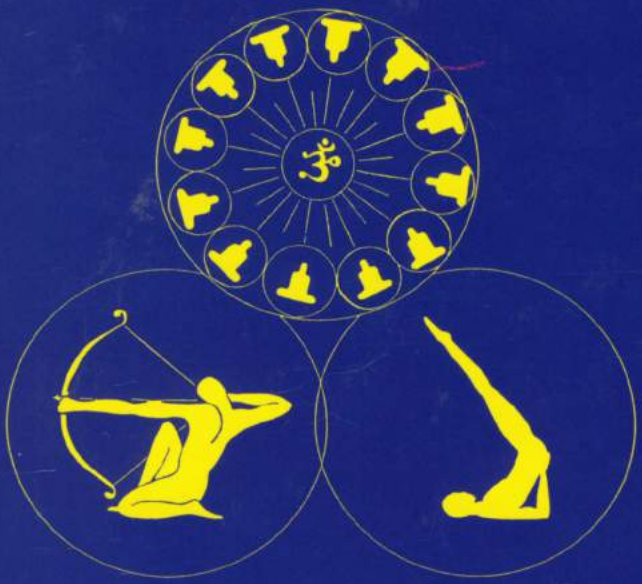
SELVARAJAN YESUDIAN



# A JÓGA ÁLDÁSOS EREJE

Lazi

SELVARAJAN YESUDIAN

# A JÓGA ÁLDÁSOS EREJE

SELVARAJAN YESUDIAN

# A jóga áldásos ereje

*avagy az önbizalomhoz vezető út*

KÖNYVKIADÓ
Szeged

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

Fordította
Veszprémi Krisztina és Malik Tóth István



ISBN 963 7138 13 7

A Lazi Bt. kiadása
*e-mail: info@lazikiado.hu*
*www.lazikiado.hu*

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

Debreceni Kinizsi Nyomda Kft.
Felelős vezető: Bördős János

*HAICH ERZSÉBETNEK,*
*a legmélyebb hálával*

# *Előszó a magyar kiadáshoz*

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

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

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

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

*A fordítók*

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

# Előszó

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

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

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

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

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

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

Ez a könyv a célból íródott, hogy segítse az egyént önmaga fejlesztésében. Úgy hisszük, nincs más módja annak, hogy elérjünk a tömegekhez, és hatással lehessünk rájuk. Ezért mindig hálásak vagyunk azoknak, akik hajlandóak segíteni nekünk pozitív gondolataink terjesztésében. Embereket teremteni – embereket, akik önmaguk urai –, ez a mi célunk. Egyetlen erős ember, egyetlen individuum, akinek szíve nem ismer félelmet, és tudatában van saját méltóságának, többet ér, mint teóriák egész tömkelege. Amire szükségünk van, az az őszinte férfi, nő és gyermek, a kitartó munkás, aki hajlandó lerázni magáról a múlt tehetetlenségét, és hajlandó cselekedni a többiek boldogulásáért. A jóga újra és újra hangsúlyozza, hogy az egyetlen segítség, amit a világnak adhatunk, azzal kezdődik, hogy önmagunkon segítünk. Csak ha mi magunk erősek, rettenthetetlenek és függetlenek vagyunk, akkor leszünk képesek másokat is erre bátorítani. Ha a szeme egyszer felnyílt, az egyén követni fogja példánkat, és életének vezérelvévé teszi azt. Célunk tehát az önfejlesztés, az önuralom, az önbizalom. Ültesd a tölgyet a megfelelő földbe, és ágait kiterjesztve növekedni fog. Add át embertársadnak saját erejének és bölcsességének belső tudását, és úgy fog cselekedni, mint egy bölcs! E csendes, de céltudatos útmutatás neve: jóga.

# I. rész

# VISSZATEKINTÉS

1. FEJEZET

# *Munkánk Nyugaton*

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

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

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

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

1 A könyv legutóbbi magyar kiadása: Selvarajan Yesudian és Haich Erzsébet: *Sport és jóga*. Lazi, Szeged, 2004. *(A ford.)*



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Ezután mosolyogva kezet ráztunk.

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

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

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



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

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

Egyik nap egy középkorú hölgy jött oda hozzám.

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

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

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

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

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

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

A háború a végéhez közeledett. A városban ostromállapot uralkodott. Budát és Pestet elválasztotta a Duna: a két városrész között minden összeköttetés megszűnt néhány hétre, miután a németek visszavonulásuk alatt felrobbantották a négy hidat. A jógaiskola tagjai közül három pesti asszony – a szinte végtelen akadályok ellenére, majdnem 13 km gyaloglás árán – értékes élelemcsomagot hozott nekünk, ami még egypár napig biztosította a fennmaradásunkat. Megindító volt látni iskolánk számos tagjának csodálatos összetartását és családias lelkületét.

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

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

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

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

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

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

– Ez a tanítóm háza, és én itt vagyok! – kiáltotta torkaszakadtából. – Nem tűrök semmilyen oktalan viselkedést, takarodjatok innen, különben bajba kerültök!

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



2. FEJEZET

# *Amiben hiszünk, az valósággá válik*

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

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

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

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

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

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

Tizenegy éves magyarországi tartózkodásomnak hirtelen vége szakadt, miután az országot erőszakkal bekebelezte a náci Németország. Hitler ellenségei így hivatalosan Magyarország ellenségeivé váltak, és az ország nem sokkal ezután már a fronton találta magát. Orosz, amerikai és brit bombák zúdultak a fővárosra. 1944 karácsonyától körülbelül nyolc hetet töltöttem egy pincében Haich asszonnyal és a családjával, akiknek a házában akkoriban laktam. A folyamatos légitámadások lehetetlenné tették, hogy a ház huszonhat lakója bármikor elhagyja a pincét.

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

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

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

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

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

Egyik éjszaka úgy ötezrünket egy hatalmas gyárcsarnokban szállásoltak el. Hatalmas megkönnyebbülést jelentett, hogy kinyújtózhattunk a földön, bármilyen hideg is volt. Teljes sötétség borított be mindent. Az emberek siránkozni kezdtek siralmas helyzetünk miatt. Néhányan elmesélték, hogyan kellett eltemetniük szeretteiket, amikor elhurcolták őket. Mások keserű könnyhullatások közepette mondták el, hogy feleségeiket és lányaikat embertelen módon megerőszakolták. Megint mások a ránk váró sivár kilátásokról beszéltek, s hamarosan félelem és pánik lett úrrá az embereken. Felismerve ennek a tömegpszichózisnak a veszélyét, felálltam a sötétben, és olyan hangosan, ahogy csak a torkomon kifért, arra kértem őket, hogy szedjék össze magukat, s ne engedjenek az érzelmi kitöréseknek. Magyarul szóltam hozzájuk:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Megráztam a fejem.

– Van tányérja? – kérdezte.

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Perceken belül szétrebbentünk.

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

3. FEJEZET

# A jógaiskola céljai

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

4. FEJEZET

# *Indiai emlékek*

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

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



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

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

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

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

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

Abban sincs semmi szokatlan, ha azt látjuk, hogy az édességboltot záróra után gyorsan kitakarítják, és egy szent képének segítségével oltárrá alakítják, jázminnal, rózsával és egyéb virágokkal feldíszítve. Este tíz vagy tizenegy órakor futótűzként terjed a hír, hogy egy bráhmana vagy egy vándorszerzetes fog énekelni és a nagy művekről, a *Mahábhárata*ról vagy a *Rámájana*ról beszélni. Pár percen belül férfiak, nők és gyerekek százai gyülekeznek a bolt előtt. Néha a mesélő nagyon öreg már, de mestere annak, hogyan repítse el hallgatóit a régmúlt világába, ahol India soha nem fakuló, örök életű ruhájában tündököl. Én magam is sokszor megálltam, és olyan erős hatással volt rám mindez, hogy büszke keresztény hozzáállásomat, mely a hinduizmust tudatlan bálványimádásnak bélyegezte, hamarosan elmosta a nagyszerű áradat, amint megnyíltak előttem a világ legősibb vallásának zsilipjei. Rá kellett ébrednem, milyen ostoba és gőgös is voltam, hogy keresztény hitemet valami magasabb rendűnek gondoltam. Nagyon gyorsan leszámoltam azzal a megnyomorító hiedelemmel – mely az emberben élő hatalomvágyat serkenti –, hogy csak egyetlen vallás helyes, az összes többit pedig el kell utasítani.



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

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

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

– Mit látsz, Ardzsuna? A fát látod?

– Nem, uram.

– Az ágakat látod?

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

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



5. FEJEZET

# *Indiai gyermekkor*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

– Kérj valamilyen kegyet, ami a szívednek a legkedvesebb!

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

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

6. FEJEZET

# A dzsungel nyelve

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



7. FEJEZET

# *Az indiai anya*

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

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

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

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

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

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

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



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

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

# II. rész

# TANÁCS ÉS ÚTMUTATÓ A JÓGA NÖVENDÉKEINEK

1. FEJEZET

# A jógagyakorlatok lényege

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

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

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

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

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

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



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

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

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

2. FEJEZET

# *Hasznos javaslatok jóganövendékeknek*

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

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

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

3. A kimondott utasításoknak és azok ismételgetésének átütő és rendkívül erőteljes hatása van tudatunkra és tudatalattinkra. Minden parancs lenyomatot hagy bennünk. Ezek a lenyomatok a tudatalattinkban gyűlnek össze, és állandóan hatnak ránk, akár ébren vagyunk, akár alszunk. A rossz szokásokat, melyeknek rabjai vagyunk, le tudjuk győzni a tudatosan magunkban ismételt parancsok segítségével. Az építő jellegű és erőteljes gondolatok ismételgetése a leggyorsabb módja a jóganövendékek élete sikeres újraformálásának. Személyiségünk megszokásainkból tevődik össze. Ha ezek a megszokások gyengítő hatásúak, személyiségünk is gyenge lesz. Ha azonban erőt sugárzóak, személyiségünk is erőssé válik. A jó gondolatok, szavak és tettek ismételgetésével a jógi erős személyiséget épít fel magának, amit semmi sem tud megingatni vagy elpusztítani.



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

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

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

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

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

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

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

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

8. A hatha-jógik célja az, hogy meghosszabbítsák életüket, és okkult erőkre tegyenek szert. Azok a jógik azonban, akik a legmagasabb szintű fejlődést és az anyagi kötelékektől való megszabadulást kutatják, megtanulják testüket uralni néhány éltető ászana (testhelyzet) és pránájáma (légzőgyakorlat) segítségével, s imigyen felkészítik magukat a jóga magasabb rendű állapotaira, azaz a valódi én felismerésére. Tisztában vannak vele, hogy az okkult erők akadályt jelentenek legfőbb céljuk elérésében. Az igazi jógi emiatt elutasítja annak még puszta elképzelését is, hogy természetfeletti képességeket használjon – melyekre ugyanakkor akár még szert is tehet véletlenül az igazság keresése közben –, mivel tudja, hogy ezen erők megszállottságának és használatának eredményeként könnyen hiúvá és önzővé válhat az ember. E képességeknek nincs valódi értékük, és akik rendelkeznek velük, azzal az érzéssel játszanak, hogy magukat embertársaiknál földjebbvalónak érzik, és így szinte mindig áldozatává válnak a gőgös hivalkodásnak. Nem szabad, hogy a jóganövendéket ez félrevezesse, és azt gondolja, hogy egyszerű gyakorlatainak hatása kicsiny jelentőségű. Ellenkezőleg, ha az utasítások alapján végezzük őket, lehet, hogy már egészen rövid idő alatt nagyon mély hatást fejtenek ki. Soha nem szabad elfelejtenünk, hogy azért végezzük ezeket a gyakorlatokat, hogy teljesen uralni tudjuk egészségünket, s ugyanakkor befolyást gyakoroljunk szellemünkre. A jóga az önfejlesztés legmagasabb rendű formája.

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

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

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

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

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

HANGOSAN VAGY MENTÁLISAN ISMÉTELHETŐ MONDATOK

(Mindegyiket tízszer ismételjük)

Minden köteléktől mentes vagyok. Szabad vagyok. Szabad vagyok.
Ellenálló képességem pillanatról pillanatra fokozódik.
Akaraterőm pillanatról pillanatra nő.
Minden testi rendellenességem oka megszűnik. *(Csak akkor használjuk, ha szükséges.)*
Nem ismerem a félelmet. Nem ismerem a félelmet. Nem ismerem a félelmet.
Én vagyok az élet a testben és a lélekben.
Tökéletes az egyensúly a testben és a lélekben.
Béke és nyugalom. Béke és nyugalom. Béke és nyugalom.
Tudatos vagyok testben és lélekben.
Tökéletes erő és egészség.



3. FEJEZET

# *A meditáció és annak jótéteménye*

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

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

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

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

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

A második út a cselekvés vagy a munka útja, mivel ha tökéletesen végezzük a dolgunkat – tökéletességen egy szellemi minőséget értünk –, azonossá válhatunk a szellemmel. A tökéletes cselekvés és a bölcsesség egy és ugyanaz, hiszen aki tökéletesen cselekszik, az bölcs. A jól végzett munka valódi Önvalónk legmagasabb rendű kifejeződése, a szellem kifejeződése. Ha a cselekvés és a munka embere vagy, minden elképzelhető módon munkálkodj, ismerd azonban a munka titkát. Tudnod kell, hogyan érhető el a legjobb eredmény a legkisebb erőfeszítés által. Engedd, hogy a munka szolgáljon téged! Hozzáértéssel rendezd a dolgaidat! A munkának ne a rabszolgája, hanem az ura légy! Átgondoltan cselekedj, s közben pontosan tudd, hogy mit akarsz! Minden cselekedetnek megvan a hatása. A helytelen cselekedetek keserűséget vagy nemkívánatos jövőt teremtenek, hiszen a sors tetteink eredménye, legyenek azok akár jók, akár rosszak. Az uralt tettek uralt sorshoz vezetnek. Mindig emlékezz erre, és cselekedj szabadon! A munkádban semminek ne legyél alávetve! Ha ilyen ember vagy, az élet kapui tárva-nyitva állnak előtted, és minden eléd jön az utadon. Engedd, hogy az élet fenséges folyama szabadon áramoljon! Az ilyen szellem szabadsága magához vonzza az élet áldásait. Csak a szabadság szelleme tesz képessé arra, hogy a munkádat a legjobban és tökéletesen végezd. Hogyan tudna jó eredményeket elérni valaki, aki a munkája rabszolgája? A jó cselekedetek megtisztítják a tudatot. Ha munkád mozgatórugói magas rendű és nemes indítékok, akkor az egész tudatod el fog merülni a tisztaságban, a tökéletességben és az önzetlen szorgalomban, és nem fogsz tudni mást kifejezni, mint valódi Önvalód értékeit. Az isteni természetet fogod kinyilvánítani, mely ténylegesen a tiéd.



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

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

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

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

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

### Hogyan meditáljunk?

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

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



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

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

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

*„A létező dicsőségén meditálok, e világegyetem forrásán. Világosítsa meg a tudatomat!"*

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

(Vivékánanda)

4. FEJEZET

# *A pajzsmirigy fontossága*

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

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

Egy igen sokféleképpen jótékony hatású gyakorlat a viparíta karaní, mely szintén nagyon könnyen elvégezhető. Ez a gyakorlat nélkülözhetetlen azok számára, akik a modern világ stresszében és rohanásában élnek, mivel lehetővé teszi, hogy tökéletesen uralják az emberi test időközpontját, amit pajzsmirigyként ismerünk. Elfogadott tény, hogy ennek a mirigynek az alulfejlettsége vagy elégtelensége gyermekeknél a gyengeelméjűség jeleivel jár együtt. Az átlagosnál gyengébb pajzsmirigyműködés a gondolat és a beszéd lassúságához vezet, míg a túlzott működés gyors gondolkodásban és már szinte zabolátlan beszéd és munka iránti hajlamban nyilvánul meg, mely sok esetben dadogáshoz, nyugtalansághoz, idegességhez, sőt szívproblémákhoz vezet.

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

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

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

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

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



5. FEJEZET

# *Speciális gyakorlatok a megfázás és a székrekedés elkerülésére*

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

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

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

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

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

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

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



6. FEJEZET

# *Kelj fel, és légy szabad!*

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

(Vivékánanda)

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

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

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



7. FEJEZET

# *Kezdjük a napot jógával!*

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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



8. FEJEZET

# *Az oroszlán és a bárányok*

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

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

Ám a bárány-oroszlán rémülten könyörgött neki:

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

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

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

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

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



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

# III. rész

# GONDOLATOK AZ ÖNFEJLESZTÉSRŐL

1. FEJEZET

# Az ember természete

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



2. FEJEZET

# *Szellemi növekedésünk*

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

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

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



3. FEJEZET

# *Prána – az életenergia*

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



4. FEJEZET

# *Reinkarnáció*

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

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

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

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

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

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

A primitív embernek, aki éppen csak átlépte az állati lét küszöbét, most egy magasabb síkra kell emelkednie. Ahogy tudata tágabb horizontot fog át, úgy testi alkata és jellemének tulajdonságai is változnak. Életének végére elegendő benyomást és tapasztalatot gyűjt össze, melyek meghatározzák következő születésének természetét. A tapasztalatok mennyisége, melyet egy élet során el lehet érni, korlátozott. A gyermek nem válhat felnőtté egy nap alatt, s az ember sem hagyhat ki tapasztalatokat: mindent magának kell elérnie. Máskülönben hogyan is tanulna? Hogyan tudná legyőzni a benne lakó természetes erőket, s hogyan másképp tudná azokat hasznosítani felfelé vezető útján? Milyen nehéz egy puszta gondolatot is legyőzni! Ám az ember a benne lévő aktív teremtő erőket csak akkor tudja uralma alá hajtani, ha megismeri őket, s ez valami olyasmi, amit egyetlen élet alatt nem lehetséges megtenni. Vajon valóban ismerjük-e érzelmeinket, érzéseinket, egyéni gondolkodás- és beszédmódunkat? Egy múltba vetett pillantás ráirányítja a figyelmünket néhány szétszórt benyomásra. Ezek közül mennyi van valóban a segítségünkre? Ha úgy vesszük, hány benyomásnak vagyunk tudatában, akkor nagyon kevés; tudat alatt azonban mindegyikük.

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

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

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

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

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

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

A fizika azt bizonyítja, hogy a világegyetemben a legkisebb energia sem veszhet el. Az ok-okozat törvényének megfelelően talán forgószél támad vagy árvíz önti és pusztítja el az országot, de ugyanígy enyhe és kellemes időjárás is jöhet, melynek hatására a termés kiváló lesz. Minden dologban ott az ok és az okozat. A természet irtózik a vákuumtól.



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

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

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

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

3 Ahol külön nem jelöltük, ott a bibliai idézetek fordításai a Szent István Társulat által kiadott *Bibliá*ból származnak. *(A ford.)*

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

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

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

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



4. Isten látta, hogy a világosság jó. Isten elválasztotta a világosságot a sötétségtől.
5. A világosságot nappalnak nevezte Isten, a sötétséget pedig éjszakának. Azután este lett és reggel: az első nap.
6. Isten újra szólt: „A vizek közepén keletkezzék szilárd boltozat, és alkosson válaszfalat a vizek között." Úgy is lett.
7. Isten megalkotta a szilárd boltozatot, és elválasztotta vele a boltozat fölötti és a boltozat alatti vizeket.
8. Isten a boltozatot égnek nevezte. Erre este lett és reggel: a második nap.
9. Isten ismét szólt: „Gyűljenek össze az ég alatti vizek egy helyre és emelkedjék ki a száraz." Úgy is történt.
10. Isten a szárazat földnek nevezte, az összefolyt vizeket pedig elnevezte tengernek. Isten látta, hogy ez jó.
11. Akkor megint szólt Isten: „Teremjen a föld zöldellő növényeket, amelyek termést hoznak, és fákat, amelyek magot rejtő gyümölcsöt teremnek a földön." Úgy is lett.
12. A föld zöldellő növényeket termett, amelyek termést hoznak fajuk szerint, és fákat, amelyek gyümölcsöt érlelnek, amelyben magvak vannak, a fajtának megfelelően. Isten látta, hogy ez jó.
13. Este lett és reggel: a harmadik nap.
14. Akkor megint szólt Isten: „Legyenek világító testek az égbolton, s válasszák el a nappalt az éjszakától.
15. Ezek határozzák meg az ünnepeket, a napokat és az éveket. Fényeskedjenek az égbolton, s világítsák meg a földet." Úgy is lett.
16. Isten megteremtette a két nagy világítót. A nagyobbik világítót, hogy uralkodjék a nappalon és a kisebbik világítót, hogy uralkodjék az éjszakán, s hozzá még a csillagokat is.
17. Isten az égboltra helyezte őket, hogy világítsanak a földnek, uralkodjanak a nappal és az éjszaka fölött,
18. s válasszák el a világosságot meg a sötétséget.
19. Isten látta, hogy ez jó. Este lett és reggel: a negyedik nap.
20. Isten szólt: „A vizek teljenek meg élőlények sokaságával, az égen, a föld felett pedig röpködjenek madarak". Úgy is történt.
21. Isten megteremtette fajtájuk szerint a nagy tengeri állatokat és mind az élőlényeket, amelyek mozognak, vagy a vízben úszkálnak. És a röpködő madarakat is, ugyancsak fajtájuk szerint. Isten látta, hogy ez jó.

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

23. Este lett és reggel: az ötödik nap.

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

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

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

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

Teremtés könyve 2,7:

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

Teremtés könyve 4,1:

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

Nem szabad azt képzelnünk, hogy mindez néhány ezer éve történt, s hogy Ádám és Éva az emberiség szülei. Ne feltételezzük azt, hogy a teremtésnek vége. Az igazságnak a napnál is világosabbnak kell lennie. Nem szabad, hogy az érzelgősség eluralkodjon rajtunk, és eltakarja a dolog lényegét. Isten először a négy elemet teremtette meg, a földet, a vizet, a levegőt és a tüzet. Ebből a négy elemből származik a teremtett világ egésze. Az ásványok, azután a növények, majd az állatok, végül az ember. Nem látjuk ebben a teremtés sorát? Először az ásványok birodalma, vagyis a föld elem, azután a növények birodalma, majd az állatok birodalma, utoljára pedig maga az ember. Ám ez nem egyetlen hét munkája volt. Evolúció ez, mely évmilliók óta tart. A teremtés nem ért véget. Még láthatjuk folytatódni hegyeinkben, erdeinkben és vizeinkben – minden folyamatos mozgásban van, a fejlődés vajúdása szüntelenül zajlik, előre és felfelé halad, s csúcspontját kifejeződésének legmagasabb rendű formájában, az emberben éri el. Ha Isten tényleg fogta volna az agyagot, és azzal saját képére teremtette volna az embert, belé lehelve az élet leheletét s elnevezve Ádámnak, akkor még ma is ugyanígy járna el, és a föld mezőiből és erdeiből teremtené meg az embereket. Nem fedezünk itt fel egy sokkal hatalmasabb igazságot annál a megindító történetnél, mely szerint Isten agyag teremtményekkel játszik, akik az érintésére életre kelnek? Az igazság fejszéjével az embernek végül sikerült lehasítania az idejétmúlt hiedelmek kérgét, és felismernie, hogy a Biblia egyszerű történeteit nem szó szerint, hanem szimbolikusan kell értenie. Olvassuk ebben a szellemben, és a teremtés legmagasabb rendű igazságait és titkait fogja felfedni előttünk. Soha ne gondoljuk, hogy befoghatjuk a végtelent véges megértésünk korlátai közé. Ha igazán meg kívánjuk ismerni Istent, akkor elménk felfogóképességének olyan tágnak kell lennie, mint a mennyeknek, érzelmeinknek olyan mélynek kell lennie, mint a tengernek, és szemléletmódunknak olyan határtalannak kell lennie, mint a csillagos égboltnak.

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

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

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



5. FEJEZET

# *Töprengenivaló gondolatok*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

(Részletek Paramahansza Jógánanda: *Egy jógi önéletrajza*[4] című írásából)

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

(Platón)

„Minden dolognak lelke van; a szerves világban minden egy vándorló lélek, mely az örökkévaló akaratnak és törvénynek engedelmeskedik."

(Püthagorasz)

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

(Püthagorasz)

4 Béresi Csilla fordítása.



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

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

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

(Krisztus Nikodémuszhoz intézett szavai)

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

(Teremtés könyve 6,4)

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

(puránák)

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

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

(Teremtés könyve 6,8)!

## Csenrézi tizennegyedik inkarnációja[5]

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

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

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

5 Részlet Heinrich Harrer *Hét év Tibetben* című könyvéből, Hensch Aladár fordítása.



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

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

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

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

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

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

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

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

E naptól kezdve a kis Dalai Láma olyan magától értetődő módon osztotta az áldást, mintha sohasem tett volna egyebet. Ő maga jól emlékezett arra, hogyan vonult be arany gyaloghintóján Lhászába. Sohasem látott még ennyi embert, mert akkor talpon volt az egész város, hogy üdvözölje Csenrézi új megtestesülését, aki az elárvultság hosszú évei után végre bevonul a Potalába. Az „előző test" halála óta hat év telt el, és két év után öltött testet újra az isten. 1940 februárjában, a nagy újévi ünnepen ülték meg ünnepélyesen az új Dalai Láma trónra lépését. Egyidejűleg új neveket is kapott: a Szent, a Zsenge, a Dicsőséges, a Hatalmas beszédű, a Kitűnő ész, az Abszolút bölcsesség, a Tan őrzője és az Óceán.

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

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

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

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



6. FEJEZET

# *Egyéni és a hazával szembeni kötelezettségünk*

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

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

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

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



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

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

– Boldogok? Elégedettek? – érdeklődött.

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

A király nagyon elszomorodott és így szólt:

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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



7. FEJEZET

# *Észrevételek az indiai és az európai zenéről*

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

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