

Terebess Ázsia E-Tár

[« katalógus](#)

[« vissza a Terebess Online nyitólapjára](#)

Gunagriha:

A harmadik kívánság

Megjelent a szerző magánkiadásában 2000-ben

Lektor: Rohonczy Edit

ELŐSZÓ

Mindenki jónak születik. Kedvesnek, ártatlannak. Régebben mindig elnéztem, hogy mennyi csodálatos gyermek van a világon. Mindegyikük oly édes és tiszta. De hová tűnnek el, amikor felnőnek? Mert a felnőttekben már nem találtam meg őket. Hová tűnik a derű, a mindenkit átölelő szeretet, az érdektelen, tiszta őszinteség? Tudom: felnőtté válnak. A gyermekeket nem az értelem szigorú, érvelő, rideg törvénye, hanem a szív meleg, bársonyos egységérzése vezeti. De vajon mikor lesznek felnőttek? Hol van az a pillanat, amikor hamisság vegyül a tisztaságba? Mikor lesz az érték érdekké? Ezt a folyamatot az ember másokban nem képes követni. Csak saját magában figyelheti meg, ha szerencséje van. Azt is csak akkor, ha megáll a rohanásban, lelassít, befelé fordul és önmagára tekint.

Aztán ha már az ember számító felnőtté vált, feltevődik néhány kérdés. Érdemes-e jónak lenni? Lehet-e ebben a világban jónak lenni? Nem okozza-e vesztünket a jóság? Nem egy naiv utópia a kétezer éves mondás, hogy ha megdobnak kövel, dobd vissza kenyérrel? Még a vak is látja, hogy a hazugoké a világ. Vajon nem fojt-e meg az őszinteség? Tényleg az elfásult, a megszokott, a könnyebb út a helyesebb? Okosabb dolog a világ kedvéért álarcot öltönnünk, ahelyett, hogy saját tiszta énünket hagynánk megmutatkozni? Valóban képesek vagyunk azt tenni, amit szeretnénk? Vagy többnyire azt tesszük, amit elvárnak tőlünk?

Ezek a kérdések sosem hagytak nyugton, akkor sem ha saját arcommal próbáltam élni, akkor sem ha idegen maszkot próbáltam öltönni. Aztán jött az isteni szerencse. Megnézhettem önmagam belülről, betekintheztem a mélységbe. És ott, saját magamban megtaláltam a válaszokat a sok feltett kérdésre. Tömören így hangzanak: igen, lehet jónak lenni, érdemes jónak lenni. A kenyér erősebb fegyver (igenis fegyver), mint a kő. A jóság is fegyver és a jóság kulcs is. Az őszinteség, a szabadság és a tiszta lelkiismeret kulcsa. Nem a megalkuvás a helyes út. Vesd le a maszkodat! Légy egyszerű! Állj ki a sorból, ne menj a csordával! Légy szabad, tedd azt, amit te magad szeretnél tenni. Akkor boldog és egészséges leszel. Mindig azt tedd, ami igazán, vagyis lelked mélyéből boldoggá tesz!

Ez a könyv arról szól, hogy én hogyan jutottam el ezekhez a válaszokhoz, és arról, hogyan vagyok képes a válaszaimnak megfelelően élni. Jóllehet közérthetőségre törekszem, de nem egy általánosan alkalmazandó receptet írok, amikor önmagamat boncasztalra helyezve feltárom belső életemet, érzéseimet. Ezért szeretném a dolgokat relativizálni. Amit én átéltem, és amiben én élek, az nem az út. Az csak egy út. Nem kell föltétlen mindenkinek hasonlóan dramatikus lelki átalakuláson átmennie. Sokszor ellentétes dolgokat látunk. Ami egyikünk számára szükségszerű vagy hasznos, az a másik számára fölösleges vagy akár ártalmas is lehet. Ezért nem lehet senkinek semmilyen elvárása. Minden emberi élet önmagában egy

teljesen egyedülálló, megismételhetetlen út, amelyen az Egyetemes Tudati Lény utánozhatatlan módon éli önfelfedező tapasztalatait az önbújóska játékában.

Lehet, hogy néha hihetetlennek tűnik, de csak a velem megtörtént tényekről írtam. Legjobb tudásom és emlékezetem szerint csak az igazsághoz ragaszkodtam. Mindenben. Nem akartam semmit lekicsinyíteni, mint ahogy semmit sem nagyítottam fel.

A könyvem célja az inspirálás. Ha valakit látunk az úton haladni, mi is kedvet kapunk az útrakeléshez. Ilyenek vagyunk mi, emberek, szeretünk együtt járni. Az én mondanivalóm csak annyi: Nézz ide! Ha egy olyan valaki, mint amilyen én voltam, ki tud bújni a bőréből, akkor bárki megteheti azt. Te is.

Ha csak pár ember kel is fel, hogy saját egyéni útján elinduljon a jobbá válás felé, az már fejlődés. Az már siker, amely egy jobb emberiség arcát formázza, egy siker, amely egy békés jövő fundamentumát építi.

A HARMADIK KÍVÁNSÁG

Tíz vagy tizenegy éves lehettem, amikor Édesanyámmal kettesben Háromszékre utaztunk, Nyújtódra. Ő ott született, és nyárra mindig a Nagymamához vitt bennünket a bátyámmal nyaralni. Nagymamát nagyon szerettük, mert nagyon, nagyon jó ember volt, a felnőttek szerint túl jó. Lelkileg nagyon közel éreztem magam hozzá. Ez azt jelentette, hogy mindig nagyon boldog voltam a jelenlétében, szerettem őt. Ezért már az utazás maga is nagyon kedvessé és jóvá tett engem, annál is inkább, mert csak ketten voltunk a Mamával. Nem tudom, hol volt a bátyám, de így nem volt kivel civódni. Egyedül indíthattam és állíthattam meg a vonatot, sípoltam hozzá, és nem szólt bele senki. Tehát végül is nagyon elégedett hangulatban voltam.

Ha Gyergyó felől utaztunk Háromszékre, akkor a fő vasútvonalról, ami Brassóba visz, át kellett szállni Sepsiszentgyörgyön a Bereck felé vezető vicinálisra. Az egy nagyon lassú mellékvonal volt, amelyen Kézdivásárhelyig lehetett eljutni. Onnan pedig autóbusszal, amit a nyújtódiak – számomra még ma is érthetetlenül – taxinak hívtak, utaztunk tovább Nyújtódra. Ez eltartott egy napig, pedig a távolság 200 km sincs. A „berecki expressz”, ahogy azt csúfoltuk, délelőtt bedöcögött Sepsiszentgyörgyre, és délután visszament Bereckre. Ez a vonat olyan volt, mintha egy amerikai westernfilmből vették volna ki, külső terasza is volt, a szél sem csapott nagyon az ember arcába. Jól lehetett rajta játszani. Az átszállással csak az volt a baj, hogy órákig kellett várni. Miután az állomáson, a padon, elfogyasztottuk az ebédünket, Édesanyám mindig bevitt a városba, ahol egy fagyit kaptunk, és mivel más dolgunk nem volt, bementünk mindig a templomba imádkozni.

Ez alkalommal is a város meg a templom volt a program. Édesanyám még a vonatban elmesélte, hogy most egy másik, kisebb templomba megyünk. Ez azért volt érdekes és fontos, mert ha valaki egy számára új templomba megy, akkor három dolgot kérhet az Istentől, és ha imádkozik is érte, Isten teljesíti kérését. Azt is ajánlotta, hogy jól gondoljam meg, mit kérek, mert az az egész életemre nézve fontossággal bírhat. Hogy ezt ő csak azért mondta, hogy kevesebbet sípoljak a vonatban, azt nem tudom. A felnőttekben nem nagyon lehet megbízni. Vannak dolgok, amiket nem vesznek komolyan, pedig kellene; másokat pedig komolyan vesznek, pedig nem kellene. Vagy pedig ravaszul túljárnak a gyermekek eszén, s ezzel sokszor rossz programokat ültetnek el a kis kobakokba. Tény, hogy én a dolgot halálosan komolyan vettem, és valóban nagyon sokat töprengtem, hogy mi is fontos az életben, és mi

nem. Anyám azt is mondta, hogy a kéréseimről semmit sem szabad elárulnom, mielőtt a templomba érkeznénk. Az Isten az első, akinek elmondhatom. Ez is az elcsendesítési technikához tartozhatott, mert igaz ugyan, hogy ő az Anyukám, de mégiscsak egy felnőtt. Azt is mondta, hogy később sem muszáj közölnöm – még vele sem –, ha nem akarom. Mindenesetre én úgy emlékszem, hogy később a berecki expresszen megbeszéltük a dolgot, de ő erre már nem emlékezett. Igaz, hogy csak több mint húsz év után kérdeztem rá a dologra.

Miután ettünk a hazaiból az állomáson, és betettük csomagjainkat a megőrzőbe, bementünk a busszal a városba. A központtól balra térve még egy jót gyalogoltunk, legalábbis az én méretemnek akkor sok volt, amikor elértünk egy tényleg kicsi templomhoz. Később többször jártunk abban a templomban, és mindig az ott található kopjafák feliratain szórakoztunk.

Nagyon jól emlékszem, hogy milyen ünnepélyesen térdeltem le előadni a kéréseimet. Az első kérésem az volt, hogy az Isten adjon nekem egy olyan élettársat, akivel nem kell soha, de soha veszekednem. Minden gyereknek ez a legfőbb vágya, mert ha nincs béke, oda a szeretet. Soha nem bírtam megszokni a veszekedést, hiába volt meg a gyakori edzés hozzá.

A második kérés az volt, hogy legyen sok pénzem, azért, hogy a szüleimnek sokat tudjak belőle adni. Mindig anyagi problémájuk volt szegényeknek, és emiatt nagyon sok veszekedést kellett végighallgatnom. Ez egy kissé engem is megfertőzött. Gyerekkoromban annyira belenőttem a szegénységtudatba, hogy hiába lett aztán pénzem, igazán gazdaggá nem váltam, mert az apróságokon elakadtam. A szegénység is, úgy, mint a gazdagság, tudati kérdés. Én pedig a szegénységben hittem.

A harmadik kérésem pedig az volt, hogy mindegy mivel foglalkozom majd, ha nagy leszek, de tehessek valami nagyon fontos dolgot az emberiségnek, valamit, ami minden embernek jó. Ma tudom, hogy a harmadik kérés mindnyájunk közös kívánsága. Mindnyájan szeretnénk valami fontosat tenni az emberiségnek és mindnyájunknak adott is az esélye rá. Csak ki kell nyitnunk a szemünket és nyújtunk a kezünket, hogy észrevegyük és megragadjuk a lehetőséget.

Ez az eset nagyon sokáig élt bennem, de aztán valahogy elfelejtődött. Végül is Bécsben jutott eszembe ismét, amikor aztán a feleségemnek elmeséltem és kiértékeltem. Az első két kívánságom teljesült is. A feleségemmel nem veszekedtünk, és ha valami mégsem stimmel, nem tartottunk soha haragot. De, hogy őszinte legyek, ez inkább az ő érdeme volt, mert neki kellett kibírnia engem. Tudniillik én uralkodó típus voltam, nagyon ritkán engedtem, hogy befolyásolják az akaratomat és még ritkábban, hogy a szándékomat megváltoztassák. Emlékszem, többnyire még olyan esetekben is, amikor rájöttem, hogy tévedtem, végrehajtottam azt, amit akartam, csak hogy nekem legyen igazam.

Ami a második kívánságomat illeti, olyan gazdag nem lettem, hogy a tőkém tartana el, de mindig volt pénzem. Így a szüleimet is mindig tudtam támogatni, most is azt teszem. Ez segít rajtuk, mégis spórolnak, mert már megszokták. Pénzt tudok nekik adni, de nem tudom őket megváltoztatni.

A harmadik kívánsággal azonban hadilábon állt az ügy, állapítottam meg mindig, mert – mivel nem lettem tudós vagy kutató, nem annak szenteltem az életem, hogy például meggyógyítsam a rákot –, semmi esélyem nincs már, hogy megvalósítsak valami olyat, ami a közérdeket pozitívan érinti. A témát pedig azzal zártam le, mint minden más ember, hogy az életben nem lehet mindent megkapni, és mint a gyermekek, túl sokat álmodozunk, ugyebár. De mégis nem ez a helyes? Vajon nem a gyermekkori álmainkhoz való ragaszkodásunk, valamint nyíltságunk, tisztaságunk megtartása lenne a helyesebb? Mert biztos boldogabb életet élhetnénk, ha gyermekkori idealizmusunk örök élettársként végigkísérne, ha abban

hinnénk, nem pedig az anyagi megalkuvásban. Álmaink belső valóságok, amiket hittel, szívós kietartással felszínre hozva, kézzelfogható valósággá alakíthatunk.

ÉN ÉS A KOMMUNIZMUS

Amikor kisiskolás voltam, azonkívül, hogy mindenkinek egyenruhában kellett járnia, kaptunk egy piros nyakkendőt, ami egy háromszög alakú piros textilía volt. Ezt a nyakunkba kötve kellett hordani, hogy a kommunista meggyőződésünket kifejezésre juttassuk. Emlékszem, azt tanították, hogy a nyakkendőnk a munkásosztály vére festette vörösre. Ettől az elején, ameddig még hittem benne, nagyon irtóztam. Aztán kineveztek csoportfelelősnek, amire nagyon büszke voltam, bár a vezetők sorában ez volt a legkisebb rang. Ezért az egyenruhám a vállamra piros csikocskákat kaptam. Aztán időnként körbeálltunk egy zászlót, ahol az egész iskola jelen volt, és énekelni kellett, meg jelenteni valamit. Én az osztagfelelősnek jelentettem. A baj ott kezdődött, hogy röviddel a rangadás után, valami rossz fát tettem a tűzre néhány társammal együtt. Be is zártak érte tanítás után a suliba. (Ez többször is előfordult velem.) Már nem tudom, hogy mi volt az, de elég, hogy a rosszak közül én voltam egyedül vezető rangú pionír. Amikor a zászló körül állt az egész iskola, kiállítottak bennünket középre, hogy megszégyenítsenek. Felolvasták a bűnünket, aztán a felelős tanító néni odajött hozzám, és a vállaimról a felvarrt piros csikocskákat letépte. Egyszerűen letépte a kabátomról és odaadta egy másik gyereknek, pedig olyan büszke voltam rájuk. Ez sok volt a lelkesedésemnek. Mintha a szívemet tépte volna ki. Azután a piros nyakkendőt már csak a zsebemben hordtam, ezért mindig szörnyű gyűrött volt, ha muszáj volt feltenni. Megutáltam. Ettől kezdve aztán egész életemben voltak a pirosak, és voltam én. Engem kitéptek közülük, én már nem tartoztam közéjük. Ebben látom az egyik okát annak is, hogy mindig a rossz gyerekek társaságát kerestem. Mindig azokkal akartam azonosulni, akik nem tartoztak a nyájba, akik kilógtak a sorból.

Rendszeresen jártam hittanórára, mert otthon vallásosan neveltek. Édesanyám tanítónő volt, ezért neki nem volt szabad templomba járnia, mert elveszíthette volna az állását. Így már hétéves koromtól arra tanított, hogy ha kérdeznak, azt kell mondani, hogy a Nagymama küld a hittanórára, nem pedig ő. Egyszer meg is történt, hogy kikérdeztek bennünket, gyerekeket az iskolában, hogy kik járnak templomba, meg a paphoz diafilmet nézni. Én hallgattam volna, de a többi gyerek elmondta, hogy én is járok oda. Persze én rögtön mondtam, hogy a Nagymamám miatt van az egész. Erre azt válaszolta az ankétot vezető tanítónő, hogy ne menjek oda, mert nekem okosabb szüleim vannak, minthogy Istenben higgyenek. Legyek én is okosabb, a nagymamámnak pedig hazudjam azt, hogy ott voltam. Erre én is vettem a lapot és tovább hazudtam: „Igen, de ő mindig kikérdez, hogy mit tanultam, és ha nem tudom, akkor megver”.

Aztán ha valamit hazugsággal kellett elintézni, sohasem kellett a szomszédba mennem kölcsönért, mert a kiképzés az évek során csak tökéletesedett, és kifinomodott. Emlékszem, Anyám kétségbeesetten megpróbált lenevelni a hazugságról, fűt-fát ígért, ha az igazat megmondom, de a kietartásom törhetetlen volt. Sohasem jött rá, hogy tőle tanultam hazudni. De ha sikerült volna engem az őszinte útra térítenie, akkor talán sohasem mentem volna semmire az életben. A hazugság jó eszköz volt.

Tizenegy-tizenkét éves voltam, amikor a kollektivizálás volt. Ez a szó nem mást jelentett a mi vidékünkön, mint a földek elrablásának törvényesítését, illetve önkéntes átadásá váló átalakítását. Akkoriban a tanítókat, tanárokat küldték ki, hogy meggyőzzék a derék földműveseket a dolog előnyeiről. Aztán akiket nem sikerült valami módon rábírní az

aláírásra, azokat üldözték, a rendőrségre hurcolták. Egyik osztálytársam apukája elmenekült az erdőbe, hogy ne kapják el. Aztán a szekusok elvitték a gyereket, de a fiú kiugrott a haladó járműből, és sikerült elfutnia. Nagy hősnak tartottuk. A srác több, mint egy hetet nem járt iskolába, ezért nagyon irigyeltem, de ugyanakkor nagyon félttem, amitől meg a hasam fájt. Amikor sokat félttem, mindig beteg lettem, csúnya hasmenéseket kaptam. Ez aztán krónikus betegséggé vált.

Minden reggel a könyvesboltban, amely a Miliciával (rendőrség) szemben volt, vásároltam meg a tízórai kakaókrémes kekszemet, ami 75 baniba került. Eugénia volt a neve, és nagyon szerettem. Egyik reggel a bolt előtt az árokban feküdt egy ember. Mi gyerekek körbeálltuk és láttuk, hogy véres és alszik. Én nagyon félttem, megint fájt a hasam. Aztán ez a kép elég gyakorivá vált. A sebesült embereket a családjuk vitte haza és ápolta, miután a rendőrség úgymond „elbocsátotta” őket azt követően, hogy nem sikerült szerencsétleneket meggyőzni, hogy önként mondjanak le a tulajdonukról. Persze az iskolában minket a kollektivizálás minden „előnyéről” felvilágosítottak, és felkértek, hogy győzzük meg szüleinket róla, mert ugyebár a mi fényes jövőnk kerülhet veszélybe, ha nem történik meg a kollektivizálás. A mi családjukban nem volt probléma, mert Apám és Anyám is állami állásban voltak, ezért az ellenállás kérdése fel sem merült bennük, mert vagy az állás, vagy az aláírás. Így odaadták a földjüket. Apám pedig valahogy meggyőzte az Anyukáját, igaz nehezen ment. Emlékszem, hogy veszekedtek és Apám egyre csak erősítgette, hogy nem érdemes széllel szembe pisilni. Ezt akkor tanultam meg.

A probléma végül is engem mint gyereket nem nagyon érintett, csak a félelem fertőzött meg ezekből a dolgokból. A baj az volt, hogy elvesztettem a rendszer iránti hitemet. Rájöttem, hogy egy hazug, abszolút hazug világban élek, és vagy együtt hazudok velük, vagy megfulladok. Szenvedtem.

Olyan tizenéves lehettem, amikor felfedeztem Petőfit. Állandóan őt olvastam és sok versét megtanultam, sok erőt adott. Akkoriban órákra bezárkóztam a hátsó szobába a házukban, és sírtam és csak sírtam. Ha jól kisírtam magam, akkor egy pár napig jobb volt, amíg ismét valami disznóság nem történt. Szívesen meghaltam volna, a halál bármilyen formájával szembenéztem volna, ha azzal a kommunizmust meg tudtam volna szüntetni. Azért sírtam, mert kicsi és tehetetlen voltam, éreztem, hogy elmos a szenny és belefulladok. Nem volt semmi, amiben hinni lehetett volna, amiért érdemes lett volna élni.

A halál, illetve az élet feladása sohasem volt számomra probléma, valahogy már így születtem. Egyszer a szénáscsűrben játszottunk, fent a padláson, amikor beszorultam egy lyukba a szénában, ahonnan le akartam csúszni. Beszorult a mellkasom és fulladozni kezdtem. Éreztem, hogy most már nem tart sokáig, és azt tettem, amire a pap bácsi tanított. Megpróbáltam gondolataimmal Istenhez jutni, amikor eszembe jutott, hogy Édesanyám milyen keservesen sír majd, hogy megfulladtam. Ezt onnan tudtam, hogy többször leselkedtünk a barátaimmal a temetőben, nagyon izgalmas volt. Nagyon sajnáltam emiatt a Mamát, és azt gondoltam, hogy ezért a kicsiségért tényleg kár sírni, aztán elvesztettem az eszméletem. Semmi, abszolút semmi félelem nem volt bennem. Gondolom ez azért is lehet, mert amíg gyermekek vagyunk nincs kötődés bennünk. Amikor magamhoz tértem, az ágyban feküdtem, az orvos ült mellettem, véres szalmát köhögtem és nagyon fájt a máig is görbén maradt mellkasom. Akkor sérült meg, amikor lefelé kitéptek a lyukból. Gyermekkoromban többször átléptem az eszméletlenség állapotába, de sohasem félttem vagy hadakoztam ellene. Ezért utólag nézve nem is volt olyan nagy dolog, hogy az életemet ilyen-olyan ideálokért odaadtam volna.

Amikor orvos lettem, fel kellett esküdnünk a hazára, de főleg az örökre megválasztott elnökére, Ceaușescura. Mindenki szemrebbenés nélkül, komolyan tette meg. Bárki bármikor szívesen hazudott, mert nem volt más mód a túlélésre. Senki sem akarta szándékosan megöletni magát. Ezekben a dolgokban a probléma nem is az volt, hogy kényszerből hazudtunk, hanem az, hogy az emberek nem vettek már semmit komolyan, nemcsak azt, amit nekik mondtak, vagy ahogyan őket vezették, hanem saját magukat sem. A szavuk nem számított, az aláírásuk nem számított, és végül már ők sem számítottak. Ezt mondjuk, ezt aláírjuk, de mi úgyszemoly úgy gondoljuk – volt a vezérelv. Nemcsak a vezető kommunisták nem tartottak minket, egyéneket sokra, hanem mi saját magunkat sem, mert mindenüktől meg voltunk fosztva: nemcsak a fizikai tulajdonunktól, hanem a becsületünktől, az erkölcsünktől is. A vegetálás volt az egyetlen, amiből az élet állt, a felületi, üres locsogás, egy-egy politikai vicc elszuttogása, és persze mindez a szorgalmas, rendszeres, kiadós alkoholfogyasztás keretén belül történt. És ebben a sötétben, az alkohelmámor ködében, szinte a lehetetlenség horizontján, délibábként bukkant fel az édes álom a szabadságról, az emberi méltóságról. Szerencsémre ebbe az álomba nagyon erősen bele tudtam kapaszkodni, ebben éltem. Végül is ha meggondolom, ez volt a belső életem, ebben ringattam magam, ezzel vigasztaltam magam, ha nem éppen alkohollal. Az alkohol a menekülés volt a valóságtól, de ez az álom egy esetleges újjászületés élő magzata volt.

Mindig akadt egy-két kemény jellem, aki megmondta a véleményét, harcolni is próbált érte, de idővel ezek az emberek sorra eltűntek, aztán évek múlva mint idegroncok kerültek elő, vagy rokonaik még csak a halálhíruket sem hallották. Így aztán mindenki félt. Aki viszont elég okos volt ahhoz, hogy mindenkitől féljen, az érezhette magát a legnagyobb biztonságban.

ÉN ÉS A SZEKURITATE

Marosvásárhelyen a Bólyai Farkas Liceumba jártam tizennégytől tizennyolc éves koromig, amíg érettségiztem. Ott volt egy barátom, akit időnként egy szekus meglátogatott, és hosszan elbeszélgetett vele. Mindenről kérdezgette, tanárokról, diákokról. Sokszor próbálkozott neki zsebpénzt adni. A fiú elutasította a pénzt, próbálta kerülni az embert, és nagyon el volt keseredve. Nekem elmesélte a dolgot, és azt mondta, hogy már nem bír sokáig kitérni az illető elől. Ez volt az első eset, amikor konkrétan tudomást szereztem a szeku létezéséről, illetve besúgó rendszerük felépítéséről, addig csak hallottam róla. Nagyon el voltam szörnyülködve. Nem tudtam, hogy létezik ilyesmi, annyira nem, hogy nem vagyok biztos benne, hogy én az ő helyében rájöttem volna a dolog lényegére. Nem tudom, hogy aztán mi lett a fiú sorsa.

Amikor az egyetemen első éves voltam, minden vizsgámon tízes osztályzatot értem el, egy kivétellel. Marxista filozófiát is kellett tanulni, amit nem vettem komolyan. Mert a kommunista filozófiát ellenségemnek tekintettem, utáltam, és egyáltalán nem tartottam fontosnak. De mint kiderült, nagyon elszámítottam magam. Már év közben, a hangosan közölt, őszinte véleményeim miatt sem voltam éppenséggel a tanár kedvence. Azonkívül az igazság az, hogy rosszul becsültem fel az illető elvtársat. Magyar volt, és ez megtévesztett. De sajnos ez csak az első, és nem az egyetlen ilyen eset volt. Ő nem azért volt vörös, mert az volt a szakmája, hanem mert vérbeli kommunista volt. A vizsgámon a következő téma vetődött fel: a békés úton való átmenet a kapitalizmusból a kommunizmusba. Hát én bizony elmondtam, hogy ebben nem nagyon tudok hinni, kifejtve azt is, hogy miért. Voltam annyira pofátlan, hogy elmondtam, esetleg a fordítottját el tudnám képzelni. Ez azért sok volt. A manusz reakciójával nem számoltam. Az egyébként csendes ember, akinek addig őt ismertem, most ordítva kergetett ki a vizsgáról. Persze megbuktam. Így megvolt a nyári szórakozásom is: marxizmust tanultam. Hát nem voltam bolond? Ez volt életemben a második bukásom. (Az

első oroszból volt, azt sem bírtam, és végül abból is egy egész nyarat végig tanultam.) Mindenesetre nagyon komolyan felkészültem. Tényleg minden tökéletesen ment, csak sajnos kicsit későn. Nagyon meg volt elégedve az elvtárs is, amíg meg nem látta az előző jegyeimet a vizsgakönyvemben. A jegyeim láttán fölháborodott és azt mondta, hogy szerinte én szándékosan nem akartam nála dolgozni, és ha egy ilyen jó diák őszi vizsgára kerül nála, az csak rossz elem lehet, ami antikommunistát jelentett. Ez felért azzal, mintha az inkvizíció idején valakire azt mondták, hogy ateista, akiket pedig tűzzel-vassal irtani kellett. Ezért meggondolta a dolgot, és csak nyolcas osztályzattal jutalmazott. Ezen én persze csak nevettem magamban, és meg voltam győződve, hogy ezzel a dolog el van intézve. Pedig gondolhattam volna, hogy vihar készülődik, mert mindjárt a másodév elején töröltek a párt felvételi listájáról nemzeti ürüggyel, és az egyetem tiszteletabláján sem jelent meg a nevem, pedig az eredményeim alapján ott lett volna a helyem.

Pár hónappal az eset után meglátogattam szüleimet. Édesapám kérdezte, nincs-e valami baj velem, mert az ismerőse, aki a rendőrségen dolgozik, szólt neki, hogy valami nyomozás folyik ellenem, és ezért Apám után is érdeklődtek. Mondtam, hogy minden rendben van, de mély félelem és nyugtalanság fogott el. Rájöttem, hogy a marxista ürge jelentett fel. Vártam, mi lesz.

Nem sokáig kellett várnom, hamarosan behívtak az egyetem egyik előadótermébe, ahol már sok diák volt. Ott kezünkbe kaptunk egy-egy meghívót egy kétnapos törvényszéki tárgyalásra. Biztosítottak róla, hogy hiányzásunk az egyetemen igazolt távollét lesz, és arról is, hogy a megjelenésünket nemcsak elvárják, hanem ellenőrzik is. Nem volt valami jó érzésem a dologgal kapcsolatban. A pert az egyik főiskola dísztermében tartották, hogy mindnyájan beférjünk. Nagyon sokan voltunk, több mint ezerre saccolom utólag a jelenlévőket, mind fiatalok, tizenötől huszonötig. A városból minden fiatal ott volt, aki valamilyen formában a rendőrséggel vagy a szekuval összetűzésbe került. Ott lopták el a szuper ballonkabátomat, pedig olyan menőnek éreztem magam benne. A pert magas rangú tisztekből álló katonai törvényszék vezette. Nyolc vagy kilenc vádlott volt. A vádlottak életkora tizenegyől tizenhat évig terjedt. Tizenhat éves csak egy volt. A gyermekek semmit sem tettek, csak terveztek. Azt tervezték, hogy eltérítenek egy repülőt, hogy aztán Nyugatra menjenek vele. Fegyverük sem volt. Aztán amikor a tette került volna a sor, az egyik kisgyermek megijedt, és az apukájának sírva elmesélte, hogy ő fél elhagyni a családját, mégsem akar Nyugatra disszidálni. Így derült ki az egész. A gyermekeket letartóztatták, és egy hatalmas pert csináltak mindnyájunk elrettentésére. Egy teljesen gyerekes, álmodozó játékból tragédia lett. Nekem egész kicsi koromtól kezdve mindig problémám volt azzal, hogy másokat túlságosan sajnáltam. Ezért sokat szenvedtem. Ez a per a poklok pokla volt számomra. Örültség, abszurditás, katasztrófa, embertelen aljasság. Az állatvilág nem is olyan rossz világ, ilyenkor mindig erre gondoltam. A gyerekek sírtak, a szülők elájultak, az ügyvédek röhejesen tehetetlenek voltak. A síró gyerekeket elítélték. Tízről huszonöt évig terjedő büntetést kaptak, amelyet tizenhat éves korig javítóintézetben, utána börtönben kellett letölteniük. A gyászos két nap után számomra világos volt, hogy nagyon rossz listára kerültem. A marxista filozófiatanárommal kapcsolatosan elég negatív kívánságok törtek fel bennem, de magamat is legalább annyira lehülyéztem.

Kollégiumban laktam, négyágyas szobák voltak. Egy barátom elintézte, hogy kettőnket magunkra hagytak egy szobában. Vizsgaidőszakban ez nagy előny volt, a csend miatt. Egy-egy csendes kollégát néha beengedtünk tanulni. Egy alkalommal hárman voltunk bent, amikor a hangszóróban megszólalt a zene. Román népzene volt. A hangszórót nem lehetett kikapcsolni, csak lehalkítani, de a mi szobánkban az sem működött, ezért tényleg zavarta a tanulást. A vendég barátunk szidta a román zenét meg a románokat is, és mivel a cipőjével nem tudta elcsendesíteni a dobozt, rövidre kötötte a drótokat. Teljes csend lett. Nem tudtuk

viszont, hogy ezzel az egész kollégiumban rövidzárlatot csinált. Persze mindenki örült volna a csendnek, de azt nem olyan egyszerű megtalálni. Minden tömegkommunikációs berendezés közvetlenül a Szekuritate felügyelete alá tartozott. Így másnap már megjelentek a kopók, és kiderült, hogy a hiba a mi szobánkban volt. Én nem voltam otthon, de a barátomat bevitték a fészükbe. Este elmesélte, hogy azt mondta nekik, épp akkor nem volt a szobában, ezért nem tudja, hogy ki követte el a szörnyű bűnt. Ugyanakkor elmesélte, hogy valami rokoni kapcsolata van a rendőrségen, és azzal elintézi, hogy őt hagyják ki a játékból. Úgy is lett. A bűnös kollegánk nagyon meg volt ijedve, hogy el ne járjon a szám. Másnap egyedül voltam otthon, amikor egy durva fickó berúgta az ajtót és azt mondta, hogy menjek vele, lent vár a kocsija. Mondtam neki, nem megy, mert délután vizsgám van. A válasz az volt, nem baj, akkor menjek be hozzájuk másnap reggel. Úgy is történt. Másnap a jövődöbéli feleségem is elkísért egész a szeku kapujáig. Amikor megkerestem a megadott ezredest, az első kérdése az volt, hogy akarom-e, hogy a lányt, aki idáig kísért, szintén behívják egy vallatásra. Biztosítottam, hogy ilyen vágyam nincs. „Rendben van, de akkor légy kooperatív!” – mondta leereszkedően. Ezzel beültetett egy szobába a pincében, ahol egy asztal, egy szék, egy papír meg egy ceruza volt a berendezés. Rám parancsolt, hogy üljek le, és írjak az igazságnak megfelelően egy nyilatkozatot arról, ami a szobában a hangszóróval történt. Remélte, hogy fél óra elég lesz nekem arra. Ha pedig kész leszek csengessek a falon lévő gombbal.

Eszem ágában sem volt írni. A szomszéd szobától csak egy fémrács választotta el az én ablaktalan vendégszobámat. Mikor félóra után sem csengettem, a szomszéd szobába beengedtek két farkaskutyát, amelyek kegyetlenül ugráltak a rácsra és folyamatosan ugattak. A pince visszhangzott. Egyáltalán nem volt szórakoztató a jelenet. Amikor már két órája folyt a dolog, bejött az ezredes és azt mondta, hogy másnap jöjjenek vissza, akkor több időt tölthetnek ott, ha nem gondolom meg a dolgot. A barátnőm pedig ne kíséressen el, mert nem fogják elengedni. Másnap ismét elmentem. A kutyák kezdettől fogva ott voltak. Eltelt három óra, és a papír üres volt. Akkor az ezredes eltért – saját kifejezése szerint – a barátságos hangnemétől. Mert ő eddig nekem csak jót akart, barát volt. De most csalódott, és meg fog törni engem. Vele nem lehet kukoricázni, ő sokkal keményebb embereket tört meg, mint amilyen nyakas ditrói (Ditró a szülőfalum) én vagyok, állította. És még egy dolgot közölt velem: ameddig a vállán van az a csillag, amelyre büszkén mutatott, addig belőlem ebben az országban orvos nem lesz. Ezt ő garantálja. Most menjek haza és legyenek kész, mert ezután éjjel is hívhatnak.

Ez bizony egyértelmű beszéd volt, nagyon komolyan vettem és el is hittem. Mondtam magamban: lehetetlen, hogy kiessek, nekem fogorvosnak kell lennem, másképp még a biológia-tanárnőmnek lesz igaza. De hogyan tudnék megmenekülni a sakálók elől? Hogy lehetnék fogorvos, anélkül, hogy áruló legyek? Az szóba sem került, hogy eladjam magam, hogy feladjam az elveimet. Arra majd csak később, Ausztriában került sor. El voltam keseredve, és még féltem is. Mind a két lehetőségtől féltem, amelyek bekövetkezhetek. Az egyértelmű volt, hogy szükségem van egy olyan pártfogóra, akinek nagyobb befolyása van, mint az ezredes „barátomnak”. Az egyetemen volt egy nagyon kedves tanárom, akivel jó barátok voltunk, mármint tanár-diák viszonyban. Nagyon szeretett engem és ő volt az első ember, akinél azt éreztem, hogy ő engem többre értékeli, mint én saját magamat. Ez nagyon sok erőt, önbizalmat ad az embernek. Mindig segített nekem, minden bajból kihúzott az egyetemen. Beszéltem vele a dolgról, amire azt mondta, hogy neki van egy pár ismerőse a szekun, de a viszonya velük pontosan olyan „baráti”, mint nekem az ezredesemmel. Akkor rájöttem, hogy a barátaim közt hiába keresek megfelelő embert, mert ők mind velem egy oldalon vannak. Egyetlen esély azokhoz fordulni, akiket mint embereket nem valami nagyra értékelek. Akkor támadt egy ötletem, ami valóban csak isteni lehetett. Ahogy megvolt az ötlet, tudtam, abszolút biztosan éreztem, hogy működni fog, mert tökéletes volt. Semmi kétségem nem volt felőle, százszázalékos bizonyossággal fogtam neki a dolgnak.

Akkoriban helyeztek a marosvásárhelyi egyetemre egy fiatal román adjunktust, Bukarestből jött. Mindenki tudta, hogy csak azért került oda, hogy ott professzort csináljanak belőle. Ami nem éppen zökkenőmentesen, de azért megtörtént. Muszáj volt megtörténnie, mert a fiatal doktora Ceaușescu személyes pártfogoltja volt. Később, évek múlva, amikor visszakerült a fővárosba, valóban a Ceaușescu család orvosa lett. De akkor nálunk mindenki utálta a pasast. Ha valahol megjelent, az emberek elfordultak, hogy köszönni se kelljen neki, a diákok kikerülték és így tovább. Szóval, az egyébként jó megjelenésű ember minden volt, csak nem népszerű. Pedig olyan típus volt, aki pontosan az akart lenni. Akkor már ő volt az egyik sebészeti klinika vezető professzora. Én jelentkeztem a titkárnőjénél, és kértem egy kihallgatást nála. Azt hiszem, én voltam az első ember, aki egyáltalán hozzáfordult. Nagyon kedvesen fogadott, amit én megköszöntem, ő pedig biztosított, hogy az aijtája minden diák számára bármikor nyitva áll. Az az ember sírt a népszerűségért, és szegénynek semmi esélye sem volt rá. Most velem kezdhetne. Na, mi a baj, miben segíthet, kérdezte.

Mondtam, hogy rajta kívül senkit sem ismerek, aki tudna rajtam segíteni. Mindent elmeséltem neki, szó szerint az igazat. Nem akarok áruló lenni, de tanulni akarok és azt tudok is. Az ezredes ígérete szerint viszont semmi esélyem nincs rá. Kértem, ha lehetősége van, segítsen rajtam. Mosolygott, rögtön felvette a telefont, felhívta a legnagyobb szekus főnököt, egy tábornokot. Jó barátok voltak, tegezték egymást, és miután elcsevegtek, rátért a témára. Elmondta, hogy van egy kiváló diákja, akit X. ezredesék piszkálnak, nem hagyják, hogy tanuljon, végezze a dolgát. Kérte, hogy ennek legyen vége, de a kérése nagyon határozott, erélyes volt. Akkor láttam, hogy ez a doki talán valaki nagyobb is, mint a tábornok. Letette a telefont és azt mondta, most ő garantálja, hogy orvos leszek, ha tanulok. Úgy is történt. Szerencsés voltam.

Mikor már minden vizsgám megvolt, a doktor-diploma vizsga is, nagy murit rendeztünk. Az összes végzős, illetve kezdő doktor együtt mulatott az egyetem kantinjában. Mindenki boldog volt, sétáltunk egyik asztaltól a másikig, meséltünk és viccelődtünk. Egyszer csak hívtak a barátaim, hogy gyorsan menjek, mert az egyik csoporttárs kollegám verekszik. Ahogy odaérek, látom, hogy a barátom üt egy másikat, de annyira, hogy az már vérzett is. A vérző kolléga nem volt más, mint az, aki annak idején összekötözte a hangszóró drótjait, vagyis akit nem akartam elárulni. Közéjük ugrottam, megállt a bunyó. Kértem a barátomat, hogy ne üsse a szerencsétlent. „Azt mondod, szerencsétlen? – válaszolta, – Hát tudod, ki ez a szerencsétlen? Most tudtuk meg, hogy első éves korától a szeku besúgója volt, és mindnyájunkat elárult.”

Ránéztem a véres orrára, de ő nem nézett a szemembe, hallgatott. Ez nekem sok volt és egyben nagy sokk volt. Otthagytam őket. Egyszerűen nem tudtam magamhoz térni. Azt a kollégát a szeku a szobámba küldte a drótokat összekötözni, csak azért, hogy engem valami ürüggyel kinyírjanak, mert az a marxista tanár feljelentett! Hihetetlen! Forgott a fejem, hányingerem volt. Elmentem egy konyakot meginni. Csak el innen, Istenem, csak vigyél el innen!

Az egyetemi évek előtt nem voltam katona, így aztán, mint orvos egy rövid, négyhónapos katonatiszti kiképzőn kellett részt vennem. Rövid? Gondolom, csak a börtönben várják úgy az emberek a hónapok, hetek, napok, órák, sőt, percek elteltét mint én, ahogyan vártam. Mindig órára tudtam, hogy még mennyi van hátra. A kommunizmusban töltött értelmetlen életem legértelmetlenebb időszaka volt, legalábbis úgy gondoltam, amíg a végéhez nem értem. Mivel alaposan megégettem magam az egyetemen, és ez elég élénken élt bennem, nagyon igyekeztem jól viselkedni.

Amikor a csoportunk hullafáradtan és mámorosan megérkezett, akkor a hosszú hajúakat megnyírták, és mindenki megkapta a közlegényi egyenruháját. A mi csoportunkat egy egész

fiatal, kezdő hadnagyocska vette parancsnoksága alá. A legtöbbünknel fiatalabb tisztnek problémái voltak velünk: hogyan közelítsen meg és hogyan uraljon minket. Volt ott két kapitány is, akiknek ilyen problémái már nem voltak, mert évek óta orvosokkal dolgoztak. Ők már gátlás nélkül ordítottak nekünk, és mindenki félt is tőlük. A mi fiatal tisztünk viszont most volt először ebben a munkakörben is, és ebben a laktanyában is. Napi programunkat a fiatal tiszt vezette, úgymond vele kellett élnünk. Ezt első este még nem tudtuk. Első reggel hajnali ötkor, az ébresztő után, a legtöbb ember még kába volt és fejfájós, amikor a fiatal tisztünk két önkéntest szeretett volna végé-felelősnek. Mindenki kiröhögte szegényt, ő meg elpirult, meg minden baja volt. Megsajnáltam és intettem egy barátomnak, jelentkeztünk a megtiszteltetésre. Most persze mindenki minket nevetett ki, de mi is kacagtunk. Így WC főnökök lettünk, ezért fel kellett mosni a végét. De ez csak első nap volt így, mert ahogy a doktor urak betörték, és ők is rájöttek, hogy széllel szemben nem érdemes ..., attól kezdve mi csak ellenőriztük, hogy tiszta-e a végé. Többet sohasem kellett takarítanom. Aztán a fegyverszekerény főnöke lettem, mert arra a posztra sem akadt önkéntes. Ott is csak ellenőrizni kellett. A tiszt egy kedves emberke volt. Én tiszteltem őt és ő viszonzta, ahol tudta. Amikor a társaságot büntetésből gázmaszkkal megfutatták, mindig intett, hogy maradjunk le a barátommal. Hátral, mellette futottunk és ő jelezte, hogy emeljük fel a maszkunkat, ne kínlódjunk. Így a katonaság eltelt, és azonkívül, hogy életem második, életveszélyes alkoholmérgezését ott éltem át, nem történt semmi különös. Pár óra alatt több, mint egy liter konyakot ittam, amitől inkább halál közeli állapotot éltem át, mint részegséget.

Utolsó nap volt a katonaságból. Ezt a szép élményt csak az múlta felül, amikor a sulit befejeztem. Délután már nem volt program, mindenki csak lötyögött, várta, hogy teljen az idő. Napoztunk az udvaron, amikor a tiszt félrehívott, hogy beszéljen velem. Azt mondta, hogy most közöl velem valamit, amit senki sem tud, és nem is szabad megtudnia. Ő azért került ehhez az iskolához, mert az emberek politikai dolgaiért felelős. Ebben a laktanyában egyedül ő a felelős mindenki titkos irataiért, a tisztekéért is. Ezt mi úgy hívtuk, szekus. Ő volt az egyetlen akit nem ismertem fel, nem szagoltam ki, és ez volt a szerencsém. Elmondta azt is, hogy ő nekem nagyon hálás és engem nagyra értékelt, mert segítettem neki az elején. Ugyanakkor elárulta, hogy nekem egy olyan titkos dossziém van, amelyben úgy soroltak be, hogy semmi szakmai vagy bármiféle más előmenetel számomra nem lehetséges, és száz százalék, hogy számomra soha nem fognak útlevelet kiállítani. Még csak keleti országokba sem. Ő még soha nem látott ilyen rossz dossziét. Egy ilyenrel Romániában csak kínlódás lesz az életem, állította, és igazán nem is érti miért van ez, mert ő engem végig figyelt, és nagyon jó embernek talál. Én végig csak hallgattam, mit is mondhattam volna, tudtam, hogy ez az ezredes „barátom” bosszúja, amiért mégis orvos lettem. A tiszt azzal folytatta, hogy ő is akar nekem segíteni, és most utolsó éjszaka megsemmisíti a dossziémat, helyette pedig, reggel egy nagyon jót küld tovább, mert másnap át kell adja a papírokat. Nagyon hálás voltam, köszöntem, de már ott is hagyott. Az egész olyanak tűnt, mint a mesében. Hát létezik ilyesmi? Ez számomra olyan volt, mint a főnyeremény a lottón.

Hogy csinálta és mit csinált, nem tudom, de tény, hogy megtette. Így nemcsak hogy vége volt a katonaságnak, hanem még tiszta mellényt is kaptam. Talán még túl tisztát is. Alig telt el ugyanis két-három hónap, ahogy hazaértem, már hívtak is a megyei katonai főnökségre, ahol nagyon kedvesen kijelentették, hogy én is a kiválasztottak közt vagyok, egyike az élvonalban lévő polgároknak, akiket egy soron kívüli rangemeléssel tisztelnek meg. Meglepődtem és büszkén húztam ki magam, de ugyanakkor kicsit zavarban is voltam. Éreztem, hogy ha őszinte vagyok, ez igazán nem az én helyem. Meghívtak az ünnepélyre, ahol aztán alhadnagyból hadnagyot csináltak belőlem. Ez volt az első alkalom, amikor nem

azok közt ültem, akikre ordítottak, hanem akiket dicsértek. Milyen megtisztelő volt. Tény az, hogy a tisztecske tartotta a szavát. A reményem, hogy valóban le tudok lépni, hatalmasat nőtt.

A szekusoknak minden területre, legyen az szakmai vagy földrajzi, volt egy felelős emberük, így az egészségügyi dolgozók is kaptak felelőst. Ez az illető mint „barát” jelent meg az ember környezetében, és amíg kedve volt, ott maradt csevegni. Így gyűjtötte az információkat. Az embernek nagyon kellett vigyáznia, hogy mit beszél, ha nem akarta „leszarni a kalapács nyelét”. Ha nem beszéltél, az volt a baj, ha túl óvatos voltál, az is baj volt, ha sokat beszéltél, még nagyobb baj volt. A fene egye meg, amikor az ürge megjelent, ott már minden baj volt. Persze aki vérbeli ellenségnek számított, mint én is, ezeket az embereket rögtön felismerte. Ezt a képességemet soha nem vesztettem el, és sajnos később, még Ausztriában is hasznát vettem. A mi „barátunkat”, hacsak lehetett, kerültem, igaz, néha muszáj volt vele találkozni, pingpongozni vagy ilyesmi, ha odajött hozzánk. Amikor aztán munkahelyet cseréltem, és átmentem a vasúthoz, egy alkalommal megjelent nálam a rendelőben egy kis nyílt beszélgetésre, ahogy ő mondta. Elég hosszú együttlét után elmondta, hogy ő engem, mint ahogy azt észre is vettem, régóta figyel, és nem tud tisztába jönni velem. Ő úgy látja a dolgot, hogy én nem az az ember vagyok, akinek látszom, én egy báránybőrbe bújtatott farkas vagyok. Csakhogy erre ő semmi bizonyítékot nem tud találni. Mondtam neki, akkor csak az állhat fenn, hogy téved. De ő azt kizárta, mondván, hogy ő öreg róka, érzi a szagokat. Ő is olyan volt, mint én, csak a másik oldalon. Elhatározta, és ezt tudtomra is adta, hogy utánajár a dolognak. Az én dossziém biztos nem felel meg annak, aki valójában vagyok, állította. Úgy látszik, a katonatiszt barátom túl buzgó volt. Talán mégsem kellett volna belőlem élenjáró kommunisztát csinálni. Na, de a felhők gyülekeztek, mert a szekus azt mondta, hogy ha végig is kell nyomoznia minden állomást, ahol életemben voltam, ő akkor is megtalálja, hogy hol van a kutya elásva. Majd ha ez megtörtént, visszajön, hogy más pozícióból beszélgessünk. Én mosolyogtam, de csak kívül, belül inkább szorongtam, féltem, mint mindig.

Ez az eset az Ausztriába jövetelem előtti őszön történt. Mit tehettem volna? Semmit. Vártam. Távozásom előtt pár hónappal megjelent egy új „róka” a rendelő környékén. Kérdeztem egy ismerőst, hogy ki ez az ürge. Azt mondta nekem, hogy ez az új szekus. „Hát mi van X. elvtárssal?” – kérdeztem én. „Oh, hát nem hallottad, hogy ő már régebben meghalt, szívinfarktusban.” Nagyon érdekes volt, bár nem örültem a halálának, de gondolhatni, hogy abszolút semmi sajnálatot nem éreztem. Valahogy inkább hálás voltam, és szerencsének neveztem a dolgot. Jól jött nekem. Akkoriban nagyon sok rendőr és szekus halt meg szívinfarktusban. Pszichikai túlterhelés miatt volt ez, állítólag. Úgy látszik, rossznak lenni sem könnyű. Ezért aztán feltalálták a verőgépet, hogy szegénykéket tehermentesítsék. Beállították az egyént a verőgépbe, egy sötét fülkébe, ahol aztán váratlanul és kiszámíthatatlanul, előlről, hátulról érték az ütések. Így puhítottak. Ezt nem mástól, mint egy rendőrtisztától hallottam, aki boldogan mesélte, amikor náluk iszogatótt. Elég sok rendőrrel próbáltam barátkozni, az útleveél végett.

Így szabadultam meg az utolsó szekustól, aki sírba vitte gyanúját, és meghagyta a tisztára mosott mellényemet.

SZERENCSÉS VAGYOK

Édesapám vadász volt. Akkoriban otthon magának öntötte a golyókat, seréteket ólomból. Egy alkalommal ólomöntés volt a program. Emlékszem, nyár volt, mert kint voltunk a nyári konyhában, ami egy egyszerű deszkaházikó volt, kemencével, konyhának berendezve. A

Mama főzött. Apám az általa készített gipszmintát összeállította, és a bátyám tartotta. Mindketten guggoltak, mert a földön dolgoztak. Így én, középük állva, kitűnően láttam mindent. Nagyon érdekes volt, ahogy a kemencében felhevített, olvadt ólom csorgott. Föléjük hajolva néztem, amikor a nem elég jól kiszárított gipszforma, a benne keletkezett gőztől felrobbant. Apám homlokába és arcába csapódtak a cseppek. Nagyon jajgatott, és Anyám ápolta. Miután megnyugodtak, hogy hál' Istennek a szemét nem érte, észrevettek engem. A fájdalomtól görcsösen összegömbölyve, hangtalanul kuporogtam a sarokban. Őrült fájdalom volt. Letépték az ökleimet a szemeimről és az egyik szememből három, a másiktól meg két ólomcseppet szedtek ki. Vak voltam. Teljesen elvesztettem szemem világát.

Mindig, amikor felnőttként visszagondoltam a gyerekkoromban ért tragikus eseményekre, meglepődtem, hogy milyen egyszerű a gyermek. Nem voltam megijedve, nem sírtam, nem sajnáltam magam, nem hibáztattam senkit, hanem egyszerűen vak voltam. Elfogadtam aényt, abban éltem. Hagytam magam felöltöztetni. Levittek lovaskocsival az állomásra, hogy beutazzunk a városba, a szemorvoshoz. Az orvosoknál mindig, ha csak egy mód volt rá, elájultam, azoktól nagyon félttem. Egyszer a fogorvostól a véce ablakán át menekültem el, és futottam haza. Ez nagyon érdekes volt, de nem egész a dolog végéig, sajnos, mert az Anyám humorérzéke ehhez az esethez éretlennek bizonyult. Ezért az állomáson nem annyira a vakság zavart, mint inkább a szemorvossal való találkozás. A várakozás ideje alatt, ami elég hosszú volt, arról álmodoztam, hogy tökéletesen látok, és nem kell elmennem a szemorvoshoz. Elhatároztam, hogy mire a vonat bejön, látni fogok. Ahogy az idő telt, mind jobban és jobban hittem benne. Valóban elsőnek láttam meg a vonatot. Olyan volt, mintha ködben jött volna, és minél közelebb jött, annál ritkább lett a köd. Amire a vonat megállt, tökéletesen láttam. Nem akarták elhinni, de én mindent közvetítettem, amit láttam. Tényleg megúsztam, szerencsém volt, hogy nem kellett az orvoshoz menni.

Már elemi iskolás koromban úgy megutáltam az iskolát, a tanárokat, hogy semmi esély sem volt arra, hogy rendesen nekiálljak tanulni. Az utálatot egyrészt a testi fenyegetéssel, félelemmel kikényszerített tanulás eredményezte, másrészt az egész tanulásnak a kommunista körítés. Aztán amikor elkerültem Marosvásárhelyre iskolába, vagy három hét után a szüleimnek eszébe jutott, hogy átírassanak román tannyelvű osztályba. Ennek az oka csak az volt, hogy Apám gyenge volt románból, mint a székelyek általában a nyelvtudással, és azt mondta, hogy ő már eleget kínlódott a románnal, legalább a gyermekének legyen könnyebb. Ez valóban így is történt, nekem könnyebb lett, de nem olyan értelemben, ahogy Apám gondolta. Mivel nem tudtam románul, a szüleim egy idő után nem várták el, hogy jó tanuló legyek. Ahogy ezt megéreztem, többet semmit sem tanultam. Mindig csak a román nyelv nehézségeiről számoltam be. Sajnáltak is nagyon. Főleg az öreg nagyon megértő volt. Csak annyit tanultam mindig, hogy épp meg ne bukjak. Így aztán az osztályban második tanuló lettem, persze hátról számítva. Minden időmet olvasásra fordítottam, és kedves kollégiumi nevelőm könyvtárát nagyjából elolvastam. Ez a könyvtár viszont nagyrészt kommunista tilalom alatt lévő könyveket tartalmazott. Tehát értékes, jó könyvek voltak. Szerencsém volt velük.

A tanulást azonban úgy elhanyagoltam, hogy érettségi előtt döbbentem rá, kizárt, hogy átmenjek a vizsgán. A szó szoros értelmében román nyelvből semmit sem tudtam. Az írásbeli vizsgán a körülöttem ülők mind más és más témát írtak, így még másolni sem tudtam. Végül is, hogy a papír ne legyen üres, minden szomszédától lemásoltam egy mondatot. Ezzel a három mondattal leadtam a dolgozatot, ha lehet azt annak nevezni, és egyest kaptam rá. Nálunk a tízes volt a legjobb jegy és a négyes már bukást jelentett. A szóbeli vizsga előtti nap szomorúan néztem a négy év anyagát tartalmazó négy könyvet a polcomon. Mit tehetnék, semmi esély. Reggel, amikor egy kicsit ideges gyomorral fölébredtem, felnyúltam a polcra, és

levettem az egyik könyvet, taláalomra. Felnyitottam, szintén taláalomra, és egy jelentéktelen, számomra abszolút ismeretlen költőnél nyílt ki. Az egészről csak két oldal volt írva, amely egy verset is tartalmazott. Megtanultam szó szerint mindent, aztán reggeliztem, és elmentem érettségizni. A kérdések a tanárok asztalánál sorban, hosszában ki voltak rakva. Végighúztam a kezem az összes fölött, majd egyet kivettem. A papíron két kérdés volt, az első a most már ismert, ismeretlen költő, a második sajnos egy még most sem ismert, ismeretlen valaki. Így utólag úgy gondolom, mégis legalább kettőt kellett volna megtanulni. Az Istennek is kell esélyt adni. Amikor feleltem, elmondtam a költőről mindent, szó szerint, de amikor ennek a jelentéktelen költőnek a versét is elszavaltam, az sok volt. A tanárnő egyszerűen hihetetlennek tartotta, hogy a verset kívülről tudtam. Én pedig biztosítottam őt, hogy élek-halok a versekért. Ez igaz is volt, ami Petőfit illette. Akkor jött a felszólítás, térjek a második kérdésre. Csend és csend. Így aztán az első témára tízest, másodikra pedig négyest adott. Ezért a szóbeli vizsgám hetes lett. A hetes meg az írásbeli egyes, nyolcat tett ki, ami pedig elosztva bukást jelentett. Miután ezt sajnálattal közölte, én meg sajnálattal tudomásul vettem, nem volt mit tennem, elköszöntem és kimentem.

Ha újra kell érettségizni, akkor végem. Nem lesz egyetemi felvételi, nem lesz belőlem fogorvos. Ugyanakkor elvisznek katonának, az pedig a pokol lesz számomra (mert akkoriban pacifista is voltam). De mit tehetek, következő nap kihirdetik az eredményeket és végem van. Ahogy így gondterhelten mentem ki az épület kapuján, megláttam a kedves, szeretett nevelőmet. Megállítottam, és elmeséltem neki a dolgot. Ő egy igazi nagy magyar volt. Elpanaszoltam neki, hogy a román nyelv vizsga miatt kell tönkretennem a jövőmet? Kértem, hogy valahogy mentse meg engem, mert ennek egyszerűen nem szabad megtörténnie. Fiamnak szólított, és biztosított, hogy megtenné, de lehetetlen, mert az egész bizottság más városból van, egyet sem ismer közülük. Tovább erősködtem, hogy ha megteszi amit mondok, biztosan sikerülni fog. Hát mégis mire gondolok érdeklődött. „Tessék elmenni a bizottsághoz és elmondani, hogy ez a fiú egy jó diák, csak románból nem ment a dolog, de csak azért, mert pechje volt. Ezt ugye, kedves tanárnő, abból is láthatja, hogy azt a nehéz verset is kívülről tudta. Most csak azért, mert pechje volt, nem lehet szegénynek a jövőjét tönkretenni. Egyezzünk ki. Vonjanak le a számtan meg a biológia jegyeiből amennyit csak akarnak, de adják meg az ötöst románból” – álltam elő bátor ötletemmel. A kedves nevelőm még ilyet nem hallott és lehetetlennek is tartotta a dolgot. Én pedig arra kértem, hogy azért csak menjen el és próbálja meg a kedvemért, úgy ahogy mondtam. Mosolygott és kötélnek állt. Vártam az iskola udvarán, amikor az öreg úr, kétségek közepette elkacsázott. Sokáig kellett várnom, a percek nehezek voltak, nyomtak. Végre jött, mint mindig, most is olyan édesen kacsázva. Nagyon szerettem őt. Jött és mosolyogva azt mondta: „Nagyon nehéz volt fiam, szinte lehetetlen. Nem akartak belemenni, de nem hagytam magam, mert végül is igazad van.” Akkor elmeséltem neki, hogy miért tudtam a verset, és hogy csak egy verset tudok. Ha jól emlékszem nagyot nevetett, de én is, hogy érettségi diplomához juthattam.

Első alkalommal nem sikerült a felvételi vizsgám az egyetemre, nehézségeim voltak fizikából, anatómiából, mindenből. Ősszel elmentem egy fogtechnikai iskolába, a következő nyáron pedig nem akartam felvételizni, hanem először az iskolát szerettem volna befejezni. Apám nem egyezett bele. Kijelentette, hogy olyan határozottan akartam fogorvos lenni, hogy ezért minden alkalmat ki kell használnom. Így hazamentem felvételi előtt két hétre szüleimhez, tanulni.

A fizikában van egy olyan jelenség, amit fény-nyomásnak neveznek. Azt sehogyan sem tudtam megérteni, ezért megtanulni sem. Minden reggel, délben és este, evéskor kivettem a könyvet az asztalra, hogy a fény-nyomást vizuálisan memorizáljam. A felvételin, a fizika

írásbeli vizsgán, a tanár a táblára felírta a címet: a fény-nyomás. A teremben ülök több, mint fele rögtön elment. Engem pedig a fény-nyomás benyomott a főiskolára.

Ez volt a kezdete a szerencsehullámnak, amelyből aztán az egyetemi évek alatt már rendszeresen sportot űztem. Jól tanultam, és valóban igyekeztem mindig mindent megtanulni, de észrevettem, hogy amit a legjobban tudok, amit a legjobban szeretnék, mindig azt a témát kapom, ha rá gondolok, ha akarom, ha hiszek benne. A tételek itt is mindig ki voltak rakva az asztalra. Végighúztam a kezem, és éreztem, melyik az én témám. Aztán vizsga előtt bejelentettem a barátoknak, kollegáknak, hogy most ezt meg ezt fogom húzni, és tízest kapok. És mindig működött. Azt mondták, az ördöggel cimborálok. Én ezt szerencsének neveztem, és volt róla egy elméletem. Azt mondtam, hogy a szerencse csak akkor tud működni, ha abban száz százalékig hiszünk. De annyira kell hinnünk, hogy a hit vagy nem hit kérdése fel sem merülhet, tehát holtbiztosnak kell lennünk. Azt is állítottam, hogy ez a szerencse mindnyájunkban működne, illetve bennünk van, csak mi elrontjuk egyszerűen azzal, hogy nem hiszünk benne, kételkedünk.

A feleségemmel mint orvostanhallgatók ismerkedtünk meg. Maga a szerelem hideg volt, mert a boncteremben kezdődött. A hullák fölött kezdtük meleg pillantásainkat kicserélni. Ez már az első év elején megtörtént. Így az utolsó évig együtt jártunk. A házasság kérdése persze többször felmerült bennem, mert szeretttük egymást, de valahogy magamban belül nem voltam biztos abban, hogy szükségem van-e rá, mármint a házasságra. Aztán az utolsó év előtti nyáron, Apám előállt, és azt mondta, jó alapos székelységgel, hogy szerinte az lenne a becsületes dolog, ha a barátnőmmel tisztáznám, hogy mi a szándékom. Mert ugye, a jövő évtől az útjaink elválnak ha kihelyeznek minket, figyelmeztetett, mert akkor Romániában odamentünk dolgozni, ahová küldtek, nem ahova akartunk. Ő nem tudja, hogy én mit akarok, mármint az Apám, és nem is szólna bele, de a lányt hagyjam szabadon, ha én nem akarok nőszülni. Így aztán amikor visszamentem Marosvásárhelyre, kétségek közt voltam. Mit tegyek, ha megnősülök, biztos jó társra találok benne, de akkor nős vagyok, amit nem éreztem föltétlenül szükségesnek. Nem tudtam dönteni, kínlódtam, és ismételten elnapoltam a dolgot. Egy alkalommal egy vendéglőben ültünk kettesben. Akkor úgy éreztem, hogy most meg kell tárgyalnom vele az ügyet, vagy megkérem, hogy legyen a feleségem, vagy megmondom, hogy én nőszülésre a közeljövőben nem gondolok. Elhatároztam, hogy onnan addig ki nem megyek, amíg a dolog nincs elintézve. Csak az az egy baj volt, hogy nem tudtam, mit mondjak. Miközben így gyötrődtem, végére kellett mennem. Amikor egyedül voltam, azt mondtam magamnak, most döntened kell. Ha nem tudsz, akkor hagyjál mást dönteni. Leegyszerűsítve a dolgot, nekem végül is csak egy döntésre volt szükségem. Elővettem egy érmét, és azt mondtam, ha írás nőszülnök, ha fej, nem nőszülnök. Feldobtam, írás volt. Visszamentem az asztalhoz, és elmondtam, hogy nagyon szeretném, ha a feleségem lenne, és milyen nagyszerű volna, ha még végzés előtt összeházasodnánk, mert akkor egy helyre helyeznek majd ki. Ő nagyon boldog volt, hiszen szeretett, és én is nagyon boldog voltam. Ezek után még merje valaki azt mondani, hogy a pénz nem boldogít. Ezzel is nagy szerencsém volt. A jó házasság is, mint minden az életben főleg a szerencsétől, nem pedig a döntésünktől függ. Amikor a fiaimnak mondtam ezt az érme-históriát, azt remélték, hogy a feleségemnek nem meséltem el a dolgot. Ezt meg kellett cáfolnom, ami miatt kicsit szégyellték magukat. Jobb érzésűek, mint én.

ROMÁNIÁTÓL AUSZTRIÁIG

Tizenöt éves voltam 1964-ben, amikor egy barátommal megesküdtünk, hogy Romániában nem várjuk meg a halálunkat. Véresküt tettünk. Persze ezzel nem a halálra készültem, hanem

az életre. Minden, amit tettem, azt a célt szolgálta, hogy el tudjam hagyni Romániát. Tizenöt éves voltam akkor is, amikor egy este nekiláttam szakmát választani, azt mondtam, ma nem alszom el, amíg nem tudom, mi leszek. Kiváló számtanos voltam, a matematika szórakozás volt nekem, sőt pihenés. Egyetemista koromban, ha fáradt voltam a tanulástól, integrálokat oldottam meg. Ma persze azt sem tudom, hogy eszik-e vagy isszák. Tehát a legkönnyebb lett volna valami reál szakmát tanulni. De úgy gondoltam, hogy mégsem az lenne a legjobb, mert ha Nyugatra disszidálok is egyszer, ameddig otthon kell élnem, addig szörnyű lenne egy vállalatnál mérnökként dolgozni. Mert az üzemi mérnökök ki voltak téve a párttitkárok kénye-kedvének, akik a tulajdonképpeni vezetők voltak. Az igazi jó mérnökök szervezési munkája csak abból állt, hogy próbálták enyhíteni a pártszervek rombolását. Ezért nekem, mint antikommunistának, semmilyen Romániában lehetséges mérnöki munka nem felelt meg. Egy tanári szakma, a fent említett okokból, úgyszintén szóba sem jöhetett. A tanárokat a kommunista rendszer a társadalom söpredékévé tette azáltal, hogy minden népszerűtlen disznóságot velük végeztetett el, mint például a kollektivizálást, ahogy említettem. Tehát orvosnak kell lenni, de nem körorvosnak, mert az kényelmetlen, nem kórházi orvosnak, mert az nehéz. Azoknak éjjel, nappal készenlétben kell lenni. Fogorvos akarok lenni! Senki sem szól bele a munkámba, egyedül hozom a döntéseimet, és ha Nyugatra mehetek, a kétkezi munka nagy előny lesz. Másnap reggeltől kezdve százszázalékos magabiztossággal mindenkinek állítottam, hogy fogorvos leszek. A biológia tanárnőm azt mondta, hogy Fülöp, ha te orvos leszel, akkor én leszek a római pápa, pedig én nemcsak nő, hanem ortodox is vagyok. Kedves biztatás volt, de engem nem tört le, mert a tanárok sohasem tartottak engem valami nagyra. Igaz azonban az is, hogy ez a dolog egy az egyben kölcsönös volt.

Fogorvos leszek, az biztos. Elmegyek Nyugatra, az is biztos. Az elsőt elmondhatom, hirdethetem, a másodikról pofa be. Soha senkinek egy szót se, ha valóban el akarok menni, akkor a hallgatás a fő dolog. Nincs barát, nincs rokon, nincs senki, akinek ezt a dolgot az orrára kellene kötnöm. Hallgattam, pedig minden nap újra meg újra gondoltam rá. Elsőként a feleségemnek mondtam el, hogy velem mi a helyzet, hogy én itt csak szenvedek, és állandóan azt álmodom, hogy kint vagyok Bécsben, és amikor felébredek, beleőrülök. Ő elfogadta ezt, de azt is elfogadta volna, hogy ott éljük le az életünket. Amikor látta a szenvedésem, mindig biztatott, hogy majd csak sikerül elmenni. De mikor? De mikor? – kérdeztem ismételtelen.

A nagy probléma az útlevel megszerzése volt. Ahhoz, hogy valaki egy nyugati államba szóló útlevelet kapjon, nem volt elég, hogy a rendőrség, valamint a Szekuritate körzeti felelős embere elengedje, hanem előbb még a munkahelyi vezetőségnek is bele kellett egyeznie. Ez többnyire azért nem ment, mert ha aztán valaki disszidált, akkor a munkahelyi főnököt vonták felelősségre. Ez a beosztás elvesztéséhez is vezethetett.

Minket, feleségemmel együtt Hargita megyébe helyeztek ki dolgozni. Engem Csíkszépvízre, a feleségemet Csicsóba a vasúti rendelőbe. Körülbelül másfél vagy két év után helyet cseréltünk. Meghallottam ugyanis, hogy a megyei főorvos egyetlen fogorvost sem akar Nyugatra engedni, így a vasúthoz mentem. Azt én akkor persze nem tudtam, hogy cseberből vederbe esek, mert a vasúti igazgatóság főorvosa megesküdött, hogy amíg ő ott a főnök, egyetlenegy fogorvost sem enged Nyugatra, mert egyet kivéve, az összes kint maradt. Amikor ezt hallottam, egyrészt nagyon elszomorodtam az esélyeim csökkenése miatt, másrészt gondoltam mégis csak jó szakmát választottam, ha a kollegák mind ott maradnak. A vasúti fogászati főorvos egy nagyon kedves ember volt, egy igazi jó szívű, nemzeti előítéletek fölé emelkedett ember. Jó barátok lettünk. Csakhogy az engedélyhez az egész brassói vasúti igazgatóság főorvosa kellett, mégpedig az ő nyilvános gyűlésen történő beleegyezése. Az egészségügyi igazgatóságnak is volt természetesen egy párttitkára. Amennyit én láttam a munkájából, az annyiból állt, hogy járkált egyik helyről a másikra, mindenhol jól megeztették, megittatták, és írt egy jegyzőkönyvet a dolgok menetéről. Alapjában véve kedves ember volt,

csak szegény kommunista lett sok más társával együtt. Nálunk is nagyokat evett, de főleg ivott. Így jó kapcsolatba kerültem vele, és egyszer megkérdezte tőlem, hogy miért is nem vagyok párttag, egy ilyen rendes, ügyes embernek, mint én, ott volna a helye. Elmeséltem neki, hogy meg vagyok sértődve a pártosokra, mert amikor a feleségemet felvették, akkor engem is jelöltek, de az utolsó pillanatban töröltek a listáról. Azzal indokolták, hogy a nemzeti megosztás miatt jobb lesz, ha egy románt is felvesznek, és nem egyszerre két magyart. Ez volt az ürügy, de az igazság az volt, hogy én akkor kerültem a Szekuritate fekete listájára. Ezt persze szegény ember nem tudta. Nagyon felháborodott az eseten, és jóvá akarta tenni azzal, hogy javasol a pártfelvételre. Nagy örömet és meglepetést mutatva fejeztem ki hálámat ezen törekvéseért. De azt javasoltam, hagyjuk a dolgot az őszre, ugyanis a nyáron, ha elengednek, szeretnék elmenni Bécsbe, ahol egy nagyon öreg nagynéném él, és valamit talán sikerül hazahozni tőle. Ez az indok a nyugati kirándulásra az ő szemében is nagyon nyomósnak bizonyult, és helyeselte.

Aztán beadtam volna a kérvényt, de ahhoz a helyi szakszervezeti elnök aláírása is kellett. A csicsói illetékes olyan ember volt, hogy amikor baleset történt egy pácienssel, akinek elvágtam a pofanyálkahártyáját, feljelentett a bukaresti országos egészségügyi vezetőségénél, hogy szándékosan veszélyeztettem a munkásosztály életét. Pedig a sebet tökéletesen elláttam, és nyom nélkül be is gyógyult. Amikor az utcán látott mindig kiabált utánam, hogy bizony ő tudja, hogy csak disszidálási szándékkal akarok Nyugatra menni. Szóval sejtette az igazságot, és hirdette is, fene a jó dolgát. Ettől az elvtárstól úgy szabadultam meg, hogy valami centralizálási folyamat által a vasút Csíkszeredában egy vállalatot bekebelezett, ahol rögtön egy fogászati rendelőt is nyitottak. Ezt a helyet a fogorvos barátom segítségével meg is kaptam, a feleségemet pedig most ismét visszahelyeztettem Csicsóba. Így a csicsói szakszervezetes neki kiabált, de csak egyszer. Azt mondta, tudom a férje kint akar maradni, mert ott jól megy a fogorvosoknak. A feleségem megkérdezte tőle, hogy talán ezzel azt akarja állítani az elvtárs, hogy itt a szocializmusban nem megy jól a fogorvosoknak. Ezzel Csicsóban csend lett, és én Csíkszeredában megkaptam a várt aláírást. A vállalatnál laktunk egy szolgálati lakásban. Emlékszem, ott rengeteget álmodtam Bécsről, színes valóság-álmaim voltak. Ezzel azt akarom mondani, hogy később Bécsben az utcán járkalva felismertem helyeket, amelyeket Csíkszeredában álmodtam. Nagyon érdekes volt. Szenvedtem, de ugyanakkor éreztem, hogy az időm közeledik. Végtelenül óvatos voltam. Például németet tanulgattam, és ha valaki bejött a szobába, mindig az ágy alá csaptam a könyvet. Ez történt egy alkalommal akkor is, amikor a párttitkár nálunk járt, és én meghűléssel az ágyban feküdtem, németet tanulva.

A fogorvos főnököm elmesélése alapján a gyűlés a következőképpen zajlott le. A nagyfőnök a kérés megemlézésére legyintett, és visszautasított. Erre a barátom szót kért, és sok szépet mondva rólam, igyekezett a főnökét jobb belátásra bírni, de nem sikerült. Erre felállt a párttitkár, aki persze szintén a főasztalnál ült, és megvétózta a döntést. Azt mondta, hogy vannak helyzetek, ahol kivételt lehet és kell tenni. Ő meg van győződve róla, hogy én pontosan olyan jó kommunista vagyok mint ő, és értem akármikor tűzbe teszi a kezét. Ebbe a rutinos döntésbe nem egyezhet bele, mert engem már értek igazságtalanságok, és most végre legyen vége. A főorvos végül is a párttitkár nyomására kénytelen volt beleegyezni, de azt kérte, hogy a dolgokat vegyék jegyzőkönyvbe, mert ő a kezét nem akarja megégetni. Végül kaptam tőlük egy írást, amelyben sok szépet írtak a megbízhatóságomról. Így már bizonyos volt, hogy kapok útlevelet, mert a bátyám, akivel együtt készültünk utazni, informált, hogy ha a vasút elenged, a rendőrség részéről rendben lesz a dolog. Tudniillik, neki volt egy szekus ismerőse, aki az ő útlevelének megszerzésében közbenjárt. Végül is tiszta volt a mellényem.

Így jutottam hozzá az útlevelemhez, amiről 14 évig álmodtam. Ahogy megkaptam, rögtön indulni is akartam, mert nagyon féltem egy esetleges feljelentés és visszavonás lehetőségétől.

Feleségemmel megegyeztünk, hogy abszolút senkivel sem szabad tudatnia, hogy nem jövök vissza, és így elbúcsúztunk. Mindenki előtt azt kellett megjátszania, hogy őt is becsaptam. Ott maradt a fiammal, aki akkor nyolc hónapos volt. A karján tartotta a gyermeket, amikor elindultam a ház elől a Trabanttal. A bizonytalanság volt a legrosszabb az egészben, mert nem tudhattuk, hogy két év vagy talán öt, ameddig újra találkozunk. De én nem sírtam, mert azt éreztem, ha többet életemben soha sem láthatom őket, nekem akkor is mennem kell. A bátyám az indulás előtti este még nálam volt, valamit javítottunk a Trabanton. Félrehívott és megkérdezte, hogy nincs-e szándékomban végleg kint maradni, mert én sokszor nem voltam boldog és elégedetlenkedtem. Nem akartam neki hazudni, de az igazat megmondani sem akartam. Ezért azt mondtam, hogy nyelvtudás nélkül elmenni, a családot csak úgy hátrahagyni, oda kemény fickónak kéne lenni. Azt is mondtam, hogy a kisfiamat, akit két sikertelen szülés után végre megkaptunk, nagyon szeretem. Ez mind igaz volt. A válasszal meg volt elégedve. Neki így jobb volt, nem kellett később hazudnia. Amikor Bécsben kiderült a dolog, számon kérte, hogy miért nem közöltem vele, amikor kérdezett. Elismételtem amit a kérdésére válaszoltam, és megkérdeztem, hogy ő engem milyennek tart.

Ausztriában, amikor menedékjogot kértem, akkor mások, akik már végigjárták az utat, kitanítottak, hogy nyomós okot kell mondani, ha valóban menedékjogot akarok szerezni. Ha nincs egy abszolút biztos indok, akkor a legjobb, ha az ember hazudik egyet. Nem hazudtam. Elmondtam, hogy antikommunista vagyok, nem tudok ott élni, inkább meghalnék. De miért? Konkrétan mi történt velem? Miért nem beszélek? Ezek voltak a kérdések. Ha elmeséltem volna a sztorimat a Szekuritátéval, akkor esetleg bajba kevertem volna a katonatisztet, aki rajtam segített, de az egész történet sem segített volna rajtam, lévén, hogy az utolsó szekus, aki engem vadászott, már meghalt. Tehát közvetlen veszélyben nem voltam. Azt mondtam, hogy félek, ami igaz is volt, mert a feleségem meg a fiam odaát voltak, és ha a szeku tudomást szerez a vallomásomról, akkor hét baj van. Erre azt tudták válaszolni, hogy üldözési mániám van, hogy is képzelek olyat, hogy az osztrák rendőrség aktáiba a románok belenézhetnek.

Megkaptam az elutasító végzést, és behívtak. Amikor a rendőrségre mentem, mindig féltem. Még Ausztriában is, éveken keresztül, ha megláttam egy rendőrt, erős félelem öntött el. Akkor is féltem. Egy magyarul perfekt beszélő tiszthez kerültem az első kerületben. Megmagyarázott mindent, és a kezembe nyomott egy utasítást, ami szerint két héten belül el kellett volna hagynom az országot. Mondtam neki, hogy jó, rendben van a dolog, csak az útiköltséget ők fizessék. Szemmel láthatóan megkönnyebbült, és biztosított, hogy annak semmi akadálya sincs. Én azzal folytattam, hogy az útiköltség sokba fog kerülni. „Miért? Hogyan?” – csillant fel a gyanú a szemében. „Azért, mert az út előtt még egy kis változást kell elvégeznünk. Ott van a pisztoly az ön oldalán, azt szépen előveszi, és itt a halántékomon beereszt egy golyót, aztán jöhet az előírásnak megfelelően a dupla koporsó, meg az utazás. Persze azért a pénzért itt is eltemethetnek. Nem ragaszkodom az úthoz, mint ahogy az életemhez sem.” Szegény ember. Én ritkán láttam valakit annyira kiborulni, attól féltem, meg is hal. Sokáig ordított, én pedig türelmesen vártam. Ilyesmire már gyermekkoromtól kezdve edzve voltam. Aztán észrevette, hogy nem gúnyolódok vele, és abbahagyta. Megkérdezte, hogy hajlandó lennék-e írásban is nyilatkozni arról, amit neki mondtam. Erről biztosítottam őt, ami aztán meg is történt. Mindenesetre a fordítóm egy kicsit udvariasabban fogalmazott, mint ahogy én kifejeztem magam. De a lényeg ugyanaz volt. Három hét után megkaptam a menedékjogot.

Mindenesetre a történethez még hozzátartozik az a tény, hogy körülbelül négy évre rá kiderült, hogy az osztrák idegeneket ellenőrző rendőrség főnöke, akihez mi, menekültek is tartoztunk, a román szekunak éveken keresztül a besúgója volt. Az is kiderült, hogy a magas rangú tiszt havonta hat ezer schillingért adta el magát, de az összeget csak az első hónapban kasszírozta, utána zsarolták a románok, és azért kellett együttműködni. Az is benne volt az

újságokban, hogy a becses tanácsos úr, minden román menekült vallomását, mikrofilmen átadta a románoknak. Aztán tudtommal el sem ítélték, mert váratlanul szegényen valami súlyos betegség ütött ki, ami akadályozó tényezője volt a törvényszéki tárgyalásnak. Szintén váratlanul betegnyugdíjasként visszavonult alsó-ausztriai vidéki házába, ahol még ma is boldogan él, ha meg nem halt súlyos betegsége miatt. Ez volt az igazságtétel eredménye és a történet vége. A magyarul beszélő tisztet szerettem volna megkérdezni a véleményéről, de akkor ő már nem élt. Fiatalon szívroham végzett vele. Ideges ember volt.

Ha az osztrák rendőrségen járt volna a szám, akkor a családegyesítési tervem bizony nem működött volna olyan tökéletesen. A feleséggel megbeszéltük, hogy még a saját fejéből is verje ki azt a tényt, hogy tud a kintmaradásomról, és hogy majd csak a levelemből fog értesülni a „szörnyű” tényről. Aztán nagyon sűrűn váltottuk a leveleket. Én írtam, hogy bocsásson meg a kalandor természetem miatt, de mégis őt szeretem, ő meg válaszolta, hogy szó sem lehet róla, és az első vonattal azonnal menjek haza, ha akarom még őt és a fiamat látni. Minden levelünk fel volt bontva és csúnyán, durván, barna, csirizes ragasztóval visszarakasztva. Olyan levelet is kaptam, amelybe belefolyt a szeku ragasztója és a lapokat nem tudtam szétszedni. Ezt a dolgot egy fél évig csináltuk, hetente kétszer is, amikor kiderült, hogy én bizony nem térek vissza, tehát a feleségemnek kell kijönni. Amikor először elment a rendőrségre, ott azzal fogadták, hogy már várták őt, hogy elrendezzék a dolgát, mert szegény asszonynak, nincs más választása. Így megkapta a kiutazási engedélyt, és kizárták a pártból, ahol a gyűlésen sírt is egyet. Jó tanítvány volt, de ezt pluszba tette, erre nem tanítottam. A feleségem és a fiam nyolc hónappal utánam már Bécsben voltak, ami akkoriban egy fantasztikus rekordidőnek számított. Mindenkit a saját fegyverével lehet legyőzni, állítja a mondás. A kommunistákat hazugsággal.

SZEMET SZEMÉRT, FOGAT FOGÉRT

A kommunista rendszer az embert nem csak gyámoltalannak, tehetetlennek neveli, hanem abszolút naivnak is. Az ember nemcsak azt hiszi, hogy a kapitalizmusban kolbászból van a kerítés, hanem azt képzelem, hogy ott az emberek tisztességesek, becsületesek, igazságosak, legalábbis kilencven százalékban. Azt hittem, hogy végleg magam mögött hagytam a hazugság ingoványát. Itt majd az őszinte igazságosság kristálytiszta vizében lubickolok.

A dolgok viszont nem így alakultak. Több eset volt, amelyek kapcsán rájöttem, hogy az emberek a pénzért hazudnak, becsapnak, és ha nincs valamiről egyértelmű írásbeli nyilatkozat, akkor a szó ereje csak az egynapos csibe pihéjének a súlyával bír. A legdurvább csapás egy rendelővásárlás kapcsán ért, amelyet végül is két millió schilling veszteséggel be kellett zárnom. Persze ma már spirituálisan nézve, másképp látom a dolgot mint akkor, mert az én vágygondolkodásom volt az, ami ehhez az eredményhez vezetett, de tény, hogy az üzleti partner aljassága volt a végrehajtó erő. Lévén, hogy Ausztriában egy rend ruhával kezdtem az életet, és mindenem hitelre volt felépítve, ez a veszteség nagyon súlyosan érintett. De ezt is túléltem.

Nem is az volt a probléma, hogy hogyan éltem túl, a probléma inkább abban állt, hogy miként a naivitásom fogyott és elveszett, ugyanúgy a világba, meg az élet értelmébe vetett hitem is. A folyamat végül is a belső erőm, egyensúlyom felbomlásához vezetett. Ez érthető is, mert az addigi teljesen értelmetlen életemben az egyetlen reménysugár, a nyugati élet is a sötétségbe merült. Így aztán jött egy időszak, amelyet depressziós periódusnak neveznék. Ez az időszak a belső maródások, sötét gondolatok körhintája volt. Sokszor elgondoltam, hogy jó életbiztosításom van, a családom nélkülem is elboldogulhatna. Ehhez csak az autót kellene a betonoszlopnak eresztenem, hogy minden problémámnak véget vessek. Úgy láttam, hogy a hiba bennem van, mert az én érzésvilágom az élet realitásával nem egyeztethető össze.

Na de aztán feltámadt bennem a harcos, és azt mondtam, amilyen a világ, nekem is olyanak kell lennem. Amit velem tesznek, nekem is azt kell tennem. Ha megdobnak kővel, dobd vissza kővel. Én mindig gyorsan tanultam. Most is. Igyekeztem, hogy gyorsabb legyek, mint a másik. Ne hagyjam, hogy becsapjon. Előzzem meg. Emlékszem, akkoriban egyszer a fiam sírva jött haza az óvodából, hogy megverték. Azt mondtam neki: „Fiam, te egy nagy, erős gyerek vagy, nézd meg, hol van a másiknak az orra, célozd rá az öklödet, és aztán teljes erőből dőljél bele. Meglátod, az többet nem fog veled verekedni.” Aztán ebben a stílusban is kezdtem egész otthonosan mozogni. Te csak ne légy továbbra is hülye, hogy mindenkit sajnálj. Mindenkinek a maga baja, hogy mit csinál, te csak szerezd meg magadnak, amit akarsz, tanítottam magam. Emlékszem, egyszer karácsonkor történt. Szépen kiöltözve mentünk a templomba, a belvárosban. A parkírozás ott nagy probléma, de pontosan az ideális részen volt egy üres hely, amit két kislány, olyan tíz-tizenkét évesek őriztek, illetve szerették volna fenntartani a mamájuknak, aki már az utca végénél jött is a kocsijával. Én viszont szépen beparkoltam a helyre, kényszerítve a kislányokat, hogy félreálljanak. Szabályosan félrelöktem őket. Közben megérkezett a mamájuk, aki persze nem a legboldogabb állapotban szólt hozzám. Én szárazon megjegyeztem, hogy az utca közterület, és mint olyan, az adófizetőké, aki hamarabb jön, az előnyben van. Aztán elegánsan bevonultam karácsonyi misére, ahol viszont rosszul éreztem magam. Ilyenkor mindig fáj a szívem, de a fejem azt mondta, ne legyek hülye, hát hányszor vették el előlem a helyet szemtelenül. Még mindig hátrányban vagyok. Viszont ez a magyarázat sem állította meg kitartó lelkiismeret-furdalásomat. Hetekig, ha nem hónapokig erre az esetre gondolva mindig kakául éreztem magam. Valahogy csak úgy térdig értem magamnak.

A szemet szemért, fogat fogért törvénynek csak egy baja van, de az végzetes: ha értelmileg igazságos is, mégis sántít, mert a dolgokat sohasem azoknak fizetjük vissza, akik nekünk beakasztottak, hanem mindig valaki más van soron. Ezáltal viszont nem más történik, mint hogy a világot egyszerűen rosszabbá tesszük általa, mert egyre több embert vonunk bele a visszafizetési körjátékba. Aztán ezzel az új, harcias hozzáállásommal csúsztam lefelé, egyre mélyebbre és mélyebbre mindaddig, amíg a következő eset történt. Egy barátom megmutatott nekem egy fantasztikus házat, amit nagyon olcsón meg akart venni, és azt mondta, ha ilyen olcsón neki nem sikerül, akkor én megvehetném, ha tetszik, de addig nehogy beleszóljak az üzletbe, amíg ő nem zárja le. Erre természetesen szavamat adtam. A ház viszont nagyon is megtetszett, és a vágy is kezdett bennem dolgozni. Ezért el is járt a szám a közvetítőnek, hogy ha az illető nem kapja meg annyiért, akkor én többet adok érte. Erre a fickó elkezdett a nyakamra járni, hogy tegyek írásbeli ajánlatot a magasabb összegre. De én így nem, meg úgy nem, védekeztem, de ezért meg azért igen, jó lesz az, győzött meg a muksó. Summa summarum, aláírtam az ajánlatot, és enyém lett a ház. Ez a dolog viszont olyannyira túlment az addigi elveimen, hogy nekem magamnak is rá kellett jönnöm, hogy egy nagy szar lettem, és az úton, amelyre rákényszerítettem magam, nem tudok élni. Mert a kiábrándulás, a csalódás, de főleg az öngyűlölet széttört és eltiport. Úgy láttam, hogy tényleg baj van velem, nem tudok olyan lenni, mint a világ. Egyrészt ebben a világban nem lehet jónak lenni, mint ahogyan az többször is bebizonyosodott számomra, másrészt viszont képtelen vagyok könyökölni, mert a szívem túlságosan puha, a lelkiismeretem meg túlságosan érzékeny. De akkor, ha már élni kell, hogyan kell azt csinálni, hogyan lehetne boldognak is lenni? Fialat koromban a felnőttek mindig mondták, hogy a boldogság, az igazságosság csak idealizmus, amelyet majd kinövünk, mert az élet nem boldogságból, nem ideálokból áll. Az élet realitása más. Mindig azt mondtam, hogy én nem leszek felnőtt, utálok a felnőtteket. Most viszont úgy éreztem, hogy én is egy igazi, utálatos felnőtt lettem.

Fúj.

AUTÓHIPNÓZIS ÉS KONCENTRÁCIÓ

Megtanultam a hipnózist, hogy a pácienseim ne féljenek, illetve ne érezzék a fájdalmat, és így nekem se kelljen félnem a fájdalom okozásától. Amikor már tudtam hipnotizálni, és volt egy kis gyakorlatom is benne, elhatároztam, hogy megpróbálom az autóhipnózist. Milyen jó lenne, hogyha saját magamat tudnám vezetni a korlátlan fantázia világában. Ez 1987 tavaszán, talán nyár elején történt. Reggel aránylag korán felkeltem, és lefeküdtem a hipnotizálás díványomra. Miután lazítottam autogén tréninggel, megpróbáltam az univerzális Lélynnyel kapcsolatba kerülni. Mindig úgy képzeltem, hogy valahol fent, messze távol van a hatalmas Isten, és majd ha meghalok, akkor hozzá fogok menni. Az nagyon jó állapot lesz, mert akkor nem kell létezni, mert feloldódom Benne.

Már gyermekkoromban is sokszor arra vágytam, hogy én ne legyek, hogy semmivé váljak, hogy a létből a nem-létbe mehessek. Olyankor, amikor valamiért duzzogtam, valakire haragudtam és félrevonultam, mindig erről álmodoztam. Semmivé válni, de úgy, hogy még a semmivé válás állapotát sem érezni, azt sem tudomásul venni. Ez a vágyam mindig megmaradt. Ma is szívesen elfogadnám ezt a állapotot, de ilyen nem létezik. Ezt az állapotot a halál sem hozza magával. Ilyen lehetőség azért nincs, mert a kozmikus játékot minden lénynek végig kell játszania, vagyis a létben kell maradnia, annak vagy a külső, vagy a belső formájában.

Azon a bizonyos reggelen úgy gondoltam, hogy felkopogok a Főnökhöz: megnézem, beenged-e. Képzetelemben el is mentem egész magasra, jóval a felhőkön túl, hátha rátalálok. Akkor egy nagyon érdekes dolog történt velem, amit akkor nem értettem, meg sem tudtam magyarázni, és persze fogalmam sem volt, hogy ez a valami az életem további irányítását is kézbe veheti. Ezért erről nem is beszéltem soha senkinek.

Ahogy ott feküdtem, fentről hirtelen egy esőszerű, nyalábformájú, elég vastag fényköteg csapódott bele a mellkasomba. Teljesen aranyszínű volt, a sötétebb aranyfajta, de nem a réztartalmú, hanem az igazi színarany. Ez az esőszerűen hulló fény sok kicsi darabkából állt, amik mint pici villámok cikáztak egymást követve bele a mellkasomba. Igen, nem folytonosan hulltak, hanem vibrálva, és nemcsak egy nyaláb, hanem egymást követően, sok nyaláb hullámszerűen. Ez csodálatosan jó érzés volt. Nem szűnt meg, hanem szétterjedt, és még több jött, úgyhogy most már nemcsak a mellkasomba, hanem minden részembe hullott, testem minden részecskéjébe. Mintha minden sejtemet az aranyeső külön-külön megöntözte volna. Én csak feküdtem, és átadtam magam neki, hogy betöltsön és feltöltsön. Sokáig tartott, mint az olyan eső, amely nemcsak megnedvesíti, hanem el is áztatja a talajt. Amikor ez megtörtént, abba is maradt a folyamat. Pontosan úgy szűnt meg, mint egy eső: ritkább lett, aztán már csak egy-egy fénydarabka hullt, míg végül semmi. Amikor felkeltem a díványról, nagyon friss és éber voltam. Olyan erősnek éreztem magam, mint talán soha. Úgy éreztem, számomra semmi sem probléma, minden helyzetet képes volnék uralni. Mindenesetre – mondtam magamban – az autóhipnózis az igen, az már döfi. Ezután naponta kell csinálnom.

Ezt az élményt soha nem felejtettem el, ilyen dolgokat nem lehet elfelejteni, de valahogy nem törődtem többet vele, mert hiába próbálkoztam újra meg újra, az aranyeső nem jött. Nem is tudtam, hogy ez mi volt, honnan is tudhattam volna, hogy létezik olyan, mint isteni Fény. Később, talán két vagy három évre rá olvastam a Mesteremtől, hogy az isteni Fény aranyszínű. Arra a kérdésre pedig, hogy mi lesz azzal a Fénnyel, amit egy Mester lehoz, és

amit az emberek nem tudnak asszimilálni, azt válaszolja: nem vész el, hanem sokáig az atmoszférában marad, kering, amíg valakire rátalál, aki nyitott, hogy fölvegye. És azt is elmondja, hogy ha valakibe bemegy az isteni Fény, az ott marad. Bár nem látjuk fizikailag, mert lényünk más részeibe megy, de ott addig fejt ki hatását, ameddig az egész lényt át nem alakítja. Utólag így jöttem rá, hogy egy isteni fertőzést kaptam, és valóban most, utólag nagyon jól látható a bekövetkezett változások sorozata. Egy folyamat, amely végül is a Mesteremhez, a spirituális élethez vezetett.

1987 augusztusában a hegyekben sátoroztunk, szülőfalum, Ditró mellett. Ott már valahogy másnak éreztem magam. Sokkal aktívabb voltam, mint azelőtt, és valahogy jobban átéreztem a világot. Mintha világosabban, de főleg tisztábban, mélyebben láttam volna, pedig akkor még alkoholt is ittam. Valami speciális francia borpárlat volt, azért emlékszem, mert ez volt az utolsó tömény ital, amit fogyasztottam. Ahogy szeptemberben visszamentünk Bécsbe, a sörömet – vagy inkább söreimet – fogyasztgatva éreztem, tudtam, hogy most van erőm örökre abbahagyni. Van erőm elfogadni az értelmekkel azt a tényt, hogy soha többet nem iszom szeszes italt.

Az alkohollal mindig problémám volt. Azért ittam, mert mindenki itta, aki komoly embernek számított. Az ember életéhez tartozott, egyszerűen fel sem merült az alternatíva kérdése. Nem inni? Felénk mindig azt mondták, hogy aki nem iszik, az vagy szar ember, vagy beteg. Hát én egyik sem akartam lenni. Nagyon sokat kínlódtam, amíg valamennyire megszoktam az ivást, viszont sohasem tudtam reggel éhgyomorral inni. Igaz, idővel nagyon jó szintre tornáztam fel magam. Egy-egy piaparti után a legjobb ivók is igencsak nagy tisztelettel néztek fel rám. Az életben akárminek nekifogtam, igyekeztem nemcsak megállni a helyemet, hanem az élvonalba is kerülni. Ez pedig nem csak a jó dolgokkal történt meg. Így aztán egy normális ember életre szóló adagját elég hamar felhőrpintettem. Reggel éhgyomorral csak disznóvágáskor ittunk a komámmal, vagy szabadságon a hegyekben, de én egész nap szenvedtem tőle. Sokszor radikálisan abbahagytam az alkoholfogyasztást egy, kettő vagy három hónapra, miután Bécsbe jöttem, de soha nem tudtam elfogadni, hogy örökre absztinens legyek, mert úgy éreztem, hogy valami lényegeset veszítek az életemből, mert akkor más leszek, nem én leszek. Most viszont itt volt az erő. Vége! Tudtam, hogy sikerülni fog. Persze, így sem ment könnyen. Még a következő év nyarán – gyakran még munka közben is – megjelent a lelki szemeim előtt egy-egy pohár hideg sör, a poháron pedig láttam a hidegtől lecsapódott vízcseppeket, és nagyon kívántam. Képzeldék csak el, a páciens szájában ott van a pohár sör. Az egészségből azt a tapasztalatot szűrtem le, hogy az alkoholfogyasztással sem voltam őszinte magamhoz. Ha nekem azelőtt valaki azt mondta volna, hogy alkoholista vagyok, tehát függök tőle, nélküle nem tudnék létezni, vérig lettem volna sértve. Amikor azonban abba kellett hagyni, kiderült, hogy a nem rendszeres fogyasztás is függővé tesz, tehát az alkoholizmus bizonyos formája.

Másokkal is végeztem hipnózist, ami szellemileg nagyon kifárasztott. Utána mindig fájt a fejem, úgy éreztem, hogy nincs elég belső erőm hozzá. Viszont csinálnom kellene, mert tehetséges vagyok ugyebár, és ha elég belső erőm lenne, akkor nagyon híres lehetnék, talán világhírű is. Már láttam is lelki szemeimmel, ahogyan a tömeg sorban áll a nagy villám előtt, hogy bejuthasson hozzám. A villa már mindenestre megvolt hozzá, Bécs mellett várt renoválásra mind a 15 szobájával és a tízezer négyzetméteres kertjével. Tehát már csak a belső erő hiányzott, hogy valami korszakalkotó történjen. Akkor talán valami nagyot tehetnék az emberiségért.

Hogyan találhatnék belső erőt és hol? – ez volt a kérdés. Gyermekkoromban valahol, valamikor hallottam, hogy létezik koncentráció, és azt állítólag úgy csinálják, hogy néznek egy pontot a falon, aztán semmire sem gondolnak, megszűnik minden. Csak a pont van, meg a néző. Aki ezt meg tudja tenni, az nagy belső erőhöz jut.

A belvárosban találtam egy ezoterikus könyvesboltot, és vásároltam egy könyvet „Koncentráció és önmegvalósítás” címmel. Hazavittem, és nekiálltam keményen dolgozni. Minden reggel korán felkeltem, és leültem koncentrálni. Egy vekker másodpercmutatója volt a cél. Azt kellett nézni, ahogy megy körbe-körbe, de sem az órára, sem pedig a mutatóra nem volt szabad gondolni, másról nem is beszélve. Időnként aztán ellenőrizni kellett, hogy mennyi időt is bírok a semmiben eltölteni. Ez számomra egy megoldhatatlannak tűnő feladatnak látszott. Dolgoztam, dolgoztam, de a tíz másodperces zónából nemigen tudtam kijutni. Emellett sokszor a fejem is megfájdult. Három hónap után elvégeztem egy tesztet a könyvből, és kiderült, hogy egy átlag kezdő szintjét sem érem el. Ezért aztán feladtam. Ez nem nekem való, nekem valami más utat, módot kell keresnem a belső erő megszerzésére.

A tanulásban mindig jó voltam, ha akartam, ha nekifogtam. Hihetetlen mennyiségű információt voltam képes bevinni a fejembe. Persze akkor fogalmam sem volt arról, hogy a koncentráció, és persze a meditáció is, egy teljesen más műfaj. Azt nem megtanulni kell, hanem meg kell „felejteni”. Meg kell tanulni felejteni. Én pedig a fejemben koncentráltam, megpróbáltam a koncentrációt oda bevinni, ugyanúgy, mint a gyógyszerek adagját vagy hatását. A fejben nem lehet koncentrálni, onnan ki kell menni, csak akkor lehet benne az egy-gondolat vagy egy-fogalom állapotát létrehozni. Az értelmet képtelenség a saját erejével uralni. Más erő kell hozzá.

A koncentráció egyébként valóban nagy belső erővel ajándékozta meg azt, aki képes létrehozni. A koncentráció erejével az ember bármit elérhet, legyen az külső, vagy belső cél. Ezt az erőt az ember a saját akarata szerint használhatja. A koncentrációval lehet jót, de lehet rosszat is tenni.

Így aztán a háromhavi koncentrációs tapasztalatom után ismét felkerestem a könyvesboltot. Karácsonyi szünidő volt, ezért sok időm volt. Egy egész délelőtt a könyveket bújtam, keresve belső erő után a tartalomjegyzékek sokaságában. Sehol semmi. Vajon nem is létezik ilyen, vagy nem fejleszhető? A könyvek többsége Istennel foglalkozott. De én nem az Istent kerestem. Én nem voltam pap vagy lelkész, ezért nem is tudtam volna elképzelni, hogy mit kezdjek a témával. Azt hittem, Istent azoknak kell megtanulni, akiknek a szakmájuk, mint nekem a fogászat. Már készültem eljönni, amikor az ajtó mellett, a kijáratnál megláttam egy kék színű könyvet „Meditáció” címmel. Mivel a kék a kedvenc színem, ezért a kezembe vettem a kiadványt. Vajon mi lehet a meditáció? Annyira nem volt fogalmam róla, hogy még azt sem tudtam, hogy az a csendben üldögélő emberekben létrejövő belső folyamat. Ahogy kinyitottam a könyvet, belenéztem, és ezt olvastam: Meditáció Isten nyelve. Na, jó napot, ez sem nekem való, mondtam magamban. Amikor becsuktam a könyvet, hogy visszategyem a polcra, akkor megláttam a hátsó fedőlapon a szerzőnek, Sri Chinmoynak a fényképét. Tágra nyitott szemei elnéztek valahová, mások voltak, mint amit megszoktam. Egyet azonban éreztem és tudtam: ennek az embernek nincsenek olyan problémái mint nekem. Ő nem keresi a belső erőt, neki megvan. Azt gondoltam, mindegy mi a meditáció, de én is olyan akarok lenni, mint ez az ember, ezért ezt a könyvet hazaviszem és legalább elolvasom.

BEAVATÁS avagy KÉSZTETÉS

Amikor a „Meditáció” c. könyvet három nap alatt elolvastam, végig úgy éreztem, hogy ezt a könyvet nekem írták, ez a könyv belőlem jön, mintha én írtam volna, mert ez a könyv minden, belőlem valahogy hiányzó dolgot betöltött, kiegészített. Egyszerűen nem maradtak nyitott kérdések. Soha azelőtt nem éreztem a lényemben ehhez hasonló telítettség érzést. Emlékszem,

hogy a könyv olvasása annyira magával ragadott, hogy teljesen megszűnt számomra a külvilág.

Igaz, fogalmam sem volt, mit jelent, hogy mester, hogy egyáltalán létezik olyan mint mester, de azt százszázalékosan tudtam, hogy ez a könyv az életemet megváltoztatja. Mindenképpen akartam tudni, hogy valóban létezik-e belső világ, és ha igen, akkor mi az. Viszont az is világos volt számomra, hogy a lélek meg a belső világ kérdéseire csak akkor találok választ, ha leülök, és a meditáció tapasztalatát saját magam élem át. Mivel bármilyen dolgot nagyon nehéz huzamosabban, kitartóan csinálni, ezért erős fogadalmat tettem, hogy egy éven keresztül, bármi történik is, még ha belehalok is, úgy fogok élni, ahogy Sri Chinmoy tanítja. Ezzel a nagy elhatározással beállítottam a vekkert reggel hat órára és 1987. december 27-én fel is keltem meditálni.

Miután letusoltam, leültem az íróasztalom elé. Gondolkoztam, hogyan is kellene ezt tennem. Legelőször is kitéptem a meditációs könyvből a Mester Transzcendentális Fényképét, és kitettem szembe magammal az asztalra. Elhelyezkedtem kényelmesen a székemen, és ahogy a könyvben olvastam, megpróbáltam a szívem tájékán egy virágos kertet elképzelni, és mint kisgyermek benne a virágokkal játszani. Emlékszem, hogy még az órára pillantottam és hat óra 22 vagy 23 perc volt. Behunytam a szemem, hogy jobban el tudjam bent magamban a nagymamám kertjét képzelni. Gyermekkoromban Nyújtódon a nagy gyümölcsöskertben sok virág is volt. Így most elkezdtem képzeletben egyik virágtól a másikig menni, és a virágokat nézegetni.

Alig voltam a harmadik virágnál amikor azt éreztem, hogy két finom, puha, meleg kéz megfogja hátulról a tarkómat. Ez olyan módon történt, mintha tölcészerűen tartaná a fejemet. Pontosan mintha egy mögöttes álló valaki két kézzel finoman, de szilárdan tartaná a fejedet. Föltétlen szeretném hangsúlyozni, hogy ez az érzés abszolút tökéletes fizikai érzés volt. Olyannyira, hogy a kezek melegét is tökéletesen érezni tudtam. Inkább kis méretű, száraz, meleg kezek voltak. Ez egy materiális tény volt.

Meg sem tudtam moccanni, a félelemtől megdermedtem, ahogy azt mondani szokás. Ezt így szoktuk mondani, de az az állapot valóban egy megmerevedés, lebénulás volt. Képzeld el: tudod, hogy a szobádban nincs senki rajtad kívül. Mindenhol csend van, még a város is csendes, hiszen ünnepnapok vannak, és akkor valaki megfogja a tarkódat. Ha tudtam volna, ordítottam volna, de megbénultam. A félelem egyszerűen megdermesztett. Nagyon kellemetlennek éreztem a szívdobogásomat, nagyon felgyorsult, szívem inkább kalapált, mint dobogott, persze az ijedtségtől. De nem volt sok időm ezen rágódni, mert a kezek egy pillanatnyi erélyes rántással meghúzták a fejem fölfelé. Abban a pillanatban éreztem, hogy a fejem megnő. Úgy kell elképzelni, hogy az ember feje hirtelen kétszer akkora lesz, mint azelőtt. Ez az érzés teljes mértékben fizikai érzés volt. Ezt nem lehetett nem érezni. Ezt tudomásul is vettem, és egyáltalán nem volt rossz, inkább jó érzés volt. Csak az volt a probléma, hogy én továbbra is a félelemmel voltam elfoglalva. Azt gondoltam, hogy az emberi szív ezt a tempót nem sokáig bírja. Egyszerűen féltem, hogy meghalok.

De itt egészen másra ment ki a játék, a félelmem nem számított, és nem tudta az elindított folyamatot leállítani. Alig kaptam észbe, a kezek ismét rándítottak egyet fölfelé. A fejem megnőtt, körülbelül egy jó méteres nagyságú lett. Nagyon érdekes érzés, hogy az embernek jó méteres nagyságú feje van.

Meg sem mertem moccanni, csak vártam, de nem kellett sokáig várnom. A harmadik lökésnél a fejem betöltötte az egész szobát. De ezúttal még érdekesebb volt, mert a testem is kezdett hozzáőni a fejemhez. Így a fejemben kezdődött tágulás kiterjedt az egész testemre. A kezeim, a mellkasom és az egész testem megnagyobbodott. Most már nagyon izgalmassá vált ez a tapasztalat. Csak a szívem, az nem hagyta abba, mintha minden lökéssel duplájára nőtt

volna a pulzusom. Ez nagyon zavart, mert hangos volt, és a torkomban kalapált, az pedig már ki volt száradva. A félelem addig nem ismert nagyságával párhuzamosan egy egyedülálló, természet fölötti, csodálatos tapasztalatot éltem át.

Most már a kezek rántását külön nem éreztem, az átalakult egy egymást követő, lüktetésszerű, az egész fizikai testet magába foglaló, öntúlszárnyalásba. Minden újabb lüktetés, nagyobb és nagyobb terjedést eredményezett. Az első húzásnál talán egy arasznyit nőtt a fejem, a másodiknál egy métert, a harmadiknál a szoba méretére, és így tovább. A negyedik vagy talán ötödik lüktetés lehetett, amikor a házunk fölé emelkedtem, de akkor már a testem is hozzáért ehhez az állapothoz. A növekedéssel a testem és a világ közti arányok megváltoztak. Tehát nemcsak a fejemmel, hanem arányosan az egész testemmel fent voltam, és néztem le a házra. Egy új, többalakos házban laktunk, mintegy tíz-tizenkét lakással. Láttam fentről a sötét tetőt, a kéményeket. Nagyon érdekes volt, mindent lehetett látni. Most már inkább élveztem, mint féltem, csak a szívem lett volna csendesebb. De nem akarta abbahagyni a táncot.

Nem volt sok időm a házat nézni, mert jött a következő lüktetés, lökés vagy tágulás, nem is tudom, melyik lenne a helyes kifejezés rá. Most már egész Bécset nézhettem, a kivilágított utcákat, templomokat az egész várost, ahogy fényben úszott. Aztán, mint ahogy mondtam, a lökésekkel nőtt a tágulás, de azt nem úgy kell érteni, hogy én feljebb kerültem, és ezért láttam fentről mindent, hanem azért, mert a testem egyszerűen, hihetetlen, örült tempóban növekedett. Amikor a várost átláttam, az ujjaimat nagyobbak éreztem, mint egy-egy nagy épület. A testem mérete miatt a város bennem volt. Mivel a fejem fent volt, lefelé nézve magamban láttam a várost.

A következő lökéssel akkora mértékű növekedést éltem át a fejemben és az egész testemben, hogy már a Földet láttam. Végül is a Föld a testemben volt. A fejem fent volt, így láthattam a bolygó görbületét. A terjedés nem csak a mérete, de a hirtelensége miatt is lélegzetelállító volt. Minden hullám után mélyet kellett lélegeznem, és minden hullám után úgy éreztem, hogy nincs tovább, ez a végtelen, lehetetlen tovább terjedni. De a következő hullám mindig ennek az ellenkezőjéről győzött meg, és akkor ismét megállapítottam, igen ez volt a végtelen, amíg ismét nem jött a következő lüktetés. Egyszerűen képtelen voltam felfogni, hogy a végtelennek nincs vége. Nem létezik olyan állapot, hogy ez a végtelen, mert az nem belátható. Egy érzéssel, egy gondolattal, egy mondattal nem zárható le.

Amikor a Föld méretét elhagyva, az űrbe nőttem bele, az körülbelül akkora volt, mint néha a lenyugvó, már nem vakító, nagy piros Nap. Csodálatos érzés volt a határtalan, hatalmas testtel az űrben szabadon létezni, úszni vagy talán lüktetni. Ahogy megmozdítottam az ölemben nyugvó hüvelykujjam, azt éreztem, hogy Himalája méretű tömeg mozdul meg, és hihetetlen volt, hogy képes vagyok ilyen tömegeket mozgatni, uralni. Ekkor már a hullámok közti időszakok lelassultak. A végtelen tágasság miatt az egész nyugodttá vált, ezzel szemben a terjedési méretek beláthatatlanul megnöttek. Több időm volt nézelődni, ugyanakkor a végtelenből a végtelenbe nőttem. Ezek így csak szavak, de képzelj csak el az érzést, itt és most, ahogyan ülsz, és a fizikai tested, teljes egészében a végtelenből, a végtelenbe terjed. Ez az emberi tudat számára a non plus ultra. Az egyes terjedések után alig tudtam lélegezni, annyira lenyűgöző volt az élmény. Sok, sok, sok bolygón nőttem túl. Ezek végül is mind bennem maradtak, csak eltörpültek a terjedésem miatt. Egy egész hatalmasat jól meg tudtam figyelni, nagyon közlőrlől nézhettem, mert az pontosan a mellkasomon haladt keresztül. Jól láttam a felületét, nem volt színes, csak fehér és fekete. Megfoghattam volna rajta a sziklákat, a köveket. Csodálatos volt, ahogy a testem különböző részein kisebb, nagyobb égitestek, bolygók, meteoritok csak úgy átjártak. Aztán a terjedés végtelensége olyan méretet öltött, hogy azt mondtam magamban, na, Fülöp Sanyi, te innen nem találsz vissza a Földre. Utólag úgy gondolom, hogy egygyé váltam az Univerzummal, akkor viszont nem gondolkoztam,

hanem egyszerűen csak átéltem. Az Univerzum végtelensége nemcsak abból áll, hogy mérhetetlen méretű, hanem abból is, hogy ezt a mérhetetlen méretét ritmikus, légzésszerű pulzációban, egyre megnöveli. A végtelent nem mint egy statikai állapotot élhetjük át, hanem mint egy dinamikus, önmagát állandóan túlszárnyaló, végtelen, határtalan szabadságot, amely ritmikusan a következő határtalan szabadságba lüktet bele. Ez a lüktetés, pulzáció mindennek az alapja. Az erő, amely a kozmoszt ritmikusan lükteti, az az erő, amely a ritmikus szívdobogást, a ritmikus légzést adja az élőlényeknek, a bolygók mozgását és évszakok váltását is ez idézi elő. Miután ezt átéltem, sajnos az értelmem felriadt döbbenetéből, és eszembe jutott: te ember, itt csodálatos, de ott valahol van két fiad, azokat árván hagyod, mert ha még csak egyet is terjedsz, nincs visszatérés. Lehetetlen, hogy visszatalálj. Mindig ez a lehetetlen rontja el a játékot. Azért furcsa lények vagyunk, jóllehet Forrásunk a végtelen, mégis gyökereink a végeshez görcsösen ragaszkodnak, itt van például ez az erős kötelességtudat. Kezdem keresni, hogy hol is a Föld. A köldöktájékomon volt gombostű nagyságban. Olyan parányi volt, hogy nem látszott semmi belőle, csak egyszerűen tudtam, hogy az a Föld, a többi rengeteg pont közül, amelyek mind, mind bennem voltak.

Egy pánik reakció kapott el. El innen, vissza innen, ki kell nyitnom a testi szemeimet, vissza kell mennem a Földre, vissza a végesbe. Mintha kapálóztam volna, ellene szegültem ennek a terjedő, terjesztő, csodálatos korlátlan Erőnek. Ő pedig nem erőszakoskodott, elengedett, és akkor zuhantam, ahogy a szemem kinyitottam láttam az íróasztalomat, borzasztó kicsi méretben, de ez azért volt, mert úgy éreztem, hogy a szemeim egyszerűen túl nagyok. Ahogy zuhantam, az asztal nőtt és nőtt. Olyan volt mint a filmekben vagy a computer-játékokban, amikor valami rettenetes sebességgel közeledik.

Aztán egy csattanást hallottam a fejemben, és a földön találtam magam, lenn a padlón. Sírtam, de nagyon, lelkemszakadtából. Sírtam, hogy miért vagyok itt, ismét itt, ahol csak egy földigiliszta vagyok. Ott az Univerzum Királyának a gyermeke voltam, játszhattam a bolygókkal. De már sírás közben, az első pillanattól kezdve bent volt a fejemben, hogy ez az állapot az enyém lehet, szabad akaratommal, kényem kedvem szerint járhatok benne, ha az Utat végigjárom. Amikor feltápáskodtam úgy éreztem, hogy másfél-két óráig voltam a leírt állapotban. Megdöbbenve tapasztaltam, hogy mintegy hét, nyolc perc telt csak el. Gondolom, a belső világban az idő nem az ittenihez hasonló dimenzió.

De mi történt velem valójában? Mi volt ez? Fogalmam sem volt, olyannyira nem, hogy még abban sem voltam biztos, hogy az élményem egyáltalán összefügg-e Sri Chinmoyjal. De ha már csoda történt velem, hogy tudassam ezt másokkal, hogyan hozzam mindenki tudomására, hogy mások is higgyenek? A feleségem volt az első, akinek elmeséltem. Józanon végighallgatott, minden szavamat el is hitte, de valami hiányzott, nem tudta átérezni, nem tudta a lelkesedésemet követni. Honnan is tudhatta volna, hiszen neki akkor nem volt hasonló belső tapasztalata. Ő is annyit tudott a meditációról, mint én azelőtt két órával. Aztán elmeséltem egy barátomnak. Miután jól kikérdezett, hogy nem szívtam-e marihuánát, nem ittam-e valamilyen különleges teát, meg hogy mikor ettünk utoljára gombás ételt, megállapította, hogy az agyi kiesésekre semmi objektív magyarázat nem található, de jó lesz ha figyelem magam. Egy személyesen átélt csoda nem képes a másik ember hitét erősíteni. Fölösleges azzal próbálkozni, hogy továbbadjuk.

TANÍTVÁNY LETTEM

Tulajdonképpen már a december 27-i élményem után világos volt számomra, hogy Sri Chinmoy spirituális mester tanítványa vagyok. Hirtelen belecsöppentem valamibe, aminek a létezéséről addig fogalmam sem volt. Mindenesetre ez a dolog valami újat nyitott meg

számomra. Életemben akárminek nekifogtam, a dolgokat valahogy gyorsan átláttam, átéltem, kiéltem. Így azoknak már rövid idő után sem volt varázsuk, mert nem tudtak nekem újat adni. Nem láttam már bennük kihívást. Ezért Anyám mindig azt mondta, hogy nincs semmi kitartás bennem, pedig valójában csak az érdeklődésem szűnt meg. A spirituális élettel kapcsolatban (igaz, akkor még nem is ismertem ezt a kifejezést, és nem tudtam, hogy azt kezdem élni) viszont azt éreztem, hogy ezt a dolgot nem lehet egykönnyen kimeríteni, mint minden egyebet, hogy végre van egy feladat, aminek a vége, hogy úgy mondjam, nem belátható.

Akkor azonban úgy gondoltam, hogy nekem nincs szükségem arra, hogy Sri Chinmoyt lássam. Nekem az is elég, ha ő belsőleg vezet, mármint elkísérget ilyen jellegű kozmikus kirándulásokra. Azonkívül úgy véltem, hogy tulajdonképpen Ő is boldog lehet, hogy egy ilyen komoly, meglett bécsi doktor vele meditál. Tehát a kapcsolatot hagyjuk csak meg a belső síkon, mert hogy is lehetne azt elképzelni, hogy közös meditációkon vegyek részt, csukott szemmel beüljek idegen emberek közé, kiszolgáltatva tekinteteiknek és gondolataiknak. Amúgy is különleges valaki vagyok, mert már első alkalommal is ugyebár milyen meditációt tudtam produkálni. Tehát hagyjuk így a dolgot, én egyedül meditálok. De arról is meg voltam győződve, hogy a Mester is ezt mondaná, mert Ő aztán igazán láthatja, hogy nem vagyok akárki.

Ekkor életem egyik legnehezebb időszaka következett, nem azért mert meditáltam, hanem azért mert reggel fel kellett kelnem meditálni. Reggelig is fent bírtam maradni, csak ne kelljen korán kelni, de reggeli meditáció nélkül nincs változás, az esti meditáció hatását elmossa az alvás tudatlansága. A reggeli meditáció hatása belenyúlik az egész napunkba, és végül képes lesz megváltoztatni azt. Ezért szükség volt egy jó vekkerre. Ugyanúgy mint a koncentráció esetében, most is a vekker vált tárgyi segédeszközzé, persze más módon. Aztán ahogy a hangjához hozzászórtam, egy új vekkert kellett vásárolnom. Ez addig ment így, míg egy egész vekkergyűjteményem lett. Volt egy kiskatona alakú vekkerem is, annak olyan szörnyű volt a hangja, hogy mielőtt ébresztett volna, már mindig felriadtam. Uramisten, csak sikerüljön lezárni, mielőtt megszólal. Aztán a vekkerem is kifáradt, és időkapcsolóhoz folyamodtam, amely a reflektort reggel a szemembe világította. Csodálni tudom az embereket, akik reggel könnyen fel tudnak kelni, és még csak nem is az Isteni Tudat megszerzéséért teszik.

Azt hiszem, hogy az első meditációm olyan méretű tudattágulást hozott létre bennem, hogy annak kihatásaként nemcsak az első hónapokban, de az első években is fantasztikus belső tapasztalatokon mentem keresztül. Főleg az elején szinte egymást követő gyakorisággal mentem bele a tágulásba. Általában a kezemen indulva tágult ki a testem, volt amikor olyan egyméteresre, de volt olyan is, amikor a szoba méretére. Ez nagyon kellemes tapasztalat volt, nemcsak az átélése, hanem az utóhatása miatt is. Olyankor nekem egész nap vagy akár napokig is „sütött a Nap”, minden vidám és problémamentes volt. Elhatároztam, hogy ezt az állapotot megszerzem, vagyis megtanulok belemenni kényem-kedvem szerint. Sokat dolgoztam rajta, közel egy évet, és sikerült is, de akkor rájöttem, hogy nem ez az út. Mert így mindig ugyanaz van, nincsenek új dolgok, nincs meglepetés, egy stagnálási állapot van, egy zsákutca. Ezért feladtam. Ha valamire, vagy valamiért meditálunk, az nem meditáció. A meditáció az átadás. A meditáció a nem-akarás.

Egyik meditációm alkalmával előtört a terjedés, ami olyasféle érzés, mint a zsibbadás vagy az érzéstelenítő hatására létrejövő dagadás, de nemcsak egy testrészedet, hanem az egész testedet érinti, és nem ahhoz hasonló méretben, hanem sokkal hatalmasabb méreteken. Tehát ültem ebben az állapotban és egyszer csak éreztem, hogy a hátam begömbül, megvastagodik,

kemény páncél képződik rajta. A fejem egybefolyt a páncéllal és megdöbbenve tapasztaltam, hogy egy bogár vagyok, egy katicabogár. Ilyenkor olyan nagy erővel történik a változás, hogy azt nem lehet megállítani, és kiszállni sem lehet belőle. Aztán amikor megszűnt, akkor tudtam, hogy most egy bogár tudatában voltam. Vajon az a lélek, aki engem éltet, élt valamikor bogárként is? Nem tudom, abszolút lényegtelen. A lényeg az, hogy egyik lény tudata a másik lényével valahol, valahogy egy, és hogy egyikből át lehet siklani a másikba. Ezáltal megtapasztalhatod annak a másiknak az érzését, az ő tudatát. Tudod, hogy hogyan érzi ő magát a saját énjében. Ez a lényeg. Persze ezt csak utólag tudom így megfogalmazni. Akkor egyszerűen csak bogár voltam. A későbbi azonosulási tapasztalataim folytán most már jobban át tudom látni a dolgokat.

Egy másik alkalommal a tágasságba épp csodálatosan belesüllyedtem, amikor nyomást kezdtem érezni. Ez a nyomás az egész, kitágult testemet érintette, és méretében elkezdett nőni és nőni és nőni, és még leírhatnám ezt a szót százszor és ezerszer. A nyomás olyan hatalmas volt, hogy úgy éreztem, végem van, összeroppant. Szenvedtem. Mintha egy egész bolygó tömege préselt, nyomott volna. Megpróbáltam megmozdítani az ujjam vagy legalább a szempillám. Azt éreztem, hogy szempilláimat a tonnák milliói nyomják. És ez az állapot erősen rögzült. Tehetetlen voltam, és már nagyon régóta tartott. Nemcsak szenvedtem, kínlódtam, hanem kezdtem félni is. Uram Isten, örökre kővé váltam, gondoltam. Hallottam, hogy a feleségem felkelt, és a konyhában tevékenykedik. Uram, segíts meg, nyisson be a szobámba, hátha ki tud rángatni ebből az állapotból, de ő sosem zavart a meditációmban, sajnos most sem. Próbáltam megszólítani. Az ajkam egy árva millimétert sem moccan, legalább az Everest nyomta. Végül ez az állapot magától, lassan szűnt meg. Ahogy a nyomás felépült, ugyanúgy leépült. Azt a megkönnyebbülést nem is lehet leírni. Mi volt ez? Mi történt velem? Tapasztalataim alapján egy dolog nyilvánvaló volt számomra, az, hogy ez a bolygó-tudat, illetve ez a közeti tudatállapot. Ezek szerint az élőlények tudata és a közeti tudat is valahol egyek. Találkoznak. Ha nem így volna, nem tapasztalhattam volna meg mindezt. Jaj, csak ne kelljen még egyszer visszatérnem a közettudatba. Akkor úgy láttam, hogy az a pokol, biztos voltam benne, hogy így kínozzák a túlvilágon a rossz embereket, és nagyon sajnáltam őket. Ez is csak egy tudatállapot, a legmélyebb, a legsűrűbb, a legsötétebb, csak a jelzőket meg kellene ezerszerezni, hogy megközelítően kifejezhessék amit éreztem.

Később, ezeket a tágulási állapotokat meditációs előadás közben is átéltem, beszéd közben. Egyszer Bécsben egy tanfolyamon meditációt vezettem, és ahogy mondtam az embereknek, hogy érezzék a terjedést, én magam kiterjedtem, de a mennyezetig, kinyitottam a szemem és mosolyogtam, hogy szűnjön meg, de megmaradt. Ha lefelé figyeltem, nagyon furcsa volt, hogy milyen kis száj beszél, ha meg fent voltam, a teremben minden és mindenki bennem volt. Többször volt ehhez hasonló élményem közös meditáción is, a centerben.

Miután két hónapig egyedül meditáltam, és a tudattágítási program hatott, kezdett megváltozni a véleményem a mester és tanítvány kapcsolatáról. Közelebb akartam kerülni a Mesterhez, és ezért felkerestem a bécsi Sri Chinmoy Meditációs Központot. Egy megbeszélte időpontban odamentem, és találkoztam egy pár emberrel. Megmondtam, hogy én a doktor úr vagyok, mármint egy fogorvos, és a könyv olvasása által kezdtem meditálni. Persze a kozmoszról szó sem volt. Erről nem kívántam soha beszélni. Az ember mindig magából indul ki. Ezért attól félttem, hogy bolondnak fognak tartani, mert ezen tapasztalatok nélkül mást én is annak tartottam volna. A kozmosz csak most az utóbbi időben került néha-néha szóba, amikor tudtam, hogy megírom ezt a könyvet. Mindenesetre, akkoriban ott a centerben nem éreztem magam jól. Valahogy szűknek éreztem a teret, zavart voltam, meg aztán mindig hideg volt. Spóroltak a gyerekek.

Ez február vége felé történt, és mint kiderült, a tanítványok készültek Hollandiába, mert március 14-re várták oda a Mestert, illetve a Gurut. Ekkor hallottam meg, hogy a Mestert bizalmasan Gurunak szólítják. Ez egy új szó volt számomra. Mint később értesültem róla, Guru azt jelenti, aki a megvilágosodást adja. A Mesterünk azt mondja, hogy csak egy Guru létezik, az én Gurum, a te Gurud és mindenki Guruja, az pedig a Supreme, vagyis Isten, csak Ő adhat megvilágosodást. Ettől függetlenül mi a Mestert Gurunak hívjuk. Részemről eldöntött dolog volt, hogy Hollandiába megyek. A többiek azonban azt mondták, hogy oda csak tanítványok mehetnek. Az nem gond, mondtam én, hiszen én az vagyok. Az nem elég, hogy én azt állítom, mert a Mesternek is el kell fogadnia engem, érveltek a fiúk. Oké, hát akkor fogadjon el, mondom, hogy megy az? Kell küldeni egy fényképet és személyi adatokat, mint szakma, születési idő, meg miegyebek, hangzott a feltétel. Aztán a Mester a lélekkel kapcsolatba lép, és ha a lélek céljainak az Ő útja megfelel, akkor tanítványának fogad engem is, magyarázták meg. A fényképet átadtam, de válaszra nem volt idő márciusig. Ennek ellenére én is utaztam Hollandiába.

Az amsterdami repülőtéren láttam meg először azt az embert, aki attól kezdve az életemet döntően befolyásolta, nemcsak belsőleg a meditációimban, hanem külsőleg is. Igaz, erre csak egy évtized eltelte után jöttem rá, mert csak akkor kezdtem valamennyire a dolog mögé látni. Az Isteni Játék, egy állandó bújócska.

Lehettünk mintegy kétszázan tanítványok, egy kört képezve vártuk a Mestert az érkező csarnokban. Mind fiatalok voltak, fiatalabbak, mint én. Csendben voltak, nagy részük meditált. Aztán a kijáratnál megjelent egy kicsi, idősebb, kopasz, elegáns élénk színű tréningruhát viselő indiai ember. Akkor 56 éves volt. Megállt, lassan körbenézett, félig becsukott szemekkel, és aztán elmosolyodott. De az a mosoly nem azé a kis emberé volt, aki ott állt, mert olyan kis ember olyan nagyot nem mosolyoghat. Az a mosoly be tudta tölteni az egész várócsarnokot és mindazoknak a szívét, akik Őt várták. Ha egy ember mosolyog, akkor látod az egész embert, a mosolyt és ami mögötte van. De az Ő mosolya mögött nem láthatod az embert, mert az a mosoly lehenget. Nem is tudtam pontosan felfogni, mert miután beszélt az egyik szervező fiúval, tovább is ment az autóhoz, ahonnan visszaintegetett, és már el is robogtak vele. Ahogy sétáltam vissza a kocsimhoz, egyszer csak előntött egy csodálatos érzés. Meg kellett állnom. Egy érdekes erő volt, egy olyan erő, amelynek súlya van. Nehéz, stabil, de ugyanakkor nem nehezített el, hanem erősebbé tett. Akkor nem tudtam, hogy mi volt az, csak álltam, és élveztem ahogy előntött, átjárt. Tudtam, hogy a Mester jelenlétével függ össze, hogy Tőle van. Ma tudom, hogy az a béke volt. A béke egy erő. Ez egy nagyon erős érzés, csak valahogy a tartalma és mélysége nem foglalható szavakba.

Este békekoncert volt Amsterdamban. Amikor odaértem, akkor mondta az egyik fiú, hogy a Mester elfogadott tanítványának. A koncert alatt próbáltam végig meditálni, már ahogy tudtam, igaz, közbe-közbe bele is aludtam, mert egész éjjel utaztunk, de a Mester zenéje meg éneke közben úgy érzetem, hogy a belsőm hullámszik, mint egy hajó. A zenéhez analfabéta vagyok, nincs hallásom, nem tudom megítélni, de Sri Chinmoy zenéjét állítólag nem is lehet értelemmel ítélni, nem olyan fajta, nem kulturális zene, hanem spirituális zene. A lélek sírását, kiáltását adja vissza, ezért csak szívvel lehet érezni, így mondják, akik értenek hozzá. A koncert után volt egy function. Akkor találkoztam ezzel a szóval. Ezt minden fajta rendezvényre használják, ahol a Mester a tanítványokkal van. A Mester fent ült a színpadon, valamit evett, közben ezt-azt megbeszéltek, és ennyi volt. Semmit sem értettem. Nem tudtam egy árva szót sem angolul. A function végén mindig prasad szokott lenni. Ez indiai szó, és azt az ételt jelenti, amit a mester megáld és a tanítványainak ad. Itt az emberek libasorban álltak, és a Mester előtt elvonulva vettek a süteményből, gyümölcsből. Mindenki imára kulcsolta a kezét, síri csend volt. Valahogy nem éreztem magam igazán jól. Mintha nem is a Földön

lennék. Na, mondom magamnak, fiam, ha eljöttél a bálba, táncolj is. Beálltam a sorba, és összekulcsoltam a kezem, elvégre most már én is tanítvány voltam. Néztam a többieket. Mentek el a Mester előtt, és bámultak rá, de úgy, hogy még a fejük is előre nyúlt, szemükkel szabályosan beledöfték a színpadon ülő emberbe. A Mester éles villogó szemével sorra vette őket. Őt nem zavarták a tekintetek. De engem igen, kezdtem sajnálni a Mestert. Az az érzésem támadt, mintha az emberek egy ketrecbe zárt nemes vadat bámulnának meg. Nem éreztem jól magam. Sok időm nem volt, mert én is sorra kerültem. Amikor rám villantotta a tekintetét, egy csodálatos dolog történt. A szemei hosszú, mély alagúttá váltak, és én annak teljes mélységébe képes voltam belelátni. A nagyon hosszú alagút végén fény volt. Pillanatokra, ami nagyon hosszú időnek tűnt, teljesen benne voltam. Meg voltam döbbenve. Többet egy szavam sem volt, hogy miért bámulják a Mester szemét. Leültem megenni a prasadot, és akkor ott teljesen világos volt az egész jelenet üzenete. Én a te utad vagyok. Én vagyok a kapu, amelyen át kell menned ahhoz, hogy a Fényhez juss, hogy elérd Istent.

Ez nagyon egyértelmű volt, de hogyan tegyem meg azt az utat? Hogyan hódítsam meg Istent? Az akarattal nem volt baj, minden erőmet erre akartam fordítani. De akkor még nem tudtam, hogy az Isten meghódítása egy üres frázis, mi legfeljebb azt próbálhatjuk meg, hogy nem akadályozzuk, amikor Ő minket meghódít. Mert jóllehet úgy érezzük, mindent nekünk kell megtennünk, de valójában mindent Ő végez el.

Így tanítvány lettem és elkezdtem rendszeresen, hetente kétszer a közös meditációkra járni, minden szerdán és minden vasárnap. Aztán minden hónapban Svájcban voltak találkozónk az összes német nyelvterületi tanítvánnyal. Oda is mindig elmentem, a svájci óra pontosságával. Ezek a találkozók jelentették nekem az igazi spirituális táplálékot. Svájcban nőttem bele a spiritualitásba. Már útban odafelé nagyon erős belső telítettség érzés töltött el mindig, és a fejemben olyan érzés volt, mint egy-egy hosszabb meditáció után. Ez az érzés hazafelé beteljesedett, rögzült. Az egyetlen rossz az egészben csak az volt, hogy a családomat el kellett hagynom. De szerencsére a feleségem nagyon pozitívan viszonyult a dolgokhoz. Mindig megértő volt, jó hangulatban váltunk el és találkoztunk ismét. Elvégre váltunk mi már el hosszabb időre is. Egyszer barátok megkérdezték a feleségemet, hogy mégis vajon hova járok én, és mit teszek, nehogy rossz vége legyen a dolognak. Ő azt válaszolta, hogy nem érdekli, hogy ott mit csinálok, csak annyit tud, hogy amióta meditálok, azóta változom, és most már az élet kezd elviselhetővé válni velem. Jól nézhettem ki azelőtt. A feleségem azt is mondta mindig, hogy a Jóistenre ő bizony nem féltékeny.

VEGETÁRIÁNUS LETTEM

Meditáltam, de húst ugyanúgy ettem, mint azelőtt. Jóllehet vállaltam, hogy úgy fogok élni, ahogy azt a Mester tanítja, de eszem ágában sem volt, még csak meg sem próbáltam a vegetáriánus életmódot elfogadni. Pedig a „Meditáció” könyvben erről is szó van, szépen megindokolva, hogy miért is jobb a hústalan táplálkozás spirituális szempontból. Én úgy gondoltam viszont, hogy a Mester indiai, tehát neki könnyű húst nem enni, én viszont székely vagyok, ezért nekem könnyű a húst enni. A feltétel nélküli emberi ígélet mindig csak a saját lehetőségek keretében válik részvalósággá. Úgy is mondhatnám, hogy akármilyen fogadalmat teszünk, magunkból csak annyit vagyunk hajlandók adni, amennyi nem fáj, ami nem sérti meg az egónk érzékeny határait.

Gyermekkoromban csak pénzért tudták velem megetetni a húst. A bátyámmal közösen egy csirkecombért egy lejt kasszíroztunk. Pénzért szinte mindenki megvásárolható. Falun éltünk, Apám vadász volt. Rengeteg vadat hozott haza, vaddisznót, őzet, szarvast és sok nyulat. Amikor sok volt belőle, akkor sóban konzerválták, vagy szalámit készítettek belőle, és mindig

azt ettük. Apám már gyermekkorunkban megtanított bennünket arra, hogyan kell a háziállatokat levágni. Ha vendégek jöttek, és nagyobb mennyiség kellett, a bátyámmal versenyeztünk, hogy melyikünk teszi hamarabb a nyulat a tepsibe. Bosszantott, de mindig ő nyert, ha másképp nem is, de az ajtóban félrelökött. Így profi voltam: a majorság, a nyúl, a bárány véréből nem féltem. Persze a varjakat is szorgalmasan lőttük a nagy duplacsövű puskával. De ez sem hozta meg az Apám által várt eredményt. Máig is bánkódik, hogy egyikünk sem lett vadász, vagy legalább halász. Ő mindkettőben mester volt. Végül is a hús úgy az életemhez nőtt, mint a faluban, a mészáros fiának. Igaz, hogy csak háromszor ettem húst, de azt naponta. Emlékszem, egyszer Nagypénteken Édesanyám nem engedte, hogy húst együnk, így aztán bátyámmal képesek voltunk fennmaradni, hogy megvárjuk a szombatot, és éjfélkor húst ehessünk.

Egyébként úgy van velünk, emberekkel a dolog, hogy igazán nagyon szeretnénk jók lenni, tökéletesek lenni, természetfölötti, isteni erők tulajdonosává válni, de azért csak hagyják meg nekünk a megszokott kis élvezeteinket, mert ha nem, szerencsétlennek érezzük magunkat, és akkor, ha jól meggondoljuk, inkább nem is akarunk olyan nagyon isteniek lenni.

Amikor a harmadik rendszeres meditációs hónapomban voltam, egy vasárnap a feleségem sültet készített. Kitálalta, de én nem tudtam megenni. Egyszerűen képtelen voltam betenni a számba. Nem tudtam elképzelni, mi történt velem. Ugyanazt éreztem, mint diákkoromban az egyetemen. Akkor ugyanis a boncolás miatt, három hónapig egyáltalán nem tudtam húst enni. Na de most, mi lehet velem? Végül is a sültet hidegen jobban szerettem, ezért félretettem estére. De este sem tudtam megenni a húst, és másnap sem és harmadik nap sem. Akkor már komolyra fordult a helyzet, és beszéltem a feleségemmel. Megtárgyaltam vele a család jövőjét, és mondtam neki, hogy szembe kell néznünk a tragikus helyzettel. Szent meggyőződésem volt, hogy rákos vagyok. Gyomorrákos természetesen, mert az én esetemben ez annak az egyértelmű tünete.

A harmadik nap viszont, az esti meditációmban egy érdekes közlést kaptam. Egyszerűen valamit megtudtam, valami belém jött, egyszerűen ott volt, és nagyon érdekes volt, ahogy az értelmem szavakba foglalta. „Nem vagy beteg, nincs semmi bajod. Csak Én nem akarom, hogy húst egyél.” Pont. Teljesen világos volt számomra, hogy ez az Én a saját lelkem. Egyrészt örültem, hogy nem vagyok beteg, másrészt egy kicsit sajnáltam a dolgot. De választási lehetőség nem adatott. Még egyszer megpróbáltam a bécsi szeletet megenni, kb. két hónap múlva. Nagyon jó illata volt, ahogy a család ebédel. Gondoltam, hátha a lelkem abbahagyta az új hobbyját. Befaltam, kezdtem rágni, aztán ki kellett mennem a fürdőszobába. Köptem és fogat mostam. Aznap oda volt az egész ebéd. Beláttam, hogy ez nem vicc, és több, mint hobby.

1988-ban történt, együtt volt a család, a szüleim meg a bátyám családja is, hogy megünnepeljük a Húsvétot, aminek a csúcseménye, mint mindig, a báránysült elfogyasztása volt. Én külön kaptam a körítésből, amit a feleségem egy másik tálban készített nekem. Apám akkor 70 éves volt. Végig figyelte a tálalást, és amikor ő is megkapta a részét, hozzám fordult, és csendesesen azt kérdezte: „Te már többet soha sem fogsz húst enni?” Mondtam neki, hogy ennek az esélye nagyon erősen fennáll. Megállt a falat a szájában, nézett engem, letörülte a kipergő könnyeit és elhaló hangon azt mondta: „Hát mondd meg fiam, akkor most már mit ér a te életed?” Mindenki hallgatott. Úgy nézett ki, magukban engem temettek.

Akkor fogalmam sem volt, hogy a lelkem által választott vegetáriánus életmód milyen hatalmas pozitív egészségügyi változást hoz magával. Illetve, ez nem is igazi vegetarianizmus, hanem csak hústalan táplálkozási mód. Egy kicsit rossz volt az anyagcserém. A koleszterinem közel négyszáz volt, és a húgysavak a vérben mindig kórosan magas értéket mutattak. Ez érezhetően az ízületeimben jelentkezett. A kis ízületeim időnként

bemerevedtek és borzasztóan fájtak. Egy-egy erősebb fogásnál, néha azt éreztem, hogy elejtem a műszereket. Amikor ilyen rohamok jöttek, minden kézfogás előtt reszkettem, hogy csak meg ne szorítsák a kezem. Ha mégis megtörtént, szörnyű kínokat kellett elviselnem. Nagyon kellemetlen volt a dolog, és főleg nagyon féltem a jövőtől. A másik probléma pedig a bal csípőízületem volt. Az is időnként elővett, és fájni kezdett. Az akut ízületi fájdalom borzalmas, jön, és az ember legszívesebben üvöltene. Egyszer már nem bírtam járni, akkor kórházba is kerültem. A dokik azzal vigasztaltak, hogy majd úgy öt év múlva már nem fog fájni, mert akkor már műízületre szorulok. De hogy esetleg húst ne egyek, arról egy szó sem esett. A vérnyomásom is kezdett emelkedni, nem nagyon, de 35 évesen már 150/100-nál tartottam. A hústalan táplálkozással párhuzamosan lassan, észrevétlenül elfelejtettem az ízületi bajaimat. Mert ugye, az egészséget nem érezzük, csak annak hiányát. Pontosan olyan, mint a szabadság. Mindkettőt csak akkor érezzük, ha nincs. Körülbelül két év telt el, amikor egy rutinszerű orvosi vizsgálatot végeztettem, a szakmai előírás miatt. Az eredmény igazi meglepetés volt számomra. A koleszterin szint 140-es értéket mutatott, mint egy csecsemőnek, és a húgysavak is, jóllehet a maximális értéken, de nem afölött voltak. Azt meg kell jegyeznem, hogy tojást, tejet és tejterméket rendszeresen fogyasztok. Tehát az a bizonyos félelmetes fehérjehiány nem tud kialakulni.

Ha már az egészségről fecsegek, akkor elmondanám azt is, hogy az én munkaterületem, a száj minden szenvedésünk okozója. Ez már a fogorvosi látogatás alkalmával megkezdődik. Amit a fogorvos kivesz a szájunkból, az testi fájdalmat okoz. Amit a fogorvos a szájunkba betesz, az anyagi, pénzügyi fájdalmat okoz. Amikor viszont önkényesen használjuk a szánkat, akkor még nagyobb fájdalmakat szül. Amiket betömünk a szánkba, az testi fájdalmat, betegségeket idéz elő. Amiket pedig kiengedünk a szánkon, lelki, sokszor pedig még anyagi károkat is. Ez persze viccesen hangzik, az is, de igaz.

A hústalan táplálkozásnak a fő, materiálisan mérhető eredménye az egészség pozitív irányú változása. Ennek ellenére az orvosok körében általánosan ez a dolog nem vált ki pozitív hozzáállást. A szubjektívan érezhető eredmények közt van a test könnyűségének érzése, és a táplálkozás utáni elnehezedés, ellustulás megszűnése. Van egy másik dolog is, ami jóllehet nemcsak a hústalan táplálkozás eredménye, de bizonyos vagyok benne, hogy ötven százalékban annak tulajdonítható. Ez pedig az érzések elmélyülése, kifinomodása, és az agresszív, romboló düh kitörésének eltompulása. Persze ez a dolog az én saját tapasztalatom eredménye, és mint olyan, csak egy személyes vélemény erejével bír. Amikor még az egyetemen medicinát tanultunk, rájöttem arra, hogy a betegségek zöménél a hús, mint negatív táplálkozási tényező, állandóan megjelent. Én mindig szerettem filozofálni, és a feleségemnek kifejtettem, hogy a sok állat, amit megölünk, így bosszulja meg rajtunk a halálát, és csak mint érdekességet emlegettük, hogy vajon lehetséges-e, hogy az ember valóban hús nélkül tudjon táplálkozni. Az akkori filozófiámat most helyesnek látom, persze ez a bosszú nem egy tudatos folyamat, de az egészségünket károsítja. Azonkívül tény, hogy az emberré válásnak a húsevés az egyik akadály, mivel az emberi élet alapja az alapvető erkölcsösség. Ha viszont Albert Schweizer legtömörebb és talán legjobb megfogalmazását veszem az emberi erkölcsről, nevezetesen, hogy „az erkölcs az élet tisztelete”, akkor az állatok tömeges mézszárlása pusztán ingyenc élvezetek kielégítésért, nem pedig életszükségletből, tényleg nem erkölcsös, tehát nem lehet emberi. Spirituális szempontból is valóban úgy van, hogy az állat testével az őt jellemző tulajdonságokat ültetjük el saját lényünkbe. Azok pedig alacsonyabb rendűek, mint az emberi tulajdonságok, és minden részükben félelemmel töltöttek. Azonkívül pedig a húsevők agresszívok, vadak, féktelenek. Ez ismét csak egy személyes vélemény. A lényeg az, hogy mindenkinek legyen meg a saját maga igazsága, amellyel boldog lehet.

Aztán, ahogy telt az idő, a gyermekeink is mind kevesebb és kevesebb húst kértek. Erről nem is beszéltünk, csak látták, hogy én nem eszem. Végül már a hamburgert is csak a szemük kívánta. Beleharaptak, és el is dobták. Így a húsevés teljesen elmaradt a családukban. Egy bolond százat csinál, hogy Apám véleményével éljek. Bocsánat, nem igaz, mert Spoty még megvédte a család becsületét. Neki, mint dalmát ebnek esze ágában sem volt lemondani a húsevésről. Aztán egy-két év után Spoty sorozatosan beteg lett. Mondtam a nejemnek, hogy úgy érzem, a kutyának nem kellene húst adnunk. Ebben nem akart velem egyetérteni. Én nem vitatkozhattam, hiszen én is tudtam gyerekkoromtól, hogy a kutya húst eszik, és a macska tejjel meg egérrel táplálkozik. Így a kutya egy-két évig újra, meg újra betegeskedett, amit az állatorvos folyton kortizonnal kezelte. Vagyis nem tudta, mi a baja az ebnek. Egyszer, amikor a kutya teste ismét tele volt sebekkel, ismét az állatorvoshoz mentünk. A rendelőben egy fiatal helyettest találtunk, aki azt állította, hogy a kutya a hústól beteg, és csak bárányhúst kaphat. Aztán amikor a feleségem megunt a bárányhús konzervek utáni rohangálást, eljött az én óráim. Spoty vegetáriánus lett. Ennek már jó pár éve, és a betegsége is teljesen megszűnt. Így most már senki sem védi a család becsületét. Mindnyájan füevők vagyunk.

ÉN ÉS AZ ÚJJÁSZÜLETÉS

Egyszer elmentem egy fogorvosoknak tartott tanfolyamra. A téma a páciensekkel történő motivációs kommunikáció volt. A tanfolyamot a scientisták tartották. Akkoriban ez ismeretlen volt számomra. A scientológia egy Amerikából eredő vallás. Nagyon kedvesek voltak az előadók, és elmesélték többek közt, hogy a személyiségfejlesztésre csodálatos programjaik vannak. A feleségemmel fel is kerestük őket. Vagy három, négy alkalommal voltam ott, és részt vettem az úgynevezett auditing programukban. Ez csak azért érdekes, mert ez volt az első alkalom, amikor az újjászületés témájával találkoztam. Annyira idegennek, furcsának, hátborzongatónak tűnt nekem a tény, hogy már élhettem valamikor egy előző életet is, hogy egyáltalán nem tudtam elfogadni. Lehet, hogy a körülmények nem voltak jók, ahogy tudomást szereztem erről az egésztől, vagy az, ahogyan tálták, de tény, hogy elfutottam onnan. Az is lehet, hogy a scientológia nem az én utam volt, de a szó szoros értelmében elfutottam, és többet soha vissza nem tudtam menni.

Aztán amikor megtanultam a hipnózist, akkor a kollega, aki tanított, elmondta, hogy létezik egy gyógyítási módszer, a regressziós hipnózis. Ez abból áll, hogy hipnotikus állapotban visszavezetünk valakit előző életeibe, és megkeressük a bajának az eredetét. E gyógy Módnak a tanítása szerint minden betegségnek karmikus eredete van, vagyis az előző életeinkben elkövetett disznóságok most érnek utol bennünket. Megtanított a különböző technikákra is, amelyekkel a jól bejáratott hipnotikus alany visszavezethető előző életeibe. Másokkal ki is próbáltam ezt a technikát, de aztán amikor autóhipnózissal kezdtem foglalkozni, egy alkalommal elhatároztam, hogy ezt én is kipróbálom, és visszakukkantok a múltamba, a függöny mögé. Ez érdekes, de azonkívül semmi. Szóval a dolog úgy zajlott le, hogy bekerültem egy elég alacsony sötét alagútba, ahol mehettem visszafelé, illetve én előre mentem végül is, mert a jelen a hátam mögött volt. Az alagút olyan volt, mint egy nagy vastag csatorna vagy kanális. A tetején időnként nyílások voltak, ahol világosság áradt be az egyébként sötét csatornába. Éreztem, hogy ezeken a nyílásokon ki tudok menni egy-egy múltbeli jelenethez. Gondoltam épp a legelsónél nem megyek föl, aztán jött a második, talán a harmadiknál felmáztam. Ahogy fent kibújtam, már rendesen világos volt, mindent lehetett látni. Még csak a fejem dugtam ki, amikor már körülnéztem, mert valami puhában kerültem a felszínre. Ahogy körülnéztem, láttam, hogy egy ágyban vagyok, a puha valami pedig a paplan volt. De közvetlen mellettem feküdt valaki, néztem és láttam, hogy egy halott volt. Azonnal

teljesen érthető volt a dolog, mert éreztem, hogy az én vagyok. Az ágy lábánál emberek álltak, gyászolók, nem tudom, családtagok vagy sem, de szomorúak voltak. Na, mondtam egy lyukkal még visszább megyek, megnézni, ki is voltam, amíg éltem. Aztán láttam is őt, illetve a volt magamat, egy széles márvány lépcsőn lefelé jönni, de mielőtt hozzám ért volna, ott hagytam. Olyan érzés fogott el, hogy nekem ehhez semmi közöm, nem is vagyok rá kíváncsi. Értelmetlen az egész, mert múlt, mert elmúlt, mert vissza nem tér soha, és tudtam azt is, hogy ez csak gátol engem a mostani életemben, nem segít előremenni. Többé soha nem foglalkoztam a múlttal.

A meditáció is képes megéreztetni velünk, hogy az egyszeri élet elmélete szűk. Amikor megérezzük spirituális szívünkben a határtalan tágasságot, akkor a tudatunkban egy kicsit felszáll a köd. Akkor pedig rájövünk arra, hogy a szűk és véges zsákutca, amelybe be vagyunk préselve, amelyből az idő egyirányúsága miatt még csak kipillantani sem tudunk, az csak egy kitérő, a végtelenből jövő és a végtelenbe haladó, végtelen főútról. Az a hetven vagy nyolcvan év, amit a testben töltünk, egy nagyon rövid kirándulás, közel sem tekinthető a teljességnek.

A legintenzívebb élményem a rendelőben ért, munka közben. Jóllehet az élmény nem volt igazán reinkarnációs élmény, több volt annál, mégis itt írom le, mert ez az élmény számomra az újjászületést illetően feltette a pontot az i-re. Megpróbálom valahogy átadni ezt a tapasztalást, amely nagyon hirtelen jött, de hogy megtudjam magyarázni az érzést, egy kicsit körül kell írnom.

Képzeld el, hogy valami fontos, borzasztó fontos, pótolhatatlanul fontos dolgot eltettél, és teljesen elfelejtetted, hogy hová. Aztán csak keresed és keresed, hónapokig, évekig, de annyira, hogy a keresés már lényeddé válik, mert a dolog megtalálása nélkül elveszett vagy. Egy pontosan ilyen állapotot éreztem meg a rendelőben, munka közben. Nem tudtam, hogy mit keresek, illetve mi is az, ami hiányzik, de az érzés nagyon erős volt. Hirtelen rájöttem, hogy nem tudom mi, nem tudom, hol van. Nem is volt időm utána gondolni, hogy mit vesztettem el, mert az egész érzés csak egy pillanatra jelent meg, és már jött is a csodálatos emlékezés. Képzeld el, hirtelen eszedbe jut, hogy hová tetted, miért tetted, és a körülmények rögtön világossá válnak. A hirtelen felismerés, egy felmérhetetlen megkönnyebbülés, amitől előnt az öröm, mégis a tudás élménye ural mindent. A felismerés élményét ilyenformán tudom leírni. Fúrom egy hölgynek a fogát, és megnyílik a fejemben valami. Csodálatos, én most hirtelen emlékszem, hogy nem ez az ember vagyok, itt ez a fogorvos, hanem most már végre mindent tudok magamról, vissza tudok nézni, mindenre emlékszem, mindent látok. Látom, hogy a beláthatatlan, de számomra most már mégis belátható messziségből jöttem, onnan, ahol fény van. Aztán itt van ez a sok arc egymás mögé rakva, akik jóllehet egymás mögött vannak, de mégis egyszerre látom őket, az egészet egyszerre, ez mind én voltam és vagyok. Ez az emlékezés fantasztikus, egy csodálatos felismerés. Nem ez a fogorvos vagyok, ez nevetséges, végre eszembe jutott, ki vagyok. De vigyázz, nagyon vigyázz, állj meg és fogózz meg a jelenben, mondtam magamnak. Ezeknek az embereknek, itt körülöttem, te csak egy fogorvos vagy. Jó, rendben, én vagyok a Fülöp doktor, az a nő, aki mossa a kezét, ő a feleségem, és van két gyermekünk is, most a fogorvosi életünkben, ismételttem többször is magamban, hogy ne veszítsem el a jelen fölötti uralmamot.

Aztán láttam a kész töméseket a beteg szájában, amelyeket eközben készítettem, kértem a következő beteget, és mentem kezet mosni. Ott találkoztam a feleségemmel, repültem a boldogságtól, épphogy nem robbantam ki, és azt kérdeztem tőle, „Te ugye a feleségem vagy?”. Mosolygott és megállapította, hogy hülyéskedek. Csodálatos volt a két világot látni egyszerre. Belülről a fejem határtalan volt. Mindent láttam, tudtam, és ez annyira érdekes volt, hogy mindig meg kellett magam erőltetni, hogy visszatérjek az emberek közé, hogy

ellenőrizzem a viselkedésemet, hogy különbséget tegyek a bent és a kint látottak között. Közben még egy kezeléssel végeztem, amikor az asszisztensnő kérdezte, hogy visszahívja-e az előző beteget, mert az még kint vár. Miért kellene várnia, hiszen kész van, állítottam. Az asszisztensnő viszont azt mondta, hogy a fogakat csak kifűrtam, de nem tömtem be, amit viszont én tartottam lehetetlennek. Tudtam, hogy nekem van igazam, mert láttam a kész töméseket. De tévedtem, tényleg nem volt befejezve, nem értettem. Gondoltam óvatosnak kell lennem, mert valami nincs rendben. Amíg tömtem a fogakat, igyekeztem még több kontrollal dolgozni, bár egyszerre bent is voltam, és mindent tudtam, láttam a határtalanságban. Amikor a tömések kész voltak, akkor rájöttem, hogy mi történt, mert a kép az új tömésekről pontosan az volt, amit már azelőtt láttam. Tehát vigyázat, mert nem csak a múltat, hanem a jövőt is látom, és nyilvánvalóan összekavarom a jelennel, illetve a közelmúlttal. Vagyis nincs múlt, jelen és jövő. Őrület. Jó húsz perc telhetett már el azóta, hogy „eszembe jutottam”, vagyis magamra emlékeztem. Hülyén hangzik, de igazán nem vagyok bolond, legalábbis még nem. Akkor azt mondtam magamban, Istenem, ez csodálatos, de még csodálatosabb lenne, ha mindig így élnék. Viszont ha most még túl sokáig ebben az állapotban maradok, nem bírok fogorvos maradni, nem tudom uralni a helyzetet. Egyszerűen elszállok a másik világba. Akkor pedig elvisznek a bolondok házába, vagy rendesen begyógyszerelnek. Isten, most talán elég volt, ha kérnem szabadna. Kéréssem rögtön teljesült. Éreztem, hogy az állapot elmúlik, nem múlt el, csak tudtam, hogy el fog múlni, és valóban lassan, fokozatosan gyengült, mind kevesebbet és kevesebbet láttam és tudtam. Ezáltal fokozatosan jobban és könnyebben tudtam a fogorvos-magammal azonosulni, és a külső körülményeimet uralni. Hirtelen jött és fokozatosan szűnt meg ez az állapot. Igazán sajnáltam, hogy nincs többé, és ismét csak ez a fogorvos vagyok, de be kellett látnom, hogy még nem álltam készen arra, hogy tartósan a teljesség állapotában éljek.

A Mesterem egyik versében ezt írja:

*„Mindig ugyanaz
Elfelejtett Énemre emlékezni
Mindig ugyanaz.”*

Mielőtt az emlékezés élményem lett volna, átsiklottam ezen a pár soron, soha észre sem vettem. Nem tudott hozzám szólni. Az élményem óta, amikor ezt a verset olvastam, tanultam vagy ha mostanában mondogatom, mindig élesen átélem az emlékezés örömét. Azt hiszem, az egész csak azon múlik, hogy képesek vagyunk-e emlékezni a születés meg a halál függönyén túl arra, hogy kik vagyunk.

Végül is az újjászületés tisztán hit kérdése. Senki sem bizonyította be, hogy létezik, de ugyanúgy ennek az ellenkezőjét sem tudja senki bizonyítani. Ezt a kérdést is úgy kell kezelünk, mint minden hit-kérdést, vagyis nem szabad senkire se ráerőltetnünk saját meggyőződésünket, és meg sem kell próbálni, hogy bárkit meggyőzzünk saját hitünkről. Mert ha valami hit kérdése, honnan tudod, hogy valóban a te hited a helyes?

Persze én azért leírom, térítési szándék nélkül, hogy az újjászületés számomra milyen módon nyújtott magyarázatot az élet különböző alapidolgaira. Rámutatott arra, hogy miért vagyunk mi emberek ahányan, annyi félek. Miért reagál az egyik ember ellentétesen az őt érintő dologra, mint a másik ugyanarra? Gondolok itt például olyasmire, mint a szüleink halála, ami szomorú, de végül is normális dolog. Van viszont, akit tönkre tesz, képtelen kiheverni, nem tudja egyszerűen túltenni magát rajta. Míg a másik ember szomorúan tudomásul veszi, és azzal kész. Mindenki más előtapasztalatokkal ölt új testet. Miért ér egy embert megérdemelten, de főleg érdemtelenül sok jó, vagy sok rossz az életében? Én ma úgy

látom, hogy az Istenhit nem is létezhet az újjászületés tana nélkül. Mert Isten maga az Igazság, Isten maga az Igazságosság. Láthatjuk ezt itt a Földön, az egyszeri élet vonzatában? Nem, mert azt látjuk, hogy egy-egy ember érdemtelenül jó dolgokkal halmozódik el, míg egy-egy jó ember érdemtelenül szörnyűségek, szenvedések sorozatát éli át. Az egyszeri életbe vetett hited az Istenedet nagyon legyengíti, szinte el is felejtethed Őt, mert el kell fogadnod az igazságtalanságot. Tehát el kell fogadnod, hogy ártatlanul szenvedsz. Boldog tudsz te lenni ezzel az Istennel? Isten ebben az aspektusában is bújócskát játszik velünk, és azt is isteni módon tudja csinálni, vagyis tökéletesen. Az igazságtétel nem egy földi időszakaszhoz béklyózott folyamat. Ezért érezzük saját sorsunkat és mások sorsát is igazságtalannak. Miért nulla egyes emberek társadalmi adaptációs és tolerancia képessége? Vannak köztünk emberek, akik nem emberi módon törnek, zúznak, gyilkolnak, akár szülőt, gyereküket vagy bárkit. Nincs emberi érzés bennük? Valószínűleg nincs. Talán most élnek először emberként, és valahol mélyen visszavágnak állati vérengző környezetükhöz. Elítélhetem-e ugyanakkor a nálam gyengébbeket, csak azért mert bizonyos vonatkozásokban mögöttem vannak az evolúció skáláján? Nem, mert én is abban voltam, abból jöttem, ezért megértést és részvétet érzek irántuk. Az újjászületés tükrében teljesen más szemszögből látom embertársaimat, az emberiséget, a fejlődést.

Mint kétkezi munkát végző, gyakorlatias ember, mindent aszerint ítélek meg, hogy mi a dolog gyakorlati előnye. Mi is az újjászületés-hitnek a gyakorlati haszna? Mit ér, ha az újjászületésben hiszek, és mit ér, ha az egyszeri életben hiszek? Végül is vagy az egyik, vagy a másik, vagy a kettő keveréke, mindenkiben benne lakik. Az ember, aki csupán az egyszeri életben hisz, az az örök halálban hisz, tehát számára az élet csak ez a behatárolt pár évtized. Egy egyedülálló, egyszeri lehetőség. Ezért az az ember, már csupán adott kiindulási helyzete miatt is, dühbe gurulhat, miért jut neki csak ennyi, a másiknak meg amannyi. Neki igyekeznie kell mindent, amit csak lehet ebben az életben kiélni. Korlátlanul kiélni ösztöneit, maradéktalanul teljesíteni vágyait, minden lehetséges mód és eszköz segítségével, ez az ő jogos, hite által megszabott életcélja. Ezért módszereiben nem válogató, esetleg csak óvatos. Ez az ember könnyököl, tipor is, mert elvégre egyszer élünk. De végül is a szíve mélyén gyenge, fél, tele van halálfélelemmel, mert a végén majd mindent, de mindent elveszít. Tehát ez az ember, tele félelemmel, az erkölcsösség, a törvényesség határain egyensúlyozgatja végig életét.

Az ember, aki az újjászületésben hisz, az örök életben hisz. Ő hiszi, hogy a jelen életét, természetét, tulajdonságait, életkörülményeit, előző életei határozzák meg. Ez azt jelenti, hogy életét, adott helyzetét, jobban el tudja fogadni, mert felelősséget vállal érte. Nem másokat hibáztat a buktatók miatt. Ez már önmagában is hatalmas előny, ugyanakkor ez az ember azt is hiszi, hogy jelen életében, cselekedeteivel, szándékával, gondolataival, következő életét kovácsolja. Ezért megpróbál, legalább szándékaiban jobbá és jobbá válni. Az újjászületés tudata egy létra, amelyen kimászhat a faji, nemzeti, vallási előítéletek gödréből, mert újjászületései során nem mindig volt fehér ember vagy fekete, nem mindig volt magyar vagy német, nem mindig volt keresztény vagy muzulmán. Nem is kell fejtegetnem, hogy ennek az embernek a halálfélelme, méreteiben nem is vethető össze az előzőével.

Gondolom, hogy egy elterjedt reinkarnációs tudat, bizonyos fokig a világunkat jobbá tenné, már csak azért is, mert akkor az emberek komolyabban vennék a jövőt és a saját belső fejlődésüket. Végre óvatosabbak lennének a Föld jövőjével is, hiszen ennek a hitnek az értelmében az a saját jövőnk. Tehát ezt a hitet hasznosabbnak találom. Nem kerül semmibe, ugyanúgy, mint a másik, az egyszeri élet hite. Csak annyiba kerül, hogy a gyermekeinknek elmeséljük. Mi a gyermekeinket ebben a tudatban neveltük, és így számukra ez egy teljesen

normális dolog, amit meg sem kérdőjeleznek. Nincs is miért, mert minden kérdésükre választ találnak benne. Ezért nekik könnyebb elfogadni az életet és az élet árnyékát, a halált is.

GUNAGRIHA LETTEM

Új életem lett, új nevet is kaptam. A spirituális élethez, spirituális nevet. A spirituális név tulajdonképpen egy egyéni mantra. A mantra egy, úgy mondhatnánk, csíraszó, amelyben valami potenciálisan benne van, valami tulajdonság, valami képesség, amely belőle, mint egy elültetett magból, majd kinő. Csak ezt a magot nem a földbe ültetik el, hanem az emberi tudatba, ahol aztán kicsírázik, kihajt, felnő és gyümölcsözik. Azt a gyümölcsöt hozza, amely eredetétől fogva benne él. Tudjuk, hogy a gondolatok is valóságot szülnek. Olvastam, hogy Mohamed Ali, állítása szerint, gyermekkorában, amikor elkezdett bokszolni, napokon keresztül, hosszú évekig, kitartóan, egy végbe magában csak azt ismételte, hogy világbajnok leszek, világbajnok leszek. Úgy is mondhatnánk, hogy neki ez volt a „mantrája”. Nekem pedig annak idején az álmom, hogy elhagyjam a kommunizmust, volt a „mantrám”. Csak persze ezek külső vágyak teljesítését szolgáló „mantrák”, és tulajdonképpen a gondolatvilágban elvetett magként fejtik ki hatásukat. Lényegében ezek nem igazi mantrák, csak én szeretem a dolgokat leegyszerűsíteni. Így könnyebb megérteni. Ezek a példák végeredményben a gondolat erejét használják ki. A gondolat egy erő, ezért óvatosságnak kellene lennünk a negatív gondolatainkkal.

A mantra viszont belső világunkban hat, és az egyéni mantra tulajdonképpen lelkünk tulajdonságát, jellegzetességét, képességét jelenti. Az egyéni mantra többnyire szanszkrit nyelvű. Ez a legtömörebb nyelv. Egy szó jelentését modern nyelveinkben általában csak több mondattal tudjuk kifejezni. Ezt ismételve, tehát elültetve a lélek jellemvonását segítünk előtérbe hozni egész lényünkben, a külsőben is természetesen. Ennek viszont nincs köze külső vágyainkhoz. Vannak, akik lelki nevüket mesterüktől tudják meg, ez a gyakoribb, vannak viszont olyan esetek is, amikor a mantrát meditációban a lélek közli az értelemmel.

Sri Chinmoy tanítványaival az egyéni mantrájukat csak több év meditáció után szokta közölni, és azt mindenki, mint spirituális nevet használja. Attól kezdve mások is úgy szólítják. Vannak, akik ezt a nevet mantraként rendszeresen használják, de legtöbbször nem. Nincsen semmiféle értelemmel követhető külső szabály arra, hogy ki, mikor, miért vagy miért nem kap spirituális nevet. Tehát akinek nincs, vágyik rá és várja, akinek meg van, az valahogy nyeregben érzi magát. Pedig tapasztalatom szerint a spirituális név nem garancia sem a gyorsabb spirituális fejlődésre, sem pedig a spirituális életben való túlélésre. Mégis egy biztonságot nyújtó dolog, és az ember a névben lévő tulajdonságot, képességet egyből magáénak érzi, ezért szerintem közvetlenül befolyásolja az ember tevékenységét, viselkedését is.

Amikor becsöppentem a Guruhoz, már az első New York-i látogatásomkor láttam egy, talán két névadást, később persze sokat. Általában elég spontán történik. A Guru, ahogy ott üldögél például a tenispályán, egyszer csak fog egy tollat, és egy kéznél lévő papírra ráír valamit. Ezt aztán borítékba teszi, vagy nem, és hivatja az illetőt. Az odamegy hozzá, letérdel, hogy a Guru elérje a fejét, amire ráteszi a papírkát, és ott tartva sokáig medítál, illetve valahol magasabb tudatállapotban van. Aztán visszajön, sokat mosolyog azzal a gyönyörteli mosolyával és kész. Az illető boldogan elmegy, és az esetleges utasításokat betartva, hogy mikor nézze meg, mikor mondja meg másoknak, hányszor ismétlje, fogadja a gratulációkat. Persze, akkor én rögtön rákérdeztem, hogy ezt mégis mikor teszi a Mester, mennyi idő után, mert nagy kitüntetésnek találtam volna, hogy nekem rögtön meg legyen a spirituális nevem. Azt is tisztáztam, hogy nem vásárolható-e meg pénzért, de kinevették. Így kiderült, hogy

nincs fix idő, de az erőszakosságommal csak kinyomoztam, hogy az olyan négy-öt év lehetségesnek és rövidnek számít. Na, mondom, akkor most megmutatom ezeknek, hogy milyen az székely, és már az első évben kihajtom én ezt a dolgot.

Így aztán az elején, amikor úgy követtem a Gurut, mint egy pincsi kutya, mindig a spirituális nevet követeltem tőle. Igen, követeltem, nem kértem. Nyomtam, feszítettem, szépen és durván, minden módszerrel. Mivel az egész hangtalanul játszódtott le, spirituális vagy lelki pofátlanságnak nevezném. A Guru sokszor fordult felém, mintha a darázs csípte volna meg, de tűrte, amit vele tettem, mint az oroszlánmama, ha a kölyke megharapja. Többször is megtörtént a programok során, hogy amikor szünet volt, egész a közelébe ültem és néztem, néztem Őt. Felém fordult és a tekintetét átadta nekem, sokszor percekig hagyta, hogy a szemébe nézzek. Tekintete szelíd, sima és puha volt. De ugyanakkor, ahogy rombolva behatoltam, egy erő volt ott, mint a puhára bélelt fal, ahol nem tudod megütni magad, de tovább menni sem tudsz. Sokáig bent ültem a szemeiben, amelyek azt mondták: itt vagyok, nyitva vagyok, a tied vagyok. Miért akarsz részeket kikaparni, ha az egészet megkaphatod? De nem értettem, éretlen voltam, nem voltam elég fogékony. Ez így ment jó két évig. Mindenhol, mindenben az első sorba álltam, hogy lásson a Guru, hogy adja már végre ide azt a nevet. Hogy mások is lássák, nem vagyok akárki. Akkor még azt sem tudtam, hogy egy spirituális mesterhez nem lehet kívülről közelíteni, hódításról nem is beszélve. Egy spirituális mestert csak belső odaadással tehetsz szolgálóvá. De azzal holtbiztosan. Ez akkor is lehetséges, ha nincs vele fizikai kapcsolatod. Ha földrajzilag nézve nem találkozol vele. Hanem csak tudatilag érintkeztek.

Közben rájöttem, hogy az igazi öröm az életben nem a spirituális név, hanem a tudatunk tágulásának átélése. Hogy ma más lettem, mint tegnap voltam, hogy valahogy a világból, az emberekből, mindenből egy darabkával több van bennem, mint tegnap volt vagyis egyszerűen több lettem. Az igazi öröm az énem kalandos felfedezése. Annak átélése, hogy az én határai folyamatosan tágulnak. Az igazi öröm a gazdagság átélése, a belső gazdagságé. Ezt akkor nem tudtam így megfogalmazni, de éreztem. Ezzel megszűnt a vágyam, hogy a Guru nevet adjon nekem. Úgy éreztem, hogy elég amit Ő magától ad. Úgyhogy jól megvoltam magammal. Aztán meg rájöttem arra is, hogy minden spirituális név egy bizonyos tulajdonság kifejezése. Úgy éreztem, hogy ha egy tulajdonsághoz hozzákapcsolódnék, az nekem hátrányos lenne, valahogy beszűkítene. Egyáltalán nem kívántam volna ilyen vagy amolyan lenni. Ezért úgy láttam, hogy az Alexander nevével, így hívtak a centerben, hosszú évekig még nagyon jól megleszek, sőt, az előnyös is lesz számomra. Nem kapcsol szorosan semmi tulajdonsághoz, teret hagy. Ezt a dolgot akkor senkinek sem meséltem el, később sem, tudtam, hogy félreértenék. De én teljesen biztos voltam abban, hogy még a Guru sem tud olyan tulajdonságot találni, amivel én boldog lennék. Csak arra nem gondoltam, hogy nevet, azt találhat. Így nézett ki a spirituális névhez való hozzáállásom, amikor a Guru kijelentette a fiaimnak, hogy nevet ad nekik. Ez áprilisban volt, 1991-ben, ekkorra már ők is tanítványok lettek. Nagy izgalom tört ki. Vajon az milyen lesz, és hogy akkor hogy fogjuk őket szólítani, de mi lesz az iskolában, és rengeteg kérdés merült fel. Hazajöttünk N.Y.-ből, de nem volt névadás. Aztán nyáron, több ígéret után, ismét nem kaptak nevet. Már akkor láttam, hogy ez a gyermekek felkészítése. Valóban, ők már nagyon jól elfogadták a tényt, hogy új nevük lesz, sőt várták is. Aztán októberben Németországban voltunk egy hajókiránduláson a Guruval, amikor hívta a gyermekeket, és a szokásos módon megáldotta őket, és nevet adott nekik. Csodálatos volt, nagyon örültem neki. Akkor jöttem rá, hogy a névvel kapcsolatos érzésem őszinte. Valóban nem vágytam rá. Ez pedig többet ért, mint egy spirituális név, mert felszabadultam. Ha egy vágy, ami hosszasan kínozott, elhagy, akkor a szabadság élménye mérhetetlenül felülmúlja a vágy esetleges teljesedésének az érzését. A fiúk nagyon boldogok voltak az új nevükkel, annál is inkább, mert pénzt is kerestek vele. Ha a feleségem vagy én a

régi nevűken szólítottuk meg őket, ami persze az elején gyakori volt a megszokás miatt, tíz schillinget kellett nekik fizetnünk. A nagyobbaknak Muktaambar, a kisebbeknek pedig Khokan a spirituális neve.

Aztán 1992 áprilisában ismét New York-ban voltunk. Egyik nap a Guru hívta a fiúkat, és megajándékozta őket. Ez egyébként nagyon gyakori dolog volt, semmi szokatlan nem volt benne. Azután pedig kérte a szülőket. Ahogy odamentünk, a Guru egy szép, nagy borítékot tartott felém azzal, hogy vegyem át. Letérdeltem és átvettem. Sokáig ketten tartottuk, és a Guru meditált és mosolygott. Aztán a feleségemnek is ajándékozott egy ugyanolyan borítékot, és intett, hogy elmehetünk. Gondoltam, az mégsem lehet, hogy a Guru nekem pénzt adjon, mert én gazdagabb vagyok, mint Ő, mármint a külső világban. Na, mondtam magamban, biztos valami rajzot készített nekünk ajándékba. Idáig értem el a morfondírozásban, amikor az egyik fiú a vállamra vert és gratulált. Kérdeztem tőle milyen okból. Nagyon csodálkozott, hogy nem is tudom, hogy nevet kaptam. Nem tudtam. A meglepetéstől el voltam kábulva, valahogy nem tudtam örülni. Egyszerűen nem számítottam erre. A feleségem okosabb volt, ő tudta. Megegyeztünk, hogy a borítékokat csak a szálláson bontjuk ki. Izgultam rendesen. Egyrészt azért, hogy vajon mit fog jelenteni a nevem, de főleg azért, mert egy-egy olyan nehéz, hosszú név is van, hogy komoly gondot okoz a megtanulása. Most, olyan sok év után sem igen ismerem a tanítványokat a nevük szerint.

Előbb a feleségem nyitotta ki a borítékját. A neve Marami volt. Nagyon örült neki, nagyon a magáénak érezte. Mondogattam neki, hogy ez a Márta és a Mami összevonásából jön, ezért egyszerű és könnyű is. De nem egészen van így. A Marami egy olyan valakit jelent, akinek a szíve tele van az emberiség iránti törődéssel, szimpátiával, részvétellel. Ez így is volt. Egyrészt szerencsés voltam, hogy ilyen, ugyanakkor ezért sokszor szidtam őt. Mint ahogy a Nagymamám szidták, hogy túl jó, ezt tettem én is a feleségemmel, ha másokkal volt jó. Nem így viszont, ha velem volt jó. Lelki nevének ismerete segített is neki, mert így tudta, hogy az ezzel járó tulajdonsága helyes, mert a lelkéből fakad.

Én a borítékot lassan, óvatosan nyitottam ki, lestem, mint régebben a pókerben a lapokat. Közben fohászokodtam, hogy valami egyszerű legyen benne. Mikor megláttam, hogy Gunagriha, azt sem tudtam hová tegyem, csak ültem és bámultam. Mindenesetre a jelentésével nagyon meg voltam elégedve, kétségeimet eloszlatta. Ennél tágasabb, szabadabb spirituális nevet el sem tudtam volna képzelni. Így aztán új néven szólítottuk egymást, és a gyermekek is minket.

Gunagriha jelentése magyarul: az Isten-szerető, aki sok, nagyon sok isteni tulajdonság és isteni képesség lakótemploma, hogy szeresse, megörvendeztesse és kinyilvánítsa a Supreme Urat az Ő maga módján.

BELSŐ LÉNY, A TESTTŐL A LÉLEKIG

Még egész kezdő koromban, amikor egyszer meditációban megtapasztaltam a lelkemet, akkor mintha az egész lényem finom, puha bársonnyá változott volna, de ugyanakkor egy csodálatos, örömmel és boldogsággal járó erőhullám volt. Sérthetetlennek, sebezhetetlennek éreztem magam, semmi sem árthatott nekem. Azt éreztem, hogy nincs olyan hatalmas fizikai erő amely tönkretelhetne. Utána sokáig úgy éreztem, hogy születésemtől kezdve becsaptak engem, a világ becsapott, mert nem tanított meg arra, hogy mi van bennem, csak a külső dolgokra tanított meg. Úgy éreztem elvették tőlem, illetve nem adták ide nekem azt, ami igazán az enyém. Nagyon durcás voltam emiatt, pontosan úgy, mint gyermekkoromban. Sokat duzzogtam, mert a bátyám mindig új ruhát kapott, de főleg a sapka volt a baj, én meg

örököltem az övét, amit kinőtt és így, kisebb lévén, mindig a kopottat kaptam meg. Így éreztem magam ezután a tapasztalat után is. Pedig ezért igazán senki sem volt hibás. Valahogy a külső dolgok most olyan kopottaknak tünnek, mint a bátyám sapkái. Úgy éreztem, hogy belső tartalom nélkül élek. Az egész csak egy külső burok, felület, de belül kong, üres. Ezt a belső tartalmatlanságot csak a lélekkel lehet betölteni. De ki Ő? Hol van Ő? Ha pedig ilyen csodálatos, hogy az egész életet mély, belső tartalommal, az egész lényt elképzeldhetetlen és hihetetlen mértékű fényel, energiával tölti meg, akkor miért bújjik el? Miért nem áll elő, azt mondva, nézz ide, ez vagyok, illetve ezek vagyunk mi együtt? Akadályt nem ismerve, lehetetlent nem ismerve, minden megvalósítható lenne számomra, ha ezt megtenné. De Ő nem. Ő végtelen bújócskáját játszva, mint egy sapkáért duzzogó kisgyerek elbújik, és aztán az ember csak kínlódjon egyedül, próbálja kiengesztelni, kicsalogatni. Igazán nem sportszerű viselkedés egy ilyen kaliberű Valakitől.

Hogyan tudhatnánk értelmileg bizonyítékot találni arra, hogy bennünk lakik még valaki? Hogy nem csak az értelmi lény vagyunk, hanem lelkünk van, vagy talán helyesebb úgy mondani, hogy van egy Belső Lényünk. Azért belső, mert nem anyagi természetű, ezért nem kötött a külső, az anyagi világ paramétereire. Így az időhöz sem. Halál és születés nem befolyásolja létét. A külső tudás mértéke nem befolyásolja bölcsességét.

Van egy olyan értelmi állapot, amelyben kapcsolatba kerülhetünk a Belső Lényünkkel. Ez az állapot a hipnózis. Egy jól bejáratott hipnózis során létrejött hipnotikus állapotban a hipnotizált ember olyan dolgokra képes emlékezni, illetve olyan dolgokat tud, amelyek számára éber állapotban meg sem közelíthetők. Az ember például emlékezni tud a két éves születésnapjára. Egész pontosan tudja, kik voltak jelen, hogyan voltak öltözve, stb. stb. Ennél érdekesebb az a tény, hogy az ember arra is képes emlékezni, hogy mit beszéltek a sebészorvosok miközben őt műtötték, pedig akkor ő el volt altatva. Ezért itt már a fizikai értelem szempontjából emlékről szó sem lehet, hanem egyszerűen egy tudásról, egy olyan tudásról, amely a fizikai értelemben nem külső információ által jött létre.

Tény az, hogy az ember előtt, hipnotikus állapotban, egy olyan tudás nyílik meg, amely számára éber állapotban hozzáférhetetlen, de mégis valahol, valamiképpen magával hordozza, valahol benne kell léteznie. Tehát bennünk, fölöttünk, mögöttünk, körülöttünk, nevezzük ahogy akarjuk, van egy részünk, amely mindent elraktároz. Azt is, ami mögöttünk történik, vagy ami alvás közben ér, tehát nemcsak azt az információt, amelyet a fizikai érzékszerveink regisztrálnak. Bennünk van egy lény, amelynek tudása nem korlátolt, ellentétben a fizikai értelmünk tudásával, amely a bejövő információk és a feledés függvénye.

A hipnózis tanfolyam során olyan gyakorlatot végeztünk, hogy egymás kézhátán, rövid szuggeszciós hipnózis közben, nagyon vastag tűt szúrtunk keresztül. Ha a páciens játszó kollega hagyta magát hipnotizálni, akkor nemcsak, hogy nem fáj neki, hanem soha nem is vérzett, mert mindig parancsot adtunk, hogy most nem vérzel. Tehát hipnotikus állapotban a Belső Lény, akivel tulajdonképpen kapcsolatba kerülünk, nemcsak korlátlan tudás birtokosa, hanem a test fizikai törvényeit képes megszüntetni, illetve időlegesen kikapcsolni, jelen esetben az érzést, a vérzést. Vagyis természet fölötti erők tulajdonosa.

Miért csak hipnózisban rendelkezünk ezzel a tudással és természet fölötti képességgel? Mi az oka annak, hogy normális éber állapotunkban az erősen korlátozott tudás, illetve mondhatnánk, hogy a tudatlanság birodalmában élünk? Ehhez meg kell néznünk, hogy mi a hipnózis, mi is történik a hipnózis során. A hipnózis egy olyan állapot, amelyben az értelem gátló tevékenysége időlegesen kikapcsolódik, vagyis az értelem minden bejövő információt elfogad, félretéve az ellenőrzést, a kritikát, az előítéleteket és saját akarátát. Egy állapot, amely nem alvás, de nem is egy akarattal teli éberállapot, mert ebben az állapotban nem létezik önálló kritikus gondolkodás. Tehát az értelem nem tudja, hogy ki ő, mit tud már

előzőleg, mit nem tud, mit szabad tennie, és mit nem. Így azt sem, hogy mit szabad tudnia, mit nem szabad tudnia. Nem zárja le magát a nevelés, a társadalom által felépített előítéletek, korlátok, kötődések bástyái mögé. Úgyis mondhatnánk, hogy szabad akaratunk feladása által a hipnotikus állapotban megnyílnak az egónk ketrecének falai. Ezért ebben az állapotban belső Énünk birtokaihoz hozzá tudunk férni. Azt még érdekességként megjegyezném, hogy a hipnotikus állapotban átélt élmények, dolgok, megmaradnak memóriánkban. Hipnózis után, azok ismert, tudott dolgokká válnak.

Ezekből a dolgokból biztosan kiderül, hogy mi többek vagyunk, mint amit magunkról tudunk, vagyis, hogy a normál éber állapotunk tulajdonképpen beszűkít. Egy beszűkített tudatot eredményez, ami azt jelenti, hogy egész lényünkben csak egy darabkát ismerünk, tudunk, vélünk magunkénak, és azzal száz százalékban azonosulunk. Ez az egocentrizmus állapota. Nem vagyunk képesek túllátni annak határain, ezért az igazságnak is mindig csak egy részecskéjét látjuk. Ebből kifolyólag aztán azok a problémák születnek meg, amelyekkel egész életünkben harcolunk, amelyek miatt szenvedünk. Lényünknek így csak kis részét ismerjük, nagyobb részét kizárjuk tudatosságunkból. Vagyis emiatt számunkra nem létezik. Ez az állapot egy úgynevezett tudatlanság. A nem tudott, illetve nem tudatos tudatlanság.

Ez olyasmi mintha az ember egy hordóban lakna, amelynek a fala magasabb mint az ember. Nem tudja, nem is tudhatja, hogy a világ más látószögéből is létezhet, és több is lehetne, mint a hordó. Az ő világa csak a hordó térsége. Számára lehetetlen, az egyszerűen nem lehetséges, hogy ennél több is van, mert hiszen ezt látja. Aztán ha egyszer valaki felemeli őt, a számára addig ismeretlen dimenzióba, akkor kilát a hordóból. Jóllehet azután is a hordóban él, mert képtelen egyedül kijárni, de tudja, hogy tudatlanságban él. A tudott tudatlanság viszont már egy erőfeszítést eredményez, annak érdekében, hogy a hordó-élet fölötti dimenzióba emelkedjen.

A csodálatos az lenne, ha a bennünk lévő tudást és képességeket, nemcsak a hipnózis teremtette bábu állapotában, hanem normális önkontroll állapotunkban is birtokolnánk. Isten őrizze, hogy én a hipnózist egy meditációs formának tartsam, vagy a kettőt kéz a kézben akarjam egyesíteni, de van egy pár érdekes hasonló vonás, ami a hipnózis létrejötté és a meditáció állapota között van annak ellenére, hogy a kettőnek egymáshoz abszolút semmi köze sincs. A hipnotikus állapot csak akkor tud létrejönni, ha a hipnotizált rábízta magát a hipnotizőrre. Tehát átadja magát neki, feladja saját akaratát, hisz a vezetőjében. Ezek a dolgok a meditáció jellemzői is. Az átadásnak vagy a mesterral, vagy Istennel, vagy a lélekkel szemben kell létrejönnie. Az teljesen mindegy, hogy ezek közül melyikkel. Tény az, hogy ezáltal ismét kapcsolatba kerülünk a Belső Lényvel. A meditációban viszont saját magunk urai vagyunk, tehát megmarad az önkontroll, kiléphetek az állapotból, sőt, inkább belépni nehéz. Nem veszítem el kapcsolatomat a külvilággal sem. Éppen ezért a meditáció állapota nehezebben is hozható létre, mint a hipnózis, mert az értelem nagyon lassan tanulja meg csapongó gondolatait analizálni, és uralkodó helyzetét önként feladni. A hipnózisban ez könnyebben jön létre a hipnotizőr segítségével. A hipnózis viszont spirituális szempontból teljesen értéktelen, mert a Belső Lényhez való nyitás egy külső, idegen ellenőrzés alatt van, ezért ember szabta célokat követ, ami miatt korlátozott. A hipnózisnak szerintem egyetlen értéke az, hogy értelmi bizonyítékot szolgáltat a Belső Lény létezéséről, és ezáltal inspirációt nyújthat a ember számára.

Ha Isten mindenben benne van, akkor bennünk is itt kell lennie. Hol van, hogyan található meg? Ő a Belső Lény. Ő hozza az életenergiát az anyagba, a testbe és ha Ő eltávozik, élettelené válik a test. Isten bennünk nem más, mint az a bizonyos tudással, hatalommal rendelkező Belső Lény. Így nézve minden emberben láthatom Istent. Persze minden emberben azért Istent imádni nemigen lehet, mert az emberek többségében a külső lény, az

Istenit beborító sötét kéreg, borzasztó vastag és kemény. Ha kívülről nézed az embereket, és külső kapcsolatot veszel fel velük, akkor csak az egóval találkozol. Az ego alkotta én viszont a legeslegjobb esetben is csak a belső igazi Én szörnyen eltorzított tükörmása. De tény az, hogy minden élőlényben, és ezért természetesen minden emberben a mélyben érezni lehet az isteni Lényt. Ha valaki Istent keresi, mi sem célszerűbb, mint a lehető legközelebbi helyen keresni, saját magában. Tehát Isten jóllehet minden emberben ott van, de nem másban kell Őt keressem, imádjam, hanem saját magamban.

Sokféle hasonlat van, amellyel az egyéni lélek és az Isten kapcsolatát magyarázzák. Egyik például azt mondja, hogy vegyük Istent, mint a Napot, és a lelket, mint a napfényt. A másik úgy magyarázza, hogy Istent képzeljük egy üveg parfümnek, és a lelket az illatának. Minden magyarázat szerint a lélek Istenből jön, Isten az eredete. Sem a napfény, sem az illat nem létezik az eredete nélkül. De Isten sem létezik az egyéni lélek nélkül. Nincs Nap fény nélkül, nincs parfüm illat nélkül. A kettő nem egy, de egymást feltételezi. Nem-létük kizárja a másik létét is.

Meditációnkban a Belső Lényünk irányítja a játékot, és természetünkben mindig azok a változások jönnek létre, amelyeket Ő talál fontosnak, célszerűnek. A célszerű jelen esetben azt jelenti, hogy a belső Énem céljait szolgálja. Ezért a meditáció nem azt adja meg, amire vágyok, hanem amire szükségem van. Én magam annakidején a belső erőt kezdtem el keresni. De a meditációm nem azt hozta. A Belső Lényem céljával nem egyezett volna, hogy hatalmas belső erővel rendelkező hipnotizőr legyek, világhírűvé váljak. Meditációmban, a Belső Lény akkor tud leggyorsabban dolgozni, ha nincsenek saját érdekem szabta elvárásaim, vagyis egy átadás jön létre. Minél jobban kiterjed az átadásom, annál jobban átveszi életem irányítását a Belső Lényem. Mindig, amikor szívemből jövő érzésem szerint cselekszem, akkor nemcsak magam adom át, hanem a cselekedettel járó felelősséget is. Ez persze egy belső dolog, mert mindig, minden körülmények között tetteinkért külsőleg felelősek vagyunk és kell is felelősséget vállalnunk. Átadásunk foka hitünk függvénye. Ugyanakkor egy bizonyos fokú vakmerő bátorságot is éreztem kezdetben mögötte.

Törekvés-életünk folyamán, természetünkben mind több és több olyan tulajdonság és képesség jelenik meg, amely Belső Lényünktől ered, tehát isteni. Ezért fokozatosan mind jobban és jobban hasonlítunk a Belső Lényünkhöz, vagyis mind több és több isteni tulajdonság és képesség birtokába jutunk. Idővel eljön az átadás olyan foka, amikor a Belső Lény teljesen megnyílik az ember értelmének, és így az embernek szabad bejárata lesz a lélek teljes tudásához, képességéhez. Ugyanakkor a lélek a külső lényen keresztül nyilvánítja ki isteni üzenetét, feladatát a világban. Tehát a külső lény meg a Belső Lény egyesülnek, eggyé válnak. Ezt az állapotot nevezik jógának, és az ebben az állapotban élő Lényt jóginak. Ezt az állapotot nevezik Isten-megvalósításnak, önmegvalósításnak, megvilágosodásnak és így tovább. A tény az, hogy ebben az állapotban az egyén univerzálissá, míg az univerzális Lény egyénivé válik, hogy a Mesteremet idézzem.

Hogy miért nem vagyunk jelen helyzetünkben Belső Lényünk tudatában, annak oka az elválasztottságunk, ami az értelmünkben lakik. A Belső Lényünktől való elválásunk eredményeképpen születik meg a korlátozott szabad akaratunk. Illetve mondhatnánk úgy is, hogy akaratunk bekorlátozódik. Szabad akaratunk elválasztottságunk kinyilvánulása. Ha szabad akaratunkat visszaadhatnánk, megszűnne az elválasztottságunk is. De szabad akaratunkat csak szabad akaratunkból tudjuk visszaadni, mert nem létezik olyan Isteni Tökéletességgel rendelkező személy, aki ezt helyettünk megtenné. Szabad akaratunk örök, mert Isten adta, és istentelen lenne elvenni. Csak mi magunk adhatjuk vissza. De kinek? Istennek, a Belső Lényünkön keresztül, aki szintén nem más mint Isten. Hogy hogyan? Mindennapi, rendszeres, állandó kopogtatással szívünk legbelső ajtaján. A nem-gondolkodás

elsajátításával és a nem-gondolkodásunk kiterjesztésével. Mert csak a nem-gondolkodás művészete adhat lélegzetnyi szünetet ahhoz, hogy a lélek fénye elárassza életünket.

Honnan jön a Belső Lény, és hová tart? Hol az eredete, és hol a célja?

Belső életünkben a Célunk és a Forrásunk ugyanaz. Ahogy a hegyekben a legkisebb csörgedező erecskének igazi forrása a végtelen óceán, mert minden víz onnan ered, de ugyanúgy a célja is az óceán, mert minden víz oda folyik vissza, ugyanúgy Forrásunk és Célunk, az Isteni Tudat. Onnan eredünk, oda kell visszatalálnunk.

Századunk egyik legkimagaslóbb spirituális mestere, Sri Aurobindo a világunk keletkezését röviden így magyarázza. Mielőtt az Univerzum létrejött volna, csak egy nagy végtelen, ősi Tudati Lény létezett. Hogy miért, miért nem, talán unatkozott és ezért játszani akart, de Lényének egy részét (a végtelen egy része szintén végtelen) „elfelejtette”, vagyis el akarta felejteni. Kiejtette a tudatosságából. Az kiesett az Isteni Tudatból, és besűrűsödött. A tudat legsűrűbb, legmélyebb formája az anyag. Ma már tudjuk, hogy ha az anyagot legkisebb részeire bontjuk, megszűnik anyagnak lenni. Energiává válik. A teremtéskor ennek az ellentéte történt. Az „elfelejtett rész” eltávolodva az Isteni Tudattól, a Fénytől, az energia legmélyebb formáját vette fel, sűrű anyaggá, közzé vált.

A kőzetben az elfelejtett isteni tudatrész nemcsak besűrűsödött, hanem fel is osztódott. Az anyag daraboltsága, osztódottsága miatt a tudat elvesztette egységét. Aztán sok-sok millió éven keresztül a legsötétebb, legmélyebb tudatlanságban, mozdulatlanságban és elválasztottságban aludt. Egyszer csak az alvó tudati részt az ébren lévő Isteni Tudat felébresztette Csipkerózsika álmából. Az álmos, ébredező tudat azt kérdezte: Ki vagyok? Ez a kérdés megindította az élettelen anyag átalakítását. Az ébredező tudat belehozta az életet, a mozgást. A folyamatot ismerjük: az egysejtűektől, az élet primitív formáitól a komplex élő szervezetekig. A Darwin által leírt fejlődési folyamatot a lélek fejlődési folyamata kíséri. Minél fejlettebb az élőlény, annál éberebb lesz az ébredező tudati rész, az egyéni lélek. A lélek így közvetlenül kíséri a fejlődés folyamatát, hiszen nélküle nem volna fejlődés. Benne van a növényben, az állatban, úgy keresi önmagát: ki vagyok?

Testet ölt egy primitív életformában, és kipróbálja annak határait. Megszerzi a tapasztaltnivalókat, keresve önmagát. Ez vagyok? Nem. Aztán elhagyja azt a testet, hogy a már megszerzett tapasztalatok tanulságait magában elraktározva magáévá téve, egy magasabb életformába testesüljön meg. Most itt próbálja ki a lehetőségeket, és aztán ez így megy tovább.

Ezért Sri Aurobindo azt mondja: Isten a kőzetben alszik, Isten a virágban álmodik, Isten az állatban felébred, és Isten az emberben tudja, hogy ébren van.

A nagyon sok belső élményem és tapasztalatom közül a legcsodálatosabb, a legmélyebb, illetve számomra a legmagasabb tapasztalat nem az, amikor egyé váltam az Univerzummal. Az egy fantasztikus élmény volt, de nyomába sem léphet annak a tapasztalatnak, amelyet az Újjászületés c. fejezetben írtam le. Egyszer a rendelőben hirtelen eszembe jutott, hogy ki vagyok. Nem tudom elképzelni, hogy létezhet ennél nagyobb öröm, felszabadulás, szabadság. Nincs emberi kapcsolat, nincsenek emberi érzések és tapasztalatok, amelyek még csak a lábunk porát is elérnék vagy befolyásolhatnák, ha tudjuk, hogy kik vagyunk. Láttam akkor a beláthatatlan, de számomra most már belátható végtelen múlton túl a Fényt, amelyből jöttem. A Fényt, amely most már ismét a Létem, amelyben ismét élhetek, ha számomra többé nem rejtély, hogy ki vagyok. Ez az állapot a CÉL.

Miből is áll az emberi lény? Ide leírtam ezt a sorrendet. Ez mindig követhető a magyarázatok során.

TEST - VITÁLIS LÉNY - ÉRTELEM - SPIRITUÁLIS SZÍV - LÉLEK

Tehát legkívül van a test. Minden földi élőlénynek van teste. Ahhoz, hogy a test élővé váljon, kell hogy legyen lelke. Tehát a lélek testet ölt, inkarnálódik – ez nem egy szép kifejezés – élő, anyagi formát vesz fel, – ez így már jobb és helyesebb is. Mondhatjuk úgy is, hogy a Föld keblében a lélek jelenlétével az élettelen időlegesen és ciklikusan élővé teszi. Persze a lélek élettelen formában is lakhat, és mivel nem anyagi természetű, külső forma nélkül is létezik.

A lélek kilétét keresve megszületik, illetve életenergiát hoz az egysejtű vagy valamilyen primitív lénybe. Amikor kiéli a szűk korlátok adta tapasztalati lehetőségeket, elhagyja a testet, és egy lépcsővel feljebb lép. Testet ölt mint növény.

Tehát itt van egy növény. Van teste és persze lelke, a vitális lényből is van neki valamicske, hiszen élni akar, a fény felé nő, szép virágaival a rovarokat magához csalja megtermékenyítés céljából, a magjait megfelelő módon és időben hullajtja stb. De korlátozott mozgásképesége folytán élni akarását nagyon korlátozottan tudja kifejezésre juttatni. Kiszolgáltatott, az életért szinte képtelen harcolni. A lélek, megszerezve a korlátolt lény által nyújtott tapasztalatait, elhagyja testét, elszárad, vihar tépi ki stb. Aztán felsőbb fokon ölt testet, vagy születik újra, ha úgy tetszik, állatként.

Itt van tehát az állat. A fejlődésben ezen a ponton egy hatalmas ugrás van, mert az állati lény esetében a vitális lény teljes pompájában tündöklök. A legfontosabb fejlődési jellegzetesség, hogy megjelenik és kifejlődik a dinamizmus. Az állat mozgásképesége vitális lényének teljes kinyilvánulását teszi lehetővé. Mi is a vitális lény? Elsősorban az életfenntartó ösztönök, mint táplálék megszerzés, fajfenntartó ösztönök, szexualitás lakhelye. Az ezek eléréseért folyó harc, tehát a brutalitás, az agresszió is itt laknak. Mint tudjuk, különböző állatfajokban bizonyos tulajdonságok különböző mértékben, vagy egyáltalán nem találhatók meg. (lásd: ragadozók és növényevők, csordában élők és magányosak.) Ezért az állatvilágban a lélek számára számtalan lehetőség nyílik különböző tulajdonságok elsajátítására, fejlesztésére, tapasztalatok megszerzésére. Vannak lelkek, akik többet, vannak akik kevesebbet időznek az állatvilágban. Buddháról például azt hallottam, hogy nagyon sok állati inkarnációja volt, ezzel szemben viszont emberi életeinek száma alacsony. Tehát itt is ugyanaz a helyzet, mint az előző lépcsőfokokon, amikor a megszerzendő tapasztalatok összejöttek, akkor a következő születés egy lépcsővel feljebb történik. Jelen esetben az emberi testben.

Itt az ember, az teremtés úgynevezett csúcsa. Most már tudjuk, hogy miből is áll az emberi lény. Legkívül a test, aztán a vitális lény, aztán egy új dolog, az értelem, azon túl a spirituális szív, és legbelsőbb világunkban a lélek.

A test mindenki számára felfogható. Mindnyájan látjuk, nem kételkedünk létében, megfogható, materiális. Érzékszerveinken keresztül nagyon is tudunk vele azonosulni, gondoljunk csak pl. a különböző fájdalokra. A legrimitivebb gondolkodás a test-tudat. Ebben a tudatban a test az életcél. Az a tied, amit megeszel és megiszol, hirdeti a test-tudat. Testünk születése létünk kezdete, testünk halála – még rágondolni is szörnyű és félelmetes – létünk vége. Ezt közvetíti test-tudatunk. A tiszta test-tudatban az ember mindent felad, csak menthesse életét. Nincs erkölcs, nincsenek elvek, csak a túlélés a cél, mert a halálfélelem mindent ural. De azért testünknek bizonyos mértékig urai vagyunk. A mozgásképeségünkkel tudjuk testünket uralni, fejleszteni. De az uralmi helyzetünk is behatárolt. A test ugyanis, mint anyag, a közetből ered, a mozgásképtelenségből, ami a testben mint tunyaság, lustaság nyilvánul meg. Ez pedig, mint tudjuk, nagyon sok dinamikus szándékunkat kettőtöri, hogy enyhén fejtszem ki magam. A test teljes uralása, a test teljes átalakítása a lélek egyik, még meg nem valósított célja.

Az ember ősi korszakában a test-tudat volt a meghatározó. Az értelem nem volt elég fejlett, akkor csak a test ereje számított. Aki erősebb volt, az volt a főnök, aki ezt nem fogadta el, azt

agyonverte a főnök. Egyszerű. A test erejének, szépségének csodálata a görögöknél érte el csúcspontját, ahol a gyenge, egészségtelen csecsemőket meg is ölték, hiszen szégyent hoztak volna a családra. Ott egyébként nekem sem lett volna esélyem, lévén, hogy nagyon nyeszlett bébi voltam.

Aztán van egy vitális lényünk, ami alapjában véve nemigen különbözik az állatvilágból már ismerttől. Vitális lényünk központja a köldökünk tájékán van. Innen jönnek különböző ösztöneink, indulataink, félelmeink, küzdőkudvünk, győzelem, uralom, hatalom utáni szomjúságunk. Vitális lényünk nagyon zavaros, kaotikus, így az említett dolgok ellentétei is ott találhatóak. Fő pozitívuma a dinamizmus, fő negatív tulajdonsága az agresszió. De mivel a két dolog egy helyen létezik, egyik segítségével befolyásolni lehet a másikat. Mire gondolok? Hát itt vannak például a sportolók, akik ugye a dinamizmusuk fejlesztésével átalakítják a vitális lényüket. A sportolók általában kevésbé agresszívek, mint az átlag. Az is közismert, hogy általában a nagy testi erővel rendelkező emberek kevésbé agresszívek, mint a gyengébbek, akik sokszor agresszióval igyekeznek pótolni gyengeségükből fakadó bizonytalanságukat. Tehát ha vitális lényünkben a pozitív tulajdonságot kifejlesztjük, kiterjesztjük, az automatikusan a negatív csökkenéséhez vezet. Ezért nagyon lényeges lenne a sporttudat általános elterjedése. De nemcsak a fiatalok részére, mint ahogyan az ma divat, hanem minden korosztály számára. A vitális lény átalakítása a lélek számára még szintén egy nagyon távoli állomás. Az emberi értelem egy magasabb lépcső, de hatása a vitális lényre sajnos nemcsak a pozitív oldal felemelését eredményezi, hanem a negatív dolgok kiélését is, ravaszabb, okosabb módon, mint ahogyan az a történelemben is látható. Az állat azért öl, mert éhes, az ember esetében sajnos ez nem így van.

Az ember történelmi fejlődése folytán a vitális világot is kiélte, mint korszakot, amelynek egyik csúcsa a római birodalom, nyilvános és tömeges emberöléseivel a cirkuszban, a lakomáival, a szexuális perverzitásaival. Végül is ez volt az oka e birodalom vesztének. Mert a fejlődés nem áll meg, minden réginek helyet kell adnia az új számára. A sötét középkor inkvizíciós időszaka tulajdonképpen a vitális kor utolsó görcsös túlélési kísérlete volt az értelem korszakával szemben. A reneszánsz az értelmi korszak előhírnöke, és az emberi értelem csodálatos kinyílását indította el.

Aztán itt középen van az értelem. Tulajdonképpen a mai ember ebben él. Az értelmében mindenki hisz, a materialista is, pedig nem látja, gondolatai nem foghatók meg, de tudja, hogy léteznek. Világunk egy értelmi világ, korszakunk az értelem korszaka. Az értelem fejlesztése a cél, mert a társadalom is azt honorálja. Nélküle elképzelhetetlen az életünk. Ma mindenki tanulni akar, fejleszteni mentális képességeit, mert az a fegyvere. Ma rendszerint ésszel és nem ököllel harcol a világ.

Értelmi világunk fő jellegzetessége a materializmus, a külső világba vetett hit, ami elsősorban abban nyilvánul meg, hogy az értelem minden problémánk megoldását a külső körülmények átszervezésével kísérli megoldani. Így jelenlegi korszakunkban az emberiség nagyon sokféle rendszert élt és él át, keresve a célravezető utat problémái megoldására, úgy mint kapitalizmus, szocializmus, kommunizmus, fasizmus. Persze értelmi korszakunk összehasonlíthatatlanul jobb, mint például a vitális korszak volt. Úgyhogy a fejlődés nyilvánvaló. De az emberi értelem nem tökéletes, képességei végesek, és a rengeteg pozitív dolog mellett, amellyel az értelem megörvendezett, van egy néhány olyan tulajdonsága, amely az életünket nem könnyebbé teszi, hanem inkább megnehezíti. Az értelem sok mindent ad nekünk, civilizációt, technikai fejlődést stb., de egyet nem adott, nem ad és nem is fog adni, mert neki sincs, az pedig a béke. Ez azért van, mert a szabadon, ellenőrzés nélkül, magára hagyott értelem a kétség, félelem, aggodalom, gond, irigység, féltékenység áldozata. Egy teljesen szabad préda, amelyet az említett állapotok, mint hiénák, szétmarcangolnak.

A belső béke ma az emberiség legnagyobb hiánycikke. Lehet, hogy kívül mosolyogsz, kedves vagy, de hogy belül mit élsz át, az nem látható. Hogy milyen érzésekkel jársz az

emberek között, az kívülről nem látszik. Hogy az ember közvetlen környezetének sokszor mit kell elviselni, azt nem látják a szomszédok. Hogy az embernek saját magának mit kell elviselnie saját magától, azt rendszerint a közvetlen környezete sem látja. Képzeld el egy olyan világot, ahol nincs veszekedés, harag, agresszió, még csak hangos szó sincs. A gyerekek úgy nőnek fel, hogy a szüleiknek csak a mosolygós arcát ismerik, valamint a türelmet és a toleranciát. Béke, béke, minden ember életében csak béke. Ez infantilis utópia, mondanák sokan. Rendben van. Mi, mostani emberek nem vagyunk képesek ezt megtenni. De lássuk, próbáljuk megközelíteni. Kezdjük az értelmünkénél. Most arról beszélünk.

Az értelem legfőbb tulajdonsága a kétség. Ahogyan a testünkben vér kering, ugyanúgy az értelem keringésének a kétség a motorja. A kétség teszi az értelmet kutatóvá, ezért mindig tovább keres, nem fogadja el a már meglévőt. Mindig jobbat és újabbat akar feltalálni. Ez jó is a laboratóriumokban, a tudományos munkában, de sajnos ehhez a tulajdonsághoz nincs egy külön kapcsoló, nem lehet megállítani, és így az mindig működik. Az értelem mindenkiben kételkedik, feleségben, férjben, gyerekekben, barátban, üzlettársban, emberben és Istenben. De nemcsak mindenki másban, hanem önmagában is. Nemcsak mások elképzeléseit kérdőjelezi meg, hanem a saját maga szülte ötletben sem biztos. Az értelmi életünk alapja nem a bizalom, a biztonság. Az életünk általa egy hatalmas bizonytalanságba sodródik, amelynek eredménye egész biztosan belső békénk elvesztése.

Értelmünk másik fő tulajdonsága a választás. Az értelem mindent szétválaszt, mindent és mindenkit külön vizsgál, értékkel és raktároz. Az értelem elválaszt minket másoktól, mások problémáitól, és másokat a mi problémáinktól. Ezért egyedül érezzük magunkat. Vagyok én, és van a világ. Vagyok én, és vannak más egyének, persze ők nem olyan jók, mint én vagyok. Ők nem látnak olyan tisztán, mint én látok. Ez még nem is lenne olyan nagy baj. A probléma inkább az, hogy ez az állandóan jelenlévő elválasztás az egységérzést teljesen megakadályozza. Ebből kifolyólag az ember képtelen mások érzéseit megérteni, indítékait átérezni. Ennek az eredménye pedig az ítélet. Folytonos ítéletek és előítéletek sikátoraiban bolyongunk, amelyek egyszerűen beszűkítenek minket. Az ítélet egy termőtalaj. Mi terem benne? A bosszúság, az antipátia, a gyűlölet, az irigység, a féltékenység és még más hasonló gyomnövények, amelyek a belső béke virága elől veszik el a táplálékot, a fényt.

Másik fontos tulajdonsága az értelemnek az uralkodás. Az értelem alapjában véve ural minket, a tulajdonost is. Reggel fölébredünk, és megindul a film. Egyik gondolat jön a másik után, a biztonsági távolság betartása nélkül. Arra nincs idő, az értelem siet. A gondolatok villámszerű váltásával az értelem mindig új irányt szül, amely aztán ismét szétágazik rengeteg zsákutcába végződve, egy ellenőrizhetetlen, megismételhetetlen káoszt eredményezve. Végül az egész eldobva visszatér kiindulópontjához, hogy egy újabb körözéssel próbáljon megoldást találni. A gondolatok ellenőrizhetetlen tállalásával azonban mindig jön a körítés is. Hogy mire gondolok? A gondolatok érzéseket keltenek, amelyeket át kell élnünk, akkor is, ha azok rosszak. Ha érzéseinket nem a valóság szülte, hanem csak egy-egy gondolat által jöttek létre, akkor is termelődik az adrenalin, beszűkülnek az erek, és az érzéssel járó minden reakció létrejön. Mert a hormonjaink nem értik a viccet. Az ember reakcióit, harmóniáját a valóság kisebb, míg a képzelet nagyobb mértékben befolyásolja. Ez pedig nemcsak békénket, hanem egészségünket is aláássa. Így az ember saját értelme szülte aggodalmakon és félelmeken keresztül képes magas vérnyomást, gyomorfekélyt és még mit tudom mi minden egyéb szenvedést összeszedni.

Az értelem negatív dominanciával működik. Ezt ismerjük, hiszen ha valami váratlanul bekövetkezik, mindnyájan a rosszra gondolunk, ami történhetett volna vagy történhetne. Vagy nem? Például ha családtagunk a szokás ellenére este nem jön haza, van valaki köztünk, aki boldogan hátradől a széken és örül, hogy a társának milyen jól megy sorsa most valahol? Nem, megijedünk és mindenféle rossz dologgal kezdünk számolni, az idő múlásával pedig meg is barátkozunk ezekkel a gondolatokkal. Aztán a késés növekedése mind mélyebben és

mélyebben visz bele az elképzelt katasztrófába. Az éjszaka közepe körül már látjuk magunkat gyászruhában a koporsó mögött ballagni. Persze aztán kiderül, hogy nincs is semmi baj. Ezt már mindnyájan átéltük. A megoldásra a nehezebb út az értelem ellenőrzése. Ehelyett az értelem kitalálta a mobil telefont. Így felhívhatjuk a kedvest, hogy mi történt. De a mobil is elromolhat, és akkor ismét itt a baj.

Mindezen keresztül az értelem uralmában tart minket. Gondolataival annyira azonosulunk, hogy szent meggyőződésünkkel válik, hogy mi vagyunk az értelem. Azt a tényt, hogy az értelem lényünknek csak egy része, és pusztán eszköznek kellene lennie, még csak meg sem tudjuk közelíteni. Értelmi világunk filozófiai alaptétele: „Gondolkodom, tehát vagyok”. Ebből az értelem dualitása folytán azt következteti ki, hogy ha nem gondolkodom, akkor nem vagyok, megszűnök létezni. Pedig ez távolról sem igaz. Az értelem nemcsak minket ural, hanem környezetét, a világot is uralni akarja. Ismerjük az uralkodó típusokat, hogyne ismernénk, mert köztünk élnek, vagy akár mi magunk vagyunk azok. Ők a munkahelyen, a családban, az üzleti életben mindenkit szeretnének uralni. Ez alól a tulajdonság alól ritka a kivétel. Kiben több, kiben kevesebb, de mindenkiben ott van.

Az ugye már teljesen világos, hogy a béke a szabadjára engedett értelemben nem keresendő. Testünk egy eszköz, amelynek parancsolni tudunk, mozgásait ellenőrizzük. Ezt a képességet egyesek művészi szinten művelik. A test ellenőrzését a színészek, táncosok, akrobaták magas mesteri szintre fejlesztették. Már az iskolákban tanítjuk a kisgyermeket mozgásaik fejlesztésére, testük ellenőrzésére. Ugyanakkor az ember, bizonyos mértékig, a vitális lényét is uralja. Ezt el is várja, sőt követeli tőle a társadalom a törvény és az erkölcs előírásaival. De senki nem akar arra gondolni, hogy a legnagyobb bajkeverőjét, az értelmét próbálja uralni.

Azt már az állati világban is láthatjuk, hogy a vitális lény uralja a testet, parancsol neki. Mozgatja a testet, miatta küzd és fut a test. Életét menti, vagy életet rabol. A túlélési ösztön uralja a testet. A fajfenntartási ösztön uralja a testet. A vitális lény a test fölött áll, ezért tud rá hatni. Persze csak korlátozott mértékben képes a test tunyaságát legyőzni. Az állat, ha nem éhes, nem szomjas, nem gyötri szexuális vágy vagy nem zavarják élősködők, nem kel föl, hogy valamit alkosson, vagy egy célt kövessen.

Az ember esetében láthatjuk, hogy az értelem még tökéletesebben uralja a testet. Céljáért az ember szembeszáll a test tunyaságával, lustaságával. Az értelem ugyanakkor, mivel a vitális lény fölött áll a fejlődési létrán, képes bizonyos fokig uralni az ösztönöket. Sok ember képes lenne elvből meghalni, sokan meg is teszik. Inkább mi halunk éhen, minthogy gyerekünket éheztessek. Tehát az értelmünk képes nemcsak a test mozgásait, hanem az ösztön-világunkat is nagy mértékben uralni. De hogyan tudjuk uralni értelmünket, gondolatvilágunkat? Ha megpróbáljuk megállítani gondolatainkat vagy irányítani, akaratunkkal megszabni gondolataink témáját, akkor látjuk, hogy ez nem megy. Ténylegesen ki vagyunk szolgáltatva nekik. Nem vagyunk képesek az értelmünkkel uralni az értelmünket, mert a saját értelmi erőnk nem erősebb, mint az értelmünk. A vitális lényünk erősebb, mint a testünk, az értelmünk erősebb, mint testünk és a vitális lényünk, de nem erősebb önmagunknál.

Tehát tovább kell lépnünk. A táblázatban is látható, hogy az értelem után a következő lépés a spirituális szívhez vezet. A spirituális szívbe lépve, a spirituális szívben élve az értelmet bizonyos fokig már spontán is uralni tudjuk. Az értelem kétkedő, szétválasztói, uralkodási tulajdonságait nem vagyunk képesek megváltoztatni mindaddig, amíg értelmünkben élünk. Csak akkor tudjuk értelmünket erőlködés nélkül eszközként használni, ha megtanulunk lényünk még magasabb, még belsőbb részeiben időzni, élni. Mert csak akkor tudunk boldogan és szabadon az értelem képességeinek örülni. A teljes uralmat lényünk minden része fölött azonban csak akkor érzük el, ha a Belső Lényünkkel, a lélekkel végérvényesen egyesülünk.

SPIRITUÁLIS SZÍV

A spirituális szív egyike a fő csakrák-nak. Tehát egy útkereszteződés, az energia-utak kereszteződése, amely mellkasunk közepén helyezkedik el, a mellcsont közepén. A spirituális szív számomra a főbejárat a belső világomhoz. Belső Lényünk trónterme, vagy mondhatnánk, saját privát templomunk. Én is, mint Sri Chinmoy minden tanítványa, erre a központra meditálok, és megpróbálok napközben is mindig újra, meg újra magam ott érezni azáltal, hogy mint egy lifttel, lesüllyedek a fejből a szívembe. Az elején nagyon együgyűnek, bárgyúnak találtam azt, hogy a szívemben elképzelve valamit, mondjuk egy virágot, és én, felnőtt értelmes ember, azzal töltsem az időmet, hogy ezzel a virággal játszodom vagy épp kiterjesztem. De ez volt a lecke, ezért így tettem, és kíváncsi voltam, hová vezet.

Most már kiterjedt a meditációs leckém. Ez azt jelenti, hogy nemcsak a napi meditációban eltöltött időben, hanem egész nap igyekszem az életirányításomat a fejből levinni a szívembe. Minél jobban tudom uralni gondolatvilágomat, annál könnyebben tudok ülni a szívemben. Ugyanakkor azonban, minél többet időzök ott, annál jobban tudom uralni az értelmemet. Végül is, ha az embernek megadatik az a képesség, hogy a szívéből éljen, dolgozzon és az legyen a fő központja, akkor ura lesz gondolatainak és idővel az egész értelmének.

A meditáció során megérezzük spirituális szívünket. Először, mint egy kicsi fészket a mellkasunk közepén, ezt talán a legjobban az erőter kifejezés tudná visszaadni. Ez a fészkek nagyságú erőter lassan kezd kiterjedni, mind nagyobbra és nagyobbra nő. De ez a méret-dolog is érdekesen furcsa, mert jóllehet ezt a kisebb vagy a nagyobb kifejezéssel jelölöm meg, de annak a valaminek ugyan van mérete, de nincs fala. Ez azért is érdekes, mert amikor már nagyobbacsakának érzem, akkor rájövök, hogy nem találok a végét, vagyis egy olyan szoba lesz a szívemben, aminek nincs fala, nem lehet behatárolni, tehát határtalan. Így aztán oda minden befér, minden feldolgozódik, minden a helyére kerül.

Spirituális szívünk emiatt lényegesen magasabb rendű, mint az értelmünk. Értelmünkben, ha sok problémát kell feldolgoznunk, akkor véges kapacitása miatt, előbb-utóbb energiatorlódás jön létre, amit szellemi fáradtság, stressz, fejfájás és hasonló állapotok formájában érzékelünk. Ha viszont képesek vagyunk napjaink jó részét a szívünkben eltölteni, akkor a problémák beolvadnak a szívbe, és egyszerűen gondolkodás nélkül oldódnak meg. A szellemi fáradtság és az ebből létrejövő fejfájás is megszűnik.

Régebben minden péntek estére nagyon elfáradtam, rendszeren zsongott a fejem. Igazi zúgás volt benne. Aztán hazamentem, és nagyon ingerlékeny voltam. Ha a gyerekek becsapták az ajtót vagy nagyon hangosak voltak, akkor fel voltam háborodva, hogy az embernek legalább otthon lehetne egy kis nyugta, ha már egész héten lótt és fut a család érdekében. A feleségem is próbált segíteni, és csendesítette a gyerekeket, „szegény Apa annyit dolgozik” jelszóval. Aztán a harmadik, negyedik sör után eltűnt a zúgás, és megvolt a béke. Már egy pár éve meditáltam, amikor egy péntek este mentünk haza a rendelőből. A kocsiban érdekes módon azt vettem észre, hogy a zsongás, a zúgás nincs is a fejemben, de ugyanakkor mégis jelen van. A fejem mellett kísért, a vállam fölött, jött velem haza, de már nem zavart. Elmeséltem a feleségemnek, aki ismételt, mint más alkalmakkor is, figyelmeztetett, hogy vigyázzak, ezeket a dolgokat ne hozzam nyilvánosságra, mert a diagnózis egyértelmű lesz. Ezt a jelenséget még vagy két hétvégén éreztem, csökkenő mértékben, aztán már egyáltalán nem. Így teljesen és véglegesen elhagyott a szellemi fáradtság és az azzal járó fejfájások is.

A spirituális szíven keresztül képesek vagyunk memorizálni is. Sajnos én még nem vagyok mester, nem tudom hogyan működik a spirituális szív teljes egészében, de az eddigi tapasztalataim alapján is merem állítani, hogy jön egy állapot, amelyben a spirituális szív, az értelem minden képességét felülmúlja, minden feladatát átveheti. Amikor a meditációs utam elején voltam, nagyon drasztikusan meg akartam szerezni az értelmem fölötti uralmat. Ez nem

volt helyes dolog, de ezt tettem. Többek közt erőszakosan megszüntettem új információk bevitelét az értelmembe. Ez az újságra, TV-re és mindenre, amire csak lehetett, vonatkozott. Így megszüntettem a szakmai továbbképzésemet is egy pár évre. Egy darabig még próbálkoztam, elmentem egy kongresszusra, de nagyon rosszul éreztem magam ott, és ezért már az első szünetben hazamenekültem. Aztán egyszer a lelkiismeretem fellázadt, hogy ezt nem tehetem meg azokkal az emberekkel szemben, akik bizalommal fordulnak hozzám, tanulnom kell. Megfogadtam, hogy elmegyek, és akkor is végig ülöm, ha csak meditálni fogok egész idő alatt. Úgy is történt, végig a szívemben ültem, és onnan néztem kifelé, közömbösen, kísérő, kommentáló gondolatok nélkül végighallgatva az előadókat. Jól kipihenten hagytam el a kongresszust, egyetlen szót sem jegyzeteltem. Másnap döbbenetesen vettem tudomásul, hogy az elhangzottakból szinte mindent tudok, és tökéletesen emlékszem azokra a dolgokra, amelyek direkt az én munkaterületemet érintették. De nemcsak ennyi, hanem munka közben egy-egy dolognál eszembe jutott, hogy ezt vagy azt többé ne így csináljam, mert ez és ez, ezt és ezt mondta. A dolog annyira megtetszett, hogy attól kezdve sorozatosan kongresszusokra jártam. Csodálatos ott ülni, és mindent magunkba szívni, de nemcsak azt, amit mondanak, hanem magát az előadót is. Minden és mindenki meg tud maradni bennünk, mert a gondolatok nem visznek el másfelé. Egyszerűen mindent folyamatosan magába szív az ember, mint egy szivacs.

Ez a módszer tulajdonképpen az, amivel a gyerekek tanulnak. A kisiskolások értelme még nincs szerveződve, ez leghamarabb 12-14 éves korban történik meg. Azelőtt a gyermekek a szívükben élnek. Ezért nincsenek előítéleteik, mindent elfogadnak, mindenki a barátjuk. Ezért azonosulnak szüleikkel és fogadják el őket tökéletesnek. Az elemi iskolások nem úgy tanulnak, mint a szervezett értelem. Ők nem a rövid távú memória területén viszik be a dolgokat az értelemben, hanem a szívükön keresztül, közvetlenül a hosszú távú memóriába. Ezért az ilyen módon történő tanulás nem szellemi munka, hanem inkább játék. Egy azonosulási játék a tanulnivalóval. A gyerekek nem tudják, hogy mit tudnak, vagy mit nem. Én nagyon jól emlékszem, amikor a négy osztályt elvégeztem, felvételizni kellett az ötödik osztályba. Otthon kérdezgettek, hogy ezt tudod-e, meg azt tudod-e, de nekem fogalmam sem volt semmiről. Egyszerűen képtelen voltam hozzányúlni a tudott dolgokhoz, illetve nem is tudtam, hogy tudom, tehát az értelem oldaláról nézve, nem tudtam. Aztán a vizsgán kérdezgettek, és mivel kedvesek voltak, mosolyogtak, mindent meg tudtam mondani. Később is, még mint gyermek, sokat gondolkodtam azon, hogy miért nem tudtam semmit, ha féltem, ha meg szeretetet éreztem, mindent tudtam. Egyszerű, a félelemtől bezáródik a szív, és a gyerek néma lesz, ugyanúgy a kedvesség, a szeretet kinyitja a szívet, és a gyerek közlékeny lesz. Ha sikerül megnyitnunk spirituális szívünket, olyan sok képességet visszanyerünk, aminek gyermekkorunkban birtokában voltunk. Mint például a gondok nélküli, szabad, önfeledt játék. Nem volna rossz, mi?

A spirituális szív, lévén, hogy a belső világ része, nem kötött az időhöz. Ezért a spirituális szív vezetése felülmúlhatatlanul tökéletesebb, mint az értelemé, amely az időben teljesen bizonytalan. Nem lát a jövőbe, csak a jelent és a közvetlen múltat képes regisztrálni. Az értelem a gondolatok segítségével vezet, azok pedig a kétség ingoványába fulladnak a beláthatatlan, bizonytalan jövő miatt. Nem vagyunk képesek döntéseink eredményeit felmérni tíz év, egy-két év, de még csak a holnapi nap távlatában sem. Ha megtanulunk szívünkben élni, akkor az érzéseink fognak vezetni. Ez egy kicsit hasonlít az állatokat vezető érzésekhez, egyiknél sincs szükség az értelemre. Persze azért teljesen más, mert nálunk az intuitív értelem, a fizikai értelmünkön keresztül nyilvánul meg, ezért az onnan jövő parancsot nem vakon teljesítjük, hanem értelmileg feldolgozzuk, és szabad emberi akaratunk beleegyezésével hajtjuk végre, vagy sem.

A patkányok tömegesen elhagyják a várost, nem tudják miért, másnap jön a földrengés. Az ember a házban marad, mert nem bolond az erdőben aludni, így őt a téglá fejbe veri. Vagy ott van a méhek csodálatos családja, ahol mindenki tudja, mi a teendője. Illetve nem tudja, de megteszi, mert érzi. Ez így működhet velünk is, megérezzük, hogy mit kell tennünk. Ezt az értelmünk nem tudja belátni, de a szívben egy bizonyos dologgal kapcsolatban ott van az az érzés, amit talán csak évek múlva éreznénk. Tehát ha a dologgal kapcsolatban valami rossz eredmény várna rám, akkor azt már akkor megérezem, amikor a dologgal még csak foglalkozni kezdek. Így érzéseinkkel megelőzhetjük döntéseink kellemetlen következményeit, ha képesek vagyunk rájuk hallgatni.

Eleinte vagy nem vagyunk képesek az érzéseinket tisztán felfogni, vagy ha érezzük is, nem hagyjuk az értelmünket letéríteni logikus szándékáról. Mert az értelem kiszámolja, tudja, és ha az eredmény pozitív, akkor azt diktálja, hogy ezt meg ezt kell tenni. Gyermekkorunktól arra vagyunk dresszírozva, hogy akaratumkat ha török, ha szakad, végrehajtsuk. Így aztán borzasztó nehéz a logikai eredmény szülte akaratot csak úgy hirtelen kicserélni egy érzéssel. Annál is inkább, mert az érzésben még nem bízunk, hiszen egy új terület. Logikusan nem ellenőrizhető, tehát szinte vakon kell elfogadnunk. Ez tulajdonképpen olyan, mint a szófogadás. Gyermekkorunkban nem tudjuk, miért kell szót fogadnunk, de megtesszük, mert bízunk a szüleinkben. Ez végül is ugyanaz, szót fogadok, mert bízom a belső Vezetőm képességében. Ezért a spirituális élet, a szív útján, belső engedelmesség.

Szóval meg kell tanulnunk az érzéseinkre hallgatni. Második meditációs évem után eladtam a nagy házat, mellyel kapcsolatban a világhírről álmodoztam. Ez azért történt, mert egyszer munka közben jött egy intuíció, hogy adjam el a házam. Ez érdekes volt, mert ilyesmirel addig szó sem volt, és most látszólagos ok nélkül, hirtelenül, nagyon határozott ösztönzést éreztem a házadásra. Ahogy elképzelttem, hogy eladom a házam, boldognak és szabadnak éreztem magam. Felírtam magamnak, hogy milyen feltételekkel akarnám eladni a házat. Csak egyetlen egy vevő jött, de az ő listáján ugyanazok szerepeltek, mint az enyémen. Ezután lakást béreltünk, és egy házat akartunk építeni falun, ahol volt egy kertünk. Egy kész svédházat vásároltam, már minden megvolt, csak alá kellett írni a szerződést az adott időpontban. Munka után elindultam autóval a megbeszélthelyre. Nem tudtam elképzelni, mi történhetett velem, mert képtelen voltam odamenni. Minden keresztesződésben másfelé fordultam, nem tudtam miért, csak éreztem, hogy rosszul leszek, ha előre megyek. Valami egyszerűen húzta félre a kezem. Nagyon rossz érzés öntött el. Haza kellett mennem. Ilyen erős, durva vezetést azóta sem tapasztaltam. Ez a fajta beavatkozás teljesen új volt számomra, nem tudtam mit kezdeni vele, ez volt az első ilyen alkalom. A következő napra új időpontot egyeztettem, és most már földalattival, hogy biztos legyen, elmentem aláírni a szerződést. Aztán eltelt három vagy négy hét, amikor egy ingatlanközvetítő felhívott, hogy nézzek meg egy házat. Azt mondtam, nem kell, most már van másik. De könyörgött, hogy ő olyan rég keres nekem házat, legalább nézzem meg, az nem kerül semmibe. Megnéztem. Azonnal éreztem, hogy ez a mi házunk. Most már tíz éve lakunk benne. Ideális volt a hely, az ár, minden. Nem volt mit tennem, felmondtam a korábbi szerződést. A tíz százalék felmondási költség százötven ezer schillinget tett ki. Attól kezdve az érzéseket kezdtem komolyan venni, de még nagyon sokszor hibáztam, és ezért sajnós nem ez volt az utolsó eset, hogy tandíjat fizettem.

Az ember nagyon nehezen tanulja meg, hogy fel tudja cserélni azt az érvek kovácsolta, biztos dolgot, amit lát és tud, az érzéssel, ahol fogalma sincs, hogy miért, és nincs is esélye, hogy értelmi magyarázatot találjon rá. Idővel aztán megszoktam, megtanultam, hogy ha nem a szívre hallgatok, akkor az fáj vagy pénzbe kerül.

Sokszor azonban az is előfordul, hogy tenni akarsz valamit, persze értelemről vagy a vitális lényedből, pusztán mert helyesnek tartod, de még semmilyen érzés nem jelenik meg.

Olyankor ki kell várni az érzést. Ez nagyon nehéz, mert az értelem, de főleg a vitális lény, mindig siettet minket. Most tedd meg, most tedd meg, mert ha nem, oda az esély, elmúlik az élet. Ki kell várni, hogy az érzés vezessen, mert akkor az ember nem tehet semmi olyat, amit később megbán. Ha a szív gyorsabban érez, mint ahogy az értelem gondolkodik, akkor béke van és boldogság, mondja a Mesterem. Tudjuk, hogy békénk egyik fő rombolója pontosan a múltbeli hibáinkon való töprengésünk, annak az ezerszeres feldolgozása. Hogy lett volna, ha nem úgy lett volna, ha az ötlet hamarabb jut eszembe, ma az életem más lenne stb. Ismerjük. Ez az embert tönkre tudja tenni. Ha a jelenünkben viszont, követve szívünk utasításait, nem követünk el hibákat, akkor a jövőnk nemcsak sikeres, de békés is lesz. Ez azért van, mert még ha úgy is nézne ki, hogy lemaradtunk valamiről, a szív vezetése miatt nyugodtak, boldogok maradunk. Mert a szív döntéseit az értelem nem kérdőjelezi meg, azon nem morfondírozik. Ez a belső engedelmesség előnye.

Van külső tudás, és van belső bölcsesség. A külső tudás a lexikális, illetve az intellektuális tudás, az értelmünkben lakik. A belső bölcsesség mélyen a Belső Lényünkben lakik, intuíciónak nevezzük, és a mi esetünkben a spirituális szívünk a kapu, amelyen keresztül megjelenik. A belső bölcsesség egyszerűen csak van, hirtelen itt van, létezik. Nem tudjuk gondolkodással, vagy különleges technikával irányítani, előhozni. A külső tudás elállja az utat a belső bölcsesség előtt. Ha gondolkodunk, ha az analízis meg a szintézis eszközeivel dolgozunk, elzárjuk magunkat a belső bölcsességtől. Ezért a belső bölcsesség csak az értelem mögött jelenik meg, vagyis az értelem csendje képes előtérbe engedni.

A spirituális szív kinyílása, terjedése nem az értelem beszűkítésének a függvénye. Egyáltalán nem. A spirituális szív életünk, lényünk bizonyos feladatkörét nem azáltal veszi át, hogy az értelem fennhatóságát megsérti. Ellenkezőleg, az értelem kiterjesztése jön létre. Ezt úgy képzelhetjük el, hogy eleinte szívünkben csak egy picit érzünk, amely állandó meditációnk, állandó törekvésünk által hozzákapcsolódik az értelemhez. Vagyis az értelem számára érzékelhetővé válik. Olyan, mintha egy ösvény lenne a fejem és szívem között. Idővel ez a kapcsolat megerősödik, kiterjed, olyan lesz, mint egy széles út vagy autópálya. Aztán ugyanúgy, ahogy két metropolisz összenő, egymásba folyik, ezen erős kapcsolat alapján, a spirituális szív és az értelem egymásba nőnek. Ezáltal az értelem végül is kiterjed, átalakul, és korábbi képességeiből nemcsak hogy semmit sem veszít el, hanem rengeteggel kibővül. Tehát az út nem az értelem beszűkítése, hanem a szív kiterjesztése azért, hogy elárassza, átölelje az értelmet.

Sok tanítványtársam szokta kikérni a véleményemet. Nemcsak a spirituális életet illetően, hanem teljesen privát kérdésekben is. Amíg hallgatom problémáikat, azon gondolkozom, Istenem, miért mondják mindezt nekem, semmi közöm hozzá, és nem is nekem kell megoldani. Aztán legtöbbször valamit válaszolok, hogy udvarias legyek, és sokszor amíg válaszolok, rögtön biztosan tudom, mi a helyes. Tudom, hogy az illetővel ez miért van így, és mit kell tennie. Néha egyáltalán nem tudok mit mondani, és aztán később egyszer csak megjelenik a válasz. Azt mondom a tanítványtársnak, sajnos nem tudom, de alig megy el, már hívom vissza, mert mégis tudom. Egy érdekes, tudom – nem tudom – tudom játék. Nem tudom, hogy honnan tudom, nem tudom, hogy miért van úgy, de tudom, hogy amit tudok, az biztos. Ez viszont nem a lexikális tudással függ össze, nem is az élettapasztalatokkal.

Egy alkalommal az előadásomon egy lány szorgalmasan jegyzetelt, mert, mint mondta, egy cikket készült írni a meditációról. Az előadás után elmondta, hogy tulajdonképpen minden kérdésére választ kapott, és egyet is ért velem. Elmondta azt is, hogy ő egy alapjában véve optimista ember, de mégis vele is az történik, amit én állítottam, hogy egy váratlan helyzet

során optimizmusát elnyomják a negatív érzések. Ezért abban is egyetért velem, hogy az értelem negatív dominanciával működik. De ha ez így van, létezik-e egyáltalán, és ha igen, mi az optimizmus, kérdezte. Nem tudtam hirtelen mit kezdeni a kérdéssel, csak néztem a lányt, behunytam a szemem, és elkezdtem mosolyogni. Úgy éreztem, hogy nem is én mosolygok. A mosoly tisztára a Mesterem mosolya volt. Hallottam, hogy a lány elkezd nevetni és megszólalt: „Ezt azt hiszem ön sem...” Amikor ideért, hallottam, hogy megszólalok, és nagyon lassan azt mondom: „Az optimizmus szívünk időleges győzelme értelmünk fölött.” Amikor az első szót kimondtam, semmi sem volt bennem, fogalmam sem volt, hogy mi lesz a következő szó. A lánynak nagyon tetszett a megfogalmazás. Csodálatosnak tartotta és rögtön fel is jegyezte. Ezt nekem is rögtön fel kell jegyeznem, gondoltam magamban, és ahogy a lány elment, meg is tettem. Aztán jöttem rá, hogy ez valóban így igaz. Az optimizmus és a pesszimizmus, hol a szív, hol meg az értelem időleges győzelme a másik fölött. Ha majd a szív véglegesen győz az értelem fölött, akkor nem lesz optimizmus, mert már nem lesz pesszimizmus sem. Akkor csak bizonyosság és boldogság lesz. Akkor csak az élet örömteli elfogadása létezik majd.

Egyszer egy lány kérdezett tőlem valamit. Emlékszem a válaszban nagyon biztos voltam, az egy logikus dolog volt, amit viszont ő nem szívesen fogadott el. Más választ szeretett volna, érvelt. Én igazat adtam neki, de mivel engem kérdezett, elmondtam azt, amit én látok helyesnek. Ő viszont kibúvót szeretett volna, és azt kérdezte, hogy nem én tévedek-e, hogy talán én sohasem tévedek. Én magam is nagyon meglepődtem, hogy milyen magabiztosan, erélyesen válaszoltam neki, hogy nem, én nem tévedek, és még jobban meglepődtem a folytatástól. Azt mondtam neki, hogy mások dolgaiban soha sem tévedek, tévedni csak a saját dolgaimmal kapcsolatban szoktam. Ez teljesen belülről jövő válasz volt, nem is volt időm gondolkodni. Ezt a lány elfogadta, én meg elgondolkoztam, hogy ez miért is van így. Aztán rájöttem, hogy amikor más dologról van szó, akkor teljesen személytelen vagyok, kíváncsi sem vagyok, tehát az értelmem nem ébred föl, nincs ellenérv. Bent valahol a sarokban alszik. Ezért az intuitív értelem szabadon dolgozhat. De amikor a saját dolgomról van szó, sajnos megszűnik a közömbösség, a személytelenség, és bekapcsol az értelmem. Az pedig vagy csak részben engedi át a belső tudást, vagy pedig megpróbálja eltorzítani azáltal, hogy valamit akar. Ez azért sikerül neki, mert az értelem a vitális ösztöneink, vitális vágyaink támogatását is élvezzi, ezek is belekeverednek a játékba. Ez azt jelenti, hogy tökéletes életvezetéssel akkor rendelkezhetnénk, ha saját dolgainkkal nem azonosulnánk, vagyis személytelenül, bizonyos távolságból irányíthatnánk. Tökéletes higgadtságra lenne szükségünk.

Az egységérzés

Ezek a dolgok mind úgy jönnek létre, hogy a spirituális szívünkben meditálunk, élünk. De a spirituális szívünknek nemcsak az a képessége van, hogy érzéseinket fölfedi, hanem fő tulajdonsága az egységérzés is. Vagyis az, hogy képesek vagyunk másokkal, azonosuláson keresztül, egységet érezni, eggyé válni. Ha meditációs életünk során megérezzük magunkban a tágasabb Lényt, akkor azt a másik emberben is, másik élőlényben is képesek vagyunk érezni. Szemébe nézek valakinek, és érzem, hogy benne is az a Lény lakik, akit magamban érzek, hogy azon a Lényen keresztül tulajdonképpen egyek vagyunk, egy belső egységet képezünk. Az ő belső-én világa is teljes mélységében akörül a Lény körül forog, mint az enyém.

Ez azt jelenti, hogy nem az énemen kívül érzem és veszem tudomásul a dolgokat, hanem magamban érzem azokat. Ha énemen kívül, nem magamban érzem és fogom fel belsőleg a dolgokat, akkor mindig problémám van, mert valamit belőle magamnak szeretnék, hiszen a

dolgok rajtam kívül léteznek, nem én birtoklom őket. Szemeimmel azt látom, hogy kicsi vagyok és el vagyok választva másoktól, de szívemmel azt érzem, hogy minden bennem van, minden az enyém, illetve minden én vagyok.

Nem feltétlenül kell valamiben részesüljek, nem feltétlenül nekem kell szóljon Isten Mosolya, mert a dolog bennem történik, tehát részese vagyok. Nem feltétlenül személy szerint én kell valamit megvalósítsak, mert ő, aki a siker örömét átéli bennem van, tehát részese vagyok. Külső világ, belső világ csak addig létezik számomra, amíg a belső világot teljességében nem érzem. A belső világ nem más, mint az elválaszthatatlan egység. Ha az elválaszthatatlan egységet érzem, akkor többé a külső világ sem az elválasztó kerítéseivel jelenik meg számomra. Mások az erényeikkel és a hibáikkal együtt bennem laknak, így azok enyéme is. Ezért nem bosszantanak, hanem tudomásul veszem őket, pontosan úgy mint sajátjaimat. Persze értelmileg továbbra is bosszankodhatom az értelmetlenségeken. De akkor is, ha ezt kifejezésre juttatom, szívem óceánjában a víz tükre nyugodt, sima, meg sem rezdül. Bent nem tudok igazán dühös lenni, mint ahogy a magam tökéletlenségein is csak bosszankodom, de mivel sajátjaim, elfogadom őket, megbékélek velük. Hiába mondom meg bármennyire kategorikusan is a véleményem, bent nem vagyok mérges, mert a bosszankodás nem ragad magával.

Az elején próbáljuk meg magunkban érezni azokat, akik különösen közel állnak hozzánk, közvetlen hozzátartozók, vagy barátok, vagy akiket kritika nélkül tudunk elfogadni, vagy pedig mindenképp el kell fogadnunk. Jelenlétükben és távollétükben is próbáljuk meg őket magunkban érezni, de nem rájuk gondolni, dolgaikon töprengeni, csak érezni. Ha ezzel bejárjuk az érzést, utána próbáljuk meg környezetünket fokozatosan mind tágasabban befogadni. Lépésről, lépésre edzhetjük egységérzésünket. Ez tulajdonképpen nem más, mint tudatunk kiterjesztése szívünkön keresztül.

De a spirituális szív megnyílása során, a szubjektív egységérzésen kívül, ami az embert már egymagában is megváltoztatja, az egységérzést fizikai tapasztalatként is átélhetjük. Legelső ilyen tapasztalatomat Svájcban éltem át, egy tanítvány-találkozón. Egy nagy folyosószerű előtérben álltunk és beszélgettünk. Meditáció utáni szünet volt. Elindultam, hogy lemenjek a lépcsőkön, amikor csak úgy visszapillantottam. Ránéztem az egyik fiúra, egy nagyon régi tanítványra, Európában az elsők között lett az. Meg kellett állnom, mert hirtelen azt éreztem, hogy a testem átalakul. Én ő leszek. Megváltoztak az arcvonásaim, teljesen az ő arcát birtokoltam, és éreztem, hogy a magaságom is megváltozott, megnöttem, olyan magasra mint ő. Kettő lett öbelőle. Elindultam a lépcsőn, és nagyon érdekesnek találtam, hogy az egyik ő ott áll és beszélget, míg a másik ő megy le a lépcsőn. Érdekes, kellemes, könnyű tapasztalat volt. Az értelmem nagyon sokáig nem tudott magához térni, hogy tulajdonképpen, ha öbelőle kettő van, akkor hol vagyok én. Akkor még azt hittem, hogy ő is érezte az azonosulást. Ma már tudom, hogy nem így volt. Mások nem érzik, amit te érzel, pontosan úgy, mint a fizikai érzéseknél is.

Aztán a folyamat a családomon belül kezdődött meg. Sokszor a család már együtt ült, a feleségem és a két gyermek, általában evésnél, én később jöttem be. Ahogy leültem közéjük, hirtelen éreztem, hogy a feleségem vagyok, az egyik fiam vagyok, a másik fiam vagyok. De az érdekes az volt, hogy a hármat egyszerre is éreztem, vagy pedig egyikből villantam át a másikba. Akkor mindig elkezdtem keresni, hogy hol a negyedik. Mindig volt egy negyedik is, aki tulajdonképpen én voltam. De most elvesztettem. Ő most hiányzott.

Volt egy szörnyű élményem is az azonosulással. Az első években történt a rendelőben. Egy férfit beteg volt, fogfájással, akit két másik ember kísért. A kísérőket ki akartam küldeni, egyik visszább vonult, a fogadósobáig, de a másik nem akart az ajtótól elmozdulni. Ahogy vitatkoztam vele, a páciens megfordult, és kezdte nézni a kísérő férfit. Ezt nem láttam, csak

éreztem a hátamban, és én is megfordultam. Ahogy szembenéztem vele, nem tudom, mi történt, de elkezdtem kiabálni, dührohamot kaptam. Éreztem, hogy egy szörnyű erő vesz uralma alá. Arcizmaim hullámzottak, görcsös táncba kezdtek, egész testem megmerevedett a benne lévő agresszív erőtől. Az izmaim bogokba gyűrődtek a csontjaimon. Akkor romboló erőt éreztem magamban, mintha egy bombát nyeltem volna le. Kikergettem a rendelől mind a három férfit, azok menekültek is rendesen. Láttam, hogy körülöttem mindenki megriadt, féltek. Ölni tudtam volna, az biztos, nagyon szenvedtem, lélegezni is alig bírtam, mert az ütem nem volt emberi. Az ablakhoz menekültem, kinyitottam és kihajoltam. Valami pici, ami még belőlem megmaradt, elkezdett segítségért kiabálni, de csak hörgés jött a torkomból. Belsőleg viszont nagyon intenzíven könyörögtem. Ez addig ment, amíg a szám is el kezdte ismételni: Guru segíts, Guru segíts, Guru ments meg... hallottam, ahogy ezt mondogattam. Akkor az állapot hirtelen megszűnt.

Miután helyrejöttem, kérdésemre, hogy ki volt ez a páciens, az asszisztensnő elmondta, hogy az illető a börtönből jött, egy életfogytiglanra ítélt gyilkos, az őrei kísérték. Az asszisztensnő délben megmondta nekem, hogy ezt a páciens elvállalta, csak én elfelejtettem. Ők pedig kint várnak, hátha mégis kezelném az illetőt. Aztán kezeltem is, bocsánatot kértem, és kihúztam a fogát. Az asszisztensnő azt mondta, hogy ő ateista, nem hisz sem Istenben, sem ördögben, de akkor személyesen a sátánt látta bennem, bogos volt az arcom, sötét színem lett, és ha a szemeimre gondol, előlti most is a félelem.

Aztán jött egy időszak, amikor szinte bárkivel tudtam azonosulni, kivéve a Mesteremmel. Őt valahogy túlságosan tökéletesnek találtam ahhoz, hogy felérjek hozzá. Ez bosszantott egy kicsit, mert inkább szerettem volna Ő lenni. Mi, tanítványok a Guru transzcendentális fényképére meditálunk, ami nekünk nem az embert jelenti, hanem egy tudatállapotot. Egyszer voltunk valahol, ahol sok tanítvány lakott, már nem emlékszem, hogy hol. Mindenhol ki volt téve a transzcendentális kép, és ahogy mentem végig, anélkül, hogy gondolkoztam volna, teljesen üres fejjel, nagyon elcsodálkoztam. Na nézz oda, mondtam magamban, ezek mind az én fényképemet tették ki. Persze megmosolyogtam a dolgot, ahogy értelmileg rájöttem a tévedésre, de azóta mindig úgy érzem, hogy a saját fényképemet látom. Nagyon sok olyan eset volt az előadásokon, amikor az emberek hitték azt, hogy a transzcendentális kép az én fényképem. Egyszer egy hölgy előadás után elmondta, hogy nagyon megragadta, amit mondtam, csodálatosnak tartja, de borzasztó rossz érzése van amiatt, hogy a saját fényképemet kiteszem előadás közben. Egy másik alkalommal két hölgy kérte, hogy mondanám meg a művész nevét, aki rólam ezt a csodálatos metszetet készítette. Mindig azt mondom, hogy a kép sajnos még nem az én képem. Még nem állandóan. Ez úgy működik, hogy amikor erősen meditálok, az értelmem és a transzcendentális kép mögött lévő „értelem” összenyílnak. Ez nem olyan, mint amikor két szobát összenyitunk, hanem olyan, hogy most már nincs két szoba, csak egy közös szabad tér van. Ilyenkor meditáció közben már nem zárom ki a megjelenő gondolataimat, hanem mindegyiket beengedem. Hagyom megnőni, uralkodni, és aztán az összenyílás során az egész eltűnik, átmegy a kép mögötti tágasságba. Szerintem ez a dolog azért van, mert a transzcendentális kép az univerzális tudat egy formai kifejezése. Ezért oda sokan, nagyon sokan beleférünk.

Mostanában már nem törődöm a másokkal való azonosulással, nem is törekszem rá. Nagyon ritkán azonosulok másokkal, csak néha spontán egy-egy tanítványtársammal, vagy egy-egy emberrel, akit a fogászaton kezelek, de annál többet a Guruval. Ha leülök meditálni, ha jelen van Ő, ha nincs, fel tudom venni mimikáját, testtartását. Olyankor érzem, hogy Ő vagyok. De nem csak akkor történik ez, ha meditálok. Néha, amikor mosolygok, vagy valakinek a kérdésére válaszolok, érzem mosolyát az arcomon, érzem szájartását és szájmozgását számon. Ilyenkor a tekintetem nem az én tekintetem. Ő néz valakire, vagy valamire. Ez

teljesen spontán szokott jönni, és ilyenkor nincs kétségem afelől, hogy amit mondtam, vagy tettem, helyes volt.

A MESTEREM ÉS ÉN

Azok az emberek, akik belső értékek után kutatnak, általában spirituális mestert keresnek maguknak. Én nem ezt tettem. Engem a Mesterem keresett meg. Nekem egyik napról a másikra Mesterem lett. Adott volt, mint konkrét, egyszerűen elkerülhetetlen tény. Ezzel a ténnyel azonban mégsem volt egyszerű azonosulni. Idő kellett hozzá. Idő kellett ahhoz is, hogy legalább fozslányokban kezdjem megérteni, mi is történik kettőnk viszonyában.

Nálunk, nyugati embereknél mindig felmerül a kérdés, hogy miért is kell a mester. Egyedül miért nem érhetem el azt, amit te elértél és elérsz? – kérdezik sokan. Ha imádkozom, meditálok mesterrel vagy mester nélkül, akkor törekvésem eredményeképp egy bizonyos energia eláraszt. Minél koncentráltabb az imám vagy a meditációm, annál erősebb a rajtam átáramló erő. A kitartás és a rendszeresség által állandóan kifejtett egyéni erőfeszítem ezt az energiát növeli és növeli. Aztán, hogy ez az erő milyen mértékben, milyen hatékonysági fokkal éri el célját, az Isteni Tudatot, hogy Őt Kegyelem formájában leszállásra készítse, azt már nem tudom követni, meghatározni, befolyásolni. Ha van valakim, aki irányítani tudja ezt az erőt, akkor a törekvésem hatékonysági foka természetesen sokkal magasabb. Ez a valaki az általam kifejtett erőfeszítés értékesítéséért felelős. A mai modern nyelvben marketing-manager. Ahogy itt a földön managerre van szükséged, ha sztár akarsz lenni, ugyanúgy a belső világban is szükséged van egy irányítóra, aki szíved törekvését a lehető legjobban értékesíti. Már pedig én sztár akarok lenni a belső világban. Ezért nélkülözhetetlen a Mesterem. Ő nem a tanárom. Ritkán voltam jó viszonyban a tanárainkkal. A tanár tanítani akar, adni akar, tudását rám akarja kényszeríteni, és ezért vizsgáztat, számon kér. A spirituális Mester irányítja tanulásomat, önképzésemet, önmegismerési folyamatomat. Nem vizsgáztat, hanem segít, hogy az élet állította próbatételeken sikeresen túljussak. A spirituális Mester nem Isten, mert ember, hanem az enyémnél sokkal magasabb, istenibb tudattal rendelkező idősebb testvérem. „A Mester egy szolga. A szolga az, aki kinyitja az ajtót, és megmondja az igazi Főnöknek, a Supreme-nak, hogy valaki keresi Őt.” (Sri Chinmoy)

Íme egy mese. Van egy juhnyáj, pásztorokkal, kutyákkal és mindennel, ami hozzá tartozik. Aztán egy éjszaka arra jön egy éhes tigris, beugrik a karámba, hogy fogjon egy juhot. De a kutyák felverik a pásztorokat, azok pedig valahogy agyonütik az éhes tigrist. Másnap viszont az esztenától nem messzire megtalálják a tigris pici kölykét, amelyet egyik juh mama adoptált és felnevel. A tigris felnő, megtanul bégetni, legelni, és hagyja magát a kutyáktól terelni. Egy igazi juh lesz. Aztán egy alkalommal ismét odavetődik egy éhes tigris, szeretne vacsorázni. Beugrik a juhok közé, persze azok borzasztóan megijednek, reszketnek és bégetnek. Velük együtt a tigris juh is. Amikor az éhes tigris meglátja a tigris juhot, kétségbeesik, szégyenkezik, elmegy az étvágya is. Odaugrik a reszkető tigrishez, aki béget, sír, hogy meg ne egye, de az éhes tigris mégis magával viszi. Amikor aztán már csak ketten vannak, próbálja észhez téríteni a kollegát: „Te bolond, hát nem tudod, hogy te egy tigris vagy és nem juh?” De az csak fél tőle és jajgat, kérlek, ne egyél meg, kérlek, ne egyél meg. Erre a tigris elmegy a tő partjára, és a víz fölé hajolva odatartja a másik tigris fejét is a víz tükre fölé. A víz visszatükrözi a két tigris fejét. Na látod, te és én egyformák vagyunk, látod, hogy ugyanazok vagyunk. Így a tigris a tükörben meglátta a saját énjét, aki a másik tigrissel azonos volt.

Ez történt velem is, amikor megláttam a könyv borítóján a Mesterem fényképét. Megláttam a tigrisemet. Összevetve a mese tanítását és a mester és tanítvány viszonyból szerzett tapasztalataimat, így foglalnám össze a mondanivalómat. A mester rögtön felismer, és kiránt a

ketrecből, de én a juhval annyira azonosulok, hogy el sem tudom képzelni, hinni, hogy én a Végtelenség gyermeke, korlátlan erők birtokosa vagyok, még akkor sem, ha azt a mester megmutatja nekem. A felismerési folyamat, az azonosulási folyamat nagyon lassú, mint a tigris esetében is, nem megy egyik pillanatról a másikra. Kétkedem. Ha valóban mindez igaz lenne, akkor biztos, hogy nem cibálnának az alacsony erők kényük-kedvük szerint, kínozva és gyötörve engem. A mester pedig azt közli, hogy azok rögtön abbahagyják, ha hiszem, ha tudom kilétemet. De hogyan tegyem, de hogyan tegyem, vergődök kétséggyötrelmeimben.

A Mester üzenete így szól: „Tanulj tőlem, nézz engem, azonosulj velem! Tedd, amit Én teszek, mondd, amit Én mondom! Ne nézd, hogy ott megy a mestered, azt érezd, hogy ott te mész. Ne nézd, hogy mosolyog a mestered, azt érezd, hogy te mosolyogsz. Ne hallgasd, hogy beszél a mestered, érezd, hogy te beszélsz. Ne érezd, hogy meditálsz, azt érezd, hogy a mestered medítál. Lakj a szívedben, élj a tudatoddal. A tied. Beengedtelek, szabad bejárásod van és persze szabad akaratom, hogy élj vele, vagy sem. Élj vele! Szívj magadba, mint szivacs a vizet! Akkor tudatom birtokosa vagy, partnerem vagy, akkor egyet akarunk, egyet teszünk, egyek vagyunk. Végül is mindketten tigrisek vagyunk, csak te még nem tudod, nem hiszed, mert juhnak neveltek, és korlátaidat nem csak, hogy elfogadod, hanem büszkén ápolod is.”

Pár hónappal azután, hogy tanítvány lettem, a Guru ismét Európába jött. Minden ilyen alkalommal jelen voltam. Ez Münchenben történt. Akkoriban a Guru a sportok közül a súlyemlést részesítette előnyben, és ennek keretén belül embereket emelt föl egy szerkezet segítségével. Azt mondta, a jóra törekvő embereket akarja azzal kitüntetni, hogy külsőleg is felemeli őket. Utolsó nap rengeteg embert emelt föl, köztük egy pár, jóval száz kiló fölötti body-builderes atlétát. Még maradt egy pár idősebb tanítvány, akiknek megígérte, hogy felemeli őket. De késő lett, és Ő fáradt is volt, ezért felolvasott egy listát azoknak a nevével, akiket felemelne, ha december elején New York-ba mennének. Nagy meglepetés és öröm volt számomra, hogy a listán voltam. Addig még nem voltam New Yorkban, kezdő voltam. Így 1988. december 8-án első new yorki látogatásom alkalmával a Guru valóban fizikailag is felemelt.

Érdekes élményben volt részem ekkor. New Yorkban a német fiúk házában laktam. Este, lefekvés után, miután eloltották a villanyt, egyszer csak ismét világos lett. Teljesen világos volt, de mégsem azt a kicsi ketrecet láttam, amiben feküdtem. Szerettem volna aludni, de zavart a fény, és felültem, hogy szóljak, oltsák el a lámpát, vagy én magam akartam eloltani. Ahogy felültem, megéreztem, hogy csukva van a szemem. Nem akartam elhinni. Visszafeküdtem, és sokáig tapogattam a szemhéjamat. Valóban csukva volt. Ez volt az első alkalom, hogy felkelt a belső Nap.

Sri Chinmoy évente kétszer ünnepséget tart a tanítványaival, áprilisban és augusztusban. Augusztusban a születésnapját ünnepeljük, míg áprilisban az USA-ba való kivándorlásának az évfordulója van. Szerintem ezek az ünnepségek csak külsőleg ünnepségek. Valójában a tanítványok számára egy nagyon intenzív, belső átalakulási folyamatról, míg a Mester számára egy nagyon intenzív belső átalakítási folyamatról van szó. Tehát a Mester tudatosan dolgozik az emberein, míg az emberek néha tudatosan, de többnyire tudtuk nélkül átalakulnak, fejlődnek. Én magam, a kivételeket leszámítva, az eredményt mindig utólag éreztem meg. Egy ilyen kivétel volt, amikor a teniszpályán ültünk, és az isteni gyönyör belém költözött, elég tartósan, hosszú órákon keresztül bennem volt. Így bőven volt időm megfigyelni. Az élményem a teniszpályán kezdődött, a Guru jelenlétében, és hirtelen jött. Előttöm egy korlátlan, ellenőrizhetetlen, méreteiben számomra addig ismeretlen, az emberi

öröm határait végtelenül túlszárnyaló örömállapot. Persze én csak gondolom, hogy ez az Isteni Gyönyör lehetett. Amikor hatalmas örömet érzel, akkor megborzongsz, úgy is mondjuk, végigfut rajtad a hideg. De ebben az esetben testem egész felületét és mélységét átvillanyozta, minden sejtet magával rántotta, és többé el sem engedte. A testem olyan lett, mintha nem is anyagból lenne. Minden lehelet könnyű, ugyanakkor energiával teli volt. Ha repültem volna, azon sem csodálkoztam volna. Nem kellett az étel, sem az ital. Amikor hazafelé mentem, az ebédemet egy kóbor kutyának adtam, és nagyon kellett türtóztatnem magam, hogy össze ne pusziljam. Az örömmek ez a foka és az őt kísérő végtelen, feltétlen szeretet a normális emberi értelmet megbolondítja. Ma tudom, hogy a lélek higgadtsága elengedhetetlen az isteni gyönyör átéléséhez. A piszkos kóbor kutya, számomra akkor Isten volt, Őt láttam, Őt ismertem fel benne. De nemcsak benne, hanem mindenben, ami mozgott és mindenben, ami nem mozgott. Leírhatatlanul csodálatos volt, és ez az állapot mind egyre csak tartott és tartott. Bármire ránéztem, bármit megérintettem, minden szavakban kifejezhetetlen boldogságot, gyönyört váltott ki belőlem. Nagyon hálás voltam érte, bármelyik pillanatban sírni tudtam volna a hálától. Aztán azon gondolkodtam, hogy vajon ennyi jót miért kapok, talán meg sem érdemlem. Amikor úgy éreztem, hogy nem vagyok érdemes rá, akkor a gyönyör megszűnt. Valószínű, hogy valóban annyit érünk, amennyire magunkat tartjuk.

1989 áprilisában voltam az első new york-i ünnepeken. Egy nap, a játékok napján, épp ugráló verseny volt, fél lábon kellett haladni. Én még szégyellős voltam, így nem igen vettem részt semmiféle tevékenységben, de ott olyan sokan voltak, ezért a szélére én is odaálltam. Aztán ahogy a percek teltek, az emberek fogytak. Amikor már vagy csak öten voltunk a pályán, gondoltam, ki kellene állnom, mert ha nem, fel fogok tűnni. Na meg aztán a lábam is nagyon fájt. Aztán azt gondoltam, hogy még a következőt megvárom, és akkor én is kiállok. Ezt addig ismételtam, amíg csak ketten maradtunk a pályán. Az ugráló partnerem egy egész fiatal ember volt, a legjobb atléta a tanítványok közül. Még nagyon sokáig ugráltunk, amikor aztán a fiú kérésére az időt is kezdték mérni, így nekem már semmi esélyem nem volt. Végül is én lassúbb voltam, ezért kevesebbszer ugráltam, mint a partnerem. Így viszont mégis csak feltűntem. Már csak azért is, mert pár napig a jobb lábamat csak vonszolni tudtam. Az ünnepnap vacsoránál ültünk, amikor valaki megérintette a vállam. A Mester volt. Fel akartam állni, de nem engedte. Biztatott, hogy nyugodtan egyek és érdeklődött, hogy fogorvos létemre, hogy tudtam felvenni a küzdelmet a fiatalemberrel, mert nekem esetleg a kezem erős lehet, de a lábam nem. „Törekvésből, Guru” – válaszoltam röviden. Ennél többet nem is igen tudtam akkoriban angolul.

Ettől az esettől kezdve a Guru mindig előnyben részesített, magához hívott, megszólított ilyen vagy olyan okból. Ez valószínűleg kellett nekem, hogy jobban és jobban törekedjek. Persze a büszkeség is sokszor hatalmába kerített. Na lám csak, ki vagyok! A Mester is látja, hogy nem akárki vagyok, gondoltam sokszor. Csodálatos volt az a bölcsesség, amellyel a Guru a kitüntetéseit osztogatta. Amikor nagyon büszke lettem volna, visszavonult, úgy, hogy pillantásra sem méltatott, még csak át sem nézett rajtam. Ilyenkor persze letörtem. Úgy látszik mégsem vagyok senki különös, éreztem ilyenkor. Tulajdonképpen ez egy kertész-munka volt. Metszette a fát. A rossz irányba növekvő ágakat levágta. A fa az én egóm volt.

Egy nagyon érdekes élményre emlékszem ezzel kapcsolatban. Valahol Németországban voltunk. Sétameditáció volt. Ez abból áll, hogy a Mester a foteljében ül és a tanítványok sorban elmennek előtte. Mindenki medítál. Aznap este különösen büszke voltam. Nagy szájjal meséltem mindenfélét, hogy érdekes legyek, és mindent nagyon lazán vettem, mert a legszuperebbnek tartottam magam. Szóval nagyon fel voltam dobva. A sor vége fele én is beálltam a menetbe, nem is nagyon iparkodva, hogy elől legyek. Egy ívben kerültünk a Guru elé. Ahogy az ív elejét elértem, azt vettem észre, hogy kisebb lettem. Az előttem lévőnek

hirtelen csak a válláig értem. Kicsit megszeppentem. Ahogy haladtunk tovább, fokozatosan mind kisebb és kisebb lettem. Megijedtem. Most törpe lettem, vagy mi, gondoltam. Amikor a Guru előtt voltam, akkora lettem, mint egy tízéves gyermek. Megdöbbsentem, és csendesen néztem a nagy embert a fotelben. Minden büszkeségem elszállt. Aztán ahogy hátat fordítottam a Gurunak, visszanyertem rendes méretemet. Nagyon elcsendesedtem aznap este.

Jó két évet voltam a családban egyedül tanítvány, amikor a feleségem Sri Ramakrisnáról olvasott, és vele belső kapcsolatot érezve, meditálgatott. Aztán egy érdekes élménye után, ő is Sri Chinmoy tanítványa akart lenni. Egy olyan fényképet küldött a Mesternek a jelentkezéséhez, ahol a két gyermekkel együtt volt. Azt mondta, ő elsősorban anya, ezért a gyermekei nélkül sehova sem megy, és ha a spiritualitás neki jó, akkor a gyermekeknek is jó lesz. Így minden családtag tanítvány lett. Az ezt követő ünnepségen a Guru megkérdezte, hogy miért nem vittem a családot is, talán nincs húsvéti szünidő a gyermekeknek. Mondtam, hogy szünidő az lenne, de én még új tanítvány vagyok, és ezért a gyermekek nem jöhettek. Tudniillik kezdők nem vihetik a gyermekeket az ünnepségekre New Yorkba. Amikor a Guru ezt meghallotta, visszakérdezett, hogy valóban új tanítvány vagyok-e. Én bólintottam, és Ő elkezdett nevetni, nagyon erősen nevetett, és sokszor elismételte, új tanítvány, új tanítvány, és jól szórakozott. Ez számomra nagyon rejtélyes volt. Azután pedig azt mondta, hogy hálás lenne, ha a következő alkalommal a gyermekeket is hoznám. Még hogy Ő lenne hálás. Amikor nagy szerényen és őszintén ilyeneket mond, igazán nem tudom, hová tegyem magam. A gyermekek nagyon örültek, mert mindketten amerikai iskolába jártak. Ezért nekik az első út is olyan volt, mint egy hazatérés.

A gyermekeknek volt egy problémájuk. Ha mindnyájunknak van spirituális mestere, akkor szegény Spoty hogy maradhat ki a dologból. Végül is a családhoz tartozik, mint hűséges házőrző dalmát eb, és a lelki fejlődésre neki is szüksége van. Tennem kellett valamit. Készítettem egy fényképet a két gyermekről, középen Spotyval. Rátűztem egy lapra és felírtam az adatokat. Nevét, foglalkozását: a bécsi fogorvos kutyája, családi állapota: nőtlen, születési év és minden, mint ahogyan azt rendszeresen szokás. Aztán a képet odaadtam annak a svájci fiúnak, aki a felvételt kérő tanítványjelöltek fotóit közvetíti. Kissé aggódott, hogy vajon ezt megcsinálhatjuk-e. Mondtam neki, hogy ennek meg kell történni. Úgy is lett. A fényképet a sor végén adta oda. A Guru megnézte, mosolygott és rábólintott. Így az utolsó akadály is megoldódott a családi lelki élet kiteljesítése érdekében.

A Guru azt vallja, hogy akinek nincs humorérzéke, az nem tudja Istent megközelíteni. A fiaim főszerepe New Yorkban a nevetés és nevettetés volt. Voltak ünnepségek, amikor minden nap vicceket adtak elő. Nem csak elmondták, hanem el is játszották. Ezt borzasztóan élvezték, egész nap készültek rá, és rengeteget neveltünk. Néha még én is szerepeltem, be kellett segítenem, így voltam téhen is, de voltam Guru is, amikor a gyermekek Őt viccelték meg. A new york-i vakációk vidám kellemes élmények voltak a gyermekek számára. Ha unták a meditációt, vagy a koncertet, mindig kimentek, és hol a kapuban, hol a lépcsőházban játszottak. Egyszer koncert közben a kisebbik fiúnk visszajött a játékból. A feleségem azt gondolta, hogy a két fiú összeveszett. Ezért kérdezte is Khokant, hogy talán valami baj van. Baj nincs mondta ő, csak olyan sok látogató ment el közben, hogy megsajnálta a Gurut, és bejött, hogy többen legyünk. Mivel évente kétszer átrepültünk, ezért a fiúk minden új játékhoz hamarabb hozzájutottak, mint az osztálytársaik Európában. Ettől nagyon menőnek érezték magukat. Alig értünk haza, már kezdődött az alku a következő new york-i bevásárlásra. Mindketten megszerették New Yorkot, Muktámban odament egyetemre, és Khokan is odakészül.

Az első években mindig nagyon érdekes élmény volt számomra, ha a Guru egész közel, közvetlenül mellettem ment el, belső remegést éreztem. Nem is helyes ez a kifejezés, inkább a

földrengéshez hasonlítható élmény volt. Életemben egyszer éltem át földrengést, olyankor az ember egész belsője remeg, reng. Átveszi a föld morgását, rengését. Nagyon érdekes érzés, persze nem kellemes, de csak azért, mert félelmetes. Ehhez hasonlítható az az érzés is, ami a Guru mellett ért, csak most külső ok és a külső test rengése nélkül. Nem tudtam, hogy mi ez, ezért csupán egy bizonyíték volt számomra, hogy létezik valami különleges erő, valami történik bennem a jelenléte által. Nagyon érdekes volt. Mintha az ember egész teste mozogna, tökéletesen lehet érezni, hogy mozog, ugyanakkor látni, hogy valójában meg sem moccan, stabil. Olyasmi, mintha a belső tested ki akarna törni a külső ketrecből. Nagyon furcsa érzés, nem rossz, de amikor először érzi az ember, nem tudja, hová tegye. Már mindig előre örültem, és igyekeztem is valahogy mindig a Guru útjába kerülni.

A Gurunak van egy tenispályája. Annak idején megvásárolt a házak között egy keskeny telket, amely szeméttelpepként tengődött. Most egy szép kis tenispálya van ott, sok ülőhellyel, és egy szép nagy füves kerttel. A tanítvány-élet elsősorban itt zajlik. Szóval itt ültünk a legfelső sorban a feleségemmel akkor is, amikor a Guru egy pár használt tárgyát eladásra kiállította. A tárgyak közt volt egy nagyon szép, kék bársonnyal kárpitozott szék és egy nagy, kényelmes, dönthető hátú fotel. Ki volt írva a tárgyak ára, és fel lehetett iratkozni egy listára, ha valaki valamit szeretett volna megvenni. Miután megnézegettünk mindent, visszaültünk a helyünkre. Maraminak nagyon tetszett a szék, beleszerelmesedett. Nekem nem kellett semmi. Mondtam neki menjen, és iratkozzon fel a székre. Sosem lehet tudni, szerencséje lehet, ha itt egyáltalán létezik ilyesmi. Könyörgött, hogy menjek vele, és vegyem meg a fotelt. Mondtam neki, hogy Isten őrizz, csak a bajom gyűlne meg vele, a szék kisebb, haza lehet vinni. De közben lekísértem őt, és amíg feliratkozott a széknél, azon vettem észre magam, hogy felírtam a nevem a fotel listájára. Fogalmam sem volt, miért. Ahogy még ott álltunk, elgondolkoztam, hogy ilyen örültséget hogy is tehettem. Mihez kezdhetnék New Yorkban egy ilyen nagy fotellal. Legyen csak egy helybélié. Elindultam, hogy kihúzzam magam a listáról, de ahogy közeledtem, a Guru intett és a listát összeszedette az orrom elől. Nagyon szomorú voltam, rosszul éreztem magam, mint mindig, amikor butaságot csináltam. Visszaültünk a helyünkre.

Lent készítették a cédulácskákat a sorshúzásra. Úgy éreztem magam, mint a veszthelyen. Ha az ember hülyeséget csinál, akkor csak egy dolog marad hátra. Elkezdtem imádkozni, könyörögni, nehogy megkapjam a fotelt. A feleségem ugyanezt tette a szék miatt, csak a pozitív döntésért. A tárgyak nagy része már gazdára talált, amikor a kék székre került a sor. Egy hatalmas zacskóba tették a jelöltek névcéduláit, és a Guru saját kezűleg húzta ki őket. Nagyon hosszú ideig matatott a zacskóban, és kihúzta Maramit, aki végtelen boldog volt. Én szorongtam és imádkoztam. Guru, most mutasd meg, hogy szeretsz és ments meg a hülyeségemtől, fohászkodtam, mintha vesztemet éreztem volna. A fotel volt az utolsó tárgy, az volt a csúcspont. A Guru elmondta, hogy az utolsó több mint tíz évben ebben a fotelben végezte belső munkáját, és a legmagasabb szamadikat élte át benne. Aztán csend lett, feszült csend. A mikrofonban csak a zacskó zörgése hallatszott, ahogy behunyt szemmel, sokáig keresgélte a kedvére való cédulácskát. Végre kivett egyet, és a mikrofonba beolvasta, hogy Gunagriha. Ismét nem voltam boldog, akárcsak a névadásnál. Na, mondtam magamban, ezt én igazán nem vettem meg, hanem a Guru megvetette velem. Ezért a dolgot el kell fogadnom, biztos jól van ez így, és a fotelt haza kell szállíttatni. Milyen is az ember, amikor láttam, hogy mások mennyire értékelték és gratuláltak, meg minden, akkor kezdtem el én is értékelni. A fotelnek kellett vennem egy repülőjegyet, a széket pedig feladtuk poggyásznak. A kék bársonyszék Maraminak meditációs oltárként szolgál, én pedig azóta a fotelben medítálok. Az elején nagyon nehezen ment, mert mindig elaludtam benne, túl kényelmes, vagy talán túl erős volt nekem. Ahányszor beleülök, vagy akár csak látom, mindig nagyon hálás vagyok érte a Gurunak. Magamtól nem vettem volna meg.

Fényképet küldhettünk New Yorkba, hogy a Guru megmondja nekünk, hogy mi a legjobb tulajdonságunk, mi a legrosszabb tulajdonságunk, és hogyan fejlődhetünk a leggyorsabban. Az egész családról küldtünk fényképeket. A következőket elmesélésből ismerem, nem voltam jelen amikor mindez történt. A Gurunak sorba adták a fényképeket, rájuk pillantott, és másodpercek alatt gépiesen írta fel az illető tulajdonságait. Nagyon rövid idő alatt rengeteg tanítvánnyal végzett. Amikor azt kérdezték tőle, hogy tudja ilyen gyorsan csinálni, azt válaszolta, hogy ez gyerekjáték, mert neki semmi dolga sincs vele. Amikor a fényképre néz, akkor az illető lelkével kapcsolatban van, és a lélek mindent elmond az illetőről, mert a lélek nagyon árulkodó. Mindenesetre csodálatosan találtak a tulajdonságok. Nálunk a családban, mindenki esetében telitalálat volt. Persze Spoty ebből kimaradt. De akikkel beszéltem, mindenki ugyanerről számolt be. A Guru azt mondta, hogy ne nagyon mutogassuk másoknak, mert irigységet vagy gúnyt válthat ki. De már rég történt, ezért megmutatom.

Ezzel a tulajdonság-dologgal azt szeretném megmutatni, hogyan lehet negatív dolgokat pozitív módon közölni. A Mester nem azt mondta, „Hát édes fiam, a fejed, az tele van mocsokkal.” Pedig ez száz százalékban igaz volt, sőt, én azt mondanám, hogy akkoriban egy büzlő szeméttelép volt. A Mester azt mondta, hogy több tisztaságra van szükségem az értelmemben. Ez ugyebár abszolút pozitív, mert ha valamiből többre van szükség, akkor abból már egy picit jelen van, látható. Tehát az ember jó kedvvel áll neki, és megpróbálja kiegészíteni, kiépíteni azt, ami gyakorlatilag még nincs is, de szeretné, hogy legyen. Míg abban az esetben, ha az említett szemétteléppel valaki szembesít engem, elmegy minden kedvem, meg sem próbálom a tisztaság fogalmát megközelíteni. A tulajdonságoknak ez a fajta megközelítése mind a négyünk esetében így történt, és meg vagyok győződve arról, hogy az összes tanítványnál a Guru pozitívan fejezte ki a negatív tulajdonságokat.

Minél tökéletesebb az ember, annál kevesebb a kritika, annál kevesebb a negatív fogalmazás. Ebből azt tanulhatjuk meg, hogy ha jobbak akarunk lenni másoknál, akkor mások jó tulajdonságait kell kiemelni, nem pedig mások rossz tulajdonságait emlegetve, saját jószágunkat fitogtatni. Ha már mindenképp valaki rossz tulajdonságát ki kell fejeznünk, akkor talán az ellentétes jó tulajdonság gyengeségével próbáljuk meg kifejezni a rosszat. Ezt főleg azért részletezem ennyire, mert ennek gyakorlásával szebbé tehetnénk életünket és boldogabbá környezetünket. Ha embertársam figyelmét úgy hívom fel rossz tulajdonságának megváltoztatására, hogy arra célzok, hogyan tudná jó tulajdonságát megerősíteni, akkor mindenki szeretni fog engem. A gyermekek esetében pedig ez a módszer egyenesen csodákat művel.

Az egész dolog így utólag nagyon szép és jó. De az elején, ameddig az ember a mesterét igazából megismeri, megszereti és felépíti iránta szilárd bizalmát, addig bizony a gyötrő kétségek sok nehéz percét, óráját kell átvészelnünk. Mi, nyugati emberek nem nagyon tudunk elfogadni egy olyan személyt, aki esetleg nálunk jobban tudhatja a dolgokat. Ez volt az első igazi problémám. Nekem is, mint általában a magyaroknak, a barátság szent dolognak számít. Ezért aztán megpróbáltam a Gurut a legjobb barátomnak tekinteni. Ugyanakkor az is problémát okozott, hogy jóllehet a Guruban megláttam a hatalmat, a tudást, ami az én szféráimon túlmenő volt, de mégis félttem egy esetleges alárendeltségi viszonytól. Vajon mit tesz velem? Aztán ebből, emlékszem, úgy vergődtem ki, hogy magamat tettem az Ő helyébe. Megkérdeztem magamtól, hogy ha én rendelkeznék azokkal a képességekkel, amivel Ő, akkor én másoknak őszintén jót akarnék és tennék, vagy ki akarnék használni másokat. Természetesen nem akarnék senkit kihasználni, ez volt a válaszom. Akkor miért gondolom, hogy csak egyedül én lehetek ilyen, egyedül én vagyok jó és más senki, kérdeztem magamtól. Az mégsem lehet helyes, mert mindig vannak nálunk jobbak is, nem csak rosszabbak.

Ez még csak a könnyebb része a dolognak. A saját kétségeinkkel még valahogy elvolnánk, mert a lélek mindig segít, hogyha az ember spirituális életet kezd, de a nagyobb bajt a kívülről jövő kétségek, a külső egyéni és általános vélemények okozzák, melyek aztán a saját értelmi erőnk által hatnak. Nehézséget jelentenek környezetünkben azok, akik az egész témát negatívan ítélik meg, vagy személyesen saját mesterünket utasítják el, és főleg az olyanok okoznak sok fájdalmat a kezdőknek, akiknek a véleményére adnak is, akiket tisztelnek is, akikre, hogy úgy mondjam, felnéznek. Persze olyankor nem tudjuk megítélni, hogy végül is ezek az emberek minden alap, minden ok nélkül ítélik meg, és a meditációhoz annyi közülük van, mint nekem volt, amikor még minden vendéglő főpincérével pertus viszonyban voltam. Fogalmuk sincs, hogy a meditáció és a rendszeres önfegyelem minden képzeletet felülmúló képességeket és értékeket tár fel az emberben. De ezt nem is akarják tudni, mert sokkal könnyebb az előítéletek mögé bezárkózva az életet tengetni, mint megpróbálni valamit újat megérteni. Ez a dolog engem is keserűen érintett, mert Ausztriában nagyon szigorú megkülönböztetés van a hivatalosan elismert egyházak és minden más, el nem ismert vallás és istenkereső csoport között. A hivatalos egyházak minden szervezetet, sőt szervezetlen szervezetet is, mint mi vagyunk, konkurenciának tekintenek, és aztán minden elképzelhető és elképzelhetetlen módon támadnak. Mindent egy kalap alá vesznek. Ehhez az állam részéről is korlátlan támogatást élveznek, ugyanúgy, mint az egyházadó kényszerített behajtásához. Szerintük minden, ami meditáció, veszélyes is, szekta is, tehát csak negatív töltetű lehet. Még egész kezdő koromban, amikor az első negatív cikkekre akadtam a Mesteremet illetően, bizony nagyon megrázott, és borzasztó sok belső gyötrellemmel kellett megküzdennem miatta.

Végül is nekem volt garanciám arra, hogy jó úton vagyok. Mert Sri Chinmoynak megvolt az a képessége, hogy engem, egy közel sem istenkeresőt, magához vegyen, és bennem egy igazi őszinte Isten utáni vágyat, törekvést felébresszen. Ez a dolog, lévén, hogy magamban érzem, számomra mindig is bizonyítékként szolgált arra, hogy egy igaz mesterrel van dolgom. De a másik fő bizonyíték végül is az volt, hogy mivel én nem kerestem sem mestert, sem meditációt, ezért a választásban nem is tévedhettem. A választás nem az én részemről, hanem a Mester és a lelkem részéről történt. Hogy úgy mondjam, engem kihagytak a játékból.

Egyszer egy meditáció alkalmával történt. A Guru nagyon mélyre ment a meditációjában, a teste mozgott, mert fájós térdét masszírozták, Ő mintha ott sem lett volna. Én is meditáltam, illetve csak szerettem volna, de nem ment. Nem, mert az értelmem fellázadt, és mivel nem hagytam szabadon futni, nagyon erőteljes, csúnya, rossz, aljas gondolatokat dobott be. Úgy, mint egy-egy villámcsapás. Megállítottam ugyan az értelmemet, de a meditációnak vége lett, mert elszörnyülködtem ezeken a felvillanó képeken. Gondoltam, hogy innen muszáj kimennem, el kell menekülnöm, mert ilyen fejjel nem ülhetek itt a sok szépen meditáló ember közt, de főleg nem a Mester előtt. Azonban az is mindjárt eszembe jutott, hogy hiába menekülök, mert ha kimegyek, a fejem is magammal viszem, és így semmi nem oldódik meg. Az is eszembe jutott, amit egyszer a Guru mondott: „Akkor menj orvoshoz, amikor beteg vagy.” Ezt annak kapcsán hallottam, amikor valaki kételkedett magában, hogy vajon ő méltó-e egy magas rangú spirituális mesterhez. Tehát a megoldás a Mester. Nagyon nagy sajnálattal és részvétellel néztem Őt. Aztán a következő berobbanó ocsmány, romboló gondolatot, a felvillanó képpel együtt a Mesterbe löttem. Átadtam Neki, egyszerűen beledöftem. Nagyon megdöbbsentem, elszörnyülködtem. A Guru teste a fotelben olyat remegett, rándult, mint amikor a testet egy nagyon erős áramütés éri. Ő viszont tovább meditált, és én rögtön éreztem, hogy bennem béke lett. A békét és a csendet csodálatos meditáció követte. Aztán még arra gondoltam, hogy milyen érdekes, hogy a dolgot sajnálom ugyan, de még sincs semmiféle büntudatom, vagy rossz érzésem. Sajnálatos, de természetes dolognak tűnt az egész. Végül is csak azt tudom a Mesteremnek adni, amim van. Ő is ezt teszi velem.

A mester és tanítvány kapcsolat kétirányú. Egyszer a mester elfogadja tanítványát, és azzal egy belső tudati egységet épít ki. Ez a mester részéről pillanatok kérdése. Nála a tudati

azonosulási folyamat nem spontán és időleges, mint az én esetemben a személyes tapasztalataim során, hanem állandó és akaratlagos.

Aztán a tanítványnak kell az ő oldaláról kiépíteni ezt a folyamatot. Ez viszont hosszú évek kérdése. Ahogy az évek teltek, és a kapcsolatom a Guruval erősödött, észrevettem, hogy bizonyos dolgokat megteszek, vagy kimondok, amelyeket napokkal később a Mester megüzen, hogy úgy kellene tennem. Ez sokszor érdekes és meglepő helyzeteket hozott, és a feleségem mindig csodálkozott, hogy miért mondok ilyen hihetetlen új dolgokat. Ez számomra annak a bizonyítéka volt, hogy a Mesterrel való kapcsolatom szilárdul, és így kezdek képessé válni arra, hogy a belső közléseit felfogjam.

Végül még leírom egy belső élményemet, ami a Mester és köztem történt. Ez a belső egységérzés példája. Persze az elmesélés vagy leírás sohasem olyan, mint az átélés. Ha elmesélik, hogy ilyen meg olyan finom volt a karácsonyi töltött káposzta, attól még nem lakik jól senki, és az ízét sem érzi, esetleg éhes lesz tőle az ember. De végül is ez az elbeszélés célja.

Ülök az első sorban, középen, szemben a Mesterrel. Ő előttem ül a foteljében, kb. három méterre. Vidám esti műsor van, szereplések, énekek, viccek stb. Ülök és meditálok. Valakik most is valami vicces dolgot adnak elő. Csak nézem őket, de nem vagyok velük, pedig megértem, de a tudatom valahogy nem megy ki hozzájuk, itt marad bent. Nézem, de tekintetem nem fejez ki semmit, mert a fejem üres, hiszen meditálok. A Mester engem néz. Csak néz. Mutató ujjammal a számat lezárom, az államot a kezemmel feltámasztom, és csak nézem a jelenetet. A Mesterem szokta gyakran így tartani kezét. Az emberek kacagnak, mindenki vidám, mindenki benne van a jelenetben, mindenki részt vesz benne. A Mester és én nem. Ő engem néz. Én érzem és látom is, hogy engem néz. Ahogy a jelenetet nézem, azt érzem, hogy a tekintetem a Mester tekintetévé válik. Érzem, hogy Ő néz ki belőlem, az üres fejemből, a szemgolyóimon keresztül. Mindent, amit látok a Mester látja, de ugyanakkor azt látom, hogy a Mester engem néz. Rajtam keresztül nézi a jelenetet. Engem használ fel, talán mint egy szemüveget vagy távcsövet? Nem, annál sokkal többet, az egész lényemet. Egy csodálatos érzés jelenik meg bennem, hatalmas öröm, annál több, elragadtatás, extázis. A jelenet tovább tart. A Mester szeme szinte csukva van. Rajtam keresztül néz és belsőleg közli velem: „Látod így működik. Mindent látok, amit te látsz, mindent tudok, amit te gondolsz, mert Én benned vagyok, illetve te Bennem.” Mi ez, ha nem az Isteninek a játéka? Egy lélegzetelállító kaland. De nem akadozik a lélegzetem, nem áll el, erős vagyok és higgadt. Mindent, mindenemet hajlandó vagyok ezért a játékért odaadni, érzem. De mi az, hogy odaadni, mert hát ez minden, ami vagyok, ez minden, amim van. Ez a MINDEN. Egy hosszú, jó másfélórányi játék után, előnt a hála érzése. Ezt a hálát rögtön belsőleg átadom neki, odafolyik hozzá. Ő behunyja szemeit és lassan, kétszer lehajtja a fejét felém. Istenem, még Ő köszöni meg. Csakhogy bennem továbbra is jön fel a hála, mint a forrásból a víz, és hatalmas alázatosság érzés vesz hatalmába. Átöntök bele mindent, átadom a hálát, az alázatosságot, önmagamot, mindent. Erre csak néz, néz és hangosan megszólal: „Beautiful, Gunagriha.” Hát igen, ez valóban az.

Ekkorra vége lett az esti programnak is. Egész éjjel nem aludtam, le sem feküdtem. Úgy érzem, új világban, új energiával élek. Valami átjött a Mesteremből belém, nem tudom, mi. De tudom, a Tudatának egy morzsája, tudom, mert ez most folytonosan érezhető a fizikai értelmem számára is. Érzem az arcomon, a bőrömon, a hangomon, látom a tükörben a tekintetemen. Ez az egész roppant érdekes, mert jóllehet Tudatának egy részét érzem, de mégis én vagyok.

A SPIRITUÁLIS ÉLET

Addig amíg gyermek, fiatal, illetve diák voltam, nagy izgalommal lestem a jövőbe, annyi mindent vártam az élettől. Előttem állt a nagy kaland is, egy új világ, a Nyugat megismerése. Aztán telt az idő, és miután az események megtörténtek, mindjárt megszokottá is váltak. Túlságosan gyorsan átéltem a dolgokat, átláttam őket, egyszerűen elégték. Olyankor üres lett a horizont, és nem volt többé érdekes. Csak ennyi az élet? Csak ennyi az élet értelme? Lehetséges, hogy az ember csak ezért születik? Az nem lehet, hogy csak ennyi lenne, amit úgy vártam, amiért annyira lelkesedtem. Vajon velem van baj? Túl sokat várok el? Így morfondírozgattam sokszor. Gyermekkoromban tudtam, hogy az élet sokkal több, mint amit most benne találok. De akkor hová tűnt el, és mi az életem értelme? Miért láttam gyermekfejjel több értéket, mint amit felnőttként megtalálok? Mi belőle a saját, mi a maradandó? Hol van a cél, amiért följajlanám önmagamat? Amiért magamat és mindenemet adnám? Van valami mélyebb értelme is az életnek, mint az ösztönök diktálta vágyak utáni rohangálás? Ezek a kérdések újra meg újra előtörték a fejem, és minél jobban telt az idő, annál gyakrabban előjöttek. Végül is kerestem az élet értelmét, csak nem tudtam hogy keresek, és hogy mit is keresek. Csak azt tudtam, hogy szerettem volna valamit találni, amivel a gyermekkori lelkesedésem, idealizmusom életre kelthetném, amiért érdemes lenne élni. De az ember azt hiszi, hogy ez lehetetlen, mert az élet más, materialista, kemény, kérges és durva.

Most utólag látom, hogy elkerülhetetlenül be kellett következnie, a spirituális élettel való találkozásomnak. Végül is Sri Chinmoy Meditáció című könyve azért ragadott meg annyira, mert ezekre a kérdésekre válaszolt, és azt állította, hogy nyugodtan olyan lehetek, amilyen belülről, természetemből vagyok. Olyan, amilyennek születtem, amilyennek gyerekként éreztem magam. Bátran lehetek jó, ne kövessem az áradatot, ne utánozzam a világot. Nem halok bele, ha jó leszek, csak jobbá teszem a világot, mert akkor egy gazemberrel kevesebb lesz a földön. Végül is az nagyon szép, nemde?

Belső élet

Mi is a belső élet, hétköznapi szinten nézve a dolgot? Az életemet élem, beszélek a családtagjaimmal, reagálok a viselkedéseikre, köszöntöm a szomszédomat, rámosolygok a gyerekére, elvégzem a munkámat, veszekszem az anyósommal, focizom a haverokkal és így tovább. Ez a külső életem, ez látható, nyitott mások számára is. Nos, mindezeket a dolgokat miközben megteszem, bent magamban átélem. Érzéseim vannak velük kapcsolatban. Ezt csak én élem így át a földön, senki más. Ez a belső életem. Ez nem látható. Sokszor ez szerencsés is, mert lehet, hogy kedvesen bókolok a főnöknek, de közben a pokolba kívánom, és előnt az utálat érzése. Legtöbbünknel boldogságunk hiányának itt keresendő az oka. Vagyis, hogy külső életem nincs harmóniában a belsővel. Nem azt élem, amit érzek, tehát megjátszom magam. Nem merek olyan lenni, amilyen vagyok, hanem úgy élek, ahogy elvárják tőlem, sőt, ahogy én magam is elvárom magamtól neveltetésemből, gátlásaimból kifolyólag. Ez bizony nemcsak boldogságunk, hanem egészségünk hiányának is egyik fő oka. Így, ezen a szinten nézve tudatosan vagy sem, de mindenkinek van belső élete. Hogy milyen, az más kérdés. Hogy mennyire pozitív és mennyire negatív töltésű, az teljesen egyéni, nincs két egyforma. Amennyire a belső életem ki van szolgáltatva olyan negatív erőknél, mint a félelem, kétség, aggodalom, féltékenység, irigység, önsajnálát és így tovább, pontosan annyira messze vagyok a boldogságtól. Ha valaki egyáltalán rájön arra, hogy boldogtalanságának a belső életében van az oka, mert végül is ott is érzi azt, és annak megszüntetése után kutat, akkor ő már spirituális keresővé válik. Tudatosan próbálja, belső életét tisztábbá, jobbá, szebbé és békésebbé tenni. Ha ebből a célból az életmódját megváltoztatja, akkor tudatos belső életet, spirituális életet él. Ez a spirituális élet alapfokon. Valaki akkor él spirituálisan belső életet, ha már meditál, el

kezd befelé fordulni, ami azt jelenti, hogy a nap folyamán nem csak a külső vágyai és vágyainak teljesítése uralja gondolatvilágát, hanem belső vágyait ébreszti, és azokat próbálja is teljesíteni. Ez persze azzal jár, hogy a külső életét is ellenőrzi, igyekszik minden vonalon jobb emberként élni. Tehát nemcsak vakon követi az ösztöne és értelme diktálta vágyait. Önfegyelem, ez a spirituális élet magasabb fokán. Az önfegyelem az önismeret kulcsa. Meg kell ismernünk a bennünk felmerülő érzések, vágyak eredetét. Honnan jönnek, melyik részünkből? Hasznosak vagy haszontalanok a belső harmóniánk megteremtéséhez? Ennek értelmében ki kell rostálnunk, ellenőriznünk kell őket, hogy szebbé, jobbra, békésebbé tegyük belső életünket. Ez persze egy lassú, folyamatos felismerési folyamat eredménye. Az elején fogalmam sem volt arról, hogy tulajdonképpen mire megy ki a játék. A belső érzéseim teljes zürzavarban keveredtek össze a vágyaimmal, és még csak nem is sejtettem, hogy köztük különbséget lehetne tenni. Aztán amikor már évek teltek el, akkor kezdtem fokozatosan, saját lényemet megismerve egy-egy érzés eredetét felismerni. Ha tudom, hogy egy vágy, indulat, érzés honnan ered, akkor képes leszek dönteni, hogy hasznos vagy haszontalan, követendő vagy visszautasítandó. Így tud kialakulni a totális önuralom.

A spirituális életmód nem a könnyebb fajta élet. Kitartás, rendszeresség, önfegyelem – ezek a fő jellemzői. Az önfegyelem ma nem valami nagyra értékelt képesség. Ma inkább a szabadon kiélt vágyak és ösztönök életmódja az elterjedt. Ebben látjuk énünk kibontakozásának lehetőségét. A mai általános felfogás a vágyak, az indulatok korlátlan kiélésével próbálja egyéniségünk szabadságát megvalósítani. Tévesen, állítom én. Mert ezen az úton mindig erősebb lesz kötődésünk és ezáltal szűkebb a szabadságunk. Pedig az élet bármelyik területén az önfegyelem az egyetlen képesség, amely el tud minket juttatni a célhoz. Ha többet akarsz az élettől, mint az átlag, akkor többet is kell adnod, mint az átlag. Ez pedig egyáltalán nem működik önuralom nélkül.

Fegyelmezett életet élni – ez nem megy egyik napról a másikra. Ez abszurdum. Tönkretenné életünket, békénket és környezetünk békéjét, mert bizonyos szokásaink, valamint a szórakozással eltöltött időnk azonnali megváltoztatása fájdalommal járna, mert erőszakos lenne. A fegyelmezett élethez ugyanúgy kell edzeni, mint minden máshoz az életben, amit el akarunk sajátítani, amiben mesterek akarunk lenni. Az edzés azt jelenti, hogy vannak keményebb napok, és vannak lazább napok is. A rendszeresség és a kitartás az igazi edző. De ugyanakkor az edző szeretetének türelemben kell megnyilvánulnia. Türelmesnek kell lennünk önmagunkkal szemben, hogy kivárjuk természetünk átformálódási készségét.

A spirituális életmód egy olyan életforma, amelyben az életcéljaink között egy új cél jelenik meg. Lelkünk táplálásának célja, lelkünk megközelítésének célja, lelkünk megnyitásának célja: ez a három végül is ugyanaz. Aztán pedig állandó igyekezettel, törekvéssel új célunkat fokozatosan megerősítjük, kiépítjük, előtérbe helyezzük mindaddig, amíg fő célunkká válik. Ez egy fokozatos átalakulás, nem pedig egy erőszakos beavatkozás. Az erőszakos beavatkozás nem tesz boldoggá.

Amikor belestem a spirituális életbe, akkor úgy gondoltam, hogy most sürgősen mindent be kell hoznom, amit addig elmulasztottam, mindent rekord idő alatt ki kell javítanom, amit elhibáztam. Mint ahogy azt már említettem, azonnal erőszakosan, minden vonalon megszüntettem a rengeteg információ bevitelét az értelmembe arra számítva, hogy ezáltal a meditációm termékenyebb lesz, és rekord idő alatt elérem a sóvárgott állapotot, mármint az egygyévalást a lelkemmel. Ezért egyik napról a másikra, erőszakosan abbahagytam az újságolvasást, TV nézést, könyvolvasást, sőt, a szakirodalom követését is. Így a tömérdek információmennyiséghez hozzászórt és azáltal túlpörgetett értelmem teljesen elszigeteltem. Ez olyan volt, mint amikor egy kétszáz kilós ember teljes koplalással akar lefogyni. Abba belehalhat. Ha nem is hal bele, de biztos, hogy boldog nem lesz tőle. Az első hónapokban

kutyául éreztem magam, szörnyű volt. Emlékszem, voltak napok, amikor félőrülten mentem hazafelé, és csak egy gondolat foglalkoztatott, hogy még ma este menjek-e be egy elmeosztályra vagy csak holnap reggel. A belsőmben teljesen össze voltam törve. Káosz lett bennem. Megszűnt még az a kis harmónia is, ami addig megvolt. Végül is megúsztam, valahogy túléltem, kijöttem belőle. De ha tényleg beteg lettem volna, lehetne érte a meditációt hibáztatni, vagy a Mestert? Nem, határozottan nem. A hibás én voltam, mert minden, amit fanatizmussal élsz meg, megöl.

Spiritualitás és vallás

A spirituális élet nem vallás. A vallás Istent imádja, Őt mindenhatónak elfogadja, Őt mindenre kéri. Az ember alárendeli magát Istennek. A spirituális élet egy életmód, amely ennél tovább megy, és partneri kapcsolatot keres Istennel. Én nemcsak egy alázatos, Istent imádó szolga akarok lenni, persze az is, de ugyanakkor isteni tulajdonságok, isteni képességek tulajdonosa is. Istent nem kérem, hogy ezt vagy azt tegye meg nekem, hanem felajánlom magam, hogy engem használjon, hagyva magam átkovácsolni, bármire, amit általam meg akar tenni. Ezáltal pedig Isten eszközévé szeretnék válni, hogy bennem és rajtam keresztül Önmagát adja a világnak. Az imámban is csak ez az egy kérésem van, vagyis hogy az eszközévé váljak. Ezért a spirituális élet nem is annyira egy imádó, szolgáló kapcsolatot, hanem egy partneri kapcsolatot ajánl fel Istennek. A spirituális élet végső soron a teremtményt is egy formálódó Istennek tekinti. Istennek, aki a megfelelő alacsonyabb szinten tapasztalatokat él át, és ezáltal az egyéni lélek formájában egy fejlődési folyamaton megy keresztül abból a célból, hogy tudatosan ismét részese lehessen Isteni Forrásának.

Másik különbséget az én számomra a vallás és a spirituális életem közt az értelemben felépített hit és az átélt tapasztalat minőségi ellentéte adja. Értelmi vallásgyakorlóként hittem, hogy van Isten, mert erről értesültem szüleimtől, környezetemtől, régi szentírásokból. Ha mindenki így állította, biztos igaznak kell lennie. Tehát nevelés kérdése. Azért is lettem római katolikus, mert azt örököltem. Felnőttként is este imádkozgattam, nagy ünnepekkor eljártam a templomba amolyan „ha nem használ, nem is árt” alapon. Mint az emberek többségének, nekem is a hétköznapi zajlás volt az elsőrendű, nem pedig Isten valóságként való felfogása. Aztán ha ráértem, vagy ünnepélyes hangulatot akartam teremteni, szépen felöltözve elmentem a templomba. Az a vallásgyakorlási mód, amellyel csak keresztelőkön, esküvőkön meg temetésen próbálunk az Istenin elemlékedni, egész biztosan nem vezet misztikus tapasztalatokhoz, és életünk javulását sem eredményezi.

A spirituális életmódom nem külső információkból, hanem saját tapasztalataimból épül. Ezek életem szerves alkotórészeivé válnak, és ezért napjaim minden eseményét átítatják. Lelki Istentapasztalataim nem szűrhetők ki az élet zajlásából, sőt, befolyásoló tényezőként gazdagítják életem. Isten Léte nem azért hiszem, mert ráneveltek, hanem mert érzem. Saját egyéni, senki által ki nem sajátítható belső érzésem eredményeként. Ha az érzésem erősödik, hitem nő. Ez mindaddig így megy, amíg a hitem tudássá nem válik. Akkor már nem hiszek Istenben, hanem tudom, hogy létezik, mert valamilyen formában önmagamban érzem állandó Léte.

Most, utólag visszatekintve úgy látom, hogy a neveltetésemből adódó vallástudatom egy régi, beporosodott, szigorúan tisztelendő hagyományként élt bennem, amelyet csak mint egy plusz külső kapcsolat lehetőségét hordoztam magamban. Spiritualitásomnak a múlthoz csak annyi köze van, hogy tudomásul veszem a fejlődésemet. Spiritualitásom új, mindig új, és mindig új is marad. Mert egyik én-tudatomból a másik új én-tudatomba nővök. Spiritualitásomat nem kell hagyományként tovább adnom, csak példaként élnem.

A vallás, mint neve is mondja, egy nyilatkozat, ennek vagy annak vallom magam. Így a meggyőződésem változásával bármikor vallást cserélhetek. Ezért akarok mást megtéríteni, és ezért akarnak mások engem megtéríteni. Spirituális istenkeresőként azt vallom, ami, illetve aki vagyok jelenlegi tudati szintemnek megfelelően. Nem átveszek valakitől valamit, amit aztán vallok, hanem levetkőzők felvett dolgokat, előítéleteket, hogy minél tisztábban én, csak én magam legyek. Nem téríték meg senkit, és nem hagyom magam megtéríteni.

Önismeret és tökéletesítés

A spirituális élet egy kalandos utazás befelé. Ez érdekes, mert állandóan a folyamatos változások sorozatát éljük át. Ugyanakkor nem könnyű, mert a régi énünket fel kell adnunk ahhoz, hogy ez megtörténjen. Emlékszem, mielőtt elkezdtem az utat, minden rendben volt. Magamat nagyon jó embernek találtam, valóban semmi kivetnivaló nem volt bennem, csak másokkal volt mindig baj. Úgy képzeltem, ha mindenki olyan volna, mint én, akkor a világbéke már egy rég megvalósult, megrendíthetetlen dolog lenne. Amikor aztán pár hónapig meditáltam, már elkezdődtek a bajok. Egyszer meditációban megláttam, hogy milyen is vagyok tulajdonképpen. Olyan volt, mintha valaki felemelné a szép tiszta szobádban a szőnyeget, ami alá évek óta besöpörted a mocskot. Addig mindig csak másokat láttam kívülről, most pedig, első alkalommal magamat is. Leltárt készítettem magamról, amitől aztán egyenesen hányingerem volt. Hát létezik, hogy a sok hiba ami a világot betölti, az mind bennem is megvan? Ha nem is mindent olyan mértékben, de elvileg az összes hibát birtokoltam, amit másokban elítéltem. Nem volt mit tenni, fel kellett gyürni az ingujjat, és kitisztítani a szobát. Nehéz munka, mert az idők során a kosz lerakódik, és úgyszólván sajátoddá válik.

Ha megfigyeljük, szinte mindenki szidja a rossz, züllött világot, de senki sem gondol arra, hogy az emberiség egyénekből áll, és én, aki szidom, szintén része vagyok ennek a világnak. Ha egy vödör víz szennyezett, innál az egyik feléből, mert azt tisztának tartod? Lehet, hogy nem egyformán szennyezett, de még csak a cseppek sem tiszták. Mások rossz tulajdonságait ismételve magunkévá tesszük azokat. Persze mi csak jót akarunk. Szeretnénk tökéletesé tenni a világot. De mindig másokat akarunk tökéletesíteni, mert nagyon jól látjuk a hibáikat. Tudjuk, mit és hogyan kellene helyesen tenniük. Kezdvék mindig mások. Majd ha ők jók lesznek, akkor mi is természetesen kellőképpen reagálunk. Így vélekedünk legtöbbször. Másokat akarunk tökéletesíteni. Sohasem önmagunkat. A magunk hibáival elnézőek vagyunk, mert hát az ember tévedhet ugye, nincs mit tenni. Másokat kritizálunk. De soha nem gondoljuk meg, hogy a világ-tökéletesítési szándékunk meddő, eredménytelen, teljesen hiábavaló. Mi ugye jól megmondjuk a véleményünket, és ezzel letudjuk. Ezáltal, úgy érezzük, mi, személyesen kibújtunk a felelősség alól. Ha megfigyeljük, azokat kritizáljuk a legjobban, akik legközelebb állnak hozzánk. Tudniillik azokat szeretnénk a legtökéletesebbnek látni. Ezáltal azonban felhívjuk a figyelmüket a rossz tulajdonságaikra, tudatosítjuk bennük azokat, rögzítjük őket. Tönkretesszük saját békénket és az ő békéjüket is. Tehát nem javítunk, hanem inkább rontunk rajtuk és magunkon is. Ebből születik a generációk közti harc. Amit mi képtelenek voltunk megvalósítani, gyermekeinkkel akarjuk elvégeztetni. Saját tökéletlenségeinket velük akarjuk tökéletesíteni.

A tökéletesítési szándékom miatt én is nagyon sokat szenvedtem. Mindig mindenkit kritizáltam. Emiatt elégedetlen voltam az emberek teljesítményével. Ahelyett, hogy örültem volna, hogy valaki valamit elvégzett, nem tudtam elfogadni. Csak én voltam tökéletes. Ez viszont elrabolta a csendet a fejemben és a békémet a lényemben. Újra meg újra próbáltam kikerülni ebből, de nemigen sikerült. Emlékszem, beültem a centerünkbe közös meditációra,

és ahogy jöttek be a társaim, mindenkit rögtön kritizáltam. Hogy ez milyen hülyeséget csinált megint, hogy a másik prédikált, hogy ne késsen el senki, de persze most ő késik el, na meg aztán pontosan ezt a lököttet tartják jó tanítványnak, meg hogy én mennyivel jobban tudnám vezetni ezt az egész centert, ez a hely nem divatbemutató stb. stb. Ezzel sajnos legtöbbször így vagyunk. Figyeld csak meg, hogy bent a fejedben milyen csúnya szájú bemozdó értékeli ki a világot. Még egy olyan helyen is, ahol tényleg csak idegenek vannak, akiket nem ismerünk, akikhez valóban semmi közünk sincs, például a metróban egyfolytában csak azt kommentálja, hogy ki hogy néz ki, ki hogyan viselkedik, ki kinek mit mond, milyen a haja, a sminkje, a ruhája, és még ki tudja, mi mindent. Ennyi negatív erő mozgósítása után nem csoda, hogy estére fáradtak vagyunk, és fáj a fejünk.

Na de egyszer azt mondtam, hogy most már ebből elég, ennek véget kell vetni. A mesterem azt mondja, hogy nincs olyan ember, akiben ne találhatnánk, még a te szemszögedből is legalább egy jó tulajdonságot. Így én is kiosztottam a társaimnak a megfelelő jó tulajdonságokat, és amikor beültem a meditációs terembe, az embereket látva ezeket kezdtem ismételtetni. Ahogy valakit megláttam, mielőtt a kritika előjött volna, elkezdtem ismételni az illető jó tulajdonságát. Hatalmas küzdelem volt, de tudtam, hogyha itt győzök, ha átváltozom, akkor már máshol, idegenekkel könnyű dolgom lesz. Jó két évet tartott. Hosszú, kitartó munka, de a velejáró béke bőséges fizetség. Mint ahogyan a Mesterem és én című fejezetben írom, kritikánk mennyisége saját tökéletességünk függvénye. Minél nagyobb teret hódít meg valakiben a tökéletesség, annál kevesebbet kritizál. Ez egyrészt azért van, mert minél tisztább valaki, annál kevesebb rosszat lát másokban, másrészt pedig senki sem felejt el, hogy ő is onnan jött, ahol a másik jelenleg van, és ha az isteni Akarat úgy dönt, akár vissza is eshet oda bármikor.

A spiritualitás és a mester

A spirituális élet számomra egy triónak a játéka: az én, a mester és az Isten. Az énnel és Istennel nincs különösebb problémám. Az énemmel jól megvagyok, Isten végtelen, nem látható, ezért jól el tudom fogadni, mert olyan, amilyennek elképzelem, hogy megfeleljen nekem. Érdekeim szerint modellálhatom, és végtelen Türelméből kifolyólag nem is ellenkezik. Az egó így kialakítja saját Istenét, aki neki ott bocsát meg, ahol szüksége van rá, és ott ítélkezik, főleg másokkal szemben, ahol szükségszerű. Ez az én Istennel akar találkozni, Istenné akar válni. Az nagyon fekszik neki. Így eddig minden problémamentes. A nehézség többnyire a mesterrel van. Szegény mester. Vele harcolok, elutasítom, de mégis akarom. Az elején azért harcolok, mert nem tudom elfogadni, később pedig azért, mert nem úgy tesz, ahogy én azt szeretném. Ezért aztán eleinte az ember tényleg nem nagyon tudja, mit is kezdjen a mesterrel, hová tegye őt, mi a szerepe. Mert ha itt vagyok én, és ott van Isten, miért ne mehetnék egyenesen hozzá közvetítő nélkül. Persze ezt nyugodtan meg lehet tenni, csak az a kérdés, hány zsákutcát akar az ember megjárni, sőt, kérdés az is, hogy egyáltalán milyen irányba és milyen tempóban akar az ember haladni. A mester egy olyan valaki, aki azt az utat, amelyen te most indulsz, végigjárta. Én magam nem vagyok mester, mert az utat nem jártam végig, nem rendelkezem szabadon lelkem kincstárával, de ha egy teljesen kezdő megkérdezi, meg tudom tanítani, hogy hogyan tegye meg az első lépéseket az úton, hogyan juthat odáig, ameddig én is eljutottam. Sőt azt is megmondom, hogyan juthat még gyorsabban, könnyebben oda, ahol én vagyok, mert figyelmeztetni tudom, hogy ne ismétlje meg az én hibáimat. A mester ismeri az utat végig, ő már birtokosa a célnak. Ismeri az út buktatóit, ismeri a legcélszerűbb rövidítést, rövidebb utat annál, mint amit ő járt végig.

Van akinek az segít, hogy a mestert egy titkárnak képzelje el, aki az államelnök szobájához megnyithatja a hátsó bejáratot, és létrehoz egy találkozót a számára. Van aki barátként

próbálja kezelni és elfogadni, akiből aztán idővel egy szeretett családtag lesz. Mindegy, hogyan kezdjük el, de a mestert valahogy el kell fogadnunk, ha valóban egy új személyiség születését akarjuk magunkban átélni. Az érdekes az, hogy ha a mestert már elfogadtuk és nagyon, nagyon megszerettük, ami által őt, mint magunkat érezzük, akkor rájövünk, hogy nem egy embert szeretünk. Őbenne tulajdonképpen nincs egy személy az elválasztottság értelmében. Ezért kezdetben a személyen keresztül, de végül is a személytelen Lényt közelítjük meg a mesterben. Amikor felfedezzük, hogy nem egy személyt szeretünk, akkor rájövünk, hogy az iránta érzett szeretet nem kötött, felszabadul, és kiterjed mindenki iránt, önmagunk iránt is.

Annak idején a Mesteremet mindig egy kapunak, egy keretnek tekintetem. Egy kapcsolatnak, ami össze tud kötni Istennel. Hogy hogyan, azt akkor még nem tudtam. De a dolog végül is helyesnek bizonyult. Istent nem láthattam, nem voltam képes látni, de a mestert igen, az ő személyével kapcsolatba tudtam lépni, így próbáltam a kapu felé haladni. A célom a kapu elérése és kinyitása volt. Ma látom, hogy a kapuba lépve egy keretben állok, ahol megnyílik az Isteni. Ahogy belépek a Mesterembe, látom, hogy ott nincs egy személy, nincs egy emberi lény. Gondolom ez azért van, mert neki nincs már többé meg az egója, tehát tudatilag nem behatárolt. Ezért a keretben kitárul az Univerzális Lény. Ezért lehet Istent a személyes aspektusa felől könnyebben megközelíteni. Ha egy mesterrel azonosulsz, pontosan az egó hiánya végett a saját Lényeddel azonosulsz, a mester már univerzálisan megvalósított volta miatt. Mert az önmegvalósított Lélek nem hagyja magát leválasztani az értelem által, így nincs külső lény és Belső Lény, csak egy Lény van.

A spirituális törekvésünk során addig kell helyezkednünk, ameddig az említett trió, (én, mester, Isten), már nem egymás mellett helyezkednek el, hanem egymás mögött. Ameddig külön-külön egyik sem látható, hanem csak egyként. Ez lassan, fokozatosan alakul ki, néha Istent és a Mesteremet egynek látom, többször magamat és a Mesteremet látom egynek, nagyon magas meditációban magamat és Istent érezhetem egynek és így tovább. Amikor azt az állapotot, hogy nincs külön én, mester és Isten, megvalósítottuk és állandósítottuk, akkor többé már nincs szükségünk mesterre, mert a nagy Énünk átveszi a mester szerepét.

Életformák: harc, odaadás, átadás

Próbáljuk meg az életet, mint egy hatalmas folyót nézni, amely feltartóztatlanul halad célja felé, a mindenséget átölelő óceánba. Beleszületünk a folyóba, amely az életünk során egy bizonyos előírt szakaszon végigvisz. Miközben a folyóban haladunk, meglátunk a parton itt-ott kecsegtető, érdekes dolgokat, amelyeket szeretnénk birtokolni, eljátszódzni velük, és ezért a partra úszunk. De lévén, hogy egy bizonyos szakaszt meg kell tennünk, ezért az ár tovább hajt, értünk jön, ilyen vagy olyan formában, és visszaránt a folyóba. Kapálózunk, harcolunk, árral szembe úszunk, hogy ismét a partra vergődjünk, ami sikerülhet is, megint időzünk ott, de nem maradhatunk. Ezért életünk egy küzdelem, egy harc a saját akaratunk és az ár sodrása közt, vagyis saját akaratunk és a lélek fejlődését szolgáló sorsunk közt. Sok időt töltünk a parton, emiatt keveset haladunk. Korlátozott szabad akaratunk teszi ezt lehetővé.

A spirituális élet egy olyan utazási forma, ahol többé nem harcolok az árral, hanem elfogadom azt, ráfekszem és hagyom, hogy vigyen a célom felé. Ahol szükséges, az ár úgyis partra tesz, hogy a számomra előírt tapasztalatokat megszerezhessem, azokból tanuljak. Tehát elfogadom az árt és az általa kiszabott tapasztalatokat is. Kevesebb időt töltök a parton, emiatt többet haladok. A spirituális életben a meditáció egy eszköz, olyan, mint egy mérőszerkezet, amellyel fel tudom fogni, meg tudom érezni az áradat tempóját, akaratát. Ennek segítségével

tökéletesen érezni tudom, hogy mely tapasztalatokért kell partra szállnom, és melyek a csak kísértőek, hátráltatóak, vagyis amelyek az árral szembe kényszerítenének, tehát csalódással végződnenek. A spirituális életben nem a sorssal küzdök, hanem a sors erejének nekitámaszkodva azt kihasználom, és úgy élek.

A mester irányította spirituális élet egy olyan utazási forma az élet áradatában, ahol a mester csónakjában vagyok, és ő maga a kormányos. Ő vezet, és azt mondja, most nemcsak a kiszabott szakaszon megyünk végig, hanem olyan messzire utazunk, amennyire csak bírunk, próbáljuk meg elérni a célt, az óceánt. Így a tapasztalatokkal eltöltött idő lerövidül. Alig vagyunk a parton, a haladás dominál. A mester arra kér, hogy ne időzz a parton, mert a part által nyújtott tapasztalatokon túlléphetesz, ha a sebességed megnő. Ezért maradj a csónakban, haladjunk még gyorsabban. Tehát a mesterrel élt spirituális élet, a szokványos életmód teljes ellentéte. Nem a parton eltöltött piknik a cél, hanem a maximális sebesség, a fejlődés. A mesterrel élt spirituális életben nemcsak az áradat erejét használom ki, hanem a mester csónakjában átsiklom az áramlat fölött, túllépve annak sebességét.

Az egész tulajdonképpen úgy néz ki, hogy az értelem vágya és a lélek akarata között élünk. A szokványos életvitelünkben mindig az értelem vágya jön előtérbe és vezérli életünket, hiszen a felszínen, vagyis az értelemben élünk. Ezért megelégedésünk, boldogságunk, vágyunk teljesülésének függvénye. Ha vágyunk teljesül fent vagyunk, eufóriások vagyunk, ha pedig nem teljesül, akkor lent vagyunk, magunk alatt vagyunk. Az utóbbi néha még akkor is előfordul, ha vágyunk teljesül. Ily módon az értelem vágya vezérli életünket, ami nemigen fedí, illetve kimondhatom bátran, hogy egyáltalán nem fedí a lélek akarátát. De pontosan ezért a vágy nem teljesül mindig, nem teljesülhet sorozatosan, mert a vágyak mögött lelkünk akarata az életünk igazi irányítója. Spirituális életet élve, imádkozva, meditálva szívünk mélyére tudunk menni, ahol megérezzük lelkünk akarátát. Döntésünk innen, énünk legmélyebb mélységéből kell fakadjon. Akkor nincs kudarc okozta frusztráció, mert lelkünk akarátának kivitelezése szilárd örömet szül, amelyet a siker és a sikertelenség képtelen befolyásolni.

De sajnos a vágyak elvakítanak. Életünk elejétől a végéig szenvedéssel telt, mert csak egyetlen célt veszünk tudomásul: vágyunk teljesítését. Képtelenek vagyunk befele nézni, létünkbe, lényünkbe bepillantani, mert a vágyak forgószele szüntelenül pörget és pörget. Ha ma szívem mélységéből korábbi életemre visszapillantok, egy idegen, céltalan, kábult tudatlanságot látok.

A helyzet elfogadása

A spirituális élet az elfogadás élete. El kell fogadnunk az életet olyannak, amilyen. Ez azt jelenti, hogy el kell fogadnunk a világot a hibáival együtt. Amit nem fogadunk el, amit elutasítunk, azt nem tudjuk megváltoztatni. Amit nem tudunk a magunkénak vallani, azt nem vagyunk képesek megváltoztatni. Ezért elsősorban el kell fogadnunk önmagunkat, őszintén, teljes egészünkben, hibáinkkal együtt. Őszintén kell önmagunkat tudomásul vennünk. Abba kell hagynunk az egónk szépítgetési játékát. Mert az egyrészt a jó tulajdonságainkat felnagyítja, felmagasztalja azáltal, hogy mások kevésbé jó tulajdonságaihoz méri a miénket, másrészt a rossz tulajdonságainkat eltörpíti, sőt eltünteti azáltal, hogy a környezetünket és az emberiséget vádolja és kritizálja.

A természetünk átalakításában az egyik fő probléma az, hogy ki akarjuk zárni magunkból azt a részt, ami nem isteni, ami rossz tulajdonság, amelytől meg kellene szabadulnunk. Azt mindig elhessegetjük, harcolunk ellene, vagyis nem fogadjuk el. De pontosan ezért nem is tudjuk átalakítani, nem tudunk megszabadulni tőle. Azzal, hogy kizárjuk magunkból, ellökjük magunktól, negatív értelemben foglalkozunk vele. Tudatilag egy dologhoz kétféle módon

építhetünk ki erős kapcsolatot, vagy pozitívan, értékelve, szeretve azt, vagy pedig negatívan, elutasítva, gyűlölve azt. Mindkettő útján szoros kapcsolatot tudunk létrehozni. Ezért a legjobb út a magunkban lévő rosszat őszintén elismerni, tudomásul venni azt, hogy élnünk kell vele, ugyanakkor közömbös hozzáállással nézni. Nem foglalkozni vele semmilyen formában. Tudatunkat mindig a pozitívra irányítsuk, arra, amit el akarunk érni, a céllal foglalkozzunk. Azt próbáljuk ismételtén a magunkénak képzelni, érezni. Amikor az alacsonyabb szükségyszerűen előjön, feltör, mert hiszen bennem van, saját részem, olyankor mindig témát kell változtatni, és az Istenire, a fényre kell koncentrálni. Ha ezt tudjuk tenni, akkor elhagy minket az addig oly hű társunk, mert elhanyagoltuk.

Nem szabad attól sem kétségbeesnünk és vádolnunk magunkat, ha néha-néha még az alacsonyabb rendű dolgainkból is kinyilvánítunk valamit. Elvégre azok a saját tulajdonságaink, alkotórészeink, és mielőtt a spirituális életet elkezdjük, teljesen normálisnak tünnek számunkra, sőt büszkéek is voltunk némelyikükre. Hát őket sem lehet csak úgy, egyből, felmondás nélkül kirúgni, csak azért mert rájöttünk, hogy jobb életforma is van, mint az ő társaságuk. Ha rögtön kitépnénk ezeket a részeinket, üresség maradna a helyükön, ami egész lényünket gyengítené, károsítaná. Nem lennénk boldogok, mert ez önerőszak. Ezért olyan formában kell felmondani nekik, hogy lehetőséget adjunk az átalakulásukra, a megváltozásukra. Nem lehetünk egyik napról a másikra szentek. Ez nem működik. De emiatt nem kell bánkódnunk. Nem jó a büntudat sem, mert lefékez, lelassít. A büntudat a hibáinkhoz kapcsol, a múlthoz köt. Az pedig megakadályozza fejlődésünket. A spirituális életben a fejlődés a legfontosabb, az a minden. Az, hogy ma jobb vagyok, mint tegnap voltam, holnap jobb legyek, mint ma vagyok. A fejlődésért viszont igenis küzdenünk kell. Mindig jobbnak kell lennünk, így a tulajdonságaink szabta természetünk határait kiterjesztjük. Ezért egy kicsit feszítenünk is kell, mert akkor miénk a győzelem öröme, de amellet türelemmel el kell fogadnunk természetünket, mert akkor boldogok leszünk. A recept a türelemmel ötvözött egyéni erőfeszítés.

Átadás és erőfeszítés

A spirituális élet az átadás élete. Amikor elkezdtem, mindent törve, húzva, taszítva próbáltam elérni. Aztán, ahogy a belső fogékonyságom növekedett, kezdtem megérezni, mit is akar bennem az Isteni Belső Vezetőm, mit kell tennem, minek van spirituális jelentősége, és minek nincs. Akkor az ember elkezd ezt figyelni, és aszerint él. Akkor rájöttem, hogy tulajdonképpen amit addig megtettem nagy hűhóval, azt megtehettem volna sokkal kevesebb befektetéssel, több türelemmel, boldogabban, és ugyanazt az eredményt kaptam volna. Az agyontúlzott egyéni erőfeszitésem, erőlködésemm tulajdonképpen nem hozott több eredményt, mint amit Belső Vezetőm amúgy is létrehozott, mert hiányzott a türelem. Ugyanehhez az eredményhez jutottam volna egy állandó, rendszeres, feszített, de nem túlfeszített törekvéssel is. Mert egy csomó történet értelmetlenül elpuffogtattam. Az embernek ki kell várnia az érzést, és mindig nagyon mélyre mennie magában, hogy meghallja a belső parancsot, a készletetést a tette.

A spirituális életnek, az átadás és az egyéni erőfeszítés ötvözetévé kell válnia. Úgy, ahogy elfogadtam magam, hibáimmal együtt, úgy ajánlom fel magam Istennek. Azt mondom Neki, nézz ide, ennyi vagyok, sajnos nem több, de nem is kevesebb. Van egy alacsonyabb, sötétebb részem és egy magasabb, isteni részem. A két rész csak együtt eladó és eladható. Nem vagyok tökéletes, de rendelkez velem, mert jobb akarok lenni. A tökéletességet végül is csak Isten képes belénk fecskendezni.

Tehát átadom magam a vezetésnek, ami megszabja az irányt, és meghatározza a változások idejét is, és akkor megteszem az erőfeszítést abba az irányba. Ezért a türelem ugyanolyan

fontos, mint az erőfeszítés. Így sokszor az a helyzet állhat elő, hogy nem kell tenni semmit. Hanem türelmesen kell várni. Sokszor a semmittevés a legnehezebb. Ahhoz, hogy a belső parancsnak át tudjam adni magam, engedelmesség szükséges. Belső engedelmisséggel kell élnünk. Azt kell tennünk, amit a lelkünk diktál, nem azt, amit a külső behatások vagy lényünk más részei sugalmaznak. Gyermekkorunkban, amikor szüleinknek engedelmeskedtünk, boldogok voltunk, mert nem kerülhettünk bajba, és békében, harmóniában éltünk szüleinkkel. Bízunk bennük, és rájuk bízuk magunkat, és pontosan ezért felelősség sem terhelt. Száz százalékban ugyanez a helyzet a lelki életünkben is. Gyermeknek kell tekintenünk magunkat, a lélek tudását figyelembe véve azok is vagyunk. Lelkünkhez képest csak gyermekek vagyunk. Engedelmeskednünk kell, és akkor a felelősséget átruháztuk Isteni Belső Lényünkre. Akkor sohasem kell félnünk cselekedeteink következményeitől, sem pedig lelkiismeretünk furdalásaitól. Ez az átadás. Átadásunk foka spirituális fejlődésünk mérvadója. Minél fejlettebbek vagyunk, annál nagyobb az átadás, az engedelmisség. Minél nagyobb az átadás, annál közelebb a Cél.

Ne add fel!!!

A spirituális életben is vannak könnyebb és nehezebb időszakok. Amikor kutyául érezzük magunkat, legtöbb esetben a hibát saját magunkban kell keresnünk. Ez azért van, mert olyanok vagyunk, mint az öszvér. Az öszvér megeszi a kaktuszt, és a pofáját teleszúrják a tüskék, ami aztán két-három hétig nagyon fáj, szenved tőle. Viszont mihelyt meggyógyul, ha csak teheti, ismét kaktuszt eszik. Mi is, az alacsony tudattal járó dolgokhoz vagyunk szokva, azokban lubickolunk, ott szeretünk lenni. Amikor a tudati létrán egy-két fokot felléphetünk, boldogok vagyunk, de tartósan nem szokjuk meg ezt az állapotot. Ezért, mihelyt lehetőség adódik, ismét beugrunk a pocsolyába. Akkor pedig attól szenvedünk, hogy már igazából nem szeretünk lent lenni, mert ismerjük a magasabb fokokat. Már megláttuk, hogy a kaktusz nélkül kellemesebb élni. Tisztábbak, erősebbek vagyunk, mégis az első kaktusztónél bezabálunk. Hosszú évekig tart, amíg leszokunk róla.

A spirituális élet nemcsak az ünnepnapok és lakomák ideje. Vannak nehéz időszakok, amikor úgy érezzük, hogy egy-egy tökéletlenségünkön nem tudunk túllépni. Nem sikerül, visszaesünk. Aztán ez sorozatosan megismétlődik, talán többször is, és akkor kiterülünk, és nem akarunk felállni, nem akarjuk újrapróbálni. Olyankor fel akarjuk adni, mert nem láthatjuk, hogy vajon hányadik próbálkozásnál sikerül majd. Persze az Isteni Kegyelem nélkül nem működik a dolog. A spirituális életmód hasonlít a földműves munkájához, aki elvégzi a munkálatokat, elveti a magot, mindent idejében megtesz, és aztán vár. Viszont a legtökéletesebben elvégzett munka sem garancia arra, hogy jó termése lesz. Van még egy tényező, az időjárás, az idejében érkező eső. Lehet, hogy évekig kell várnia egy igazi rekordtermésre. Ugyanez a helyzet velünk is. Megteszünk mindent, próbáljuk, de ha az Isteni Kegyelem nem öntözi meg a talajt, akkor újra kell szántani, újra magot ültetni, újra próbálni, újra kivárni.

Így nézve nem helytelen, ha azt mondom, hogy a spirituális élet várakozás. Várakozás arra, hogy természetünk átalakuljon. Ez nem felületes várakozás. A felületes várakozás jellemzője a türelmetlenség. Ennek a várakozásnak mélynek és tágasnak kell lennie, a korlátlan türelemben kell terjednie. Ebből a megvilágításból nézve a természetünk átalakítását az Isteni Kegyelem végzi el, amit ki kell várnunk. Ugyanakkor azt is kell tudnunk, hogy csak az egyéni erőfeszítés enged be minket a várószobába. Az egyéni erőfeszítésben lakik az Isteni Kegyelem.

Mint ahogy említettem, nekem nem a meditáció, hanem a reggeli felkelés volt a buktató. Mindig újra meg újra visszaestem. Mindig új elhatározással legelőről kellett kezdenem, hosszú éveken keresztül. Egyszer aztán, amikor még hét év után is visszaestem a kiinduló pontra, úgy találtam, hogy ez sok. Kikapcsoltam mindegyik vekkeremet, nagy élvezettel fejem alá gyűrtem a párnát, és azt mondtam, a felkelés témája számomra nem érdekes, megszűnt. „Figyelj ide Isten, eddig volt ahogy volt, de én most alszom addig, ameddig jólesik, illetve ameddig Te akarod, sem kevesebbet, sem többet”. Reggel ötkor ébredtem, teljes frissességgel ugrottam ki az ágyból, mintha egy erő kirúgott volna belőle. Azért most is van vekkerem, ellenőrzés végett, már magamra gondolok itt, nem Istenre. Azóta a felkelés nagyon ritkán okoz problémát. Eljött a Kegyelem ideje. De ha a második vagy harmadik évben teszem ezt, kétlem, hogy működött volna. Sose add fel! Ez a jelige.

MEDITÁCIÓ

Ha meditációról beszélek, nem egy disszertációt írok a sokféle meditáció név alatt futó gyakorlatokról. Elsősorban azért, mert nem tudok. Csak Sri Chinmoy meditációs szív-útját ismerem. Nem is próbáltam mást sem keresni, sem megismerni. Ez azért van, mert ha egy kútra lelsz, amely téged bőségesen ellát vízzel, nem kezdesz egy új kutat ásni. Fölösleges. A meditációs utamon belül, azokat a dolgokat tudom közölni, amelyeket én tapasztaltam és tapasztalok. A Belső Lényem és a külső lényem nem azonosak másokéval, egyedülállók. Ezért a köztük lévő kommunikáció is egyedülálló. Ez mindnyájunkra érvényes. Így a meditációnk különböző. A részletek relatívak, az elv viszont általános.

A spirituális életben a meditáció a legfontosabb. Semmilyen más módszer nem képes olyan gyorsan és mégis finoman, kímélően, zökkenőmentesen feltárni az értelmünk mögötti énünket. A folyamat valóban úgy megy végbe, hogy azt általában képtelenek vagyunk érzékelni. Csak néha-néha vesszük észre, hogy egy új rész, új képesség, új fogékonyság jelent meg bennünk, amely viszont nem idegen számunkra. Új, és mégis a miénk. A meditáció a tudatunkat kesztyűs kézzel, lépésről lépésre bontogatja ki, sötét, vastag kérgéből. Ily módon a meditáció tudattágítás. A folyamat során úgy érezzük, hogy megváltoztunk, hogy mások lettünk, hogy egy új én lettünk. De később, ha már képesek vagyunk globálisan látni és átlátni a dolgokat, rájövünk, hogy amit ezek a változások felszínre hoztak, az nem új, hanem tulajdonképpen mind a mienk, a sajátunk, mi magunk vagyunk. Ezzel és ebben érezzük igazán jól magunkat.

Ezt úgy képzelhetjük el, mint Michelangelót a nagy darab márványával. Ő azt mondta, ebből nem kifaragom Dávidot, mert Dávid már itt van a márványban. Az én szerepem csak annyi, hogy leszedem a fölösleget róla. Ez az isteni alkotás. Isten Dávidot a kőbe elrejtette és Michelangelo által kiszabadította. Tudjuk, hogy ő valóban, mint egy megszállott, mérés és számítgatás nélkül esett neki a márványnak, csak úgy, találomra, mindegy volt, melyik sarkán kezdte a munkát. De ahogy elért a szobor ujjaihoz, vagy valamelyik részéhez, megállt. Addig gyorsan bontotta, de művét sohasem sértette meg. Művészete területén Istenmegvalósító volt. Isteni képességgel rendelkezett, előre látta az eredményt. Vagyis isteni víziója volt.

Itt van a külső énem, a darab márvány a durva formájával. Minden tulajdonságával, amit a hosszú életek során a testi, vitális és értelmi vágyak és a vágyak teljesítéséért történő harc alakított, bekérgezett. A meditáció a véső, elkezdi kibontani a külső én mögött lévő Énemet, pontosan úgy, mint a szobrász vésője, leszedve a fölösleget, de csak a fölösleget, a legkisebb hiba nélkül. A szobrász vagy maga az Isten, vagy a már Isteni Tudattal rendelkező mester. Csak nekik van meg az a képességük, hogy a darabos, kérgezes énből lássák a kész művet, a belső Ént. Így a Mesterem a szobrász, és munkájához az eszköz a meditáció. Az én szerepem,

hogy készenlétbe helyezzem magam a meditációra, hogy hagyjam magam modellálni, hogy törekedjek.

Tehát ebben a hasonlatban a szereposztás a következőképpen néz ki. A darab márvány én vagyok, Fülöp Sándor. A Dávid ÉN vagyok, Gunagriha. A Mesterem Michelangelo. Aztán végül minden mögött, mindenben benne, mindent átítatva, mindent irányítva ott van az Isten.

A meditációm, a törekvésem erejét valamire irányítani kell. Ezt nem vagyok képes magamtól megtenni. Itt van a mester szerepe. Ha valakinek a mestere képtelen erre, mert olyan is előfordulhat, hogy a mester még nem egy igazi kiképzett szobrász, nem képes az eredményt előre látni, akkor sem vész kárba sem a meditáció, sem a törekvés ereje. Mert az illető Istenért törekedett, az Isteni eléréséért, és az Isten honorálja ezt. Ebben az esetben az egyéni erőfeszítés hatékonysági foka természetesen nem érheti el a valódi mester, a kiképzett szobrász által irányítottát, de jobb, mint a semmi. Ezért mondja sok igazi mester, hogy egy nem valódi mester is jobb, mint a semmilyen mester. Legalább elkezdődik vele a törekvés-élet.

Nem véletlen, hogy azt írtam, készenlétbe helyezem magam a meditációra. Mert jóllehet, azt mondjuk, hogy meditálok, meditálsz, és így tovább, de az igazság az, hogy a meditációt nem mi végezzük. A meditáció egy belső folyamat, amely lényünk részeit tudunk nélkül átjárja, átmossa, átformálja. Ezt a folyamatot csend formájában éljük át. Ugyanakkor újfajta érzések jelennek meg bennünk, amelyeknek leírására nem nagyon találunk kifejezést az emberi nyelvek szókincsében. Gondolom, egyszerűen azért, mert ezek ismeretlenek a hétköznapi életben. Ezen érzések jellemzői viszont többnyire a finomság, mélység, áthatóság, fátyolosság, szubtilitás, de nem a gyengeség. A másik dolog amiről szó van, hogy hagyom magam modellálni. Ez abból áll, hogy a kéreg lebontásával járó változásokat elfogadom. Mi nem egy darab márvány vagyunk. Bárha korlátozott, de mégis csak szabad akaratú rendelkező élőlények vagyunk. Ezért belőlünk Dávidot kifaragni sokkal nehezebb, mint az élettelen kőből. Egy-egy rész felszabadulásával megérezzük magunkban a változást. Nagyon sokszor viszont úgy van, hogy inkább a régi kérges részünkhöz ragaszkodnánk, mert azt már megszoktuk, ismerjük, tudjuk, hogy nem tökéletes, de fene bánja, jól kijövünk vele, sőt szeretjük is, mert végül is az énünk alkotórésze. Nem nagyon akarjuk kicserélni az újra, és ehhez jogunk is van. Csak szabad akaratunkkal lehetünk az új rész tulajdonosai. A változásokkal tehát minél hamarabb meg kell barátkoznunk, hogy minél gyorsabban elfogadhassuk őket, mert ha nem, nincs tovább. Stagnálás van, csak egy darab készül el Dávidból. A modellálás iránti ellenkezésünk csak addig tart, amíg az új állapotot meg nem szoktuk, ami nagyon gyorsan megy, ha elfogadtuk azt. Utána már az lesz az ismerős, az lesz a régi, és semmi pénzért már vissza nem akarnánk cserélni az azelőttivel, mert az újat most már minden szempontból megfelelőbbnek tartjuk.

Nem tudom hogyan, de én erre már az út elején rájöttem, és nagyon gyorsan akartam változni. Igaz, bőven volt is mit. Amikor egy változást megéreztem, nagyon megörültem, és mindig a Mesterhez kezdtem belsőleg könyörögni, kértem, hogy gyorsabban, gyorsabban és még gyorsabban. Néha aztán, nem tudom ennek volt-e az eredménye vagy sem, de előfordult olyan sebesség is, amikor azt kértem, hogy mégse olyan gyorsan, mert nem bírom ki. Ez az elején történt. Aztán megtanultam, hogy a Szobrászom tempóját fogadjam el, és az nagyon kellemes volt, se nem lassú, se nem gyors, hanem pont jó. Olyankor ha megéreztem egy új állapotot, hogy például, ez az ember, aki vagyok, egyáltalán nem az, aki még csak egy pár hónapja is voltam, nagyon élveztem. Mindig mondtam, most érdemes és érdekes kezdeni, hogy lássam, mit is lehet ebből az új helyzetből kihozni. A meditációban mindig kezdők vagyunk. Jó, hogy tizenkét éve csinálom, de a jelenlegi tudatállapotom új. Ebben még nem próbáltam, most tehát, kezdő vagyok.

A meditációval új embert faragatsz magadból. Ezért aki nem akar megváltozni, mert úgy, ahogyan van, az neki jó, tökéletesen kielégíti őt, boldog vele, annak nincs miért meditálnia.

Persze a meditáció, mint véső, közel sem olyan gyors, mint Michelangelo vésője volt. Képzelnék csak el, itt egy élet alatt esetleg egy Dávidot faragunk, illetve faragtatunk ki. De az sem biztos. Attól függ, milyen vastag a leszedni való kéreg, de főleg attól, hogy milyen erős a kéreghez való ragaszkodás. Mert ha belül még éretlenek a kibontandó részek, megsérülhetnek. Lehet, hogy csak egy fél Dávid lesz kész, vagy talán csak a kontúrjai. Aztán egy másik életben folytatódik a faragás. A meditáció modellálási képességét nem is annyira egy erős fém vésőjéhez hasonlíthatjuk, inkább valami finomabbhoz, puhábbhoz, mint például a víz. A cseppkőbarlangban láthatjuk, hogy a puha víz, a kemény sziklát idővel kimodellálja, de nem töri össze, nem karcolja meg, tehát nem rongálja, és mégis átformálja a kicsi cseppecske erőterének megfelelően. Így hat a meditáció is, károsodás nélkül, megfelelő finomsággal, mégis maradandót hozva létre. Ehhez ugye jó szobrász kell, aki az erő mennyiségét is megfelelő mértékben irányítja, ugyanakkor a mi türelmünk is elengedhetetlen. Ki kell várni, nem lehet elsietni, kapkodni. Nem lehet erőszakoskodni. Az igazi meditáció merőben az erőszak ellentéte. Nincs helye sem az önerőszaknak, sem a mester általi erőszaknak. A létrejövő változások sem erőszakosak, és nem is akarunk erőszakos megsértésével jönnék létre. A spirituális fejlődés nem dogmatikus, teljesen egyéni, nemcsak megengedi a személyes tapasztalatokat, hanem fel is használja azokat arra, hogy a külső ént meggyőzze és vezesse. Ezért nem egy bűn és bűnhődéssel fenyegető viselkedési kódex.

Tulajdonságaink átszervezése

A meditáció a ránk rakódott kéreg eltávolításával előtérbe hozza Belső Lényünk tulajdonságait. Ezáltal a már meglévő, halvány isteni tulajdonságaink megerősödnek, tisztán felismerhetővé válnak, és újak, illetve számunkra még ismeretlenek is megjelennek. Ugyanakkor lényeges dolog, hogy ezáltal a bennünk lévő negatívak felszámolódnak. De nemcsak azok, amelyeket tudatosan ismerünk magunkban, hanem azok is, amelyek tudatalattinkban laknak, amelyek egyszerűen ösztöneink által feltételezettek, mint például leghűségesebb élettársunk, a félelem. A félelem születésünktől a halálunkig végigkísér. Miért? Mitől félünk és miért félünk? Mindig attól félünk, ami idegen számunkra, ami nem a miénk, nem hozzánk tartozik, illetve amihez nem tartozunk hozzá. Képzelnék el például, hogy egy idegen, elhagyatott helyen egy vadidegen emberrel találkozunk, aki egy számunkra teljesen ismeretlen nyelven szól hozzánk. Félünk. De ha az idegen magyarul szólal meg, már nem félünk annyira. Aztán ha az is kiderül, hogy ismerte a szüleinket, vagy szülőhelyünkről származik, még kevésbé félünk és így tovább. Nem vagyunk képesek számunkra idegen dolgokkal, helyzetekkel, emberekkel azonosulni. Ezért félünk tőlük. De ha a dolgokat, a helyzetet, vagy az embereket valamihez kapcsolni tudjuk, ami tudatunkban otthonos, akkor már nincs félelem. A meditáció kitágítja tudatunkat. Ez azt jelenti, hogy mind több és több minden tartozik bele. A spirituális fejlődésünkkel mind több és több dologgal tudunk azonosulni. A meditáció koncentráció a tágasságra. A meditáció az azonosulás képessége. A meditáció által egységérzésünk elmélyül, megerősödik. Így az élet különböző dolgait, helyzeteit elfogadjuk, magunkévá tesszük. Ezért mind több és több dolog lesz, amitől már nem kell félünk, hiszen bennünk van, részesei vagyunk.

Belső Lényünk fokozatosan, lassan, de állandóan és egyre inkább előtérbe kerül. Ezáltal természetünk, tulajdonságaink erőszakmentesen, szinte észrevétlenül átalakulnak. A meditáció nem egy pszichoterápiás átalakítás. Nem hozzuk felszínre tudatalattink sötét fészkeit. Inkább úgy mondhatnám, hogy a tudat fölötti irányába nyitván beengedjük Belső Lényünk Isteni Fényét, amely automatikusan megvilágosítja a mélyebb, sötét fészkeket. Ez a

folyamat tehát automatikusan, az értelem számára nem hozzáférhető módon történik. A meditációs életünk során sokszor megyünk át olyan fázisokon, amikor nem érezzük jól magunkat, úgyszólván fel vagyunk dülva. Néha bizony úgy érezzük, hogy nem is pozitív irányba változunk, annyira azt érezzük, hogy a mélyben vagyunk. Ezek a nehéz szakaszok pontosan a fény behatolásának a bizonyítékai, mert a sötét részeink ellenszegülnek az átalakításnak. Nem akarják egykönnyen megadni magukat. Ezen szakaszok után viszont mindig egy új, magasabb tudatnak örülhetünk, mert egy-egy sötét tulajdonságunk, képességünk átalakult, megszabadultunk tőle. A meditáció nem közli az értelemmel, hogy pontosan mire megy ki a játék. Tehát nem értelmi közreműködésünk által jön létre, emiatt a folyamat közel sem olyan megrázó, dramatikus, mint az említett pszichoterápia esetében, hanem sokkal finomabban zajlik le.

Tulajdonságaink átszervezésének érdekes gyakorlati hasznát fedezzük fel. Az isteni tulajdonságokkal megtöltött szívünk ugyanúgy használható, mint a pénzzel telt pénztárcánk. Csak még annál is egyszerűbben, mert a tudatosság nem is szükséges hozzá. Ahogyan tele pénztárcával mindenhol szívesen fogadnak minket, mindenki könnyen barátunkká válik, ugyanúgy isteni valutával telt szívünkkel is örömmel fogadnak bennünket. Ha tulajdonságaink fő pillérei az egyszerűség, alázatosság, őszinteség és a szeretet, akkor az emberi kapcsolatainkban lépéseinket siker és biztonság kíséri. Amikor két ember találkozik, akkor nemcsak azok a dolgok zajlanak le, amelyeket látunk és hallunk, hanem az emberek közben kicserélik rezgéseiket. Ha az egyikből rossz áramlik a másikba és a másik ezt viszonzza, akkor zűr jön létre. Nincs megegyezés, nincs köztük szimpátia, ezért a dolgok nem tudnak elintéződni. Az emberek akkor egymásnak inkább rosszat tesznek, mintsem segítenek.

Mi történik akkor, ha az egyik emberből negatív rezgés, támadás terjed a másikba, de az illető nem reagál rá, abból az egyszerű okból kifolyólag, hogy nincs benne arra megfelelő keménység? Ez többnyire úgy nyilvánul meg, hogy az illető észre sem veszi, hogy támadják. Vagy két évvel ezelőtt történhetett, a feleségemmel együtt találkoztunk egy ismerőssel. Ilyen-olyan dolgokat kérdezgetett rólam meg a meditációról, és aztán kedvesen elváltunk. Mondtam is a feleségemnek, hogy igazán milyen kedvesen viselkedett az illető. De a feleségem nagyon meglepődve nézett rám, és nem akart hinni a fülének. Azt kérdezte, hogy én csak tettettem magam vagy tényleg nem vettem észre, hogy az illető gúnyolódott velem. Én tényleg nem vettem észre.

Ha egy karate bajnok az asztalra üt, akkor az asztal valószínűleg eltörik, visszavonhatatlanul károsodik. De ha a bajnok ugyanazzal az erővel egy asztalnak álcázott vattakötegre üt, annak semmi maradandó nyoma nincs, az erő nem látványos, nem mérhető, eltűnik. Az agresszióhoz két fél kell, az agresszor egyrésztől, és az áldozat másrésztől. Ha valamelyik hiányzik, nincs agresszió. Ezért a mindennapi életben számtalanszor tapasztalhatjuk, hogy egy az irányunkba negatívan beállított ember pillanatok, percek alatt megváltozik, elveszti harci kedvét, és nem fog nekünk rosszat tenni, ha bennünk nincs meg a reakció. Hogy félreértés ne essék, szeretném megjegyezni, hogy ez egy spontán folyamat, az emberi természet átalakítását kíséri. Távol áll tőlem egy feltétel nélküli jámborságot hirdetni, mert a földi élet sajnos még mindig a jó és a rossz harca. Ezt magunkban érezhetjük a legjobban és legbiztosabban. Néha, amikor a támadás teljesen nyilvánvaló, de mégis sikerül tudatosan szív-pénztárcánkat megnyitni és sikeresen élni vele, olyankor látványos fejlődést érezhetünk. Belső pénztárcánk tartalma, ellentétben a külsővel, minden költsékezés után szaporodik.

Gondolkodás és meditáció

Lévén, hogy mi emberek elsősorban értelmi lények vagyunk, mert az értelmünk életvitelünk központja, ezért a meditáció hatása pontosan az értelmünk területén jelenik meg a legérezhetőbben, a leglátványosabban. Ez abból adódik, hogy a meditáció a nem-gondolkodás művészete. Tehát értelmi tevékenységünk gyökeres ellentéte. A meditáció az értelem pihentetése. Ez tulajdonképpen egy szükségszerűség, amelyet azonban még nem gyakorlunk, mert nem jöttünk rá, hogy lehetséges. De ugyanúgy, ahogy testünket megpihentetjük, nem ugrasztjuk ébredéstől elalvásig, pontosan így értelmünket is meg kellene pihentetnünk. Értelmünkkel is néha-néha le kell ülnünk.

A meditáció gondolatspórolás. Értelmünkben két rész van, egy megfigyelő és egy gondolatgyártó rész. Ezért bármelyikünk képes rá, hogy megfigyelje gondolatait, próbálja követni saját gondolatmenetét. Mire is gondolok itt? Sokszor az ember megáll a gondolatok szárnyalásában, kiszáll belőle. Ilyenkor aktív lesz a megfigyelő rész, és akkor megdöbbenően kérdezi, hogyan is juthatott ezekhez az örült gondolatokhoz. Vagy ha egy társaságban beszélgetünk, mindenki túl akarja szárnyalni a másikat, és ezért mindenki kimondja, amit gondol, aztán egyszer csak valaki megkérdezi, miért is beszélünk erről a témáról, tulajdonképpen hogyan jutottunk ide. De a választ már senki sem tudja. Tehát a megfigyelő rész az, ami nem azonosul a gondolatokkal, nem ragadják el a gondolatok. Végül is ez a rész vezet minket a gondolatok labirintusában. Ez a rész a nem kontrollált értelemmel rendelkező emberben nagyon gyenge. Néha-néha ébred csak föl, próbálna erőre kapni, de a gondolatgyár pillanatok alatt elönti, betemeti őt tömérdek termékével. Gondolataink gyorsak, pörgők, állandóan mozgásban vannak, keringenek, felvillannak és megszűnnek. Ezzel ellentétben a megfigyelő részünk stabil. Olyan, mint egy kitámasztott, kötelekkel kifeszített oszlop, amelyre ha felkapaszkodunk, a gondolatok áramló ködje fölött vagyunk.

Ha egy kis erőfeszítést teszünk, felmérhetjük, hogy a napi gondolataink legalább kilencven százaléka nem hatékony. Ha egy igazi, jól bepörgött értelmet megfigyelünk, ez a szám simán túl van a kilencvenkilenc százalékon is. Ez a gondolatmennyiség nem vezet sehova, nem termel semmit, nem alkot maradandót, mindjárt feledésbe is merül, többnyire percek múlva már emlék sincs belőle. De nemcsak hogy meddő, hanem jórésztben romboló, vagyis kártékony. Ez az értéktelen gondolkodás rengeteg energiába kerül. Kifáraszt, beszűkít és feszültséget okoz a fejünkben. Ezt kellene megspórolnunk. Ebben a gondolattömegben gyökerezik a kételyünk, bizonytalanságunk, félelmünk, irigységünk, féltékenységünk stb. Ha a nem-gondolkodás művészetéről beszélek, akkor ezen a tömérdek gondolat megszüntetését értem. Az értelmünk megfigyelő részének megerősödésével a gondolatgyártó rész háttérbe szorul. Minél több időt töltünk el, mint megfigyelők, annál kisebb lesz az értéktelen gondolatok részaránya, és ezáltal az értékes, szükségszerű gondolat részaránya növekszik. Ha spirituális fejlődésünket fel akarjuk mérni, akkor figyeljük meg, hogy a nap folyamán milyen időrész arányban tudunk a megfigyelő részben lenni, összehasonlítva a spontán gondolkodásban eltöltött időnkkel. Egyáltalán nem túlzok, amikor azt állítom, hogy ma maximum csak egy negyedét gondolkodom, mint a meditációs életem előtt. A termelékenységem mégis sokkal magasabb, mint azelőtt, és a szellemi fáradtság vagy stressz állapota feledésbe merült.

Amikor meditálunk, akkor az értelemben mint megfigyelők vagyunk jelen. Ilyenkor a gondolatgyár állandóan járatott futószalagja leáll. Ezért a gyár túltermelése enyhül egy kicsit. Az értelem csendesebb lesz. Amikor naponta többször is visszavonulunk megfigyelőnek, akkor az ébredéstől az elalvásig pörgő filmet el-elvágjuk. Így lassan, fokozatosan, szinte észrevétlenül, értelmünk megfigyelő részét fejlesztjük és idővel uralmi helyzetbe hozhatjuk. Ha a gondolatgyár bármikor leállítható, a film bármikor elszakítható, akkor már egy csendes értelemmel rendelkezünk. A csendes értelem nem azt jelenti, hogy a világ behatásait nem vesszük tudomásul, közel sem. Mindent minden körülmények közt tudomásul veszünk, de

vagy nem válaszolunk rá, ha nem tartjuk szükségesnek, vagy pedig teljes higgadtságunkat megőrizve reagálunk. Tetszésünk szerint. Végül is így jön létre az az állapot, amelyben nem kell olyasmit mondanunk vagy tennünk, amit később megbánnánk. Sőt, eljön az idő, amikor olyat sem kell gondolnunk, amivel magunknak vagy másoknak árthatnánk.

Az állandó, spontán felvillanó gondolataink szétarabolnak bennünket. Tudatunkat úgyszólván hozzászögecselik múltbeli vagy jövőben elképzelt eseményekhez, jelenségekhez, helyekhez vagy személyekhez. Emiatt azt mondanám, hogy valahogy soha sem vagyunk itthon. Nem a jelenben élünk. A meditáció viszont a jelen átélése. Csak akkor vagyok képes a jelenben és az „itt”-ben élni, ha megfigyelőként élek az értelmemben. Gondolataimban vagy a múltban vagy a jövőben időzök, vagy valahol máshol vagyok, de sohasem, vagy csak ritkán, csak pillanatokra vagyok itthon, a jelenben. Az isteni irányítást csak a jelen állandó, tudatos átélésében lehet megérezni. A jelen átélésének nemcsak a csendes meditációban kell történnie, hanem egész napomra ki kellene terjednie. Ha a jelenhez tudok kapcsolódni, akkor a legközönségesebb dologra vetett pillantásom is élménnyé válik, élmény lesz a természet tudomásul vétele, a létem tudomásul vétele. Ha a jelenben tudok élni, megszűnik számomra az unatkozás. Semmi sem unalmas. Ha a jelenben élek, akkor egy spontán, állandó örömrészese vagyok. Ez azért van, mert a létem tudatában élek. A lét viszont a legmélyebb tartalmában gyönyör.

A környezetem és a meditáció

Nincs miért tagadni vagy megmagyarázni azt a tényt, hogy a meditáció kiemel a környezetünkből. Ez pontosan azért következik be, mert megváltozunk. Ha befelé fordulunk, csendesebbek leszünk. Ellenőrzöttebbé válik gondolkodásunk és ezáltal viselkedésünk is. Reakcióink nem lesznek annyira hevesek, mert kevésbé a vitális lényünkből, annál inkább szívünkből erednek. Ezért higgadtabbak és kiegyensúlyozottabbak leszünk. Tartalmilag életünk mélyebbé válik, mert nem csak egy felületes külső életet élünk, mindig másokkal foglalkozva, másokkal törődve, másokat nógatva. Belső életet is tudunk élni. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy az egyedüllétben sem veszünk el. Nem leszek depressziós, ha néha-néha egyedül vagyok vagy várnom kell.

De ha a másként élés lehetőségét megragadjuk, ha elkezdünk meditálni, nem is annyira a saját értelmünk az, ami ebben meg akar gátolni, hanem a környezetünk. Családtagjaink, barátaink úgy érzik, hogy elveszítenek minket, ha félreülünk meditálni, ha nem járunk el többé sört inni, és így tovább. Ezért a spirituális élet iránti félelmüket és kétségüket belénk fecskendezik. A meditáció a tudat tágítása folytán egyre inkább egyetemessé tesz bennünket. Emiatt kevésbé kötődünk majd a nemzeti, vallási, faji és a többi korlátozó tudathoz, hagyományos felfogáshoz. Ezért féltenek minket azok, akik a tulajdonuknak vélnék. Ők nem értik, nem is érthetik, hogy a tudatunk tágulásával jóllehet kinövünk a hagyományosból, de azt nem dobjuk el. Az bennünk marad, csak nem szűkít be. Nem tagadjuk meg eredetünket. Az így kitágult és felszabadult tudatunkkal élve többet és teljesebbet alkothatunk környezetünk, társadalmunk, sőt, emberiségünk javára.

Az a tény, hogy meditálni kezdtem, és tanítvány lettem, a környezetemben és a családomban bizonyos reakciót váltott ki, és nem mindig pozitív. Ez teljesen normális, mert az emberek Isten fogalmát csak vallási szempontból tudják, illetve próbálják megközelíteni. De a spirituális életmód Istent az életben és az életet Istenben látja. Vagyis az élet, úgy ahogy van és Isten elválaszthatatlanok, egyek. Ez pedig az értelmileg átélt vallásgyakorlás számára túl sok. Anyám sokat is búsult miattam. Nem rendes dolog, hogy egy ember fényképével töltsen meg a házam, és az is szörnyű, hogy elhagyjam vallásomat, állította. Így látta ő a

dolgot és meg-megsiratott. Ez nem a jelenlétemben történt, ismerősök mesélték. Anyám azt szokta mondani, hogy már kiskorom óta a fejem a fellegekben hordom, és mindig is félt, hogy nem viszem semmire. Ez egyébként tipikusan szülői félelem. Mindenki átélte, akinek gyermeke van. Aztán egyszer, jó pár év után karácsonykor, amikor nálunk volt, azt mondta, hogy olyan csodálatos békét érez a házukban, és ha a közelemben van, olyan szabadnak és boldognak érzi magát, mint húszéves korában, és azt is tudja, hogy ez a meditációm eredménye. Azt kérdezte, nem lehetne-e valamit tenni, hogy a bátyám is meditáljon, mert szegény mostanában ideges. Mondtam neki, hogy nem, semmi esetre sem. Sok mindent meg lehet csináltatni, de nem lehet senkit meditáltatni.

Apám nem vette annyira tragikusan a dolgot. Ő főleg a húsevés meg a hús nem evés tükréből nézte az egészséget. Mindenesetre, amikor meglátta egy videón, hogy a Guru milyen súlyokat emel fel, akkor felháborodott, és azt mondta: „Látod, ez az ember becsap titeket. Vigyázz, ne hallgass rá! Nézd meg, milyen erős, milyen izmos, olyan nyaka van, mint egy bikának. Engem nem tud becsapni. Ilyen súlyokat húsevés nélkül nem lehet felemelni, ilyen erő nincs hús nélkül. Nézd meg magadat, hogy le vagy szerelve (akkoriban már nem volt pocakom). Ne higgyél neki, nekem higgyél, egyél húst, mert ha nem, meghalsz.”

Barátaim inkább csendes döbbenettel reagáltak. Az igazság az, hogy nem tudták megérteni, mire megy ki a játék. Mondjuk ezen így utólag nem is csodálkozom, mert akkor még én sem értettem. Egy kollegabarátom viszont kinyilvánította kétségét az új életmódom és a Gurumat illetően. Aztán amikor tudomást szerzett róla, hogy szilveszterkor elmentem meditálni, a feleségemet otthon hagyva a gyermekekkel, az sok volt neki. Felmondta a barátságot. Később, sok-sok év múlva ismét összefutottunk, gúnyolódott, hogy csak füvet eszem, de ismét jól érezte magát velem, megint barátok voltunk. Akkor kiderült, hogy ő már rég elvált, pedig szilveszterkor nem ment el meditálni. Szegénynek sok gondot okozott a családi problémája. Egy másik kolleganőbarátunk mindent megértett volna, csak a korai felkelést nem. „Aludj délig Sanyikám, élvezd az életet!” – mondta. Kinek ami fáj. Egyik ember nem a másik, mondja a székelly.

SPORT ÉS MEDITÁCIÓ

Tehát a Meditáció című könyv olvasása után elhatároztam, hogy egy évig úgy fogok élni, ahogyan azt Sri Chinmoy tanítja, akkor is ha belehalok. Mindig így fogadtam meg valamit, ha egész biztos akartam lenni a pozitív eredményben. Így hagytam abba annak idején a dohányzást is. (Egyébként nagyon könnyű volt, ezért legalább tízszer haltam bele.) Miután két hónapig egyedül meditáltam, itt is megjelentek a felhők az égen. Ahogy felvettem a kapcsolatot a bécsi tanítványokkal, megtudtam, hogy a meditáció szép és jó, de nem minden. Sri Chinmoy azt mondja, hogy egy igazi spirituális ember a testnek és a léleknek teljesen egyforma fontosságot tulajdonít. Ha táplálom a lelkem, ha tökéletesedem belül, tökéletesednem kell kívül is. Ha nem tanulom meg a belső folyamatot a külsőbe kiterjeszteni, akkor nem fogom tudni lelkem belső gyümölcseit másokkal kint megosztani, illetve a világ javára fordítani. A külső tökéletesítése a sport segítségével történik.

Ezért a tanítványok többsége sportol, és akiknek nincs már valamilyen bejáratott sportja, azok elkezdnek futni. Így a legtöbb tanítvány futó lesz, és az irány a hosszútáv. Ezek a dolgok már a legelső tanítványoknál tett látogatásomkor tudomásomra jutottak. El lehet képzelni, a meditáció nagyon jól megy, már annyi mindent átélek benne, már úgy érzem magam, mintha nem is lennék kezdő, végre megtalálom Bécsben a társakat is és megvásárolom a Mester minden német nyelvű könyvét és zenekazettáját. Tehát a lelkesedés legmagasabb csúcán, szédítő magasságban olvadozom és áradozom a befeléfordulás varázsáról, amikor leöntenek hideg vízzel. Ha tényleg ezt az utat akarod járni, ha jó tanítvány

akarsz lenni, futnod kell, ez volt a lényege annak, amit ott hallottam. Mindig utáltam futni, még csak a villamos után sem futottam soha. Diákkoromban is úgy kerültem a futást, mint a lúd a forró kását. Lúdtalpam van, illetve úriasan, bokasüllyedésem. Aztán a csípőizületem, főleg a bal, amivel már kórházban is voltam, kegyetlenül tud fájni. Aztán itt van a sörpocak, aminek az oka persze nem bennem, hanem az osztrák sörök minőségében keresendő. Ez a minőség nem kis mértékben járul hozzá a felesleges testsúlyhoz is. De hát az ellen sem tehet semmit az ember, mert ugyebár a korral megemberesedünk, ahogy azt felénk mondani szokás. Ezeket szomorkodtam, ahogy hazafelé bandukoltam leforrázva, felpakolva a Mester könyveivel és kazettáival. Körülbelül így morfondíroztam: ezt kérni tőlem, mégis csak sok. Persze ha én ezt előre tudom, szóba sem kerül, hogy valamire is elkötelezzem magam. Talán nem is nekem való, hanem csak néhány fiatalnak. Tény, hogy le sem ültem volna meditálni, ha ez hamarabb kiderül. Egy kicsit becsapva éreztem magam, és sajnáltam is magam nagyon. A futással mindenképp nagyon ellenséges volt a viszonyom. Néha elmentünk a bécsi erdőbe kirándulni, persze csak a gyerekek kedvéért, mert ugyebár a mozgás kellett a fejlődésükhöz. Ilyen alkalmakkor, miközben elvonszoltam magam ez első sörkimérésig, láttam embereket az erdőben futni. Mondogattam is a feleségemnek, ezek a bolondok, hegyen felfelé futnak, tönkreteszik magukat. Az idősebb futókról pedig kifejezetten azt gondoltam, hogy azok felelőtlenek, árván akarják hagyni a gyermekeiket, nem törődnek az egészségükkel és így tovább.

Következő nap már a sportüzletben voltam cipőt venni. Az ígéret az ígéret, nincs mit tenni. Mindig nagyon jó számító voltam. Végül is már szinte három hónap eltelt, így már csak jó kilenc van hátra, vigasztaltam magam. Egy magas szárú sportcipő mellett döntöttem, hátha jobban tartja a bokám. Pár hónap után derült csak ki, hogy az nem futócipő volt, és az amúgy is hitvány bokám teljesen befordult tőle. Minden este, munka után futottam. Olyan tizenöt percet edzettem, ha ezt lehet annak nevezni. A következőképpen csináltam: először is profi módon beöltöztem. Aztán leültem az előszobában, vagy a konyhában egy félórányit szomorkodni, hogy micsoda szerencsétlenség ért, majd így már nem a legvidámabb hangulatban elindultam. Ahol akkor laktunk, a Duna partján, két fa közt futottam, amelyek mintegy negyven méterre voltak egymástól. Azt a távot bírtam egyik irányba lefutni. Aztán visszafelé sétáltam, és levegő után kapkodtam. A futásban az igazán kellemetlen az volt, hogy a pocakom szinte önállósulva végezte saját ritmikus táncát. Nagyon szidtam a világot, de főleg saját magam. „Te hülye, látod, mindig mindenben belekesedsz, mindenbe belefogsz, és aztán nézheted magad. Örülhetsz, ha nem halsz bele.” Így biztatgattam magam. De azért szidtam a Mestert is, hogy ilyen meg olyan szép dolgokat ír a könyvében, és tessék, csak szenvedés és fájdalom születik belőle. A lábam mindig fájt, máig sem szűnt meg, de megszoktam. Azt a fajta kitartást kellene birtokolnunk, ami a szenvedésnek van.

Hatalmas vágyam, mint egy aranycél tündöklött előttem: bárcsak tíz kilométert tudnék kocogni. Úgy gondoltam, hogy azzal, mint tanítvány, már szalonképes volnék, és egy öreg embernek az bőven elég. Akkoriban még öreg voltam. Apropos öregség, az egyáltalán nem a kor függvénye. Egy ember akkor öreg, amikor nem képes elfogadni az újat, nem hajlandó megtanulni és élni az újat. Tehát egyszerűen nem hajlandó kibújni a megszokott énjéből. Merev, és nem hajlandó véleményt változtatni. Tulajdonképpen az öregség nem más, mint az értelem teljes bemerevedése. Ez pedig fennállhat harminc éves korban vagy akár előtte is egy konzervatív, merev, tradíciós tudattal rendelkező ember esetében. Nagy meglepetés volt számomra, hogy aránylag gyorsan, körülbelül négy hónap alatt beteljesült a vágyam. Tudtam tíz kilométert kocogni. Ahogy a tizesnek vége volt, már csak sétáltam hazafelé, akkor is, ha már csak ötven méter volt a házig, mert ugye az ember ne túlozzon. Mégis csak van két gyermekem, akikért még a kozmoszból is visszatértem. Most pedig patkoljak el talán a

túlterheléstől? Kínosan vigyáztam, hogy ne túlozzak. Aztán egyszer később úgy adódott, hogy többet kellett futnom. Óránkénti váltófutást rendeztünk, és a váltóm elkésett egy fél órát. Helyette én futottam, kétségbe voltam esve, de megúsztam. Egy másik alkalommal a váltóm el sem jött. Ez éjszaka volt. A második órában figyeltem a pulzusom és a szívem, nehogy gondok legyenek. Ha összeesnék éjjel a parkban, még az sem lenne, aki kórházba vigyen. Nem történt semmi, mégcsak fáradt sem voltam. Így jöttem rá, hogy többet is lehet futni.

A negyvenedik születésnapomon este fél nyolc körül egy üveg ásványvízzel felfegyverkezve elmentem a Práter parkba, és negyven kilométert futottam. Éjjel fél tizenkettőkor lettem kész, de akkor teljesen kész voltam. Alig bírtam hazavezetni. Másnap pedig a lépcsőkön csak hátrafelé tudtam lemenni, és ha valamit leejtettem, nem mertem leguggolni érte, mert nem tudtam felállni. A lábaimban tomboló izomgyulladás ellenére nagyon boldog voltam, mert mint ahogy nagyon sok kedves olvasó számára, ugyanúgy számomra is addig a napig lehetetlen volt a maratoni távot teljesíteni. Tényleg abszolút lehetetlen, mert bokasüllyedés, csípőízület, pocak, nullás fizikai kondíció és egyebek már csak külön-külön is egy-egy áttörhetetlen akadályt képeztek. Boldog voltam, mert a lehetetlennek adtam egy pofont, ahogy azt mondani szoktam. Aztán az ember felismeri, hogy lehetetlen nincs, mert ahogy Sri Aurobindo mondja, a lehetetlen a meg nem valósított lehetőségek összessége. Valóban, ha a lehetlent szétszedjük, akkor látjuk, hogy ezt a részt belőle esetleg tudnánk vállalni, a másik részt is talán és így tovább. Pontosan olyan, mint egy vastag kötél, amelyet képtelenek vagyunk elszakítani. Viszont ha a kötelet szétszedjük szálaira, akkor képesek leszünk darabokra tépni. De ha az egészséget egyben nézzük, úgy lehetetlennek tűnik.

A sporttal, jelen példában a futással az ember konkrétan meg tudja mérni és ezáltal materialista értelmének bizonyítani, hogy a többnyire általunk felállított, és mindig általunk elfogadott határok, korlátok igenis elmozdíthatók, ledönthetők. Határaink, korlátaink képezik a lehetlenség függőnyeit, amelyeket önmagunk köré csavarva lebénítjuk magunkat. A lehetlenség elfogadása, a feladás szülőotthona.

Aztán jöttek a maratonok nagyon sokszor. Nem tudom hányszor. Aztán az értelmem is megszokta a dolgot, így edzésként, néha öt-hat órát is képes voltam futni. Közben persze haladtam az értelem uralásában is. Kezdem megtanulni futás közben nem gondolkodni, ennek ellenére is fel-felvillan az ember fejében a hosszú táv értelmetlensége. Egyszer pedig egy száz kilométeres távot is futottam, szintén Bécsben a Práterben.

Hogy miért is sportolunk? Hát vegyük elsősorban az egészséget. Ha az ember beteg, nem boldog. Nem tud meditálni, pesszimista és így tovább. Az élet mozgás. A Tudat az anyagot mozgás által teszi élővé. Testünk lényeges hányadát a mozgó apparátusunk alkotja. Testünk mozgásra van alkotva. De sajnos nem így élünk. Az íróasztaltól a kocsiig, a villamosig, onnan pedig a TV fotelig tart a túra. Ezzel kész, máris fáradtak vagyunk, sőt általában már ennyi nélkül is. A házasság általában a test terjedését hozza magával. A férfiaknak a pocakján, a nőknek meg a csípőjén. Ha idősebbek lettünk, még jobban leállunk. Úgy találjuk, hogy a sport a fiatalok ügye, most nekik kell fejlődni. Mert ugye, mi is annak idején milyen klasszak voltunk. Nekünk viszont már lejárt az időnk. De mozgás nélkül az életenergia nem folyik át rajtunk. Dugulás jön létre, betegek leszünk. Aligha létezik civilizációs betegség, amely sporttal ne lenne gyógyítható, illetve megelőzhető. Két fő kiválasztó szervünk van, amelyek a test salakanyagait, a mérgeket kilövik a testünkből, a vese meg a bőr. Ha a bőr nem melegszi át, nem nyílnak meg a pórusok, nem izzad, akkor csak részben végzi el a feladatát. Visszamaradnak a káros anyagok, amelyek lerakódnak a testünkben. Egy embernek elsősorban magával szemben, de családjával és a társadalommal szemben is kutya kötelessége lenne legkésőbb 35-40 éves korban a rendszeres sportolást elkezdeni. Vannak, akik tudatlanságból nem teszik, de vannak akik tudják és nem teszik. Amikor egy-egy korombéli hallok panaszkodni hatalmas önsajnálattal és elnézem, amint a gyógyszerek tucatját nyeli,

minden törekvésem ellenére sem kezd el könnyezni a szemem vagy a szívem értük. Ez a sport egyszerű, materiális vonatkozása.

Hogy miért a futás? A futás az izmok hetven százalékát megmozgatja. Csak a sífutás tesz ennél többet, kilencven százalékot. Az úszás meg a kerékpár harminc, illetve harmincöt százalékkal messze a futás mögött maradnak. A futás nem csak terheli, de edzi is a szívizmokat. A futás egy harmonikus mozgás, és általa bőrünk teljes felülete átmelegszik, működésbe jön. A futás mindenhol, minden körülmények közt gyakorolható.

A sporttal egy bizonyos tudatot akarunk megszüntetni, és egy másikat a helyébe hozni. Tehát a sport átalakítás. A test a földi részünk, porból lett és porrá válik. A test magában hordozza a közettudatot, tehát fő jellemzője a mozdulatlanság. Testtudatunk fő jellemzői a tunyaság, tétlenség, lustaság. Testünk akkor a legboldogabb, ha egy fotelben elüldögél, na meg mellette elrágcsál valamit, vagy pedig a finom, puha, meleg ágyban hagyják aludni, hogy besüllyedhessen forrásának, a földnek a szívébe. Emlékszem, régen amikor az asztalfőn ültem, ebédelt a család. Istenem, milyen nehéz is lett volna megmozdulnom. Ha olyankor megzavartak, ideges lettem, mint a kutya, amikor az ételét valaki el akarja venni. Aztán az étkezésnél ez hallatszott: Márta, légy szíves add ide a sót! Márta, elfelejtettél szalvétát tenni. Márta, a gyerek kenyeret kér. Márta, légy szíves adj egy sört. Ez így ment nap mint nap. Én dirigáltam, Márta meg ugrott. Aztán én felhíztam nyolcvanöt kilóra, Márta meg negyvenhét volt. Persze a gyermekek sem ugrottak. Fiúk, így ők is a teremtés koronáinak születtek. A férfiak lustábbak, de ez állítólag már a génekből jön. Jó magyarázat.

Ha nem vagyunk képesek felülkerekedni testi tunyaságunkon, nem örülhetünk egy magasabb tudatállapotnak, mert nem tudjuk elérni azt. Nem tudunk reggel felkelni meditálni, és ha mégis, nem tudunk éberén meditálni. Persze nem könnyű a testet visszahozni egy jó fizikai kondícióba, ha már elhanyagoltuk, de nem lehetetlen. A futást éveken keresztül szenvedésként éltem át. Spotyval együtt futottunk. Mikor szomorúan beöltöztem, ő már boldogan farkcsóválva ugrándozott. Ahogy elnéztem, mindig sóvárogtam: Istenem, nem tudnál belőlem kutyát csinálni, hogy én is így örüljek a futásnak? Ma már tudom, hogy a futás miatti szenvedésem nem a test védekezése, hanem tisztán értelmi ellenállás volt. Az állandóan pörgő, mindig aktivitást kereső értelmem a futást elveszett időnek tekintette, az ő szempontjából céltalannak, ugyanúgy, mint a meditációt, és ezért szomorkodó, önsajnálkozó hangulatba menekült. Aztán vagy hat év elteltével ez a jég is megtört, és a futást is örömmel tudtam elfogadni.

Kellemes és könnyű állapot, amikor az ember az ügyeit rögtön el tudja rendezni, amikor nincs ellenállás a test részéről, amikor a dolgokat kommentálás nélkül meg tudjuk tenni. A testtudat helyébe a dinamizmus lép. Ekkor nem kell Mártának ideadnia a sót, azt sem kell számítgassam, hogy mit kellett volna X-nek megtennie, és csak mennyi lett volna az én részem. Ha eleget is teszünk a feladatoknak, mindig bosszankodunk, hogy más dolga lett volna azt elvégezni. Meggyőződésem, hogy ezért a testtudatból való kinövés elengedhetetlen alapfeltétele belső békénk megvalósításának. Így sport nélkül békénk sem lehet, mert testi tunyaságunkból kifolyólag csak másokat akarunk ugráltatni. Ami viszont, enyhén szólva, mások békéjét sem támogatja. Ez természetesen csak az egyik aspektusa a sport számtalan előnyének.

A futás egyébként nagyon hasonlít a belső életünkhöz. Az is egy futás egy cél felé, a Forrásunk felé. Belső életünkben a futás, a spirituális élet elkezdésével jelenik meg, mert attól gyorsul fel. Az én esetemben a külső futás is akkor jelent meg. A külső futással kifejeződik belső futásunk, és erősödik is. A külső futás és belső futás kéz a kézben mennek, mondja gyakran a Mesterem.

SZAKMA ÉS MEDITÁCIÓ

Jó napjaimon munka közben nem gondolkodom semmire, végül is tudom, mi a teendőm, és azt végzem. Nem akarok semmit, és bemegegyek mélyen a szívembe, tehát nem a fejemben ülök. Akkor át tudom adni magam, hagyom, hogy vezessen a lelkem. Olyan érdekes látni, ahogy sokszor megváltozik a kéztartásom, hogy másképpen nyúlok a foghoz, mert ha másképpen tartom a kezem, sokkal könnyebb, biztosabb vagy egyszerűen jobban megy. A munka sokkal lazább, sokkal könnyebb, biztosabb, és ezért persze a hibák száma lényegesen alacsonyabb. Ehhez természetesen a gondolatvilágunk uralma szükséges. A gondolatokat kell uralnod, hogy ne kössön le a gondolatok szülte sok minden, ne daraboljon fel téged. Például az, ha látod, hogy kint kezd havazni vagy esni, vagy vihar van, vagy ki mibe van öltözve, vagy ki mit mond, vagy ki vár még kint, vagy mennyi pénzt kellene keresni egy nap. Nem hagyod, hogy az értelmed ezeket kiértékelje, kommentálja, nem is beszélve arról, hogy netalán szavakba öntsd őket. Ezek a dolgok egyszerűen csak akkor érnek el, ha hagyod magad a mélybe süllyedni, a csendbe, és a lényed nem marad az aktivitásban, persze tevékenység közben kell így tenned. Nem áll elő olyan veszély, hogy elveszítjük a munkafolyamattal való kapcsolatunkat, mert pontosan a munkánk tölti be egész lényünket, az terjed ki zavaró gondolatok nélkül. És épp a kiterjedése folytán megy át spontaneitásba, nem pedig gondolkodó akarásba. Amikor az embert vezetik, akkor tulajdonképpen nem ő dolgozik, hanem a Belső Lénye, az végzi a tevékenységet, ami az embernek van kiszabva itt a földön. Ez egy csodálatos dolog. Érdekes, hogy az ember nem fárad el tőle, hanem megpihen. Amikor egész nap képes vagyok így dolgozni, akkor estére csodálatosan pihentnek, frissnek érzem magam. Ilyen a spirituálisan végzett munka. Minden nap, minden órában sajnos még nem tudok így dolgozni. De naponta edzem magam. Bármilyen munkát végezhetünk spirituálisan. Mindegy mit. Ha közben nem gondolkodunk, ha nem értékeljük ki, hogy méltó, nem méltó, értékes, értéktelen, hanem hagyjuk a munkát magunkkal elvégeztetni, és mint egy szolgálatot tekintjük, akkor sikerül. Akkor a munka nem teher, hanem kellemes, pihentető tevékenység.

Úgy igazából Ausztriában tanultam meg dolgozni. Erdélyben is tudtam volna, de mivel értelmetlen volt, én is csak úgy tettem, mint a többség, vagyis dolgozgattam, mert fizetgettek. Itt aztán nemcsak azt tanultam meg, hogy hogyan lehet az óránkénti teljesítményt növelni, hanem azt is, hogy a fogászat a „biznisz” és a medicina keveréke. Meg kell tanulni kompromisszumokat kötni, a kettőt összehozni és a közös határukon lavírozni. Ez az elv. 1987 végén, miután a meditációt megkezdtem, elhatároztam, hogy januártól kezdve minden páciensemnek csak azt az ellátást ajánlom, amit magamnak is tennék. Úgy gondoltam, hogy ez nagyon tiszta, becsületes dolog, és mivel most a cél a tisztaság, ez nagyon helyénvaló lesz. Ezt valóban el is kezdtem gyakorolni, de meg kell mondanom, hogy nagyon nehezemre esett. Igazán fájó szívvel tettem, és emlékszem, az elején számoltam is az összegeket, amit ezáltal elveszíték. Nem volt kevés. És még merje valaki azt állítani, hogy a meditáció ingyenes, illetve hogy a belső tisztaságot nem pénzzel kell megvásárolni.

Ennek az lett az eredménye, hogy az üzlet egy jó esztendő után valóban lerobbant, és ez a második évben még csak fokozódott. Így körülbelül két év alatt nemcsak kicserélődtek a pácienseim, hanem a magasabban honorált munka is háttérbe szorult. Egészében nézve a dolgot, minden vonalon egy nem elhanyagolható negatív eredményt tudtam felmutatni. Aztán ezen a szinten tengődtem szakmailag és anyagilag is még vagy két-három évig. Ezalatt jómagam annyit változtam, hogy kezdtek megváltozni a külső körülményeim is. Lassan, fokozatosan állt vissza a régi helyzet, vagyis minőségileg elindult felfelé. A pácienseim ismét kezdtek kicserélődni. A különbség persze az volt, hogy én most már más voltam, más volt a hozzáállásom. Nem akartam föltétlen pénzt, üzletet. Inkább hagytam magam a páciensek által irányítani, mint fordítva. Persze, hogy mindig előadom a szakmai véleményem, de nem

ragaszkodom hozzá. Inkább szolgálom az embereket. Végül is most az eredmény úgy néz ki, hogy ismét jól megy a „bolt”, mind szakmai minőség, mind pedig anyagi szempontból. Ennek az oka azt hiszem az, hogy az emberek érzik a munka mögött az őszinteséget, mert nem tolakodom, nem próbálok senkit semmire rábeszélni, sem külsőleg, sem pedig magamban belsőleg. Egyszerűen nem vágyom arra, hogy valaki számára ezt vagy azt tegyek, ilyen vagy olyan munkát végezhessek el. Persze ugyanakkor az embereknek a határozott, szakmai kompetenciát is kell érezniük.

Tudjuk, mindenhol vannak emberek, akik egyszerűen szeretnek vitázni, és én legalábbis úgy látom, hogy ők tényleg csak akkor érzik jól magukat, ha egyet veszekszenek, és abból győztesen vonulhatnak vissza. A rendelők forgalmas, jó helyen van, ezért sok a betegünk. Persze itt is, mint mindenhol, megfordulnak az előbb említett embertípusok. A veszekedős páciensek egy piros felkiáltójelet kapnak a beteglapon a nevük mellé. Volt egy páciensem, akit soha nem felejték el. A beteglapján már nem fértek el a piros felkiáltó jelek. Ha telefonált és bejelentkezett, az asszisztens meg volt riadva. Mindig azt mondta, jaj doktor úr, végünk van, mert ismét jön Herr X. Aztán jött Herr X., és valóban végünk volt. Már a váróban összeveszett más betegekkel, a fogadóban a lányokkal, és aztán én kerültem sorra. Miután kiveszekedtük magunkat, jól felidegesedtem és kivörösödtem, ő pedig elégedetten távozott. Persze ilyen X. úr nemcsak ez az egy volt, többen is voltak, akikkel harcolni kellett. Ez ugyebár az élethez tartozik, mint azt mindnyájan tudjuk és mondani is szoktuk.

Körülbelül két-három év telt el az életem nagy változása óta, amikor egyszer csak észrevettem, hogy a rendelőben egy X. úr sincs. Mindnyájan elmaradoztak, és újak nem jöttek. Nagy meglepetés és boldogság volt számomra, hogy már nem kell senkivel veszekedni. Gondoltam magamban, na lám csak, ha az ember Isten felé fordul, akkor Ő már nem küld ilyen embereket a nyakába. Nagyon hálás voltam Neki. Mondtam, hogy tényleg érdemes meditálni. Aztán még eltelt vagy két év, amikor egyszer csak a fejemre ütöttem: „Te számár – mondtam magamnak –, hát nem látod, hogy a sok X. úr és társai most is itt vannak a rendelőben.” A páciensek semmit sem változtak, az emberek ugyanazok, jók és rosszak. A változás bennem történt, mert ők ugyan itt vannak, de nincs akivel veszekedjenek. Mert ha valamit akarnak tőlem, megkapják. Ezt kérem doktor úr, tessék kérem, mondom én. De inkább azt akarnám doktor úr, tessék kérem, válaszolom. Talán mégis azt szeretném, amit ön ajánl, rendben van kérem, mondom én. Nem kell, hogy föltétlen igazam legyen. Megmondom a véleményemet, felvilágosítok mindenkit, de hagyom, hogy szerezze meg a tapasztalatát, ha másképp dönt. Nem kell az igazamat mindenáron kiviteleznem. Ha az ember elengedi igazához való görcsös ragaszkodását, megkaphatja békéjét.

Ez még az előző történethez tartozik. X. úrtól úgy szabadultam meg, hogy egyszer otthon meditációban (el lehet képzelni, milyen méretűvé nőtt X. úr, ha a meditációban is kísértett) üzenetet kaptam bentről, az volt a parancs, hogy adjam vissza a pénzét. Oké, gondoltam, ez csak jó lehet. Betettem egy borítékba az összeget, amit a fogaiért fizetett évekkal azelőtt. Következő látogatása alkalmával, amikor már ment volna el, elvettem a fogsorát azzal az ürüggyel, hogy valamit még megnézek rajta. Aztán kivettem a borítékot az asztalra, és azt mondtam, tessék, itt a pénze, amit fizetett, keressen egy jobb fogorvost magának, én az eddigiekért nem is kérek öntől pénzt. Meglepődött, csend lett, nézte a borítékot és nézte a fogsorát a kezemben. Aztán hirtelen kikapta a kezemből a fogait és elsietett, többet soha nem találkoztam vele.

Abban az időben, amikor a rendelő tengődött, nagyon kezdtem unni a szakmát, nagyon a terhemre volt. Úgy éreztem, hogy egy hatalmas akadály az utamban, a spirituális fejlődésemben. A meditáció szép volt, jött a belső béke, meg minden, és akkor az a hülye rendelő tönkretett mindent. Ez egy olyan időszak volt, amikor minden nap csak arról

álmodtam, hogy végre már utoljára mehetnék ki a rendelőből. Teher volt a munka, a munkatársak, minden. Gondoltam, jó lenne kevesebbet dolgozni, csak egy kis magánrendelőt tartani, vagy a legjobb lenne valami üzlettel foglalkozni. Eleget fogázkodtam. Elhatároztam, hogy ilyen irányú lépéseket teszek. Egyik tanítványtársam azt mondta, hogy ha ilyen sorsdöntő lépést akarok tenni, a legjobb lenne megkérdezni a Mester véleményét is a dologról. Oké, levelet írtam neki, hogy egy kisebb rendelővel kevesebb pénzem lenne, de több időm a spiritualitásra stb. Nem kaptam semmi választ. Legközelebb mikor New York-ban voltam, a Guru meghívott egy beszélgetésre. Leültetett maga mellé egy székre, és sokáig szó nélkül meditált rám. Aztán egyszer a teste összecsuklott, mintha aludna, illetve nem volna jelen, én csak vártam. Amikor visszatért, mosolygott és azt mondta, hogy Ő nem lenne boldog, ha én nem lennék többé fogorvos, mégpedig azért, mert a Supreme sem lenne boldog, a Supreme azt akarja, hogy én fogorvos legyek. Aztán ismét csendesen mosolygott. Később még azt mondta: „Azt írod a leveledben, hogy kisebb rendelőben kevesebb pénzed lenne, lehet, hogy az neked nem számít, de van két fiad, akik megszokták, hogy sok pénzed van, ha kevesebb pénzed lesz, az nekik csalódás lenne. Azonkívül egy jó iskolát is fizetned kell nekik. Neked sok pénz kell, Gunagriha.”

Boldogan fogadtam el a Guru döntését. (Főleg, hogy nekem sok pénz kell.) Végül is az ember nem lát előre, nem tudja, hogy mi is lesz majd egy-egy sorsdöntő lépésének az eredménye, ezért nekem, mindamelllett, hogy untam a szakmát, biztonságot jelentettek a Guru szavai. Igaz, ezután még sokáig kellett bosszankodnom a szakmám miatt. Morogtam magamban, a fene egye meg a rendelőt, úgy látszik, ha elérem a teljes önmegvalósulást, akkor is fogakat kell fúrnom. Ezt egyébként ma tényleg nem tartom kizártnak. Sri Chinmoy spirituális útja nem menekülés az élet problémái elől, hanem pontosan annak az ellentéte, az élet elfogadása, úgy ahogy van, az adott helyzettel. Aztán következik az átalakítás. Az élet átalakítása egy olyan helyzetté, amelyben megszűnik a probléma, mint teher. Ez nem könnyű, vagyis nehéz. Az átalakulás csak akkor jön létre, ha először mi magunk átalakulunk. Külső körülményeink mindig belső átalakulásunkat követik, mert végül is a probléma valójában hozzáállás kérdése. Ezért a meditációnak, a spirituális hozzáállásnak nem szabad kettétörni sem szakmai, sem családi életünket. Az nem megoldás, hogy hirtelen eldobjuk azokat, akikhez, amihez addig ragaszkodtunk, amire büszkék voltunk azért, hogy Istent megtaláljuk. Mert ezzel végül is Istent dobjuk el. Amit át kell alakítanunk, az elsősorban a belső hozzáállásunk.

Mostanában legjobb meditációim többnyire a rendelőben vannak munka közben, kivéve Magyarországot. De ott csak spirituális tevékenységet folytatok. Olyankor persze sajnálnám eladni a rendelőt. Végül is a rendelőben, vagyis a munkahelyemen történt meg mind a meditációban, mind pedig New Yorkban szerzett belső átalakulásaim kivitelezése, véglegesítése, rögzítése. Így szerintem a rendelőt végül is lelkem spirituális műhelyének kell tekintenem. Meggyőződésem azonban, hogy ez a folyamat még csak a kezdetén van, még sok mindennek át kell alakulnia ahhoz, hogy a fejezet elején leírt hozzáállás a munkához egy spontán, de főleg mindennapi, állandó folyamat legyen. Ebből az emberek is sokat megéreznek. Nagyon sok páciensem van, de én sem vagyok mindenki fogorvosa, ahogy más kollega sem. Vannak emberek, akiknek nem tetszem, nem érzik jól magukat velem, más ember- és fogorvostípusra van szükségük. Ez így is van a legnagyobb rendben. A nekem szánt páciensek vidámak, nyugodtak, szeretnek nálunk lenni. Nagyon sokszor mondják a kezelés végén, hogy igazán sajnálják, hogy már nem kell jönniük. Mindig azt válaszolom, hogy ezt ne mondják túl hangosan, mert másoknak meg lesz a véleménye róluk.

BELSŐ BÉKE, KÜLSŐ BÉKE

Új életem célja a béke, mert abban lakik Ő, akit keresünk, az Isten. Mindaddig, amíg nem vagyunk képesek egy megrendíthetetlen belső békére szert tenni, tartósan nem kapcsolódhatunk össze Belső Lényünkkel. Régebben is mindig békerajongó voltam, ez már a természetemből is fakadt, az agressziótól mindig rosszul voltam. Volt életemben olyan periódus is, amikor pacifistának véltem magam. Nagyon érdekes, egyenesen meglepő számomra, hogy a meditáció és a már bennem kialakult, korlátozott belső béke ellenére ma nem vagyok az. Már nem vagyok egy feltétel nélküli békének a híve, már ami a külső békét illeti.

A Mesterem a békéért él és dolgozik, Ő egy békeálmodó, egy békefilozófus. Békefilozófiájának az alapja a belső és a külső béke összefonódása. Az egyén számára a belső béke megteremtése az elsődleges cél. Ha valaki igazi belső békével rendelkezik, körülötte béke van a családjában, a munkahelyén, a barátai közt. Tehát ő a kavargó, zajongó, nem toleráns világban egy békeszigetté válik. Ahol ő van, ott létrejön a béke. Nos, ha a lakóházunkban több ilyen ember van, ha városunkban már sok ezren vannak, akkor a béke terjed. Majd ha a többség ilyenné válik, akkor a város, az ország békés lesz, mert hiszen a vezetői is békések lesznek. Ez az út lassú, hosszú, de örök, tartós alapokon áll. Igazi, mélyben gyökerező béke ez, mondjuk úgy, hogy bázisa van. Ez a béke nem tud meginogni, mint akár a legszebben fogalmazott békeszerződés, amit bármikor meg lehet szegni, mert ez a béke az egyének szívében horgonyozott le.

Igazi belső békénk akkor teljesül be, mikor megszűnnek az elvárásaink. Nézzük csak meg, hogy számító értelmünkben élve mindent vagy szinte mindent elvárásból teszünk. A szomszédi segítségtől kezdve egész a gyermekeink neveléséig, ha őszintén magunkba szállunk, láthatjuk az elvárást. De az elvárás a csalódáshoz van kapcsolva, mert ritka az a helyzet, ahol az elvárás teljesül. Vagy az elvárásaink túl magasak, vagy a teljesülés túl alacsony, de ritkán van összhang. Legtöbbször a partner ebben nem is hibás, hanem egyszerűen más, vagy másként látja a helyzetet. Jóindulatú is lehet, de nem úgy érez, mint mi. Én például mindig elfelejtem, ha másnak jót tettem. Ez nem is baj, de én azt is elfelejtem teljesen őszintén, ha nekem tettek jót. Így akaratom ellenére egy számító típusal szemben hibázok. Ez mindnyájunkkal bizonyos fokig így van. Ezért az elvárás belső békénk sírásója.

A belső békéhez csak egy feltétel nélküli, minden lényre kiterjesztett szereteten keresztül juthatunk el. Az értelmünk a szeretetet is kiosztja, feldarabolja. Egy bizonyos módon szeretjük saját gyermekeinket, de egy más módon az idegenek gyerekeit. Egy bizonyos módon szeretjük városunkat, országunkat, nemzetünket és minél távolabbi a hozzátartozásunk foka, annál közömbösebbé válik számunkra a mások hovatarozása. De a kiosztott szeretet nemcsak magába foglalja azokat, akikhez tartozunk, hanem ki is zárja azokat, akik nem hozzánk tartoznak. Ezzel nem is lenne semmi baj, ha nem dualításban, kettősségben élnénk. De itt van a szeretet ellentéte, a gyűlölet. Sajnos nemcsak a történelemben láttuk, hanem látjuk folytonosan még ma is, hogy milyen könnyű átfordítani a közömbösséget gyűlöletbe azok iránt, akik a kiosztott szeretetünk határain kívül vannak. Akik más fajúak, vallásúak, nemzetiségűek stb.

Nagyon érdekes tapasztalat volt, ahogy a gyűlölet megszűnését és a szeretet kiterjedését éltem át. Amikor első alkalmakkor a gyűlölet megszűnéséről olvastam, el sem tudtam képzelni, hogy bennem ez megtörténhet, és mint mindig, akkor is teljesen helytelenül a lehetetlen kifejezést használtam. Az akkori tudati szintemnek valóban lehetetlennek tűnt elképzelni, hogy a kommunizmus és Ceaușescu iránti gyűlöletem megszűnhet. Pacifista ide, pacifista oda, de velük szemben kész lettem volna akár fegyvert is fogni. Ezért nem is voltam őszintén pacifista. Két éve meditáltam már, amikor a román forradalom kitört, amelyet a

rádióban egy végtében, nagy izgalommal követtem. Valahogy én magam is részt vettem benne. Ahhoz hasonló nagy belső feldúltságot, energia-átömléseket a belsőmben még soha azelőtt nem éreztem. Nagyon érdekes volt. Aztán amikor elfogták és kivégezték a Ceaușescu házaspárt, akkor már nem vettem részt benne. Semmi sem volt, semmi elégtétel, semmi öröm, csak egy nagy részvét és sajnálat. Megállt az eszem, nem értettem. Rájöttem, hogy a lehetetlen nem más, mint egy korlátozott tudati szinthez való ragaszkodásunk kifejezése. De mégsem tanultam meg végleg nem használni, számtalanszor újra és újra csapdába estem. Lassan tanultam, illetve nem könnyű a bőrünkben kibújni.

A gyermekeket mindig szerettem. Természetesen, ez a szeretet a saját gyermekeimen keresztül érte el maximumát. Gondolom, ezzel mindenki így van. Ha néztem őket, vagy fejükre tettem a kezem, a szeretet csodálatos érzése mindig előntötte egész lényemet. Nem emlékszem pontosan melyik évben, mennyi meditációs idő után történt, hogy a rendelőben egy kis lurkót, aki nagyon hősies volt kezelés közben, megsimogattam. Nem tudtam a kezem levenni a fejről, mert ugyanaz az érzés töltött el, mint a saját fiaim esetében. Nagyon érdekes érzés volt, és hagytam, hogy eluralkodjék rajtam. Megismételtem azt a hibát, amit már sokszor azelőtt. Elmeséltem az élményem másnak is. A saját Anyámnak. Szegény kétségbeesett, azt mondta, hogy most már baj van velem, mert akkor a saját gyermekeimet nem tudom szeretni, ha csak annyira szeretem, mint az idegeneket. Nem tudtam neki megmagyarázni, hogy a szeretet, amellyel a saját családomat szeretem, kiterjeszhető másokra, és nem a mások iránti szűkre szabott szeretet lép be a családba. Ezt nem tudta megérteni, csak figyelmeztetett, hogy vigyázzak, mit teszek, nehogy bajba jussak.

Belső békénk akkor tud állandósulni, ha elfogadjuk azt a tényt, hogy nem vagyunk pótolhatatlanok. Jóllehet életünkben már korán észrevesszük, hogy a világ a mi megjelenésünk előtt is létezett, azt is látjuk, hogy a társaink eltávovása után is létezik, de mégis úgy érezzük, hogy ha mi magunk az örökkévalóság függőnye mögé lépünk, hogy felkészüljünk a következő felvonásra, akkor nélkülünk nem létezhetnek a családtagjaink, a barátaink, az emberek, akikkel dolgozunk és így tovább. Mert hiszen mi vagyunk azok, akik őket vezetjük, illetve irányítjuk – így érezzük. Majd meglátjátok, ha én többé nem leszek, milyen lesz az életetek, mondogatják az emberek. Hát milyen, majd megszokják, elfelejtik, hogy más is volt. Úgy képzeljük, hogy mindenkinek ránk van szüksége. Ha igény van rá, ha nincs, mindenkit nyakon öntünk jó, hasznos, pótolhatatlan tanácsainkkal. Ebből aztán persze ismét csak csalódás születhet, mert nemhogy honorálnák tanácsainkat, hanem inkább visszautasítják. Minden embernek joga van ahhoz, hogy saját tapasztalatait megszerezze, sőt, elsősorban a saját gyermekeinknek kell megadnunk ezt a jogot. Én is lassan tanultam meg tartani a szám. A nagyobbik fiamat még tudtam nevelni, a kisebbik engem nevelt meg. Így őt inkább hagytam felnőni. Az eredmény érdekes módon ugyanaz lett.

A belső béke kötetlenségen alapszik. Ez azt jelenti, hogy nem kötődöm semmihez. Ezt nem úgy értem, hogy nem szeretem a gyerekeimet, vagy eldobom a családomat, mert nem kötődöm most már hozzájuk, hanem úgy, hogy a velük való kapcsolatom semmilyen értelemben nem jelent korlátot számomra. A korlátokat eldobni – az ember azt gondolja – egyszerű dolog, miért ragaszkodna ő a korlátaikhoz, hiszen az csak beszűkíti. De ez egyáltalán nem olyan egyszerű. Az ember tudatosan és nem tudatosan bizonyos képekkel építi fel saját magát, képességeinek bizonyos korlátokat szabva hozza létre énjét. A korlátokon belül lévő tulajdonságokat éli, és azt tudja, hol az ő határa, erre és erre képes (ilyen vagyok, eddig terjedek), és innen nincs tovább számomra más, csak a lehetetlen. Ragaszkodik és kötődik ezekhez a korlátokhoz, határokhoz, mert ez teszi ki szűk kis énjét. A béke csak akkor tud létrejönni, ha a kötődöttség megszűnik. Ha kötődöttségeimmel élek, szűk területen mozgok,

sértődékeny vagyok, félelmeim vannak, akkor ismét oda a béke, amelyet az ember szilárdan és biztosan érez Belső Lényének tágas lakásában.

A béke ugyanakkor a lemondáson is alapszik. Nem az anyagiakról való lemondáson, hanem a külsőségekről való lemondáson. Főleg a szokásaink feladásáról van szó, amelyeknek rabjai vagyunk. Ezek is elveszik békénket, mert ha valamilyen okból hiányoznak a körülmények a merev szokásaink kiéléséhez, türelmetlenné, idegessé válunk.

Tartozék a béketevékenységemhez

A Sri Chinmoy Marathon Team, a nemzetközi futóegyesületünk, minden két évben az egész világot átfogó békefutásokat szervez. Ez nem egy versenyfutás, ez egy dinamikus béketüntetés. Az elsőt 1989-ben éltem meg. Akkor még valahogy nem tudtam a magamévá tenni a dolgot. Aztán 1991-től kezdve mindig részt vettem benne. Csodálatos érzés a békefáklyával helységtől helységig futni. Az egész országot magadhoz öleled, de ugyanakkor el is árasztod azt a belőled kisugárzó lelkesedéssel, örömmel, békével. Számptalan helység polgármesterével ismerkedtem meg, és mindig olyan volt, mintha már rég ismertük volna egymást. Tényleg nagyon jó emberek voltak. Mindig mondogattam a társaimnak, hogy ha igaz az, hogy egy népet a vezetőiről lehet megismerni, akkor nincs baj a magyarokkal. Sokat segített nekünk a honvédség, a rendőrség és az Ikarus, ahonnan mindig buszokat kaptunk. Végül is ha békével közeledünk a másikhoz, rájövünk, hogy mások is olyanok, mint mi vagyunk. Próbáljuk ki. Valóban nem élhetünk békében mindaddig, amíg mindenkihez nem békével közeledünk. Mert e nélkül a béke csak egy irreális álm marad.

A világbékefutás keretében sok helyet, helységet, intézményt avattunk békehelyekké, amelyeket békevirágoknak nevezünk. Az alábbi beszédet Győrben mondtam a ifjúsági kultúrház békeavató ünnepségén, a béke napján.

Tisztelt Polgármester, Tisztelt Hallgatók!

Ma a béke napja van. Ezt a házat a béke-ház elnevezéssel a béke eszméjének szenteljük Sri Chinmoy békefilozófus nevéhez kapcsolva, aki a békét a külső béke és a belső béke elválaszthatatlan egységének tekinti. Ő azt hirdeti, hogy ki kellene terjesztenünk a béke fogalmát, újra kellene értékelnünk, meg kellene tanulnunk élni a békét, azt a külső körülmény adta helyzetet, hogy országunkban már több, mint ötven éve nem dúl háború.

Számotokra mi a béke? Az, hogy nem szólnak a fegyverek, nem robbannak a bombák? Nem ölik az emberek az embereket? Ez a külső, a tágabb értelemben vett béke. De vajon számunkra, egyéneknek a háború távolléte a béke? Ezzel el van rendezve a dolog, és békében élünk? Ma megemlékezünk arról a napról, amikor a tömeges emberölésnek vége lett. Elmondjuk, hogy sajnós ilyen is volt, és milyen jó, hogy most nincs. Beszélünk róla, és azzal a dolog egy évre el van rendezve? Úgysem a mi dolgunk, hogy háború van vagy béke. Ez a hatalommal rendelkezők dolga. Én, kis ember, nem tehetek semmit a békéért – sokan vélik így. De vajon így van ez valóban?

Békében élek, ha nem dúl a háború? Ha szüleim, barátaim, tanáraink nem veszekszenek, egymást nem perelik, nem szidják, ez az én békém? Ez a külső, a szűkebb értelemben vett béke. Megvan ez már nekem, látom ezt magam körül? Sajnos csak időlegesen.

De igazán hol kezdődik számomra a béke? Hol kezdődik az egyéni béke? Belül, saját magamban, az érzéseimben kezdődik. Ha meg vagyok bántva, ha haragszom valakire, akkor oda a béke. Kívül lehet, hogy mosolygok, talán nem mutatom, de belül háború van. Harmónia uralkodik bennem? Nem. Ha igazságtalannak érzem környezetem viszonyulását, ha irigység mardos, ha féltékenység gyötör, ha félelem rágja gyomrom, vagy ha más negatív érzés ural, akkor nincs bennem összhang, akkor nincs bennem béke, és akkor természetesen boldogság

sincs, mert az emberi boldogság az érzéseink harmóniájára épül. A béke és a boldogság összefüggnek, ha oda a belső béke, oda a boldogság is.

Erre persze azt mondhatnánk, ez igaz, de a hiba nem bennem van. A világ, a környezetem, a körülöttem élők, ők a rosszak, ők a hibásak. Csakhogy ez nem egészen van így, mert akkor is nyugtalanok, idegesek, irigyek, féltékenyek stb. vagyunk, ha az érzés egy pusztán tévedés folytán jön létre bennünk, minden tárgyi ok nélkül, csak negatív képzelődésünk eredményeként, mert kételkedünk valakiben vagy valamiben, mert gyanúsítunk valakit vagy valamit, mert egyszerűen bizonytalanok vagyunk, mert úgy érezzük egyedül hagyottak.

Hol a hiba, miért van ez így, hol kezdődik a baj? A baj mindig saját fejünkben kezdődik. Az értelmünk a bajkeverő. Az értelmünkben mindig elválasztjuk magunkat másoktól, mások problémáitól és másokat a mi problémáinktól. Általában a gondjaink sohasem olyan nagyok, mint ahogyan azokat magunkba zárva felnagyítjuk. Hogyan oldhatjuk meg ezt a megoldhatatlannak tűnő kérdést? Tulajdonképpen nagyon egyszerűen. Többet kellene figyelni a szívünkre, és többet cselekedni szívünk adta érzéseink szerint. Ha azt nézzük, mit érzünk, mitől vagyunk boldogok, és aszerint cselekszünk, akkor béke lesz bennünk, de béke lesz a környezetünkben is. Föl kellene adnunk az igazságosság azon elvét, hogy szemet szemért, fogat fogért. Ha ezt az elvet éljük, jöllehet esetleg igazunk lesz, bár az sem biztos, de az biztos, hogy boldogok nem leszünk tőle. A kérdés csak az, mit akarunk tulajdonképpen, hogy igazunk legyen, vagy hogy boldogok legyünk. A kettő sokkal ritkábban jár együtt, mint ahogy azt képzeljük. Egyiket előnyben kell részesítenünk. Hagyjuk az igazságtételt másra, magasabb törvényekre, Istenre, a természetre, vagy kinek hogy tetszik. Adjuk fel az értelem igazságosság elvét, használjuk helyette a szív-boldogság elvét. Hagyjuk, hogy az a kérdés döntse el tetteinket, hogy mitől vagyok boldog? Ezt kell ismételnünk. Ha megváltozunk, és szívünk szerint kezdünk élni, akkor a béke kérdése, máris egyéni kérdés, és akkor látjuk, hogy a béke az egyén szívében kezdődik, és onnan terjed ki. Ha következetesen békések vagyunk, akkor társaink reakciója sem lesz más. Ezért ha mi békések vagyunk, egy békés környezet forrásai vagyunk, egy békés családban, egy békés munkaközösségben és mindjárt egy békés városban fogunk élni.

Ha szívedben élsz, sokkal jobban el tudod fogadni a másként élő embereket, mert szívedben nagyobb a tolerancia és kisebb az ítélet. Értelmedben az embereket rögtön megítéled és elítéled, míg szívedben részvétet érzel, mert szívedben nem a választás, hanem az egységérzés uralkodik. Az egység a béke alapja. Nézzük meg Európát, ahol jó ötven évvel ezelőtt az emberek tömegeit mészárosolták, ma viszont a jelige az egység. Nyugaton a volt halálos ellenségek lebontották határaikat, egy ország lettek. Keleten a kommunizmus önbezáró vasfüggönye úgy olvadt el, mint a hópehely. Az egység győz és győzni fog. Magyarország is a közeljövőben beleolvad a közös Európába. Nekünk egyéneknek ezt a folyamatot kell követnünk, ezt kell élnünk, mert ha másokat nem fogadunk el nemzetiségi, vallási vagy faji okok miatt, ha elítéljük a szomszédot, mert másként él és gondolkodik, mint mi, akkor ezt a csodálatos folyamatot, amely az egység korszak kezdete nemcsak, hogy nem támogatjuk, hanem akadályozzuk. Akkor nem békeszeretők vagyunk, akkor nem a pozitív oldalon állunk. A béke nem az országunk határain túl kezdődik, még csak nem is a szomszéd lépcsőházban, hanem ott, hogy irigység mardossa-e szívünk, ha a szomszédunk új kocsit vett.

A békét, a toleranciát saját magunkon kell megkezdenünk, nem pedig embertársainkon. A békénkért igenis mi magunk vagyunk felelősek. Ne mindig csak másokat akarjunk tökéletesíteni. Magunkat kell megváltoztatnunk. Képes vagyok én egy valahol élő háborús uszítót megváltoztatni? Nem. Lehetetlen. Ezért ne vádold a világot! Tedd jobbá! Hogyan? Minden percben jobbá téve önmagad. Mert saját magamat igenis képes vagyok megváltoztatni és szív-emberré válni, akkor pedig békés vagyok. Akkor a világ elé állhatok, és azt mondhatom: nézzétek, én garantálom nektek, hogy ma egy békeszeretővel több van a földön, mint ezelőtt, és így a világ jobb lett.

Tégy egy lépést a békéért! Tied az első lépés! Ezt hirdetjük békefutasunkkal. Ezt szeretnénk megértetni az emberekkel. Ne várjátok, hogy társatok béküljön ki veletek. Mielőtt a nap lenyugszik, béküljete ti ki a társatokkal! Hallgassatok a szívetekre, mert akkor csak jó érhet és boldogok lesztek.

A tudatunkban nem félnünk kell a háborútól, hanem el kell utasítanunk a háborút. A háború fogalmát az emberek nagy része, mint valami elkerülhetetlent, bizonyos tisztelettel kezeli. Persze ebben szerepet játszik a háborútól való félelmünk is. De szembe kell néznünk a ténnyel, és el kell fogadnunk azt, hogy a háborús hőseink nem akartak háborút, nem akartak hősök lenni. Ki akar háborús hős lenni? Ők, szegények, elsősorban áldozatok, nem annyira hősök. Inkább keressük a béke hőseit, róluk beszéljünk, velük foglalkozzunk a tudatunkban. Ne sorszámozzuk tovább a háborúkat. Első világháború, második világháború... Mi következne utána? Hát persze, a harmadik. Legyen végre bátorságunk kimondani: az utolsó világháború. Mi következik utána? Az örök béke. Egy igazi békenapi javaslat Magyarország vezetőihez: töröljük ki tankönyveinkből, emlékműveinkről a második világháborút. Azzal megvolt az utolsó, és így a tudatunkban még csak a harmadik lehetőségének se maradjon hely. Ezzel mutassunk példát másoknak is, hívjuk fel őket példánk követésére.

Ki akar háborúba menni? Senki. Katonáink legkevésbé. A magyar honvédség békefutasunk egyik legnagyobb támogatója. A honvédségnél sok igazi békeszerető embert ismertem meg, akik feladatukat nagyon helyesen, a háborús uszítók elnémításában látják. Végül is, ha egyikünk sem akar háborút, akkor ki kell törölnünk fejünkől még a leghalványabb lehetőségét is, nem pedig dédelgetnünk és ápolnunk, némi tisztelettel közelítve meg a fogalmat.

Meg kell változnunk. Kezdjük el, itt és most. Nézzük meg, hogy mennyi jót tettem és mennyi rosszat a nap folyamán. Miből született béke és miből nem. Holnap pedig próbáljam meg a mérleget a pozitív oldalra billenteni. Tegyem jobba magam az én kis világomban, mert a sok kis világunk alkotja az egész nagy világot. Ahogy az óceán sincs cseppek nélkül, ugyanúgy emberiség sincs egyének nélkül.

*Éld az egységet! Hallgass a szívedre! Menj a szívedbe! Látod, máris tied a siker.
Köszönöm.*

MANIFESZTÁCIÓS TEVÉKENYSÉGEM

Manifesztáció: megnyilvánulás, érvényre-jutás, felszínre-jutás, ez a szó jelentése. A spirituális életben ez azt jelenti, hogy a meditáció segítségével megtisztított belső életemet, amely most már a Belső Lényem tulajdonságaival díszített, előtérbe engedem, a külső életemben kinyilvánítom. Ez automatikusan is történik, hiszen a megváltozott énem környezetében változásokat hoz létre, mivel másképpen reagálok az embertársaim rám gyakorolt hatásaira, mint azelőtt. Tehát az általam másokra kifejtett hatás is megváltozik. De a tudatosan végzett manifesztáció ennél több. Ha előadásokat tartok a meditációról, a belső békéről, kiállva, saját példámmal inspirálva az embereket, akkor nem teszek mást, mint érvényre juttatom azt, ami bennem átalakult, illetve kialakult. Feltárom a hallgatóságnak. Ez azt jelenti, hogy a manifesztáció egy picit megvalósítást előfeltételez, aminek felszínre kell jönnie. Ugyanakkor a manifesztáció megerősíti, meggyorsítja további önmegevalósításomat. Tehát a kettő egymást kíséri és segíti. Persze nem muszáj, hogy a manifesztáció pont az előadás formáját öltse, az nem mindenkinek a kenyerre. Lehet az zene, ének, színdarab, de lehet bármilyen tevékenység, fizikai munka is, amelyre személyemet rendelkezésre bocsátom, amely a spirituális életmódra hivatott rámutatni vagy azt szolgálni.

Amit magamban megvalósítok, tovább kell adnom. Nem tarthatom meg magamnak, mert akkor tele leszek velem, és nem lesz többre szükségem. De ha továbbadom, akkor kiürülök és újra feltölthetlek. Minden feltöltéssel tágulni fog a befogadóképességem. Így minél többet adok, annál többet kapok. Ennek a könyvnek a megírása is egy manifesztációs tevékenység. Amit eddig sikerült megvalósítanom, most átadom. A könyv megírása során rengeteg dolgot tanultam meg. Tehát az önmegvalósításom erősödött, terjedt.

Legelső ilyen jellegű tevékenységem akkor volt, amikor a Mester Bécsben koncertet tartott, 1989-ben. Én is elmentem plakátozni. Nagyon érdekes, új tapasztalat volt számomra. Eléggé zavarban voltam. Gondoltam, Uram, mit teszek, ha néhány páciensemlel találkozom. Aztán már kezdtem élvezni, előjött a diákkori szellem. Így aztán tilos helyen is plakátoztunk a kollegával, és el is kapott a rendőr. Felszólított, hogy kaparjuk le, de amikor háttal fordult, elfutottunk. Akkor már jól tudtam futni. Végül is jó buli volt.

Aztán 1990-ben egy svájci tanítványtársammal elindultunk Magyarországra előadásokat szervezni. Én voltam a tolmács. Ő tartotta az előadásokat. Aztán fordítottam másoknak is, és mivel nekem nem kellett beszélni, épp csak valahogy elviseltem a közönség pillantásait. Ez így ment vagy jó két évig. Az osztrák és svájci társaim nagyon rá akartak beszélni, hogy tartsak előadást, már a nyelv miatt is egyszerűbb lenne, hangoztatták. Én azt mondtam, nem megyek Magyarországra, nem vesztetem el semmit, ezért nincs is ott mit keresnem. Azonkívül pedig én soha sem fogok előadásokat tartani, mert az nem az én utam. Számomra az lehetetlen. Egyszerűen még a hátam is borsózott a gondolattól, hogy emberek előtt álljak, próbáljak nekik valamit is megmagyarázni, és esetleg rávegyek valakit a spirituális életre, mert az nagyon nehéz. Aztán attól is félttem, hogy negatív beállítottságú emberek kérdezgethetnek és támadhatnak.

Közben belejöttem a fordításba és láttam, hogy bizonyos dolgokat az emberek nem értenek meg. Ezért aztán mint tolmács kezdtem hozzátoldani a dolgokhoz egy pár szót, már csak az érthetőség kedvéért. Ezt egyik előadótársam észrevette, és megrovásban részesített. Már nem emlékszem, melyik évben történt, de egyszer az egyik előadó kimaradt. Ez júliusban volt. Mit volt mit tenni, odaálltam és beszéltem. Ez egy hónappal azután volt, miután bölcsködtem, hogy én soha nem tartok előadást. Nagyon jól éreztem magam, és az emberek is örültek. Így aztán felmondtam tolmács szerepemet és magánvállalkozó lettem. Szeptembertől kezdve egyedül jártam, tolmács nem kellett. Utólag az a tapasztalatom, hogy a Mesterem vezetése mellett mindent meg kell tennünk, amire kimondjuk a lehetetlent. Ezért most már óvatosabb vagyok.

Ez így folyt két-három évig. Az elején sok bajom volt az előadásokkal. Ha jó volt és dicsértek, akkor büszke voltam, előugrott az egóm. Milyen klassz vagyok, talán a legklasszabb. Ettől aztán persze mindig szenvedni kell. Ez kozmikus törvény. Ez mindenkivel így van, de csak a spirituális ember fogja fel tudatosan, illetve jön rá az összefüggésre. A szenvedés vagy rögtön beáll, vagy késlekedik, de soha nem marad el. Ez nálam hamar jelentkezett, lévén, hogy a spirituális élet egy felgyorsított tanfolyam az élet iskolájához viszonyítva. Órák múlva, vagy legkésőbb a következő napokban kezdődött a szenvedés. Ha az előadás nem volt jó, akkor azért szenvedtem, hogy milyen gyenge vagyok. Képtelen vagyok valami rendes dolgot összehozni. Voltak olyan emberek, akik miatt elment minden erőm. A belső erőm, de sokszor a külső is. Olyankor éreztem, hogy több szó nem jön ki belőlem. Így jártam a hullámvölgyeket. Hol fent szenvedtem, hol meg lent, de végül is nagyon szerettem előadásokat tartani, mert mindezek ellenére azért egy folytonos, intenzív fejlődést éreztem.

Aztán egy érdekes tapasztalatot szereztem. Ha erről nem írnék, nem is lenne teljes a könyv. Ilyen is létezik, ezzel is kell számolni. Július harmadikán vagy negyedikén kezdődött. Jól emlékszem, mert sok éven keresztül a születésnapom körül mindig erős negatív erőknek voltam kitéve. Másoknál ez inkább fordítva szokott lenni. Tehát az történt, hogy felébredtem, és elfelejtettem meditálni, nem értettem semmit többé a spiritualitásból, nem volt semmilyen

érzésem, semmi érdeklődésem a spirituális élet iránt. Teljesen visszaestem a normális kiindulási szintemre. Hogy érthető legyen, még azt is leírom, hogy az utcán a sült csirkének ismét jó illata lett. Az üzletekben pedig néztem a vörösborokat, úgy emlékeztem az ízükre, mintha tegnap ittam volna őket. Érthetetlennek, hihetetlennek tűnt, de valóság volt. Szinte kívántam őket.

Ez nem is lett volna nagy baj, de nem szűnt meg. Még volt egy pár betervezett előadásom júliusban, amelyeket megtartottam, mint egy gép. Szörnyű rosszul éreztem magam. Tudtam, hogy hazudok, mert olyasmit hirdetek, ami nem az enyém, amit nem tudok megvalósítani, amihez semmi közöm, mert nem azt élem. Így telt el a július. Augusztusban New Yorkban voltam az ünnepeken, szörnyű volt. Egész nap ott ültem, meditálni nem tudtam. Mindent csak az értelmem felől tudtam nézni, ezért minden értelmetlen volt, ami ott történt. Mert az értelem felől nézve a spirituális élet irracionális. Többé nem voltam spirituális ember. Nem volt számomra lélek, belső élet, semmi. Szeptemberben, októberben Bécsben voltam, egy előadást sem tartottam, másokat kértem meg, hogy helyettesítsenek. Hetente kétszer rendszeresen eljártam a meditációs központba. Minden reggel felkeltem, már amennyire sikerült, és odaültem meditálni, de nem működött. Azért folytattam a külső dolgokat, mert a feladás szóba sem jött nálam. Már jóval azelőtt megfogadtam, hogy a Mestert nem hagyom el soha. Ha akkor nem lett volna a Mesterem, száz százalék, hogy erre az életemre abbahagytam volna a meditációt és a spirituális életet, mert végül is magától maradt abba, mint ahogy magától is jött hozzám. Most már elfogadtam ezt az állapotot, de a Mester iránti szeretetem hűséget termelt. Gondoltam Spoty sem hagyna el engem, hiszen ő a hűség jelképe. Legalább egy kutya szintjét próbáljam tartani.

November első hétvégéjén New Yorkba utaztam a városi nagy maratonira. Ott első éjjel arra ébredtem, hogy egy betörő szedi le az asztalunkat. A tag legalább két méteres volt. Életem legnagyobb ijedtségét éltem át. Akartam kiáltani, de nem jött ki hang a számon. Nem hittem, hogy létezik ilyen fokú félelem. Végül csak elfutott a tolvaj, ahogy villanyt gyújtottam. Valószínűleg ő is megijedhetett, amikor a félelemtől eltorzult képemmel szembenézett. Reggel aztán elmentem a Guru házához, elmeséltem Neki, hogy milyen veszély fenyegetett. Csak nézett részvétellel, nem szólt semmit a betörőre, csak csodálkozott, és szelíden megkérdezte: „Gunagriha, jársz még Magyarországra?” Nagyon meglepődtem. Erről köztünk soha egy szó sem esett. Mondtam, nem járok. Erre meghívott egy beszélgetésre, amely ennél a témánál folytatódott és a távolmaradásom oka iránt érdeklődött. „Nem járok, mert nem tudok beszélni.” – mondtam „Miért, nem tudsz magyarul?” – kérdezte. „De igen, csak nem tudok arról beszélni, amit én magam nem tudok megtenni. Nem tudok tisztán élni, nem tudok spirituálisan élni” – válaszoltam. Aztán azt mondta, hogy nézzem meg milyen voltam, amikor találkoztunk, és milyen lettem. Láthatom, hogy a fejlődés nyilvánvaló. „Holnap, ha egy maratont futsz, az első kilométerrel kell kezdened, nem kezdheted az utolsóval. Itt is így van, egyik lépcső a másik után következik, és minden lépcsőre fel kell lépni. A tisztaságodért pedig az én fejemnek kell fájni, nem a tiednek.” Körülbelül így zajlott le a beszélgetésünk és aztán megkért, hogy menjek Magyarországra, mert ott nagyon sok jó ember van, akiknek szükségük van rám. Ez a beszélgetés a tenispályán lévő pici házikóban zajlott le. Amikor felálltam és kiléptem a házikóból, olyan volt, mintha egy függönyön léptem volna át. Egyből visszanyertem minden spirituális érzésemet. Egyből minden a régi lett, mint július előtt. Pontosán négy hónapig tartott a belső sivatagom. Egy ember, akinek nincs affinitása a spiritualitásra, nem élhet spirituális életet, állapítottam meg. Mindenesetre, ezek után messze áll tőlem, hogy bárkit is elítéljek, aki feladja a spirituális életet.

Aztán ismét ment minden a legnagyobb rendben. Ezután a négy hónap után kezdett megszűnni a szenvedés. A hangulati hullámvölgyeket már nem kellett megélnem. Azt hiszem, valamikor át kell bújni a tú fokán. Erősödtem, fejlődtem. Lassan megtanultam, hogy a dicséretet továbbítsam vagy a Mesteremnek, vagy Istennek, lényeg az volt, hogy nem vettem

magamra. Végül is nem az én érdemem, hogy ott állhatok és jó előadásokat tartok. Ez az igazság. Rengeteg dologra jöttem rá az előadások közben. Beszéltem, és egyszer csak valami új kapcsolat, új dolog vált világossá számomra, amit addig nem tudtam. A legérdekesebb az volt, amikor néha arra lettem figyelmes, hogy olyat mondok, amit addig még soha nem hallottam. Ez tényleg érdekes, állapítottam meg, ezt jó lenne megjegyezni, mondtam magamban, de legtöbbször elfelejtettem.

Jártam Jugoszláviába, Szabadkára előadást tartani és voltam Szlovákiában és Erdélyben is. Tartottam egy egész előadás-sorozatot Bécsben is. Ebből némi problémám is adódott. Az történt, hogy előadást szervezett az egyik lány Futás és meditáció címmel, ahova egy hosszútávfutó volt meghívva. A lány kibérelte az egyik kerületi városi könyvtár termét, és meghirdette az előadást. Utolsó nap kaptam egy expressz levelet, hogy a termet nem adják ki, mert a meditáció is téma, nemcsak a sport. Azt állították, hogy én hazudtam, ezért a szerződést felmondják, mert szektáknak nem adnak bérbe semmilyen városi termet. Az előadást megtartottuk máshol, ez volt a legkisebb gond. De valaki nagyon agresszív volt, szerintem valamelyik egyház közeli ember vehette szemügyre a dolgot, mert nem hagyták annyiban. Az egyházak Ausztriában konkurenciát látnak a meditációban. Talán jogosan. Pár hét múlva mesélte több városi tisztviselő páciensem, akik a városon dolgoztak, hogy írtak rólam a városi újságban, ami egy hivatalos, nagy példányszámban megjelenő lap. Az újságban le volt írva a terembérlési eset, azzal a címmel, hogy Dr. Fülöp, a szektacsalo. Mindenki biztatott, hogy pereljek. Persze én nem reagáltam, még csak nem is kommentáltam az ügyet. Mindjárt ezután értesítést kaptam, hogy a rendelőben adóellenőrzést tartanak. Rögtön tudtam, honnan fúj a szél, egyszerűen tudtam, semmi kétségem nem volt felőle. El is kezdődött a dolog, de nem a szokványos módon, hanem egy másik városból jött egy szaki az ügyet lebonyolítani. Amikor személyesen találkoztam vele, akkor ténylegesen is megbizonyosodtam a helyzetről. Felismertem az illetőt, ezt a képességemet nem veszítettem el Románia óta. Az úr az osztrák államrendőrség embere volt. Aztán később az ott felejtett, nyitott dossziéban meg is láttuk a bejegyzést, ahol fel voltak írva bűneim, hogy annak idején kapcsolatban voltam a scientológiával, és meditálok Sri Chinmoyjal.

Most is valaki ugyanúgy, mint annak idején Romániában a marxista tanárom, feljelentett az államrendőrségen. Ausztriában az államrendőrségnek külön osztálya van, ami a szektákat ellenőrzi. Errefelé mindent szektának neveznek, ami nem egy elismert egyházhoz tartozik. Elismert egyház viszont csak négy, talán öt van összesen. Így az államrendőrséghez kerültem, mint szektacsalo, akik most szerettek volna törvénytelen pénzáttalások nyomára bukkanni a könyvelésben, mert ugyebár, mint az köztudott, a szekták a tagjaikat anyagilag kizsákmányolják. Az ilyen irányú kutatásuk eredménytelen volt, lévén, hogy a meditáción kívül semmi más törvény- vagy államellenes tevékenységet nem folytattam. De azért csak sikerült egy számomra nagyon fájdalmas összeggel megvágniuk, mert a jövedelmünket a feleséggel évek óta megosztottuk, amit addig el is fogadott a pénzügy, lévén, hogy egy rendelőben mindketten mint fogorvosok tevékenykedtünk. Most azonban, add vissza a babaruhát alapon, megtagadták addigi engedményüket. Kifizették a különbözetet (úgy számoltak mintha idegenek lettünk volna) plusz tíz százalék büntetést. Így most már Ausztriában is, mint annak idején Romániában, van egy dossziém. Itt is államellenség vagyok, bár itt még annyi rosszat sem tettem, mint ott. Bolond világ! Őszintén törekszel jobbá válni, magaddal törődni, és államellenségnek tekintenek. Nem is tudom, hogy hogyan képzelhető el, hogy én egy erőszakot, terrort, anyagi zsarolást gyakorló csoportnak tagjává válhatnék, azok után, hogy a kommunizmusból menekültem. Egyrészt nevetséges, másrészt kezd unalmassá és terhessé válni az osztrák alkotmány garantálta „szabadság” egyoldalú gyakorlatba-ültetése. Olyan kommunista íze van. Vallásszabadság van, de légy jó, derék polgár, és válassz azokból, amelyeket mi kiválasztottunk neked. A kiválasztott, elismert nagy

egyházakat az állam támogatja, segíti. Például a katolikus egyház, még Hitler által kiszabott kötelező adóját az állam hajtja be. De ha valaki nem abban hisz, amit az állam kínál, akkor vége a vallásszabadságnak, akkor már államellenség vagy. Nem a hit a társadalmi probléma, mint ahogy azt a vezetők hiszik, hanem elsősorban az alkohol, másodsorban a kábítószer. Az alkoholfogyasztást a társadalom szentesíti is, ami az államoknak jól jön, mert rengeteg pénzt hoz.

Végül is az államnak tényleg kötelessége megvédeni polgárai szabadságát, de csak akkor, ha valamilyen törvényszegő szervezet hálójába kerülnek, vagy ha ők kérik. Sajnos az európai államokra általánosan jellemző, hogy az egyének fölött inkább gyámkodnak, mintsem hogy az egyének felelősség- és kötelességtudatukat erősítsék. Mindenkinek joga van saját meggyőződése szerint élni, és saját tapasztalatait (legyen az pozitív vagy negatív) megszerezni.

Végső soron kiderült, hogy az én helyem Magyarország. Jóllehet magyar vagyok, de mégsem voltam soha magyar állampolgár. Korábban román, most meg osztrák állampolgár vagyok. Erdélyben születtem, ezért erős magyar nemzeti érzés és tudat irányába nevelődtem, fejlődtem. Ez azért volt így, mert ha valamit el akarnak nyomni, az erősödik. Így van ez a magyarsággal is. Petőfi volt az ideálom, tőle tanultam meg sírni, de harcolni is a magyarságomért. Aztán egy érdekes esemény nagyon kivette alólam a lovat. Tizenhat éves voltam, amikor megtudtam, hogy a Nagyapámról csak annyi ismeretes, hogy német neve volt. Így az én vérhez kötött, Fülöp családra alapozott nemzeti tudatomnak fuccs volt. Nagy sokk volt ez. Úgy éreztem magam, mint akiről leveszik a paplant, meg kiveszik a párnát is a feje alól. Na de egy fiatal mindent kibír. Tény viszont, hogy ettől kezdve nem kezdtem könnyezni a magyar himnusz hallatára. Az erdélyi magyarság-tudat a román iránti elutasításon alapult. Aztán a későbbi években magyarság-tudatom aláásásához hozzájárult az a tény is, hogy akik engem támadtak, velem rosszat tettek, mind magyarok voltak, akik viszont megmentettek, románok voltak. A marxista tanárom az egyetemen, a besúgó diáktársam, a szekus főnök Marosvásárhelyen, a szekus szaglászó Csicsóban, mind magyarok voltak. A professzor, aki megmentett a szekutól, a katonaságnál a hadnagy, aki önkéntes okirat-hamisítással tisztába tett, a fogászati főnököm a vasútnál és a párttitkár, aki tűzbe tette értem a kezét, mind románok voltak. Persze hiba lenne ezt túlértékelni ilyen vagy olyan irányban. Mindenhol vannak jók és rosszak. De akkor nekem a tapasztalatgyűjtésben ez a tény nagy hasznomra volt, mert teljesen ki tudtam nőni nemzeti előítéleteimből. Mindamellet a családban mindig csak magyarul beszélünk abból az egyszerű okból kifolyólag, hogy azt ismerjük a legjobban, abban érezzük otthon magunkat. Végül, mielőtt osztrák állampolgár lettem volna, mint hontalan éreztem igazán jól magam. Mindenhol jó, de legjobb sehol alapon.

Pedig már kezdettől fogva, különleges belső kapcsolatom volt Magyarországgal. Az első látogatásoktól kezdve minden alkalommal egy nagyon intenzív tudati tágulást éltem át. Ez eleinte csak akkor kezdődött, amikor elértem a fővárost, később már a határátlépés pillanatától bekövetkezett. Úgy éreztem magam, mint Svájcban egy-egy hétvégi meditációs találkozó után. Az a tudatállapot, amelyet Magyarországon spontán tapasztaltam, itt Nyugaton csak többórás meditációval volt elérhető számomra. Ez, mint egy folyamat, az évek során csak erősödött, fejlődött és a tágulás foka is növekedett. Ma úgy érzem, és mondogatom is, hogy Magyarország a táplálékom. Tudatilag abból élek, és attól növekszem. Aztán lehet, hogy belül fordítva van, vagyis, hogy az én tudatom olvad be a magyar tudatba, tehát én szolgállok táplálékként. De ez csupán intellektuális megfogalmazása valaminek, ami az értelem mögött, a hang mögött játszódik le.

Teljes erővel vettem magam bele a magyarországi manifesztációs tevékenységbe. Megalapítottam a Sri Chinmoy Békealapítványt. Lakást vásároltam ennek működtetése érdekében. Számtalan ingyenes előadást és tanfolyamot tartottam a meditációról. Nem is

tudom mennyit. Aztán béke-maratonikat, békesétákat és világbéke-futásokat szerveztünk Magyarországon.

A világbéke-futás keretén belül Magyarországon egy pár igazán nevezetes helyet, mint Gyöngyös város, a Népstadion, vagy az Operaház vontunk be az egész világot átfogó nemzetközi Békevirágok családjába. A legnagyobb esemény, amely megkoronázta ezen tevékenységünket az volt, amikor a Kulturális Minisztérium közreműködésével Magyarország a Békevirág-nemzetek sorához csatlakozott. Ez alkalommal Sri Chinmoy személyesen Magyarországra látogatott. A beszédét szeretném könyvemben közölni, mert tőle szokatlan módon, összehasonlításokat használva fejezi ki a Magyar Lélek egyedülállóságát.

**Sri Chinmoy üzenete Magyarország
Sri Chinmoy Békevirág-nemzetté avatása alkalmából**
Budapest, 1999. március 4.

És most kedves fivéreim és nővéreim, számotokra amim van, az szívem szeretete, és ami vagyok, az önfelajánlás életem hálája.

*Magyarország, Magyarország, Magyarország,
Meghajlok lelked legmegvilágosítóbb mosolya előtt,
Meghajlok szíved legbeteljesítőbb gyengédsége, szeretete és törődése előtt.*

Magyarország, az angol szótár úgy betűzi neved: H. U. N. G. A. R. Y. Lelked engedelmeivel, kedves engedelmeivel törekvés-szívem a szót másképp szeretné betűzni: H. U. N. G. R. Y. (éhség). Ez az, ahogyan törekvés-szívem betűzi neved.

Éhes vagy Isten Szeretetére. Éhes vagy Isten Békéjére. Az emberi életben semmi sem lehet ennél fontosabb, jelentőségteljesebb, megvilágosítóbb és beteljesítőbb. Amikor valamire őszintén éhezünk, siettetjük annak elérését. Ha éhesek vagyunk valamire, Isten végtelen Részvéte sieteti megelégedés-életünket.

Legnagyobb örömömre és csodálatomra éhségedhez sebesség társult. Két világháború és még egyéb háborúk teljesen elpusztították országod a külső életben, de nem a valódi életben, a belső életben, amit spirituális életnek hívnak, a törekvés életének, az önfelajánlás életének, az életnek, amely szereti Istent, az életnek, amely hisz az emberiségben.

Szenvedésed elképzelhetetlen volt. A depresszió és a frusztráció áldozata lettél. Mindez a külső életedben történt, de a belső életedben megtartottad magától értetődő hited Istenben. Ha más országok szenvedtek volna hasonló sorsot, valószínűleg eltűntek volna a feledés homályában. De nem a te országod. Rettenthetetlen bátorságod a belső életben, a siker és a fejlődés külső világába vezetett az élet minden területén.

Sírásod a világbéke után abszolút őszinte és tiszta. Úgy érzed, hogy a világbéke csak az egység érzése által jöhet létre. Van néhány sajnálatos ország, amely úgy gondolja, hogy a világbéke csak akkor jöhet létre, amikor a többi ország követi őt, mögötte halad, és nem egymás mellett mennek.

Ugyanakkor vannak országok, amelyek szeretnek felsőbbrendűséget gyakorolni. De te úgy érzed, Magyarország szíve úgy érzi: a felsőbbrendűség nem adhat nekünk világbékét. Csak a szív közvetlensége áldhat meg bennünket világbékével.

A felsőbbrendűség és alacsonyabbrendűség érzését teljesen törölnünk kell törekvő szívünk táblájáról. Amire szükségünk van, az az egyenlőség. Ennek az egyenlőségnek békekereső elménkből, békeszerető szívünkből és békét felajánló életünkből kell származnia.

Én szeretett Magyarországom, a szó legtisztább értelmében éhes vagy, hogy béke legyen benned az egész világ jobbátételéért és fejlődéséért.

Egészen biztos vagyok benne, hogy szíved egység-sírását Isten Maga fogja megáldani, és Szívének teljesség-mosolyával áldja majd meg.

Most szeretnék egy dalt felolvasni, amit azután tanítványaim fognak énekelni. Ez a dal bengáliul, az anyanyelvemen íródott, és az angol szöveget szeretném felolvasni.

*Magyarország, Magyarország, Magyarország!
A szívemben van áldásos jelenléted.
Szeretett nővérem és szeretett fivérem vagy egyszerre.
Álmatlan éhség-fény honol benned.
Tudom, tiéd lesz a Halhatatlanság nektár-gyönyöre.*

UTÓSZÓ

Egyszer egy fiatal ember nagyon, de nagyon szeretett volna nyerni a lottón. Tudta, hogy erre az esélye nagyon kicsi, de azt is tudta, hogy Isten mindenható, és nagyon hitt az őszinte imádság erejében is. Ezért nyilvánvaló volt számára, hogy hol kell kopogtatni. Beállított magának egy szigorú imádkozási tervet, és azt be is tartotta.

Így minden reggel fél órát így imádkozott: „Drága jó szeretett Uram! Add meg alázatos szolgáltnak a Kegyet, hogy a lottón nyerjen. Istenem add meg, hogy csak egyszer nyerjek a lottón!”

Aztán minden délben félórát ugyanígy imádkozott. „Istenem tisztellek, szeretlek, imádlak, de legalább egyszer engedd meg, hogy nyerjek a lottón.”

Minden este lefekvés előtt ismét félórát a legőszintebben fohászokodott. „Legalább egyszer, csak egyszer Uram, tekints mindenhatósoddal őszinte szolgáltra! Könyörgöm engedd, hogy nyerjek a lottón!”

Ez így ment hónapokig. A kitartás minden, tudta a fiatalember. Ezért aztán évek teltek el szigorú fegyelmezett imájával. A fiatalember közben megnősült, de az ima átította családi életét is. Gyerekei születtek, akiket becsületesen felnevelt, de az ő élete igazából csak Istenhez, az imához, a lottónyeréshez kapcsolódott.

Aztán már az unokái is kezdtek felnőni, és ő megöregedett. De mindettől függetlenül remegő hangon, összefogva reszkető kezeit, minden nap, minden reggel, minden délben, minden este a szeretett Urához fohászokodott. Így érte el az élete alkonyát, amikor egy este imája közben isteni Fény öntötte el szobáját. Az erősen vakító isteni Fényben megjelent Maga az Úr.

Az öregúr nagyon meglepődött. „Te lennél drága Istenem! Hogy is érdemlem meg, hogy megjelenj nekem, bűnös szolgáltnak?” – kérdezte az öregember. Isten térdre ereszkedett előtte, és így szólt hozzá: „Édes fiam, könyörgésed és kitartásod nemcsak, hogy megihatott, hanem kicsavarta Szívem. Szolgáddá tettél, meghódítottál, teljesen a tied vagyok, de kérlek ne kínozz tovább, légy szíves legalább csak egyszer, egyetlen egyszer vásárolj egy lottószelvényt.”

GYAKORLATI ÚTMUTATÓ

A spirituális szív, amelyre meditálunk nem egyezik a testi szívvel. A mellkasunk közepén helyezkedik el, azon a ponton, amelyre ujjunkat ösztönösen rátesszük, ha önmagunkra mutatunk. Meditációs gyakorlataink célja, hogy megtanuljunk a spirituális szívben, a spirituális szívre meditálni. A spirituális szív egy energiaközpont, egy csakra, amelynek fő tulajdonsága, az egység, az egységérzés, valamint a szeretet. Erre a központra meditálva nem

szabadulhatnak fel bennünk olyan erők, amelyek esetleges tisztátlanságunk miatt problémákat okozhatnak nekünk. A spirituális szívre történő meditáció teljesen veszélytelen.

Sri Chinmoy meditációja nem szakít el a külső világtól. A cél a félig nyitott vagy nyitott szemmel történő meditáció. Ez adja meg a meditáció értékét, mert ezáltal belső megvalósításainkat külső életünkbe tudjuk hozni azért, hogy jobba tegyük életünket, hozzátartozóink életét, az emberiség életét. Nyitott szemmel meditálni nekem csak hosszú évek után sikerült. Vannak, akik hamarabb képesek rá. Meditációnkat egy állandó éberség kell jellemezze, nem lehet az szenderegés vagy nappali álmodozás. Állandóan, éberem figyelj, hogy a megfigyelő állapotot, amiben vagy (gyakorlat vagy csend), ne veszítsd el, ne zavarja meg más gondolat, vagy ne ragadjon el másfelé a gondolat. Az éberség a legfontosabb, inkább rövid ideig meditálj, de azt éberem.

Minden gyakorlat előtt:

- a hely elkészítése (mindig ugyanazon a helyen, ahol egy tiszta, szent helyet, mint egy oltárt készítesz magadnak)
- tisztálkodás, lehetőleg zuhanyozás, tiszta laza öltözet
- egyenes hát, párhuzamosan földre helyezett lábak, kezek tenyérrel fölfelé a combokon nyugszanak
- ellazítunk, és csak a légzésünkre figyelünk, halkán szól a zene

Meditációs gyakorlatok

1. gyakorlat

– behunom a szemem,
– elképezem, hogy nem levegőt, hanem békét lélegzem be. Minden belégzéskor béke hatol belém, amely szétterjed, és előnti lényemet. Ahogyan egy edényt feltölthetünk folyadékkal, úgy tölt fel minket is a béke. Érzem, ahogy folyamatosan feltölti egész testem: lábujjaim, talpam, lábfejem, bokám, lábszáram, térdem, combom, majd feltölti törzsemet, és így a békében ülök. Ujjaimban, kezemben érzem a békét, majd a karom is elernyed a békétől. Megtelik mellkasom is, és így már nyakig a békében úszom. Aztán előnti arcom a béke, elernyed arcom a béke arcává válik. Majd elmémet is a béke hulláma öleli át, és én tetőtől talpig a békében vagyok. Továbbra is békét lélegezve, a béke nyomása megnő, és minden nyugtalanság elhagyja lényem. Minden sejtemet béke itatja át, és a pórusaimon béke áramlik keresztül. Mindenhol béke van. Béke van lent, – béke van fent, – béke van kint, – béke van bent. A béke lettem. Én a béke vagyok ... Én a béke vagyok.

2. gyakorlat

– behunom a szemem
– figyelmemet mind jobban és jobban mellkasom közepére összpontosítom, ahol a spirituális szívem van. Elképezem, hogy ott egy szép szobám van. Egy szép, de egyszerű, tiszta szoba, ahol valóban otthon érzem magam. Ez a szív-szobám. Ahogy ülök a szív-szobámban, hallom, hogy kopogtatnak. Vendégem érkezik. Ajtót nyitok és beengedem őt. A vendégem neve: Egyszerűség. Az egyszerűség emberi alakban látogat meg. Amikor belép a szív-szobámba, lényé átítatja az egész szobámat és ezáltal engem is. Vendégemet hellyel kínálok. Leülünk és társalgunk, ezáltal lényem az ő lényével egyesül. Aztán ismét kopogtatnak. Ismét vendégem érkezik. Ajtót nyitok és behívom őt. Az Őszinteség lép be,

emberi testben. Az Őszinteség a szív-szobámban azonnal otthon érzi magát, és lénye kitágul, kiterjed. Az egyszerűségben az őszinteség természetes módon virágozni kezd. Elárasztja szívemet és egész lényemet. Az egyszerűség az őszinteség táptalaja, míg az őszinteség az élet egyszerűségét támogatja. Az új vendégemet is hellyel kínálok. Most már hármásban társalgunk, amikor ismét kopog valaki. Megyek ajtót nyitni, és egy új vendéget tessékelek be. A harmadik vendégem neve, Szeretet. Képzeld, egy ember, aki a szeretetet testesíti meg. Ha csak ránézek, vagy hozzászólok, már előnt az, ami ő, a szeretet. Átjárja szív-szobámat és legyökerezik ott, mert az egyszerűség és őszinteség alapján a szeretet beágyazódik, gyökeret hajt. Szívemből szétárad, és betölti egész lényem. Csak szeretetet érzek. Én a szeretet vagyok ... Én csupa szeretet vagyok.

3. gyakorlat

– behunyom a szemem, figyelem a légzésem
– a szív-szobámban vagyok, és az ablakhoz megyek, amely elől, szemben van. Kinyitom a szív-szobám ablakát. Egy óceánra nyílik, a végtelenség óceánjára. Kihajolok az ablakon, és figyelem az óceánt. Minden irányba végtelen. Figyelem a végtelenségét, és beleérzek. Hagyom magam ebbe a végtelenségbe terjedni. Tovább és tovább, mindig tovább és tovább. Aztán folyamatosan kezdem érezni, hogy az óceán vagyok. Én vagyok a végtelenség óceánja és az óceán végtelensége. A végtelen vagyok. Határtalan vagyok ...Végtelen vagyok.

4. gyakorlat

– magam elé helyezek egy virágot, közel magamhoz, egy kicsit lefelé, hogy laza szemhéjakkal, feszültség nélkül láthassam. Ez egy szép virág, amelyet nagyon szeretek, pl. rózsza.
– figyelem a légzésem, és nézem a rózsát. Csak a légzésemre figyelek, a rózsát csak látom. Kb. 2-3 percig, érzés, és nem óra szerint. Aztán lassan becsukom a szemem, és tovább nézem a rózsát, de most már a szívemben. Ahogy figyelem, észreveszem, hogy a rózsza nyílni kezd. Szirmonként nyílik és nyílik. Ahogyan nyílik, azt is észreveszem, hogy a rózsza méretében is terjedni kezd. Mind nagyobb és nagyobb lesz. Kettő, három, négyszerese az eredetinek. Aztán lassan betölti a szív-szobámat, a mellkasomat, de nem áll meg, hanem tovább terjed, nő. Benővi egész lényem, majd pedig túl is nővi azt. A rózsában ülök, a rózsza része lettem. Én a rózsza vagyok. Egy hatalmas rózsza vagyok. Érzem testemen a rózsaszirm bársonyosságát, tisztaságát, illatát, szépségét. Én vagyok a rózsza.

5. gyakorlat

– magam elé helyezek egy égő gyertyát, ugyanúgy mint a virágot.
– figyelem a légzésem, és nézem a lángot. A légzésemre figyelek, a lángot csak nézem, 2-3 percig, érzés szerint, nem óra után. Aztán lassan becsukom a szemem, de tovább figyelem a lángot, és leviszem a szívembe. Ahogy nézem a lángot a szívemben, észreveszem, hogy elkezd nőni. Mind nagyobb és nagyobb lesz. Kettő, három, négyszerese az eredetinek. Aztán lassan betölti a szív-szobámat, a mellkasomat, de nem áll meg, hanem tovább terjed, nő. Benővi egész lényem, majd pedig túl is nővi azt. A lángban ülök, és annak része vagyok. A láng fénye vagyok. A láng vagyok. A láng felfelé törő, lobogó törekvése vagyok.

6. gyakorlat

– becsukom a szemem, figyelem a légzésem. Kezdem elképzelni, hogy nem a légútjaimon lélegzem ki és be, hanem közvetlenül a szívemen keresztül. A mellkasom közepe, vagyis a szív-szobám ablaka megnyílik, és azon keresztül lélegzem. Figyelem a légzést, ahogy közvetlenül a mellkasba hatol a levegő, és hallgatom a zenét. Hagyom magam a zene hullámmain sodródni. Minden légzésnél érzem, ahogy a szív-ablakom kitágul, terjed, mintha lüktetne.

7. gyakorlat

– figyelem légzésem, majd becsukom a szemem. Elképzelem, hogy a szívemben egy virágos kert van. Én kisgyerek vagyok, és játszom a virágos kertben. Megyek virágtól virágig, és megfigyelem a virágokat, és játszom velük úgy, ahogyan egy kisgyerek játszik, megfogdosom, megcsodálom őket, és beszélek hozzájuk. A lényeg, hogy közben valóban érzem, hogy gyerek vagyok. Sok különböző színű és fajtájú virággal tudom a játékot tetszés szerint nyújtani.

12 hetes programajánlat

Próbáld ki egy bizonyos időre a törekvés-életet! Szánjál rá egy bizonyos időt, és szilárdan határozd el, hogy ebben az időben egy bizonyos programra mindenképp időt szakítasz. Én annak idején egy évet szabtam ki magamnak. Egy év viszont hosszú idő, a véges értelem nem tudja teljesen belátni, és így a kétségeim nagyon sokszor megtépáztak. Ezért talán jobb egy rövidebb szakasszal kipróbálni, hogy milyen mértékben változik meg az életérzésed és az önértékelésed. Szerintem kb. három hónap az az idő, amely alatt meg lehet kóstolni a törekvés ízét, és kb. 6-9 hónap, ami alatt már a külső meg a belső világod közötti egyensúly kezd helyreállni, vagyis a harmónia érzése tapasztalható. Ha a programodat valami különleges dolog, pl. betegség, szabadság stb. megszakítja, az nem számít. Csak fogjál neki és végezd, ne várj vele jobb körülményekre, mert a tapasztalat azt mutatja, hogy azok nem jönnek el. A jobb körülményeket, a belső átalakulásod eredménye adja. A leglényegesebb dolog az, hogy ezt a kiszabott időt ajánld föl a lelkednek, Istennek, vagy akinek akarod, tehát add oda és ne várjál el semmit, de semmit érte. Ez az első titok: ne várj el, csak adj!

Itt mindjárt elárulok még egy titkot, amit a Mesteremtől tanultam. Nagyon fontos titok, és egy biztos dolog, amit én nagyon sok esetben nem hallgattam meg, és minden esetben rá is fizettem vagy a nehézségek növekedésével, vagy direkt kudarccal. Amikor a titok szerint cselekedtem, akkor a fejlődéshez vezető ajtó mindig szinte magától nyílt meg. A titok egyszerű, de nehéz betartani: ha valamit elhatározol, azt tartsd magadban, ne mond ki hangosan senkinek se. Mihelyt hangosan kimondod, kihívod magad ellen az ellenséges erőket, és azok mindent megtesznek, hogy sikertelen légy. Addig, amíg azt magadban tartod, az erők nem tekintik valóságnak, hanem álmodozásnak, egy bizonytalan dolognak tartják. Aztán amikor ráeszmélnék a dologra, te már annyira előrehaladtál, hogy képtelenek téged visszafogni.

önellenőrzés

Végy egy naptárt, egy asztali naptárt, vagy egy naptárfüzetet, a lényeg az, hogy legyen benne minden napra elég hely. Ez lesz a te leltárkönyved. Minden gyakorlat után, de legalább minden este jelöld benne az ajánlott program minden pontjának a kivitelezését, vagy a hiányosságát. Lehet, hogy ez gyerekesnek tűnik, de nagy értéke van, rengeteget tanulsz belőle. Megerősödsz, mert megismered a gyenge pontjaidat és azok kiváltó okait. Látod, mit tudtál adni magadból és mennyit, hol vannak a hiányosságok, miben és mit kell javítanod, mit kell megkérdezned másoktól, miben kell segítség.

Tulajdonképpen minden embernek úgy kellene élni, hogy minden este leltárt készítsen. Mennyi jót sikerült tennem ma? Többet, mint tegnap?

meditáció

Válassz ki egy vagy két gyakorlatot, amely érzésed szerint a legtöbb örömet, jó érzést adja. Naponta kétszer, reggel és este, ha lehet, mindig ugyanabban az időben végezd el őket. Veheted reggel az egyik fajtát, este pedig egy másikat is, ha úgy érzed. Egy pár hét alatt a gyakorlat „bejáródik”, könnyen megy és meditatív hatását is kezdi kifejteni. Ha néha jól érzed magad a csendben, és nem jár a fejed, akkor maradj abban az állapotban. Nem kell ragaszkodnod a gyakorlat „szó szerinti” lefolyásához. Végül is minden gyakorlat belenő a csendbe. A meditáció ideje ne legyen merev, erőltetett. Magától kell alakuljon, hosszabb vagy rövidebb, mindegy. Az érzés számít, ha érzed, hogy jóllaktál, föltétlenül hagyd abba. De mindig ülj oda, akkor is, ha nem megy jól, vagy zaklatott vagy. Egy pár percre a megszokásért is oda kell ülnöd.

mantra

Egy-két hét után jó lenne elkezdened mantrázni is. Kezdeti tisztuláshoz az AUM (ejtsd óm) mantra ajánlatos. A következő módon kellene mondani. Első nap elmondod az AUM mantrát 100-szor, második nap 200-szor ... így fel a hetedik napig, amikor 700 ÓM-ot mondasz, nyolcadik napon 600-szor, kilencedik napon 500-szor... így napi csökkentéssel lejössz ismét 100-ra. Ezt a ciklust megismétled kétszer, aztán két hét szünet után végezhetesz még két ciklust. Az AUM kiejtésekor az m hangot háromszor olyan hosszán kell tartanod, mint az ó-t. Így néz ki leírva óóómmmmmmmm.

Ne ijedj meg a számoktól, ez nem sok, és nem is tart sokáig elmondani. Van egy erősebb program is, ahol 500-zal kezded, és hét nap alatt 1200-ig mész fel. Én mindig ezt mondtam. A mantrázás az értelmet sarokba szorítja, ezért a meditációdban sokkal jobb helyzetben leszel. Könnyebb lesz a csendet megőrizni.

futás

Az életedbe dinamizmust visz. A jó kondíció, erős test, jó keringés, tökéletes légzés által alapfeltételt ad az egészségedhez. Kedélyállapotodban harmóniát hoz létre, az örömmön keresztül. A mozgás öröm. Ma már materiálisan is tudjuk, hogy miért. A mozgás által úgynevezett endorfin hormon termelődik, amely a boldogságérzésért felelős. A mozgások közül a futás serkenti legjobban az endorfin termelését.

A futás a test-túllépést jelenti. A rendszeres futással felvesszük a harcot a test tunyaságával, a test mozdulatlanságával. Ha ezt a harcot megnyerjük, akkor már nem fogjuk a testünket

olyan komolyan venni, ami azt jelenti, hogy testi kötődöttségünkől kezdünk felszabadulni. Ezért a rendszeres futás segít abban, hogy a test-tudatból ki tudjunk nőni, és a belső, lelki tudatunkba bele tudjunk nőni.

A futást viszont a kornak megfelelően, lassan és óvatosan kell fölépíteni. A testnek idő kell az átalakulásra, nemcsak az izmoknak, hanem a kötőszöveteknek, ízületeknek is. Ne fuss az első héten minden nap. Fuss csak minden második nap, lassan és rövid távot. A lihegés, izomláz teljesen normális dolog. Az izmok vérellátásának át kell alakulnia, ki kell bővülnie. Hogy mennyit fuss? Ez attól függ, hány éves vagy, sportoltál már vagy sem. Ha kezdő és gyenge vagy, akkor inkább szakaszosan fuss, így kezdtem én is. Kinézel egy fát, vagy egy épületet és elfutsz addig, aztán kinézel ismét egyet, és elsétálsz addig. Séta közben mantrázhatsz is. Ha elkezdesz futni, akkor a tested ellenállásával mindenképpen számolnod kell. Az pedig fájdalmat is jelenthet, leggyakoribb a térdben vagy a sípcsonton. Ha fájdalmat vagy fáradtságot érzel a lábaddban, üljél sokat vízben, fürdőben vagy kádban. A víz gyógyít. A lábadat rendszeresen kend be olajjal. Én hidegen préselt olíva étolajat használok. Ezzel masszírozhatod is a fáradt végtagokat. Ha különösebb nehézségek nem jelentkeznek, növeld lassan a futás távolságát, ezáltal csökken a séta távolsága. Légy türelmes a testeddel, meg fogja hálálni. Mindig arra gondolj, ha lassan növekszel, megerősödsz, és nem lesznek problémáid. Lassú víz partot mos. Ez nemcsak a futásra, hanem mindenre vonatkozik a spirituális életben. Ezért ne légy türelmetlen, ne várj el semmit, ne hasonlítsd magad másokhoz, hagyd, hogy a dolgok maguktól jöjjenek.

Majd fogod érezni, hogy erősödsz, és többet tudsz futni. És itt ismét jön valami, ami nemcsak a futásra vonatkozik. Ne bízd el magad! Ellenőrizd magad, ne engedd, hogy a büszkeség, a hiúság uraljon, mert azért rögtön fizetned kell.

Én abszolút kezdő voltam, csípőízületi problémák, bokasüllyedés, túlsúly stb. Napi 15 perccel kezdtem, heti 4-5 alkalommal, de abból csak 5 percet tudtam futni, a többit lihegtem. A lényeg csak egy, ne add fel! Kevesen indulnak annyira reménytelen helyzetből, mint ahonnan én kezdtem.

napközben

Azon kell igyekezned, hogy naponta többször is eszedbe jusson, hogy egy másként élés lehetőségét próbáld ki, hogy meditálsz, hogy mantrázol, hogy spirituális szíved tudatába akarsz jutni, hogy a futók világába akarsz belépni. Többször próbáld ki arra gondolni, hogy más életet kezdtél élni, hogy most már többet élhetsz, mint az átlag-élet, és próbáld meg ezért hálát érezni. Ez a harmadik titok: a hála örömet hordoz magával. Légy hálás, hogy kiválasztott vagy a spirituális életre. Nézd, milyen kevés ember élhet így, és te ezek közé tartozol. Próbáld meg csak legalább egy pillanatra a spirituális szívedben hálát érezni, pl. munka előtt, munka után, evés előtt (ha imádkozol, akkor még könnyebb), evés után, utazás előtt, utazás után, lefekvéskor, felkeléskor stb.

Itt a vége. Itt a kezdet?

Ha elkezdted egy átalakítást, akkor mindig ellenállásba ütközöl. Szemben veled akadályok vannak, és ha haladni akarsz, ha fejlődni akarsz, akkor nehéz dolgod van, mert a sodrással szemben haladsz. Mindig húz vissza a régi, a megszokott, tulajdonképpen a kényelem. Egyszer, amikor diák voltam, hatalmas árvíz volt Marosvásárhelyen. A lakótelepeket elöntötte a víz, a földszinti lakásokat is. Az emberek bentrekedtek, és mi, diákok, hatalmas lelkesedéssel szállítottuk a tejet, meg a kenyeret a bennlévőknek. A házakat csónakkal közelítettük meg, de az utolsó métereken ki kellett szállni és behordani az élelmet. A víz mellig ért, sokszor nyakig és a sodrás miatt nagyon nehezen lehetett haladni. De ha beértél, és

az emeleten leadtad a terhet, akkor az öröm és a lelkesedés addig nem ismert hulláma öntött el. Gyerünk a következő házhoz. De amikor nem sikerült, mert olyan is volt, akkor a levertség, a csüggedés csendje szállta meg a csónakot. Olyankor újra, meg újra próbáltuk. Ilyen a jobbá-válás útja is.

Egy úton haladunk. A siker egy utazás előre, a kudarc pedig egy utazás hátra. Bármit is akarsz magadban átalakítani, a kettő váltja egymást, ez elkerülhetetlen és abszolút normális. Ezért a biztos haladásnak van egy receptje. A kudarcot el kell felejteni, a következő perctől kezdve úgy tenni, mintha nem is lett volna. Ha a kudarc emlékét ápolod, akkor nem tudsz eljutni a célhoz. Mert a kudarc az ellenálló erő azt akarja bizonyítani, hogy értelmetlen vagy a célra, és így a kisebbségi érzés uralma alatt tepertővé olvadsz. A normális életünkben, a sikerorientált életünkben mindig két véglet között élünk, a kudarc mély depressziója és a siker magas mámore között. Az ember hajlamos arra, hogy ha megbotlik, rögtön le is fekszik, megadja magát a kudarcnak, és az önsajnálattal fojtogató görcseiben fetreng. Ezért képtelen egy bizonyos fokú harmóniát elérni, harmónia nélkül pedig nincs boldogság.

Az általános elvhez hozzátartozik az is, hogy a siker örömeinek és a siker emlékeinek az ápolása ellenére nem szabad állandóan a sikerrel azonosulni, csak benne élni. Mert akkor büszkék leszünk és lazák. Ha büszkék leszünk, akkor irgalmatlanul le kell esnünk – ez Isten törvénye. A sikerorientált életünkben ahhoz vagyunk szokva, hogy a siker beállta után lazítunk, ünneplünk. Ha ezt a fejlődés-életünkben is folytatjuk, akkor rögtön szabad utat engedünk a visszahúzó erőknek. Ha éberségünket, figyelmünket nem folytonosan használjuk, akkor a következő visszaesés elkerülhetetlen.

Miért teszem ezt? Miért lett életem kormányosa a fegyelem, az önuralom? Elsősorban azért, mert így harmóniára, belső békére, ezen keresztül pedig boldogságra teszek szert. A legerősebb ember az, aki önmagát uralja, nem pedig másokat. A legnagyobb győzelem pedig a saját gyengeségünk feletti végleges győzelmünk.

Az ember az utazása elején el sem tudja képzelni, nem is álmodja, hogy egy abszolút szükségyszerű, elkerülhetetlen, az életedhez szervesen, kioldhatatlanul hozzátartozó dolog valamikor a jövőben történő eltűnése nemhogy nem szomorít el, hanem boldoggá, végtelenül boldoggá, merem állítani, kimondhatatlanul boldoggá és szabaddá tesz. Ez pedig a tudatállapottal magyarázható. Egy más ember vagy, új éned van, és ha azt elfogadtad, újjászületted. Minden, amit az életben elérhetsz, halandó, anyagi javak, földi hatalom, hírnév és más hétköznapi, közönséges dolog. Mindent föl kell adni, és mindent elvesztesz ennek az életnek a végén a halállal, kivéve a belső megvalósításaidat, kivéve a felfelé vezető lépcsőn elfoglalt helyedet. Ez az egy, amit igazából megőrizhetsz, vihatsz és hozhatsz magaddal.

Ha valamit nehéz megtenned, akkor mindig gondold az eredmény okozta meglepedésre, öröme, azonosulj azzal és higgyél benne, akkor meg tudod tenni. A hit nem titok, hit nélkül nincs spirituális utazás.

Ha fel akarod adni, mindig arra gondold, hogy azt holnap is megteheted, olyan, amilyen voltál, bármikor lehetsz. Azt, amit elhagytál, bármikor visszakaphatod, nem veszi el tőled senki. Az út visszafelé ellenállás nélküli, nyitott. Nem kell érte még csak lépcsőt sem járnod, csak beülsz a csúszdába, és máris ott vagy, ahol voltál. Ezt látom azok példájából, akik valamilyen okból feladják. Számukra gyerekjáték egyik napról a másikra úgy élni, mint azelőtt, sodródni az árral, a tömeggel, a véletlennel, a sorssal. Ne add fel ma, azt holnap is megteheted. Ráérsz vele, nem fut el előled. Csak MA NE ADD FEL!!! Ez a titkok titka.

Szeretettel:

Gunagriha

