

Kaczvinszky József

# TANÁCSOK

Az eredeti források alapján  
gondozott szöveg

2022. január

## I. rész: A szándékos befelé-fordulás gyakorlata

Tanítód a befelé-fordulást előszóval tanította neked. De a tanító nincs mindig melletted.

Amikor a tanítást olvasod, magad vagy. Éppen ezért szól hozzád az írás, hogy ne legyenek kétségeid.

Szüntelenül ellenőrizned kell, hogy mikor jársz el helyesen, és mikor helytelenül. Ehhez segít hozzá a tanítás.

Minél többet ismersz meg az útból, annál többet megértesz abból, amit e tanítás mondhat neked. Ha el akarsz jutni az út végére, egyetlen szavát se hagyd figyelmen kívül.

Tudnod kell, hogy minden építkezést az alapnál kell kezdeni.

Kellő időben meg kell gondolnod, hogy a hiányos alapú falak szilárdak és tartósak sohasem lehetnek.

Ismerd meg tehát a yoga tanának öt tilalmát és öt követelményét, mint ahogyan a jó kocsisnak is ismernie kell a tilalmas és a szabad utakat.

Ismerd meg a tilalmak és követelmények összefüggését, egyenként és együttesen, mint ahogy a kereskedőnek nemcsak az árut kell ismernie, hanem a pénzt is, amelyre az áruját becseréli.

Élj a tilalmak szerint, de ami még fontosabb, adj teret a követelményeknek, hogy minél kevesebb gondod legyen a tilalmakkal.

Igyekezzél egyetlenegyszer sem véteni a tilalmak ellen. De ha mégis vétesz, ne fuss az elkövetett hibád után. Még

tagadólag se foglalkozzál azzal, amit ki akarsz küszöbölni az életedből.

A tilalmak: ne árts, ne hazudj, ne lopj, ne paráználkodjál, semmit ne kívánj egyéni tulajdonul. A követelmények: érdektelen tisztaság, megelégedettség, önmehtagadás, önnevelés, Isten iránt való odaadás.

Tudnod kell, hogy aki tisztán érdektelen, az senkinek és semminek nem árt. Aki megelégedett, annak nincs miért hazudnia. Aki mehtagadja személyes-énjét, az a saját birtokához sem ragaszkodik, még kevésbé vágyik tehát arra, ami a másé. Aki a választott eszményképhez igyekszik hasonlóná válni, nem is tudja, mi a paráználkodás. Aki pedig önmagát is Istennek ajánlja fel, valóban semmit sem kíván egyéni tulajdonul.

Tudnod kell, hogy minden gondolat: cselekedet. A tilalmak tehát a gondolatok birodalmának is tilalomfái éppen úgy, mint ahogy a külső, cselekvő életedet is illetik.

Aki nem otthonos a tilalmak ismeretében, az örökösen szakadékok omladozó szélén tévelyeg.

Aki nem otthonos a követelmények országában, az behunyva szemmel igyekszik tájékozódni az úton, és vaktában lövi ki nyilait távoli célpontok felé.

Ne becsüld le az egyszerű dolgok fontosságát.

Ne feledd, hogy a falak téglából vannak.

Életed minden napját tekintsd ünnepnek.

Tekintsd istentiszteletnek a befelé-fordulást, mely teljessé teszi az ünnepnapot.

Ne várj semmit az ünneptől. De légy készen arra, hogy befogadhasd a legmagasztosabb csodáit is.

Vesd félre egy órára a hétköznapi gondjait, hiszen semmi közülük nincs a csendhez.

Amikor befelé akarsz fordulni, ülj le a puha szőnyegre keresztbe tett lábakkal; jobb lábfejed bal combodon nyugodjék, bal lábfejed a másik combon. Gerincedet egyenesen tartsd, mint a gyertyaszálat, melynek alsó vége leér a földre. Bal kezed a jobb tenyeredben pihenjen, középen a köldök alatt, mintha két karod az az olvasó füzér volna, amelyet a nyakadba akasztva hordasz, és amelynek alja most az öledben nyugszik.

Vagy ülj rá bal sarkadra, másik lábfejedet pedig fektesd fel a bal combodra, mint ahogy a bölcsek teszik. Kezeid a térdeiden nyugodjanak. Gerinced egyenesen álljon, mint az ég felé mutató nyílvesző. Karjaid pihenjenek.

Vagy ülj úgy, ahogyan tanultad a megfelelő ülésmodot.

Szemedet hunyd be, vagy nézz mereven a láthatárra. Fejedet egyensúlyozd ki a nyakcsigolyád felett. Vagy hajtsd előre, hogy állad a mellkasodat nyomja. Nyelvedet támaszd a szájpadrólásodhoz.

Tégy minden tekintetben úgy, ahogy tanultad a helyes elhelyezkedést.

Helyzeted olyan legyen, hogy fordulj arccal a Nap felé. Vagy ha nem látod a Napot, akkor hátad megett észak, északkelet álljon.

Öltsd fel a teljes mozdulatlanságot. Ülj biztosan és kényelmesen, hogy tested magától ne vegyen fel más helyzetet; tagjaid pedig pihenjenek.

Lazítsd meg izmaidat és arcod vonásait, mint ahogy a pihenni készülő ember is mindenekelőtt megoldja szoros ruháit.

Nyugtasd meg elméd ritmusát.

Légy ura a lélekzésnek.

A mélyről fakadó sóhaj feloldja a merevséget és szorongást.

Figyelmed erőlködés nélkül forduljon befelé. Figyelj a csendre, mely elméd mélyén lakozik.

Ne érdekeljen semmi más.

Ne gondoldj arra, ami már a múlté, még akkor sem, ha csak egy perccel előbb is foglalkoztál valamely gondolattal.

Ne jussanak eszedbe a jövő lehetőségei, mert a képzeletműködés olyan távol esik a valóságtól, mint a zaj a csendtől, amely észrevehetetlenné válik a zaj közeledtére.

Újra meg újra csak a csendre figyelj.

De ne mondd ki magadban a csend nevét mialatt figyelsz, mert az alakot öltött szó egészen másvalami, mint a csend.

Ne gondoldj arra sem, hogy befelé fordulsz, befelé akarsz fordulni, mert még ez a gondolat is elég ahhoz, hogy elterelje figyelmedet a csendről, a befelé-fordulás céljáról.

Ne akarj semmit, mert akarni és figyelni, két különböző dolog. Igyekezeted sohasem lehet elég nagy és kitartó ezen a téren. De erőlködés, erőfeszítés ne legyen benne. Mert az erőlködés az eszközökre tereli a figyelmet és nem a célra.

Tudnod kell, hogy amikor a csendre figyelsz, akkor a határtalan térre, a tökéletes űrre irányítod a figyelmedet.

De a tárgy nélküli teret, a tökéletes űrt sohasem szabad úgy felfognod, hogy az a pusztaság semmi.

Észre kell venned a csend suhogását, mert a megfigyelt tér sohasem néma.

A csend zúg, vagy zizeg, aszerint, ahogyan a szél áramlik éppen, elméd legbensőbb terében.

A szubtilis széllel előbb-utóbb meg kell ismerkedned. Nem a levegő mozog ebben a szélben, hanem maga a tér.

De ne a zúgást vagy zizegést hallgasd, hanem a csend mélyét igyekezzél elérni; azt a birodalmat, amerre a szél fúj és vezet.

De akkor se a szelet figyeld, hanem magát a csendet, mely felé, mint határ felé a szél halad az űrben.

Hallanod kell a szél mozgását, de tökéletesen meg kell feledkezned róla, hogy hallod.

Öntudatod a csenddel kell, hogy eggyé váljék.

Éppen ezért szükséged van a legnagyobb éberségre, hogy minden zavaró elemtől tisztán őrizhesd meg öntudatodat, a csendet önmagában.

Minden felmerülni törekvő gondolatot szüntess meg már a felmerülése pillanatában. Mert ha elkésel, a gondolat alakot ölt.

A halász, aki megvárja, míg a vízből felmerül a sellő, annak rabjává válik, és követni kénytelen a csábító jelenséget, amerre hívja az.

A halász, aki tudja ezt, elfordul onnan, ahol megmozdul a víz tükre még mielőtt megláthatná, felismerhetné a sellő alakját, bájait.

A tapasztalt és bölcs halász, annyiszor ismétli az elfordulást, ahányszor megrezzen a víz tükre a szeme előtt. Mert a sellő, ha nem nézi senki, nem tud kiemelkedni a víz színe fölé, és így veszedelmessé sem válhatik az ember számára.

Valahányszor egy-egy gondolat készül felbukkanni a térben, amelyet figyelsz, tégy úgy, mint ahogyan a halász cselekszik. Figyelmedet fordítsd el onnan, a térnek valamely más, nyugodtabb helye felé.

Ezt nevezzük melléfigyelésnek.

A melléfigyelést annyiszor ismételd meg, ahányszor szükség van rá. Ha csak egyetlenegyszer is elmulasztod, máris messzire eltávoztál a csendről, és az üresség nyugalmat gondolatok, formák sértik meg egymás után.

Ha küzdeni próbálsz egy-egy felbukkant gondolattal, még ha legyőződ is, a vesztes akkor is te maradsz.

Gondolatokkal küzdeni annyit jelent, mint kifelé fordulni. Minden kifelé fordulás pedig csak szaporítja a lét szenvedéseit.

A szenvedéstől való szabadulás csak a csend mélyén válhatik valóra. Saját tested megmozdulása, légzési nehézségek, bőrod viszketése és a többi testi zavar, ugyancsak nem egyéb, mint egy-egy gondolat, amely betörni próbál a csend honába. Mert pusztán a gondolat az, ami számodra zavart, a zavar észrevételét jelenti, nem pedig maga a test.

Felmerülő gondjaid, vágyaid, éhség, szomjúság és a többi zaklatások, ugyancsak felbukkanó gondolatok, amelyek betörni igyekeznek a csend nyugodt terébe.

Figyelj tehát melléd mindenkor, mielőtt egészen felmerülhetnének. Ha egyetlenegyszer sem késel el az elfordulással, akkor sem tested, sem jellemed rezdülései nem zavarhatnak meg a befelé-fordulásban.

Ne feledd el, hogy hangok, amelyeket a külvilágból hallasz, ugyancsak az elmédben támadó érzékelések, amelyek ugyanúgy bukkannak fel az elme terében, mint a többi gondolat.

Ne tégy különbséget tehát gondolat és gondolat között, akár külvilágbeli okok eredményének tűnik fel, akár pedig belülről fakad.

Minden gondolatnak mellé kell figyelned, már a születése előtt, hogy ne tudjon elmédben formát ölteni, hogy ne tudjon gondolatá válni.

Tarts ki ebben az ismerettedben a legvégsőkig.

Tested és jellemed zaklatásait éppúgy ne vedd észre, mint ahogy ne vedd tudomásul a külvilág felől eredő hangokat sem.

Bármi is legyen az, ami vonz és csábít, figyelmedet irányítsd újra meg újra a csendre, elfordulva mindentől, aminek alakja van, és mindentől, ami formát tud ölteni.

Amikor hozzáfogsz a befelé-forduláshoz, szemed állását meg kell nyugtatnod, és tekintetedet – még behunyt szemmel is – egyetlen pontra kell rögzítened. De amikor már befelé-fordulsz, ne törődjél többé a szemed állásával.

Ha szemeiddel a befelé-fordulás irányát akarod követni, visszazökkensz a külső világba.

Testedről és a külvilág hangjairól csak annyi tudomásod lehet, mint a hegytetőn haladó vándornak a völgyből felhallatszó távoli harangszóról, amely a völgybeli életet adja hírül, de olyan messze van, hogy a csendet már nem zavarja meg abban a magasságban, amelyben a vándor tartózkodik.

Még a völgyből felhallatszó harangszóról is meg kell feledkezni, hogy tökéletessé váljék a csend.

Ha befelé-fordulás közben szemed vagy ajkad kinyílik, ne vedd észre.

Mindezt a tanítást sokszor gondold végig és tanuld meg úgy, hogy valóban véreddé váljék; tudássá, amelyet nem lehet elfelejteni.

Mert amikor befeléfordulsz, akkor már nem gondolkodhatsz rajta.

A belső csendben nincs gondolat.

Vagy tudod a tanítást, vagy nem tudod, s akkor nincs, ami vezessen a csendben. És ha nincs, ami vezessen, akkor eltévedted a helyes irányt.

A befelé-fordulásnak nem az a célja, hogy az öntudat a külső világot elhagyva, valamely belső világba lépjen át.

Óvakodjál ezért az elálmosodástól.

Az öntudatnak sem a gondolatok, sem az álmok birodalmába nem szabad belépnie, amikor a csendet keresed, hanem

meg kell állnia azon a határon, amely a külső és belső világod között van, és amely határ egyik világhoz sem tartozik.

Ébernek kell maradnod, bármit is tapasztalj, legfőképpen pedig amikor nincs mit tapasztalnod.

Ha úgy érzed, hogy álom környékez meg a befelé-fordulás során, s ha álmoképek, álomhangok settenkednek figyelő öntudatod körül, akkor végy erőt elméden, mozdítsd meg testedet, kelj fel ülő helyzetedből és tégy néhány lépést, hogy legyűrd az álomosság erejét.

Utána feltétlenül ismételd meg a befelé-fordulást még nagyobb óvatossággal ügyelve arra, hogy a csend tiszta és zavartalan legyen.

Ha pedig csak elkésve eszmélsz rá a hibára, ha azon kapod magad, hogy már felültél az álmoképek varázsának, s valószínűleg hitted a téged megkönyékező álmat, akkor is cselekedjél ugyanúgy, mint amikor a pusztá álomosságot igyekeztél kiküszöbölni az elmédből.

Vagy pedig, ha észreveszed, hogy nem álom, hanem valamely gondolat volt az, ami elkapott, ami magával ragadta a figyelmedet és eltávolított a csendtől, akkor a gondolatok szövődő sorozatából a legutolsó gondolatot egyszerűen bocsásd útjára, fordulj el tőle és odaadóan ismét csak a csendre figyelj.

De soha ne nézz a gondolat után, hogy hová lesz, merre távozik, hol tűnik el. Ne érdekeljen a gondolatoknak sem a születése, sem a halála.

Mert ha utánuk tekintesz, akkor a gondolatok máris elkapnak, és magukkal rántanak.

Tudnod kell, hogy bármit is látsz a csendben, maga a leg-egyszerűbb meglátás is már gondolat.

Minden gondolatnak kivétel nélkül mellé kell figyelned, hogy a csend valóban csend maradjon. Csend, amely nem rejt magában káprázatot.

A befelé-fordulásban az öntudat az ébrenlét és álom határvonalán kell, hogy megálljon. Tudnod kell, hogy ez ugyanaz a határvonal, amely az élet és a halál között van.

A határvonal azért határvonal, mert a két világ közül egyikhez sem tartozik. De éppen, mert a határvonal nincs egyik világban sem, azért a határvonalról mindig, mindkét világ áttekinthető. Fokozottabb mértékben kell ügyelned tehát arra, hogy ne nézz meg semmit, amit látsz ilyenkor magad előtt.

Őrizd meg a csendet olyan sokáig, amíg csak tisztán meg tudod őrizni.

De az éberségedet még sokkal tovább őrizd meg. Mert ébernek kell maradnod akkor is, amikor öntudatod megválik a csendtől és visszatér az élet zajába.

Ha visszatéréskor nem ügyelsz arra, hogy mindvégig éber maradj, akkor ugyanazt a hibát követed el, mintha a befelé-fordulás során elálmosodol.

A befelé-fordulást nagyon sokszor meg kell ismételned, hogy valóban megbarátkozzál a csenddel.

Ne félj attól sohasem, hogy esetleg nem tudsz visszatérni az ébrenlétbe. Mert az, ami késlelteti és hátráltatja a visszatérést, egyedül éppen csak a félelem lehet.

Aggódol talán, hogy a feldobott kő nem esik vissza a földre, és hogy a lenyugvó nap nem kél fel másnap keleten?

Tudnod kell, hogy az öntudat te magad vagy.

Az öntudat pedig egy a Lélekkel; ezért az öntudat nem sérülhet meg és nem veszhet el.

Ne ijedj meg, bármit is tapasztalsz. Az egyetlen rossz, ami érhet a befelé-fordulásban, egyedül maga az ijedelem.

Az ijedelem oka és alapja sohasem egyéb, mint a tökéletlen tudás, illetőleg a tudás hiánya. A tudáshiányt pedig ki kell küszöbölnöd azáltal, hogy mindenfajta káprázatban felismered magát a káprázatot.

Ha nem adsz helyet a félelemnek és semminemű ijedelemnek, akkor nincs, ami fenyegetsen az utadon.

A félelem ellenszere az önmagadba vetett bizalom és a rendszeres gyakorlás.

Végezd a befelé-fordulást naponta, és egyetlen napot se hagyj elmúlni gyakorlás nélkül.

Az első évben a napi befelé-fordulásod ne tartson tovább, mint amíg egy karácsonyfagyertya tövig ég. Ez időn belül azonban a befelé-fordulást többször is megismételheted, sőt meg is kell ismételní egymásután.

Az ismétlés fokozza a befelé-fordulás mélységét. Mint ahogy az éjszakai alvás is akkor mélyül el igazán, ha közben fölébredünk párszor egy-egy pillanatra, és ha újra meg újra átengedjük magunkat az álmodásnak.

A befelé-fordulás gyakorlata mindig azzal kezdődik, hogy leülsz, és testedet, elmédet tökéletesen megnyugtatod. Azzal folytatódjék, hogy melléfigyelsz minden felmerülni törekvő gondolatnak. És lényegében abban áll, hogy megőrzöd a csendet, ameddig meg tudod őrizni.

Ha elfáradsz eme igyekezetekben, akkor térj vissza az ébrenlétbe, szándékosan gondolkozzál egy ideig, azután ismételd meg a befelé-fordulást szabályosan.

Meg kell ismerned a gondolatok mivoltát, hogy ura lehess az elmédnek.

Amikor már otthonossá váltál a csend megőrzésének gyakorlatában, az lesz az érzésed, hogy bár melléfigyelsz minden gondolatnak, a csendben mégis gondolkozol. Tudnod kell, hogy nem gondolkozás ez, mert nem nyilatkozik

meg benne semmiféle forma. A gondolkozásnak ez csupán hasonmása, az elemei pedig nem gondolatok, hanem pusztá szimbólumok.

A szimbólumok meg nem nyilvánuló átélését mégis gondolkozásnak érzed a csendben, és csak akkor eszmélsz rá, hogy ez más, mint a gondolkozás, amikor visszatérsz megint az ébrenlétbe.

A szimbólumok átélése a szimbólumok által képviselt tudás átélésével egy.

A szimbólumoknak ne akarj melléfigyelni, mert nem lévén bennük forma és irány, a melléfigyelés nem is alkalmazható rájuk, mint a kiküszöbölésük eszköze.

De ne merülj beléjük, hanem csak pusztá szemlélője maradj áramlásuknak és örvényléseiknek. Ne feledd, hogy nagy a különbség a között az ember között, aki a folyóparton ül és csak nézi a folyót, amely előtte szüntelenül áramlik, és a között az ember között, aki a folyóban fürdik, és maga is átveszi a folyó vizének sodrát, haladását.

Ne végy részt tehát magad a szimbólumok áramlásában, de ne is akard megakadályozni azt.

Hagyd és csupán szemléld a szimbólumok áramlását, mégpedig anélkül, hogy követnéd útjukat, anélkül, hogy közelebbi megismerésükre törekednél, anélkül, hogy kombinációiknak is helyt adnál közöttük, anélkül, hogy azonosítanád magadat velük és anélkül, hogy elhárítanád magadtól akárcsak egyiket is.

Olyan tökéletesen ismerd a befelé-fordulásnak ezt a hat feltételét, hogy még a gondolatok megszüntetésével se feledezzél meg róluk.

Ha úgy szemléled a szimbólumokat, mint ahogy a cse-csemő szemléli a festett képeket, amelyeket mind érzékel ugyan, de mégsem azt látja bennük, amit azok ábrázolnak,

mert elméjében a kép még nem indít meg gondolkozást, akkor független maradsz a szimbólumok befolyásától, akkor nem idegenkedel egyiktől sem és nem vonzódol egyikhez sem. Akkor nem zavarják meg a csendet, akármennyi szimbólum örvénylik szemléletedben.

Amikor eleinte a gondolatok kiküszöbölését tanulod a melléfigyelésben, akkor a kezdet kezdetén ez könnyen sikerül. Később mindinkább úgy tapasztalod, hogy egyre több és több gondolat ostromol, és hogy a számuk ijesztenően növekszik, fenyeget, mind több és több igyekezetet kíván meg tőled a melléfigyelés gyakorlatában. Végül pedig arról győződj meg, hogy a gondolatok maguktól kihálnak, elmaradnak, békében hagynak, és hogy már úgyszólván nincs is minek melléfigyelned, mert a csend magától teljessé válik elméd mélyén, mihelyt keresed.

Tudnod kell, hogy mindez káprázat. Mert a gondolatok a szimbólumok megnyilvánulásai. A szimbólumok pedig akkor is körülvesznek, amikor nincs elmédben gondolat.

Amikor már a szimbólumokat szemléled, valóban ahhoz a megállapításhoz érkezel el, hogy a szimbólumok mennyisége nem csökken és nem növekszik körülötted, mert mindig egyformán benépesítik a térnek minden zugát.

Módodban áll ilyenkor, hogy kövesd a szimbólumok áramlását. Követheted az útjukat és átélheted a szimbólumokban mindazt, amit csak nyújtani tud bennük a Természet.

De ne feledd, hogyha követed a szimbólumok útját, akkor messzire elvisznek magukkal, és akkor közöttük kell bolyonganod.

Mérhetetlen tudásnak válsz részesévé, ha a szimbólumok közelebbi megismerésére törekszel. E tudás egyaránt magában foglalja az érzékfelettinek, az elrejtettnek és a távollevőnek megismerését, mert nincs anyagvilágbeli akadálya.

Az a tudás azonban, hogy te magad tökéletesen más vagy, mint a szimbólumok: messze túlszárnyalja a legmérhetlenebb tudást is, amelyet a szimbólumok nyújtanak neked. Mint ahogyan a sas is messze túlszárnyalja az égen a pillanónak minden irányban szabad repülését.

Ügyelj, hogy helyesen értékeljed a kétféle tudást a befelé-fordulásban aszerint, hogy melyik tudás visz közelebb céloddhoz.

Ne elégedjél meg azzal, ami végtelen, mert amit el kell érned, arra nem vonatkozik sem a véges, sem a végtelen fogalma.

Ha helyet adsz a szimbólumok kombinációinak, akkor a nemlétező világokba léphetsz be és azokat létezőkként tapasztalod.

Vigyázz tehát, hogy ne rémítsen meg a pokol és ne csábítson a mennyország; mint ahogyan a tengeren a jó kormányosnak is ügyelni kell, hogy se viharban, se napsütésben ne tévessze el a helyes irányt, és ne fusson zátonyra hajója, ahelyett, hogy célhoz érne.

Ha azonosítod magadat a szimbólumokkal, akkor ösztönökként tapasztalod azokat; mégpedig olyan ösztönökként, amelyeknek te magad adsz erőt ahhoz, hogy hatalmasabbá váljanak nálad, és hogy cselekvésre késztessenek.

Ne feledd, hogy a cselekvés mindig kifelé irányul, ellenében a befelé-fordulásod céljával.

Ha pedig megkísérelod elhárítani magadtól a szimbólumok egyikét vagy másikat, akkor valójában gátat emelsz a szimbólumok áramlásának sodrában; és minél inkább fenntartani igyekszel e gátat a maga helyén, annál inkább meg kell kapaszkodnod a többi szimbólumokban, megfedkezve arról, hogy azok maguk is áramlanak.

Ha abba kapaszkodol, ami áramlik, akkor anélkül, hogy közvetlenül meggyőződhetnél róla, együtt haladsz az áramlással.

Ha követed a szimbólumok útját, máris bennük vagy, bennük élsz és nem a csendben tartózkodol.

Ne feledkezzél meg tehát arról, hogy a befelé-fordulás célja nem a megváltozott körülmények között végbemenő élet, hanem a csend kibontakozásának teljessé válása.

Tudnod kell, hogy saját tested és személyed éppúgy csak szimbólumok megnyilatkozása, mint minden, amit tapasztalsz a Természetben.

Amikor a szimbólumok áramlását pusztán szemléled, de nem adsz módot arra, hogy számodra meg is nyilatkozzanak, akkor tökéletesen megfeledekezel arról a testről és arról a személyről, amellyel az ébrenlétben egynek tartottad magad.

Erről az önfeledtségről csak oly módon van tudomásod, hogy felülmúlhatatlan boldogságként éled át.

Ne legyenek kétségeid a boldogsággal szemben, mert a személytelen boldogság maga a csend.

Ha vitorláidat mind bevontad, akkor a szél nem űzi el a hajódat a boldogság nyugodt tengeréről.

Olyan ez, mintha napfényben sütkérezel, és te magad vagy a Nap, amely sugárzik és ragyog, messze mindenek felett.

Úgy véled akkor, hogy célhoz értél, ha nem is a legvégső célhoz.

A boldogságot úgy érzed, mint szent mozdulatlanságot, függetlennek az örök áramlástól, mely látszólag körülveszi.

Órizz meg ezt az állapotot, hogy teljessé váljék.

Amikor ráébredsz annak tudatára, hogy a mozdulatlanság más, mint a szimbólumok, amelyek egyre örvénylenek és áramlanak, akkor eljutsz a legfontosabb felismeréshez.

Amikor pedig ráébredsz arra, hogy te magad vagy a mozdulatlanság és szemléleted csupán a mozdulatlanságra irányul, akkor valóban eggyé válsz a mozdulatlansággal, a csenddel.

Akkor tovatűnik körülötted a szimbólumok mérhetetlen serege. Eltűnnek mind, azok is, amelyeket már megszemléltél volt, és azok is, amelyek még nem kerültek be a szemléleted látókörébe.

Egyetlen pont marad számodra ekkor a Természet, és ez az egyetlen pont – te vagy.

Mínthogy előbb nem kerested a tudást a szimbólumok áramlásában, ez a tudás most benned magadban válik teljessé, mint a Természet rendje, hiánytalanul magában hordozva önmaga mindennemű vonatkozását, határtalanságát.

Bár a szimbólumok mérhetetlen tudást kínáltak volt neked, ebben a szimbólumok nélküli tudásban még maga a mérhetetlenség fogalma is parányivá törpül.

Egyetlen szimbólumot sem szemlélsz ekkor, mégis valamennyit áttekintheted, mert önmagadat figyelve, magában a megfigyelésben valamennyi szimbólum káprázatát felismered.

Tökéletes mértékben, egyképpen megismered ezen állapot kibontakozásában a tovatűntet és a jelenvalót. A múltat és a jövőt – a jelenben.

Felértél a Természet legmagasabb hegycsúcsára, ahonnan minden tájat áttekinthetsz, akár már bejártad volt azt, akár még meg sem közelítetted a lét folyamán.

Tökéletesebb megismerés nincs. Bár még ez is fejlődik a maga mivoltában.

A tökéletes megismerés számtalan befelé-fordulás gyakorlatának a gyümölcse.

Tudnod kell, hogy a gyümölcsnek magától kell megé-  
nie, különben nem érik meg.

Ne hidd, hogy gyorsan eléred. De ne aggódjál, hogy talán  
soha nem éred el. Ne sürgesd, ne vágyjál utána, és ne érezz  
csalódást, ha hasztalanul törekszel feléje, mert minden meg-  
tett lépésed közelebb visz hozzá.

A megvilágosodásban már akkor is részed lehet, amikor  
még nem valósul meg a tökéletes megismerés.

Az önfelelt boldogság állapotának elérését a csendben –  
már a megvilágosodásnak tekintheted.

Ne feledd tehát, hogy mindenkor tökéletesen ébernek kell  
maradnod a gyakorlataid során, hogy elérhesd azt az álla-  
potot, amikor pillanatra sem engeded át magadat a szimbólu-  
mok vonzásának és taszításának.

Tudnod kell, hogy a vonzás és taszítás nem a szimbólu-  
mok mivoltában rejlik, hanem egyes-egyedül te magad  
táplálsz az.

Ameddig nem éred el a tökéletes éberséget, és ameddig  
nem teszed tökéletessé a csendet magadban, addig figyelmed  
mindig a szimbólumokkal foglalkozik, azokhoz tapad, és  
nem tud megmaradni a csendben, önmagadban.

Ameddig tehát nem a csendre törekszel valóban, hanem  
látni és tapasztalni akarsz bármit is, addig nem érheted el az  
önfelelt boldogság állapotát, mert őszinte odaadással nem is  
igyekszel elérni azt.

Ez az oka annak, hogy sokáig várat magára a megvilá-  
gosodás állapotának kibontakozása, akármennyire is sóvá-  
rogsz utána.

De ha már elérted egyszer, még akkor is újra elveszít-  
heted. Mert minden örvendezés és büszkeség, ami vele jár,  
máris megszünteti hosszú időre.

Vigyázz tehát, hogy örvendezésnek és büszkeségnek ne adj helyet magadban, mert ha nem vigyázol éberén, magad zárod be a kapukat önmagad előtt.

Nincs szükséged arra a tanításra, hogy mi következik a tökéletes megismerés után. Mert mihelyt elérted, már a tökéletes megismerés maga tanít tovább.

Eljutsz odáig, hogy képes leszel megkülönböztetni a pillanatot a pillanattól, énedet énedtől, és a hiánytalan világok sokaságát a hiánytalan világok sokaságától.

Mindezt csak akkor érted meg, amikor teljessé válik számodra a megkülönböztető megismerés kibontakozása.

Megismerésed akkor már áthidalja a hat világtáját, és egyetlen egységet szemlél a végtelen sok megkülönböztetés helyén.

Aki megismeri ezt az egységet, már nem te vagy, hanem benned, általad valamennyi egyén, a fejlődés minden fokán.

Ha visszafordulsz innen a lét világa felé, akaratodnak már nincs akadály; a meglévő rendet megbonthatod, és tetszés szerinti valóságokat teremthetsz magad körül.

Rá kell eszmélned akkor, hogy vajon csakugyan teremteni akarsz újabb létet és újabb szenvedéseket, vagy pedig feloldani kívánod a csend üdvösségében a lét és nemlét gyötrelmes világait.

Ha meg akarod váltani az élők és holtak megszámlálhatatlan seregét minden szenvedéstől, ne feledd, hogy magadat kell megváltanod.

Tudnod kell, hogy a lét és nemlét káprázata nem más, mint maga a szemlélet.

Ha szemléletednek végül nem marad tárgya, szüntesd meg magát a szemléletet, hogy öntudatod szemlélet nélkül maradjon önmagában.

Ha elérted a megváltottságot, akkor már nincs többé, amit akarhatnál.

Az anyagvilágbeli halálad után akkor az önmagában maradt öntudat megvalósítása a végső cél elérését jelenti, a Lélek elkülönülését mindattól, ami nem a Lélek.

Ha végső célotdat elérted, szabad vagy. Az elkülönülésből nincs visszatérés számodra, az újraszületések kötöttségei közé.

Az elkülönülésben teljessé válik az, aminek teljességét már a világok fennállása óta keresed.

Az elkülönülésben visszatérsz oda, ahonnan elindultál bolyongó utadra az idők végtelensége előtt.

Minden út, amely visszavezet önmagadhoz, voltaképpen az elkülönüléshez vezet.

Az elkülönülést nem ismerheti senki a földön.

A Lélek sohasem lehet az emberi megismerés tárgya.

De az útról, mely önmagadhoz visszavezet, tudnod kell, hogy az a befelé-fordulás útja lehet csupán.

Ez az út az utak legszentebbje, melyen a Lélek önmagát keresi, és amelyen a Lélek önmagába tér meg.

Azt is tudnod kell, hogy a csend keresése nem az egyetlen igazi útvonal a befelé-fordulás terén. Valójában annyi igaz út vezet a célhoz, mint ahány teljes kör húzható valamely gömbfelület két ellentétes sarkpontján keresztül. Mindezek a körök egymásban találkoznak össze.

Gondolkodjál ezen a hasonlaton, hogy megértsd az embereket, akik más utat követnek, mint amelyen magad igyekszel célod felé.

De ne feledd, hogy egyszerre csak egy ösvényen járhatsz. Ha pedig a csend keresésének ösvényét választottad, maradj meg rajta és ne hagyd el azt, míg a végére nem értél.

E tanítás a csend ösvényének a tanítása.

Vésd elmédbe minden figyelmeztetését.

Szentelj minden egyes napon elegendő időt és fáradságot a befelé-fordulás gyakorlásának. De ne vidd túlzásba azt. Sohase élj vissza a befelé-fordulással.

Ne feledd, hogy a gyakorlataid során mindenáron őrizkedned kell az elálmosodástól. De ugyanakkor ne akard kiküszöbölni az alvást az életedből. Mert az alvásra is szükség van a maga helyén és idejében.

A fekvő helyzet az egészséges alvás helyzete. Az éj az alvásra legalkalmasabb időszak.

Fekvő helyzetben és az éj közepén ne kísérelj meg tehát a befelé-fordulást, míg nem vagy annak igazi mestere.

Ura kell, hogy légy a lélekzésnek. Mert a befelé-fordulás maga nem más, mint belélekzés, és a lélekzet megfékezése, visszatartása a csendben.

Gyakorlataid során már kezdettől fogva meg kell figyelned a kilélekzés tényét, mivoltát és menetét önmagadban.

Észre kell vened, hogy sokféle lélekzés van; nemcsak a tüdő lélekzik tested belsejében, hanem a lélekzést számos vonatkozásban és egyéb helyen is tapasztalod, amikor magadba tekintesz.

Ne serkentsd a tüdődet lélekzetvételre szándékosan. Ne félj attól, hogyha tüdőd abbahagyná működését, testednek meg kellene fulladnia.

Amikor már befeléfordulsz, ne törődj azzal sem, hogy miként veszel lélekzetet. A légzés mindig önként, magától kell, hogy alkalmazkodjék a befelé-forduláshoz. Ha nem törődöl vele, máris helyesen alkalmazkodik.

Elméd esetleges fáradságát a test meglazításával kell megszüntetni.

Amikor megfigyeled az elmédet, kezdetben úgy találsz, hogy abban minden gondolatnak – érzékelésnek, érzésnek és

tapasztalásnak – megvan a saját helye. Térségeket, irányokat és szinteket különböztetsz meg elméd belsejében, közvetlenül tapasztalva a gondolatok térbeli elhelyezkedését magad körül.

Ne ragaszkodj ehhez a térbeli tájékozódáshoz akkor, amikor már kiküszöbölted gondolataidat a melléfigyeléssel. Mert a szimbólumok világában nincsenek távolságok és nincsenek irányok.

Ha mégis távolságokat és irányokat keresel közöttük, máris visszatérsz a gondolkodáshoz, és akkor újra gondolatok vesznek körül.

Ne várj új benyomásokat, meglepetéseket, csodákat minden befelé-fordulástól. Mert eleinte mintegy csodákkal találkozol, de később megszokod azokat; és ha a befelé-fordulást mindig ebből a szempontból ítéled meg, akkor csakhamar ki nem elégtőnek és üresnek találod.

Ne akard elhagyni testedet. Ne keress távoli, földi tájakat, hogy azok körében bolyonghass öntudatoddal. Ha észreveszed azt az ezüst színű szálat, mely testedhez fűz, ne próbáld sem nyújtani sem elszakítani.

Ne nyúlj ahhoz, amiről nem tudod, hogy mi célt szolgál.

Ne nézd az ezüst szálat. Figyelj mellé minden szubtilis benyomásnak éppúgy, mint minden földi gondolatnak. Egyedül csak a csendet keresd önmagadban, amely nem tartalmaz semmiféle megnyilatkozást.

Küszöböld ki magadból a kíváncsiságot; mert ha megtűröd, a legalattomosabb ellenségeddé válik és eltérít utadról.

Amikor visszatérsz az ébrenlétbe, adj időt arra, hogy öntudatod újra birtokba vehesse elmédet és testedet. Minél kevésbé sürgeted, annál hamarabb visszaáll az ébrenlét rendje. De ha türelmetlen vagy, ne csodálkozzál, ha türelmetlenséged zavarokat támaszt.

Ha zavarokat tapasztalsz az érzékeléseid terén, ne ijedj meg és ne bizonytalanodjál el. Figyeld meg azokat, tanulj belőlük, és várd meg, amíg elmúlnak maguktól.

Öntudatod köré nem vonhat ködöt senki más, csak te magad.

Ha úgy érzed, hogy láthatatlan végtagok érintenek meg, figyelj melléjük, és őrizd meg nyugalmaidat.

Az ijedelem az egyetlen eszköz, amellyel ködöt teremhetsz magad körül, mert az ijedelemben benne rejlik a tévedés, a nemtudás homálya.

Mindennel meg kell barátkoznod, amivel a befelé-fordulás során találkozol.

Ha a helyes tanításra támaszkodol, lábad sohasem botlik nagyot.

Mindazok a gátlások, amelyek akadályokat gördítenek utadba a befelé-fordulás terén, a múltbeli hibás cselekedeteid gyümölcsei.

Igyekezzél lenyesni magadban mindazokat az ágakat, amelyek efféle gyümölcsök terhét hordozzák.

Végezz időnként egy-egy mély befelé-fordulást, külön abból a célból, hogy amikor a csend mélyéről visszafordulsz az ébrenlét felé, akkor áttekintsd elméd egész területét és így észrevedd elmédben mind a gátlások által ellepett és átszótt helyeket. Magukat a gátlásokat nem kell felismerned ilyenkor, sőt nem is szabad, hogy megtudd, milyen gátlásokat szemlélsz magad előtt. Elég, ha a helyüket tudod. Akkor pedig a csend legmélyéről eredő sugárzó fényt – mint arany-sárga, perzselő napfényt, mely eloszlatja a ködöt, amelyet ér – bocsásd rá mindezekre a helyekre, hogy át- meg átjárja a gátlások valamennyi sűrűjét, szövvényét és mocsarát.

Újjászületett emberként folytatod mindennapi életedet egy-egy ilyen befelé-fordulás után, ha elegendő időt adsz a sugárzásnak arra, hogy elvégezze a maga feladatát.

Ne feledd, hogy gondolatokat, alakzatokat és képeket, még az efféle befelé-fordulások során sem szabad tapasztalnod. Ezért az ilyen befelé-fordulást csak akkor végezheted sikeresen, ha már véreddé vált a melléfigyelés gyakorlata.

Még a fényt, a világosságot sem szabad valóban látnod, csak érezned és átélned szabad a jelenlétét; mert csak akkor valóság.

Ameddig nem fordulsz el teljesen minden meglátástól, addig csak áltatod magad azzal, hogy a valóság megismerésére törekszel.

Látóköröd akkor is tágul, megismeréseid akkor is bővülnek ugyan, amikor egy-egy időre felhagysz a befelé-fordulás rendszeres gyakorlatával. De csak olyan ez a sorsszerű haladás, mint amikor a fecske megül a tutajon és azzal viteti magát, ahelyett, hogy a légben repülne.

Ne feledd azonban azt sem, hogy nincs hová sietned, mert ahová törekszel, ott ismeretlen az idő.

Az elért nyugalmat, a mozdulatlanságot ne áldozd fel tehát önként, csak a mozgás kedvéért. Mert az üdvösséget szenvedéssel felcserélni nem hősies, hanem balga cselekedet.

Ha megpróbálsz szavakba foglalni mindazt, amit a befelé-fordulás során tanultál, akkor rájössz, hogy a szavaknak nincs önálló értelmük, mert a legértelmesebb szavak is csak hasonlatok, amelyeket másként kell érteni, mint ahogy elhangzanak.

A szó csak a félrevezetésnek az alkalmas eszköze, de nem a megértésé. Különösen látod ezt akkor, amikor mély befelé-fordulás után, alighogy visszatérsz az ébrenlétbe, mindjárt beszélni próbálsz; mert ekkor keresve sem találod a helyes

szavakat, és amit kimondasz, az nem több százalmas dadogásnál.

Előbb-utóbb megérted, hogy ékesszólás csak a csendben honol, és hogy a hallgatás a legértelmesebb beszéd.

Ha megérted ezt, akkor igyekezzél még a gyakorlatban sem beszélni magadban, hogy elméd ne vezesse félre elmédet, magukban értelmetlen szótagok kapcsolásának a folytonos játékával.

Hagyj fel a játékkal és vedd komolyan igazi célodat.

Értsd meg a tanítást a csendben, magát a valóságot, és ne a tanítás szavain lovagolj!

Ha így cselekszel, akkor itt végződik számodra a szándékos csendkeresés gyakorlatának az írott tanítása.

## II. rész: Az észrevétlen befelé-fordulások felismerése

Halljad az észrevétlen befelé-fordulások felismeréséről szóló tanítást is.

Tudnod kell, hogy nemcsak akkor fordulsz befelé, amikor szándékosan keresed a legbensőbb csendet, hanem gyakorta máskor is, anélkül, hogy teljes tudomásod volna róla.

Igyekezzél tudatossá tenni ezért öntudatodnak a legcsekélyebb emelkedését is az ébrenlét állapotában.

Törekedjél arra, hogy önkéntelen befelé-fordulásaid mindjobban elmélyüljenek, hogy így elérjék a megvalósulásuk teljességét.

Tudnod kell, hogy az önkéntelen befelé-fordulások úgy világítanak bele a mindennapi élet anyagiasságába, mint ahogy a villámok fénye világosságot áraszt a viharos éjszakában.

De a villámfény akármilyen éles és messzeható, csak pillanatokig tart.

Igyekezzél tehát hosszúvá tenni a világosság minden egyes pillanatát, hogy a megvilágított pillanatok egymásba olvadjanak és mindinkább betöltsék számodra a jelent.

Keresd az áhítatot.

A hajnal, a felkelő nap sugárözöne áhítatot ébreszt az emberben. Csodáld meg a lenyugvó napot is, a napnyugta színeit, eszményi színpompáját a végtelen égboltozaton. Nincsenek szavak, amelyek csak megközelítenék is a napfelkelte

és a napnyugta hangulatát. Őrizd meg magadban ezt az emelkedett hangulatot, ha megtalálod, hogy maradandóvá váljék szívedben.

Ne feledd el, hogy ami véget vet emelkedett hangulatodnak, az mindenkor a képzeletműködés, a gondolkodás.

Mihelyt gondolatok jönnek és mennek elmédben, mihelyt kialakult szavak foglalkoztatják figyelmedet, észre kell venned, hogy az áhítat már elszállt, elhagyott.

Csöndesítsd el tehát elmédet az áhítat színe előtt, hogy megtalálhasd mélyén a csöndet, önmagad.

Tudnod kell, hogy valóban tiszta áhítat csak akkor tölt el, amikor öntudatod a belső valóság felé fordult és a gondolatok fölé emelkedett.

Az áhítatban a káprázatok elhalványodó helyét a lényeg átélésének felragyogó sejtelme tölti be.

Igyekezzél, hogy áhítatot ébresszen benned az egész Természet. Ha meglátod a zöldellő fűszálat, a rögöt az út szélén, a patak vizének csillogását, vagy a földre lehullott falevelet, ugyanazt az emelkedett hangulatot éld át, mint amit máskor a végtelen égbolt káprázatos távlata kelt elméd mélyén.

Ne tégy különbséget az áhítat szempontjából a nagyszabású és az egyszerű között.

Ne kicsinyeld le azt sem, amit emberi kéz alkotott a Természetben, nem feledve, hogy az egész Természet az egyéni alkotás csodája.

Vedd észre mindenkor a Természet színeit és szépségeit. De lásd meg a szépséget abban is, ami szerény, ami szürke és ami megvetett; lásd meg abban is, ami rút, és újra meg újra éld át a szépség szemléletében az áhítatot.

Ha csodát látsz abban, ami máskor megszokott, ha igazi értéket találsz látszólag értéktelenben, akkor eszmélj rá arra, hogy minden effajta meglátásod csakis egyetlen szemszög-

ből fakadhat, onnan, hogy pillanatokra valóban befelé fordultál önmagadba.

Ha magas hegyek gerincén jársz, vagy valamely hegy-csúcsról körültekintesz, ne énedre gondold és ne is a mélységekre, hanem gondolatok nélkül szívd magadba a tiszta levegőt, a csendet és a magasság fénytjeljes csodálatát.

Keresd az önfeledtséget, mert az önfeledtség az öntudat emelkedése.

Ha megfeledkezel énedről és öntudatod mégis éber marad – az életnek bármilyen körülményei között is történik ez –, ugyanazt a belső emelkedettséget éled át, mint máskor a csend keresése közben, a szándékos befelé-fordulás során.

Mindkét esetben ugyanannak a csendnek a mélyéhez közeledel. Csak annyi a különbség, mint amikor a kertész egyszer odahajol a nyíló rózsához, hogy belehelje illatát, másszor pedig megérzi az üde rózsaillatot a levegőben akaratlanul.

Csak az érzéseid mások a szándékos és az önkéntelen befelé-fordulásban; mint ahogy mást érez az az ember, aki betemeti arcát a rózsák közé és behunyt szemmel belefeledkezik az illatukba, és a másik ember, aki séta közben, a kert százféle virágát és színét csodálva élvezi ugyanazoknak a rózsáknak az illatát.

Tégy magad is ilyenformán. Amikor a kertet figyeled, vedd észre azt is, ami nincs előtted, ami megfoghatatlan.

Járj nyitott szemmel a városban, az erdő fái között, és a mezők útjain. De ne csak a szemeddel láss, hanem a szíveddel is fogd fel a színek valamennyi árnyalatát, mindazt, ami körülvesz.

Ha a madarakat hallgatod és úgy érzed, hogy szíved kitárul, hogy a madarak hangja mond neked valamit – ami számodra ismeretlen, amiről ha nem gondolkozol, mégis tudod,

hogy mit jelent, de amit ésszel nem értesz, szavakba nem foglalhatsz soha – akkor ébredj tudatára annak, hogy a madarak hangjának érzésteljes megértése is mindenkor öntudatodnak önkéntelen befelé-fordulására vall.

Figyelj a madarakra és éld át, amiről beszélnek, hogy hosszan megőrizhessed öntudatod tiszta emelkedettségét.

Vedd tudomásul mindenkor a tapasztalásnak és megismerésnek különböző szintjeit, még akkor is, amikor azok egymást áthatva, színleg összevegyülnek.

Minden alkalommal, amikor határozottan úgy érzed, hogy érted a külvilág megnyilvánulásait, de sem gondolatokat, sem szavakat nem találsz annak kifejezésére, amit értesz – tudnod kell, hogy a külvilágot akkor nemcsak érzékeiddel, hanem egyúttal befeléfordulva is tapasztalod.

Olyan ez, mintha kétféle öntudatod volna: az egyik érzékel és gondolkodik, a másik pedig ugyanakkor önmagadba tekint és a belső csend közelében a dolgok lényegét éli át.

Igyekezzél öntudatodat egynek tekinteni. Mert öntudatod kétfelé szakadása, a világok teremtésének káprázatával egy.

Eszmélj rá arra, hogy az öntudat te magad vagy; minden kettősség pedig csak látszat. Látszat az is tehát, ha önmagadon kívül a külvilágot valóságnak véled.

A kétféle öntudat közül az érzékelő-tudat, öntudatod való mivoltának a visszaverődő tükröződése csupán, önmagadban. Ahol pedig tükörkép van, ott valóban a kettősség lát-szata támad.

Tudod, hogy amikor tükör elé állsz és a saját tükörkép-det nézed, akkor a tükörkép-det látod és nem önmagadat. Ne feledd azonban, hogy a tükörkép-ed is te magad vagy; egyszerre mozogtok, egyszerre éltek, mintha ketten volnátok a tükör síkjá által kétfelé választott térben.

Amit a tükör mutat neked, az is magad vagy; még ha fordítva és torzítva látod is magadat, akkor sem vagytok ketten; még ha kétségtelen különbségek is merülnek fel kettőtök látszatában és nem vagytok egyformák: akkor is csak egy vagy valójában.

Tudnod kell, hogy még a befelé forduló öntudatot is hasonlóképpen látszatok veszik körül, és a látszatok csak abban az esetben szűnnek meg, ha az öntudat a csenddel valóban eggyé válik, ha az öntudat a csenddel egyesül.

Ha tehát éberem fordulsz befelé, anélkül, hogy teljes mértékben a tökéletes csendet keresnéd, ne hozzon zavarba, hogy nem szűnik meg körülötted a látszatok világa, hogy érzékeléseid fennmaradnak, és hogy az ész alapján nem tudod összeegyeztetni érzékeléseidet a befelé-fordulással.

Ne keltsen kételkedést elmédben az összefüggő látszatok világa. Fel kell ismerned a befelé-fordulást magadban mindenkor, amikor megvalósul. Még akkor is, amikor érzékeléseid és gondolkodásod csorbítatlan folytonossága tagadja, és mintegy meghazudtolja annak végbemenetelét.

Finom megfigyelőnek kell lenned. Figyeld meg azt is, ami csaknem megfigyelhetetlen.

Megtörténik, hogy olykor közvetlenül a szimbólumok áramlását tapasztalod, és amit átélsz, mégis érzékelésnek véled. Mert a szimbólumok követésében az érzékelésnek a tökéletes hasonmása rejlik, és aki nem tudja ezt, az nem tud különbséget tenni, és összetéveszti a kétféle tapasztalást.

Rendszerint váratlanul merülnek fel előtted az efféle meglátások. De ha vágyódsz utánuk, puszta vágyódással már fel is idézheted azokat.

Ha romok között jársz, és még állni látod a palotát, díszének idejében, mint állott egykoron, ne feledd, hogy a teljes múltba tekintés a szimbólumok követésében áll, és

hogy a múlt efféle meglátása mindenkor a befelé-fordulás gyümölcse.

De nem mindig az a gyümölcs hullik öledbe, amelyet le akarsz rázni a fáról.

Gondolj erre. Mert lehet, hogy az áhítat csendjét keresed, de ahelyett a múlt tárul fel szemed előtt; és lehet, hogy a múltba kívánsz betekinteni, és csak álmokképek játszanak veled.

Ha képek, jelenetek merülnek fel előtted, nem tartozván a környezethez, ami körülvesz, amelyet tisztán láatsz ugyan, de amelyekről tudod, hogy mégsem valóságosak; ne feledd el, hogy különbséget kell tenned a tisztánlátással való meglátásaid, és az ébren-álmódás káprázatai között.

Figyeld meg látomásaidban az árnyékokat. Tudnod kell, hogy az álomban is van fény és sötétség. Az álomban is lehetnek árnyékok, de az éles körvonalú és közös fényforrástól vetett árnyék hiányzik minden álmokképből. A tisztánlátás képei és jelenetei azonban a vetett árnyékokat is éppúgy tartalmazzák, mint az ébrenlét világa.

Ha álmokképet tapasztalsz ébren, tudván, hogy valótlan álmot láatsz magad előtt, akkor öntudatod kétfelé tekint a határvonalról, mind az ébrenlét, mind az álomvilág felé. E két világot szemlélvén, öntudatod mindkét irányba még csak kifelé tekint.

A tisztánlátás azonban mindenkor a mély befelé-fordulásból fakad, és a szimbólumok követésében áll.

Tanuld meg, hogy ne téveszd össze a képzeletműködés káprázatait a tisztánlátás képeivel. Ismerd fel a tisztánlátás gyökerében a befelé-fordulást, mint a látás atyját, aki a képeknek életet ad; és tanuld meg felismerni, hogy a látott képek mikor tükrözik valóban a jövőt, mikor a múltat és mikor a távollevő eseményeket.

Tanuld meg megkülönböztetni a szimbólumok követését, tehát az érzékelés hasonmását, az anyagvilágbeli érzékeléstől. Hogy tájékozódni tudj a befelé-fordulás terén éppúgy, mint majdan a halál után.

De ami még fontosabb, maradj közömbös mindazzal szemben, amit a befelé-fordulásod szemlélete látnod és tapasztalnod enged.

Ha szíved hevesebben dobog izgalomban, akár ijedelem, akár örvendezés eredményeként, tudnod kell, hogy öntudatod akkor a személyes-éned káprázatához ragaszkodik, és a szimbólumokat nemcsak követed, hanem a sok-sok szimbólummal egyben azonosítottad is magad.

Ne adj helyet az utólagosan fellépő ijedelmeknek sem, mert az a képzeletműködés önámítása; elképzelése és megnagyítása a veszedelemnek abból a célból, hogy megbecsüld személyedet.

Ha látomásaidat szerelem festi alá vagy gyűlölet, ha vonzalom és idegenkedés, rokon- és ellenszenv ad színt és hátteret a látomásaidnak, tudnod kell, hogy a szimbólumok követése közben egyúttal azt is megengeded, hogy a szimbólumok befolyásoljanak, megzavarják közömbösségedet, önként alárendelvén magadat látszólagos hatalmuknak.

Míg erőt és hatalmat adsz a vágnak ahhoz, hogy legyűrjön, ne csodálkozzál, ha vágyódások és idegenkedések rabszolgája vagy és maradsz.

Ha látomásaidból olyan ösztönzések fakadnak, amelyekkel birkózni kell, vagy amelyeknek ellenállhatatlanul engedelmessé válni kényszerülsz, ne feledd el, hogy magad hajtottad fejedet a rabszolgaság jármába azzal, hogy azonosítottad magad a szimbólumokkal, azzal, ami valójában nem te vagy.

Ha látomásaidban tündérvilágot látsz, vagy vergődő szellemlények szenvedéseivel találkozol, ha menekülsz a téged

fenyegető rémek elől, vagy ha a hím és nőstény párzásában találsz örömet, akkor tudnod kell, hogy a szimbólumokat nem csak követték, hanem kombinációiknak is helyt adták közöttük, és hogy – ugyanígy a poklot és a mennyországot is tapasztalhatod.

Ne feledd, hogy a tisztánlátásból fakadó megismerések értékesek ugyan, de távol állnak a valóság megismerésétől.

Mindaz, amit szemlélsz, olyannyira értékes, vagy félelmetes lehet, hogy elhagyod érte az igaz utat.

Ne feledkezzél meg tehát arról, hogy szüntelenül csak a helyes megismerésre törekedjél.

Ha nem tudod, hogy öntudatodnak mindenkor az önmaga felé fordulása következtében merülnek fel a különböző szemléleti síkok egymáson belül, akkor látomásaid előbb-utóbb a váratlan csodáknak egész világát tárják szemed elé.

Igyekezzél tehát tudatossá tenni öntudatodnak minden, egyébként észrevétlen befelé-fordulását, hogy ne kelljen a káprázatok világában egyre mélyebben és egyre nagyobb körökben bolyonganod.

Ne feledd el, hogy nem a tisztánlátás a fejlődés igazi célja.

A látomásokat ne keresd. Amikor nem merülnek fel, ne érezd hiányukat.

A szimbólumok követéséből sokat tanulhatsz. De az igazi tudás más természetű.

Légy résen tehát. És amikor öntudatod mintegy ketté válván, az ébrenlét állapotában befeléfordul, akkor is inkább azokat a feltételeket tartsd szem előtt, amelyeket a csend keresésének ösvényén tanultál; ahelyett, hogy kíváncsian követnéd a szimbólumok útját. Minden igyekezeteddel arra törekedjél, hogy ne kerülj a szimbólumok befolyása alá, ne akard közelebbről megismerni, amit tartalmazznak; ne adj

helyet körükben a kombinációknak, ne azonosítsd magadat velük és ne igyekezzél elhárítani magadtól egyiket sem.

Ha így cselekszel, akkor öntudatod emelkedése nem látomásokat eredményez, hanem mindenkor a belső csend mély és áhítatos átéléséhez vezet.

Az igazi hős nem az, aki az életét teszi kockára, hanem aki bátran megsemmisíti a lét összes illúzióit, a szenvedés illúzióit éppen úgy, mint az élvezetekét.

Ha látomásaidban veszedelem fenyeget, ne menekülj előle, de ne is kísértsd azt. Bízzál abban, hogy öntudatod sértetetlen és el nem pusztítható; akkor a veszedelem magától eloszlik körülötted.

Ha látomásaid olykor felkorbácsolják az érzéseidet és szerelmes ölelésre csábítanak, akkor ne fuss előlük, de ne is nyúlj a csábos test, a hús után. Bízzál abban, hogy öntudatod az egyetlen valóság, a meztelenség pedig a lét káprázata csupán. Akkor minden csábítás köddé foszlik széjjel, és nem mocskolod be kezeidet a tapintással.

Őrizd meg nyugalmadat, és ne keress érvényesülést, hősiességet, de ne keresd vágyaid kielégítését sem, az anyagvilágon kívül eső sokféle világban.

Figyeld meg, hogy ébren vagy, és figyeld meg, hogy befelé fordulsz.

Feladatod mindenkor csak az állapotok megfigyelése legyen.

Ne téveszd össze egyik állapotot sem a valósággal.

Látomásaid olykor fordított természetűek is lehetnek. Megtörténik, hogy nem látod a mezőn a gyalogutat, vagy fű zöldell a földön, és szabad térség honol ott, ahol előbb még kőfalak álltak; a fák lombsátora feloldódik az ég kékségében, vagy eltűnik szobád fala és nem marad akadálya számodra a szabad látásnak. Előfordul, hogy perceken át nem tapasztalod

azt, ami előbb még megvolt a külvilágban, és ami utóbb megint ott terem a megszokott helyen.

Ne lepődjél meg akkor sem, ha efféle változásokat tapasztalsz magad körül; mert természetes, hogy amikor öntudatod befelé tekint, akkor elfordul a tárgyi külvilágtól, és hogy ezalatt elméd a külvilágot korántsem érzékelheti a megszokott módján.

Tudnod kell, hogy befelé-fordulásod akkor is mélyesen mély lehet, amikor a külső világ mintegy csak egyetlen pillanatra tűnik el a szemed elől, még ha magát azt a jellegzetes pillanatot észre sem veszed. Mert a befelé-fordulásban nincs idő, és egyetlen pillanat máris egybefolyik az örökkévalósággal.

Az idő múlását a változások sora hozza létre. Ne a változásokat keresd tehát, hanem a teljes időtlenséget, amelyben nincs tapasztalás, hanem csak csend van anélkül, hogy abból valami is hiányoznék.

Befelé-fordulásod igazi értékét mindenkor a csend átélésének a mélysége szabja meg, és nem az időtartam, amit arra áldozol.

Ne hidd, hogy csak behunyt szemmel fordulhatsz befelé. A csendet nyitott szemmel is átélheted.

De ha nem hunyod be a szemedet, ha nem fordulsz el érzékeidről, akkor a tested és a külvilág érzékelései is jórészt megmaradnak számodra; amikor felmerül közöttük a legbensőbb csend valósága, nem szűnnek meg mind, hanem körükben csak szakaszokra bomlik az idő.

Ha nyitott szemmel fordulsz befelé, akkor a külvilág érzékeléseiben és az időben támadó hézagokat nem veheted észre a maguk teljességében, mert elméd betölteni igyekszik a hézagok helyét, és elméd tartalma mintegy belefolyik máris minden keletkezett hasadékba.

Ezért keverednek ilyenkor látomások az ébrenlét világába, mint ahogy a tintásüvegből is, ha meghasad, a tinta oda folyik el, ahová nem való, és különös alakú foltok terjednek el, meglévő alakzatok és színek helyén.

Ne értékeld valóságként elméd efféle játékait, amelyek csak elméd egyensúlyra-törekvéséből fakadnak.

Tudnod kell, hogy a befelé-fordulásból való visszatérés mindenkor különleges képességek alkalmazására ad lehetőséget az embernek.

Ne feledd, hogy minél mélyebb volt a befelé-fordulásod, annál különlegesebb képességek birtokába jutsz, az ébrenlétbe való visszatérés útvonalán.

Elérheted, hogy kézzel tudsz nyúlni a tűzbe és nem égeted meg magad, hatni tudsz emberekre és tárgyakra anélkül, hogy azokat érintenéd, emberfeletti erők állnak rendelkezésedre; a sors urává válsz, és végső fokon a teremtésre is képes lehetsz.

De mindez ne szédítsen meg, mert a képességeid éppúgy káprázatok csupán, mint ahogy egész külső világod is az.

Ne kívánj efféle képességeket. Ne keresd egyiket sem, és ne is vágyakozzál utána. Ha pedig valamelyik képességet önkéntelenül is tapasztalod magadban, tanulj belőle, de még annak is kerüld az alkalmazását.

A különleges képességek a mély befelé-fordulás velejárói. Megbecsülhetetlen értéket jelentenek számodra a földi életben, de hátráltató akadályok a belső csend keresésének és átélésének a terén.

Tartsd szem előtt, hogy e képességek pusztá létükkel is megnehezítik a csend méhében való elmélyedést; tudatos alkalmazásuk pedig mindenkor sorsszerű következményeket von maga után, miáltal újabb szenvedésekhez vezet.

Légy igénytelen, miként a vadon termő virág, mely sohasem vár többet az élettől, mint ami önként adódik számára.

Ne nyúlj tehát azután, amit nem a természetes sors nyújt neked, még ha könnyen elérhetnéd is azt.

Még az ismeretek birtoklására se törekedjél, hanem mindig csak magára a megismerésre.

A vándor, aki a folyó partján jár, minden egyes kavicsot egészen közélről szemlélhet és megismerhet. Ha így tesz, csak gazdagítja vándorútját a tapasztalással. De ha fölszedi a kavicsokat és megtömi velük a tarisznyáját, minél többet igyekszik magával vinni, annál nehezebbé válnak léptei, és előbb-utóbb összeroskad a súlyuk alatt.

Tanuld meg, hogy ne lepjen meg semmi sem, akármit is tapasztalsz. Mert a meglepődés megzavar, a csodálkozás leköti a figyelmedet, a megdöbbenés pedig megrendíti alattad a talajt.

El kell érned, hogy a biztonság érzése benned egyedül a belső csend valóságára támaszkodjék.

Bármilyen is történjék, ne rendülj meg, és többé ne ismerj félelmet.

Ha olykor úgy tapasztalod, hogy a külvilág más méreteket ölt, mint rendszeren, ha óriásira növekszik a tér, ami körülvesz, vagy ha eltörpülnek körülötted a tárgyak és az emberek – tudnod kell, hogy mindez az érzékeid játéka csupán, amelyek átmenetileg másként működnek, mint ahogy megszoktad azt. A tér megnövekedése és összezugorodása pedig nem a befelé-fordulásod következménye, hanem mindössze abból a változásból fakad, hogy gondolkodásod meglassult, vagy túlságosan is összpontosítottad gondolataidat egyetlen irányban, és ezzel élénkebbé tetted elméd működését a megszokottnál.

Igyekezzél alkalmazkodni a megváltozott arányokhoz, s akkor visszatér számodra a világ megszokott rendje.

Kábítószerek is okozhatnak efféle változásokat, megváltoztatván körülötted a külső világ látszatát.

Egyes bódítószerek és mérgek arra is alkalmasak, hogy lefékezvén elméd nehézkes alakulásait, ezáltal öntudatod emelkedését segítsék elő. Mégis, óvakodjál ezek élvezetétől, mert a hatásuk keltette befelé-fordulások mindig csak részlegesek, és egészen bizonyosan nem a csend felé vezetnek, hanem a megfigyelés kóborlását idézik elő, a szimbólumok örökkön-örökké káprázatokkal teljes áramlásában.

Veszedelemes mocsárnak tekintsd ezt az áramlást, amelynek a csend felé vezető egészen keskeny útját, ösvényét járva, meg kell fontolnod minden léptedet.

Ha az ember megállítja a gondolkodását, máris ennek a mocsárnak a területére jut, és ha nem ismeri az utat jól, amely biztos céljához vezet el, meg kell ismerkednie minden veszedelmével a mocsárnak.

Ezért óvakodjál attól, hogy bármi módon is megállítsd gondolkodásodat, hacsak nem a belső csend mélyén rejllő egyetlen valóság átélésére törekszel, tökéletesen elfordulva mindattól, ami megzavarhatja ennek tisztaságát és nyugalmat.

Ha pedig olykor úgy érzed, hogy elzáródott az út, amely befelé vezet a csenden át, ne feledkezz meg arról, hogy ami öntudatodat különválasztja a Lélektől, az mindenkoron a tévhit, pusztá káprázat lehet.

Mert az öntudatod: maga a Lélek. Még akkor is az, amikor attól irdatlan távolságra elszakadtnak hiszi és vallja önmagát.

Nézz körül! Ennek az igazságnak felismerése az a legvégső cél, amely felé törekszik mindennemű fejlődés a Természetben.

Tudnod kell, hogy a Természet kezdettől fogva és akarata ellenére is arra törekszik, hogy a Lélek egyetlen valóságának felismerésében – végtére is megsemmisítse önmagát.

Segítsd a Természetet tehát, és járulj hozzá magad is ahhoz, hogy megvalósulhasson a minden káprázatot megsemmisítő, végső és legnagyobb felismerés.

Tanulj meg hinni az igazságban, hogy az öntudat egy a Lélekkel; és hogy te magad az öntudat vagy, annál semmivel sem több, sem kevesebb. Bízzál ebben rendületlen bizalommal, hogy megtanulj önmagadban hinni.

Tudnod kell, hogy minden szín, minden forma és minden valóság, ami más, mint a puszta öntudat; a szemléletben keletkezett káprázat csupán.

Ne tartsd magadat tehát annak, amit szemlélsz, még ha azt, amit szemlélsz, énedként is tapasztalod.

Tudnod kell, a szemlélet minden káprázata magával a szemlélettel egy.

Abban a tényben, hogy a szemlélet tárgyát különállónak hiszed a szemlélettől, rejlik a szemlélet tárgyának káprázatmivolta. Mert mindaz, amit szemlélsz, csupán a szemléletben van meg, és nem azon kívül létezik.

Emlékezzél, hogy így volt mindenkoron!

Bármit is megértettél, kiderült később, hogy nem állhatsz meg, hanem egyre mélyebb szemszögből kell a dolgokat megértened, törekvésed pedig reménytelen, mintha feneketlen mocsárnak akarnád elérni a legmélyebb pontját, a biztos talajt, ami sehol sem létezik.

Külön tudod szakítani talán a szemlélet tárgyát a szemlélettől?

Gondolkozzál ezen! Mert ha megérted mélyén az igazságot, megszűnik számodra a külvilág minden félelmetesége, és egyben minden csábítása is.

Megismerésed akkor válik teljessé, ha fel tudod fogni ennek lényegét. Ha idáig eljutsz, rá kell ébredned a teljes valóságra; meg kell értened, hogy aki szemlél, az maga az öntudat, és hogy az öntudat az egyedüli szemlélő a Természetben.

Az öntudaton kívül nincs még egy szemlélő. Az öntudat pedig – te vagy. Meggyőződhetel erről az igazságról az élet bármelyik percében, ha csak a tiszta tapasztalásodban bízol, és ha nem hagyod, hogy megzavarjon gondolkodásodnak előítéletektől terhes, megszokott következtetése.

Értsd meg azt is, hogy szemlélet csupán a szemlélőben lehet, és nem valahol rajta kívül.

Külön tudod választani talán a szemléletet a szemlélőtől?

Gondolkozzál ezen, hogy belásd a szemlélet önállótlan-ságát.

Minthogy pedig már tudod, hogy egyrészt a szemlélet minden tárgya egyedül a szemléletben van meg, és másrészt a szemlélet nem választható külön a szemlélőtől, hanem alapjában azzal egy – ezért meg kell győződnöd a teljes igazságról, arról, hogy valójában nincs is más, csak egyetlenegy: a szemlélő, az öntudat, a Lélek.

A szemlélő pedig te magad vagy.

A világ kezdete óta tudod, hogy ez az igazság.

Mégis, rabja lettél megszámlálhatatlan tévedésnek, mert valóságnak hitted, igyekeztél hinni, ami nem valóság; valóságnak hitted, hogy mindaz, amit szemlélsz, rajtad kívül áll a térben, önmagadat pedig nem az öntudatban, hanem abban kerested, ami az öntudatot látszólag körülveszi.

Efféle tévedések rabjaként örökkön-örökké bizonytalanságok ködében kellett tapogatóznod, bolyonganod.

Ebben a keresésben keringtél, a lét körforgásában.

Megfeledeztél arról, hogy az öntudat az egyetlen valóság, mert éppen az öntudat nem volt található sehol.

Ébredj rá tehát az igazságra. Arra, hogy mindentől el kell távolodnod, ami tapasztalható, és befeléfordulva, a befeléfordulás legmélyén kell megtalálnod önmagadat.

Önmagadnak és az öntudatnak azonosságát megérteni az egyetlen helyes megismerés, minden igaz megismerésnek ragyogó koronája.

De nem elég, hogy értelmed fogja fel ezt a felismerést, hanem át is kell élned ezt, a maga teljességében.

Meg kell értened, hogy a befelé-fordulás nem egyéb, mint a káprázatoktól, a téves hiedelmektől való elfordulás.

Tudnod kell, hogy az öntudat a befelé-fordulásban valójában nem emelkedik fel magasabb szintekre. Meg kell értened, hogy az öntudat emelkedése csak jelképes kifejezés. Mert ha az öntudat az egyetlen valóság: honnan és hová emelkedjék fel?

Be kell látnod, hogy az út, amelyet meg kell járnod: a téves felfogások kiküszöbölésének az útja csupán, és semmi más.

Fel kell ismerned, hogy az ébrenlét világát nem tárgyak alkotják, hanem csak a pusztá szemlélet alkotja azt. Akármilyen világot is tapasztalsz, csak a saját szemléletedet tapasztalod tehát.

Minthogy pedig a szemlélet egy a szemlélővel, és a szemlélő az egyetlen valóság – ezért tudnod kell, hogy a legbensőbb csend maga sincs másutt, mint akármilyen külső világ.

Minderről azonban magadnak kell meggyőződned, mert meggyőződést nem ébreszthet benned senki más.

Igyekezzél tehát összhangba hozni az ébrenlét állapotának tapasztalatait a befeléforduló öntudat tökéletes csendességével, öntudatodnak az önmaga mivoltára való teljes

ráébredésével, hogy ne láss ellentétet többé a tapasztalt végletek között.

Ne feledd azonban, hogy türelemmel légy, mert az igazság kristálytisztá átélését csak fokozatosan érheted el.

Az előítéleteket elhagyni csak egyenként lehet, mint ahogy az ember a ruhadarabjait is csak egyenként vetheti le magáról. A megszokást kiirtani egyik pillanatról a másikra, valóban nem lehetséges.

De ha kint jársz a szabad természetben, és olykor arra eszmélsz rá, hogy az égen tündöklő Napban te magad ragyogsz, ha úgy érzed, hogy te magad áradsz ki a mindenségbe a Nap életet adó sugárzásában, akkor ne engedd hamar elmúlni ezt az érzést, mert benne a való igazat éled át.

Légy őszinte magaddal szemben és ne engedd, hogy az igazságot elhomályosítsa benned a tárgyakkal kapcsolatos, és a tárgyak törvényeihez ragaszkodó gondolkozás. Mert a gondolkozás éppen a káprázatokra épül fel, és mindig a káprázatok törvényeit követni kénytelen.

Ne feledd, hogy a Természet törvényei éppúgy a szemléletben vannak meg, mint minden tárgy és forma, és maga az egész Természet is.

Ne feledd, hogy a gondolkozás is a szemlélet egyik fajtája csupán.

Minél odaadóbban keresed az igazságot, életed annál több ellentmondással lesz teli.

Ahogy a füst mindenkor azt árulja el, hogy tűz ég valahol, és ahogy a felszálló füst mindenkor a tűznek a helyét mutatja, úgy az ellentmondások is arra vallanak a tapasztalásban, hogy mögöttük rejlik az igazság.

Tanuld meg áthidalni az összes ellentmondásokat, amelyeket tapasztalsz, mert ahol nincsenek ellentmondások, ott nem születik megismerés; és mert az igazság helyes meg-

értése csak az ellentmondások helyes áthidalásából fakadhat és semmi másból.

Tudnod kell, hogy az ellentmondások áthidalása sohasem a gondolkodás műve és gyümölcse, hanem a megértése, amely a gondolatok között, a gondolkodás pillanatnyi szüneteiben bontja ki szárnyait. Hagyd repülni ezt a megértést, ha szárnyra kelt, és ne kényszerítsd a földre újabb kérdésekkel.

A kíváncsi és kételkedő kérdések csak akkor helyénvalók, amikor máris az önmagadba-tekintéssel igyekszel válaszolni rájuk.

A gyermek még ragaszkodik a rongyokból készült bábu-jához, de felnőtt korában már csak kacatnak tekinti azt. Mit gondolsz, vajon a bábu változik meg az élet folyamán, vagy maga az ember?

Ne ejtsen kétségbe tehát, ha életed mindjobban elveszíti megszokott színeit és értékeit, minél közelebb kerülsz megismeréseiddel az igazsághoz.

Az értékítéletek megváltozása úgy jár a fejlődés nyomában, mint ahogy a borulás nyomon követi az esőfelhőt, és ahogy a föld kiszárad arra, amerre a Nap jár.

Meg kell barátkoznod a sivársággal, hogy megtalálhasd mögötte a dolgok teljességét; mint ahogy a legszebb kertet is ki kell pusztítanod, ha azt akarod, hogy palota épüljön a helyén.

Vágyaid adják meg számodra az élet szín pompáját és ízeit. Ámde vágyaid mindig kifelé irányulnak, és nem önmagad felé.

Ne feledd, hogy vágyaid is a káprázat szülöttei. Minél mélyebbre látsz a káprázatok mögé, minél világosabbá válik előtted a szemlélet boszorkánykonyhája, annál inkább megérted, hogy a vágyak legkevésbé sem választhatók külön attól a világtól, amely körülvesz.

Az ellentmondások helyes áthidalása révén egyre jobban egybefolynak szemed előtt a végletek. A Természetet alkotó végletek kiegyenlítődése pedig a feszültségek, a vágyak kialvásával egy.

Ne csodálkozzál tehát, ha vágyaid és idegenkedéseid mindinkább gyérülnek, és ha úgy veszed észre, hogy fokozatosan a vágytalanság állapota felé közeledel, ne sajnálkozzál a vágy felett, s ha kialudt, ne akard visszahívni. Mint ahogy az ember nem fut az egykori kedvese után, amikor már nem érez iránta szerelmet.

A legnagyobb esztelenség a vágyra vágyakozni akkor, amikor az nem merül fel önmagától. Őrizkedjél ezért attól a hibától, hogy vágyakat szándékosan idézzél fel önmagadban.

Nézd meg a vágyat közelebbről. Lásd meg, hogyha kielégíted, csak elaltatod, de mindig nagyobb erővel ébred fel újra. Éhségét sohasem szüntetheted meg azzal, hogy táplálékot adsz neki, ha pedig éhezted, nem hagy békét és meggyötör.

A vágy az önmagadba tekintés ellensége. Az a hajtóerő, amely kocsidat a külvilág felé hajtja folytonosan.

Örülj, ha kocsid lassabban megy, és még jobban örülj, ha megáll. Mert akkor a kerekek zajának helyét a tiszta csend foglalja el.

A csend a dolgok teljessége, mert mélyén lakozik a Lélek önmagában.

Nincs mit veszítened. Csak az szűnhetik meg az öntudatod körül, ami káprázat, ami valótlanság, mindaz pedig, ami tovatűnik körülötte, átadja helyét a valóságnak.

Egyetlen érték semvész el a fejlődés folyamán, csak valamennyi érték átalakul. Végül pedig minden egybeolvad, egyetlen igazságban.

Nem erre a végső beteljesülésre törekszel vajon a világ kezdete óta?

Nehézzé válik a szíved, amikor meglátod végső célodat?

A búcsú keserves fájdmát érzed? Sajnálsz megválni a tévedésedtől, amikor már felismerted annak tévedés mi-voltát?

Légy őszinte önmagadhoz.

A nagy elhatározás benned magadban kell, hogy meg-fogjon.

A nagy leszámolás, amelyben a sötétség felolvad a vilá-gosságban, az én az éntelenségben, a törekvés a mozdulatlan-ságban.

Minden dolgok megtagadásának és minden dolgok igen-lésének a tökéletes egybeolvadása ez.

Szent állapot, amelyben már nincs különbség szenvedés és boldogság között.

A legnagyobb elhatározás pedig, amely megvalósulhat az emberben, nem egyéb, mint maga a csend.

Meg kell értened, hogy a csend az egyetlen valóság.

A csend a káprázatok kezdete és vége, egymagában.

Minden a csend.

A csend a béke. A béke – áldás. Az áldás – szeretet.

Ha már tudod ezt, ne tartsd meg egyedül magadnak, hanem osszad meg a Lélek békéjét a mindenséggel.

Hirdesd életedben a szeretetet, a megismerést.

A béke áldásával köszönts a hajnalt, a forrás üdítő vizét és a Természet összes ajándékait. A béke áldásával köszönts a vándort, a barátaidat és testvéreidet.

Életed tiszta legyen és nyugodt, békességgel teli, mint a legmagasztosabb igazság.

Szavad legyen a béke.

Ha olykor úgy érzed, hogy nincs benned békesség, meg kell találnod a nyugalmat önmagadban. Ha nem leled, csak azért nem találsz, mert ott keresed, ahol nincs, a vágyak között, a külvilág káprázatában. Olykor megfélemedezel arról, hogy magad vagy a tökéletes nyugalom.

Igyekezz ezért megismerni önmagad való mivoltát.

Minél többször felfigyelsz önkéntelen befelé-fordulásaidra, annál gyakrabban ébren is hallod a csendet.

Olyan ez, mintha a csend ott lebegne az ébrenlét világában mindenkoron, és nem kellene keresned önmagadon belül.

Tudnod kell, hogy nem tévedsz, amikor meggyőződsz arról, hogy a csend csakugyan mindenütt jelenvaló.

Ébredj rá a legnagyobb ellentmondásra, arra, hogy az ébrenlét egész világa valójában egy a csenddel.

Figyeld meg, hogy az éjszaka csendjéhez hozzátartozik a tücskök ciripelése, a patak moraja, a faluban a kutyaugatás, és sok-sok többi hang, ami betölti azt. Az erdő csendjében a lombok susognak, ágak zörögnek, madarak dalolnak. Mindezek a hangok pedig sohasem zavarják a csendet, hanem csak egyszerre teljesebbé teszik.

Füled egymaga is meggyőz arról, hogy a csend sohasem néma, hanem valójában hangokkal teljes.

A titok, amire ráébredsz ilyenformán, abban áll, hogy a hangok mindenkor egyek a csenddel. Ugyanúgy, mint ahogy a Természet és a Lélek is egy.

Hiszen nincs sok, nincs kettő, hanem csak egy van, egyetlenegy.

Ha megérted, hogy a hangok sokasága miként lehet egy a csendnek teljességével, akkor megérted, hogy maga a Természet is hasonlóképpen egy a Lélekkel, nem pedig a Lélektől különböző valóság.

Igyekezzél megérteni az ellentétpárokban mindenkor benne rejlő egységet, valamint az összes egységek egyezését, hogy megtaláld a dolgok mélyén rejlő valóságot, önmagadat.

Az egyetlen valóságon kívül hiába is keresel, hiába is hajszolsz akármit.

A keresésnek minden útja ugyanoda vezet, akármerre is bolyongsz a világ kezdete óta, az idők végtelenjén át, a tévedések szerteágazó, nagy útvesztőjében.

Minél gyakrabban eszmélsz rá arra, hogy befeléfordulsz, annál közelebb hozod egymáshoz a világosság tiszta pillanatait.

Idővel eléred, hogy mindezek a pillanatok egybefolynak, és ekkor ébren is állandóan befelé-fordulásban élsz.

Akkor megtudod, hogy a legvégső megismerést nem az elérhetetlen magasságokban, nem a ködös mélységekben, és nem is a homályos távlatokban kell keresned, hanem hogy az mindenkor maga a jelen.

Akkor megérted, hogy külső világod éppúgy te magad vagy, teljesen, mint a csend valósága.

Akkor a lét felolvad benned, önmagadban, és nem marad semmi más, csak egyedül az öntudat.

De amíg eljutsz odáig, addig a befelé-fordulás során minden egyes alkalommal, mintegy elhagyod az ébrenlét világát, és látszólag messze távol attól találsz meg a csendet önmagadban.

Utadon félrevezet a látszat, a különböző szemléleti szintek egymásra következése, mert közvetlenül tapasztalod azok különbségeit, öntudatod emelkedését.

Ne feledd, hogy amíg el nem éred a legvégső megismerést, addig minden egyes alkalommal, valahányszor befeléfordulsz, el kell hagynod a tárgyak világát, és keresztül kell emelkedned a szimbólumok végtelen birodalmán, mintha

valóban út vezetne a szimbólumokon át, éned legbensőbb csendje felé.

Ne feledd, hogy a szimbólumok között egyképpen megtalálhatod a jövőt, a jelent és a múltat; halottaid éppúgy benne élnek ebben a világban, mint a még meg sem születettek mérhetetlen serege. Reményeid is éppúgy jelenvalók, mint egykori fájdalmaid és örömeid; vágyaid éppúgy benne lakoznak ebben a birodalomban, mint a jelenlegi fájdalmaid. Éned pedig nemcsak emberi-én, hanem valamennyi állatnak, növénynek és ásványnak énségi mivolta, anélkül, hogy különbséget tudnál tenni a már meghaladott és még el nem ért állapotok között.

Ha a szimbólumok világát szemléled, megfeledkezel arról, hogy van az ébrenlétnek is valahol egy sajátos, külön világa; mert a szimbólumok világában mindaz, amit valaha tapasztaltál, és amit a jövőben még tapasztalhatsz, mindenesül és hiánytalanul előtted áll.

Értsd meg, hogy a szimbólumok világa az igazi káprázat! Az ébrenlét minden tárgya pedig csak ennek a megfoghatatlan világnak a vetülete.

Ne is sorold fel, és ne is tarts számon különböző világokat tehát, mert mindenfajta külvilágod a szimbólumok birodalmából származik.

Ha pedig már megértetted, hogy az ébrenlét egész világa egy a csenddel, akkor fokozatosan ráébredsz arra is, hogy a szimbólumok egész birodalma is valójában azzal egy.

Találd meg tehát az ébrenlét tárgyainak mélyén a szimbólumokat, amelyekből az ébrenlétnek minden érzékelése áll; és találd meg a szimbólumok mélyén a csendet, ami valamennyi szimbólumban is az egyedüli valóság.

Igyekezzél ráébredni a Lélek egyetlen valóságának a tudatára, akármit is tapasztalsz magad körül.

Akkor nem tévedsz el a káprázatok sokaságában, és akkor magad vagy és maradsz a csend, az öntudat.

Ahogy a makkban a csíra magában foglalja a terebélyes tölgyfát, valamint a tölgyfán valaha is megteremni tudó makkok összességét, úgy foglalja magában az Úr a mindenséget.

Ismerd meg az Űrt, amelyben még a tér sem nyilatkozik meg, és ismerd meg az Űrben önmagad.

De mindaddig, amíg még újabb és újabb ellentmondásokra bukkansz a megismeréseid során, ne feledd, hogy a legeslegutolsó ellentmondást is fel kell oldanod a fejlődés legmagasabb csúcán, legvégső állomásán; csak azután érheted el igazi célodat: a sokaság megszűnését és feloldódását – az Egyetlen Egyben.

### III. rész: A mindennapi életről szóló tanítás

Hallgasd meg a mindennapi életről szóló tanítást is. Mert befelé-fordulásod csak akkor lehet igazán teljes, ha összhangban áll vele az életben minden cselekedeted.

Tudnod kell, hogy akár ébren cselekszel, akár álmaidban, cselekedeteidet mindenkor a karaktered irányítja és színezi a maga képeire, a maga vonásai szerint.

Nem csak akkor cselekszel, amikor a külső világodban okozol változásokat, hanem cselekedeted minden tapasztalásod is. Cselekedet a gondolat, az érzékelés, a felmerülő érzelem és a képzeletműködés is. Minden elmebeli változás cselekedet.

Karakteredet pedig mindezek a cselekedeteid építik fel olyaná, mint amilyenek maguk a cselekedeteid.

Meggyőződhetsz arról, hogy karaktered szab irányt minden cselekvésnek, de a cselekvés teszi a karaktert azzá, ami. Egyik befolyásolja ilyenformán a másikat.

Magad tehát, mint ember, csak olyan lehetsz, mint amilyen egyrészt a cselekedeteid szülte karaktered, másrészt mint amilyenek a karaktered szülte cselekedeteid az életben.

Ebben áll a sors örök törvénye. Mert csak azt tapasztalhatod, amit a karaktered kíván és megenged; a karaktered pedig a megelőző tapasztalataid szerint alakul, és mindenkor a cselekvésed színeit tükrözi.

Ha úgy látod, hogy nyoma sincs ebben a körforgásban a szabad akaratnak, helyesen ítéled meg a sorsot és énedet.

Éppen azért tart örökké a lét körforgása, mert ez az összefüggés olyan, mint a farkába harapó kígyó alakja; a körnek sehol sincs kezdete és sehol sincs befejezése. Ugyanaz a körbefutó folyamat indul meg minden újraszületéskor, és tart egy-egy életen át.

Éned valóban a kötöttség szülötte.

Kölcsönhatások szabják meg sorsodat, és kölcsönhatások szabják meg azt, amit cselekszel.

Nincs kiút ebből a körforgásból, ameddig szívvel-lélekkel benne élsz.

Ámde, ha úgy véled, hogy legkevésbé sincs értelme a kötött életnek, és hogy nem valósulhat meg benne a fejlődés – tévedsz.

Mert ne feledd el, hogy te magad az öntudat vagy, az öntudat pedig független minden kötöttségtől.

Öntudatod akarata mindenkor szabad akarat.

De evvel a szabad akarattal éned nem rendelkezik.

Tanuld meg tehát a szabad akarat alkalmazását a mindennapi életben, hogy tudatosan előbbre vihesd a fejlődést önmagadban.

De szabad akaratod ne a cselekvés terén fejtse ki a maga erejét, és ne is a karakteredet akarja befolyásolni külön-külön, hanem mindkettőt egyszerre változtassa meg.

A karakternek minden egyes vonása úgy függ össze valamely cselekvéssel, mint a gyűrűnek a felső része a gyűrű alsó részével.

A gyűrűnek nincs eleje és nincs vége, éppen azért, mert köralakú.

Mint ahogy az ékszerész soha nem úgy rendezi el a gyűrűket, ha halomban fekszenek előtte, hogy kettévágja azokat és újra összeforrasztja mindegyiket a maga helyén, hanem amelyik hibátlan, azt egészben a helyére rakja, amelyik pedig

selejtes, azt egészben félreteszi. Éppúgy, a szabad akaratod se bontsa meg sehol az összefüggő köröket, hanem tartsa meg azokat a köröket, amelyek hibátlanok, és selejtezze ki a többit a körök összességéből.

Minél tökéletesebb ez a selejtezés, annál tisztábbá válik a karaktered, és annál kevesebb akadálya marad fenn a befelé-fordulásnak.

A körök helyes kiselejtezésének elve és alapja pedig az öt tilalom és az öt követelmény.

Ha megtartod a tilalmakat, akkor cselekedeteiddel változik meg a karaktered. Ha pedig megvalósítod a követelményeket, akkor a karaktereddel együtt változnak meg a tapasztalataid, és így mindennemű cselekvésed is.

Fejlődés csak a meglévő körök elrendezésében valósulhat meg, nem pedig azok megszakításában.

Tanulj meg különbséget tenni a kétféle akarat között.

Ha rájössz arra, hogy akaratodat személyes érdek irányítja, ne feledd, hogy minden érdek a karakterben gyökerezik, annak része; és hogy az ilyen akarat sohasem szabadulhat ki abból a körből, amelyben felmerül.

A kötött akarat sorsszerű akarat, és mint ilyen, nem lehet tudatos előmozdítója önmagad fejlődésének.

A szabad akaratot pedig éppen azért mondjuk szabadnak, mert sohasem rejlik személyes érdek a mélyén.

A kötött akarat akkor is kötött, amikor látszólag szabad választás áll előtte. Mert az ember csak aszerint választhat, amilyen választásra éppen lehetőséget nyújt a karaktere.

A szabad akarat pedig sohasem az énből fakad, hanem egyedül az öntudatból. Addig tehát, amíg a személyes-éneddel azonosítod magad, addig a szabad akaratot észre sem veszed.

A szabad akarat nem is tűnik fel számodra akaratnak. Mert amit az öntudat akar, azt végbe sem kell vinned, az máris megvalósult.

A yoga tilalmait és követelményeit a kötött akarat soha sem valósíthatja meg az életben. A kötött akarat hiába erőlködik, előbb-utóbb belebukik igyekezetébe, hiszen önmagában hordja ugyanazokat az okokat, amelyek ellen mindenkor küzdeni próbál.

A tilalmak és a követelmények egyedül a szabad akarat hatásának nyújtanak alkalmas és engedelmes teret.

Eszmélj rá tehát arra, hogy ahogyan öntudatodat külön kell választanod énedtől, hogy elhagyhassa börtönét, éppen úgy a szabad akaratot is külön kell választanod a kötött akarattól, hogy megközelíthesd legvégső célodat. Soha ne hidd, hogy gyenge vagy, vagy hogy képtelen lennél valamire. Gyengének csak a személyes-én vallhatja magát, a káprázat. Az öntudat, a valóság, sohasem gyenge. De nem is erős. Mert az erő is csak illúzió, éppen úgy, mint a gyengeség.

Ameddig a személyes-éned úgy hiszi, hogy az ő feladata megszüntetni a vágyakat és kiküszöbölni a helytelen cselekedeteket az életből, és ameddig azt hiszi a személyes-éned, hogy ő maga az, aki végrehajtja a feladatokat az életben többkevesebb sikerrel vagy sikertelenül, addig mindez csak játék, szembélyvesztés és önámítás; menekülés az igazság elől.

A személyes-ént a birtoklási érzések összessége alkotja benned.

Minden birtoklásnak és birtoklási váagnak az az alapvető tévedés a gyökere, hogy a külső világ, amelyet tapasztalunk, rajtunk kívül áll, valóban létezik, és ilyenformán birtokolható is.

Semmihez se ragaszkodjál a lét folyamán, mert csak te magad vagy maradandó, semmi más.

Bízzál önmagadban, és csakis önmagad való mivoltában bízzál, ha már felismerted az igazságot.

Mert a hiányos és helytelen önbizalom az egyéni szabadságnak, az öntudat függetlenségének a legnagyobb akadály.

Hiányos az önbizalmad akkor, ha megfélemedezel arról, hogy te magad az öntudat vagy, és ha feledeksz, hogy az öntudat mindenható, mert az öntudat a Lélek.

Helytelen önbizalmat pedig minden olyan alkalommal táplálsz magadban, amikor az önbizalmad alapját a rendelkezésedre álló erők és képességek, tehát a személyesened megnyilvánulásai képezik a földi életben.

Önbizalmad ezért az egyetlen valóságba vetett, meg nem rendíthető hit legyen csupán, ami egyet jelent az önmagad legbensőbb lényege iránt érzett odaadó és teljes bizalommal.

Az önérték és az önteltség káprázatának helyet ne adj.

Mindennapi életed tiszta alaphangja a mindenre egyformán kiterjedő szeretet legyen és maradjon mindenkoron.

Osszad meg a szenvedést és az örömet minden embertársaddal és minden élőlényel, hogy tökéletes részvét töltsé be szívedet.

Valósítsd meg magadban a sorsnak, tehát a múltnak, a jelennek és a jövőnek a teljes igenlését, hogy meg nem zavarható örökös összhang legyen éned és a sors változásai között.

Viseltessél közömbösséggel az emberi bűnökkel és erényekkel szemben, belátva, hogy minden előítélet helytelen, és hagyjon tökéletesen közömbösen a szerencsének és a szerencsétlenségnek minden megnyilatkozása a lét folyamán.

Ne feledd azonban, hogy a tökéletes közömbösség maga a mindenre kiterjedő szeretet.

Légy közömbös. De ne tompuljon el benned a részvét, ne lohadjon le szívedben a jelennek, a múltnak és a jövőnek az

örök igenlése, és pillanatra se homályosuljon el szíved mélyén a legtisztább igaz szeretet.

Közömbösséged csak így válhatik azzá, amivé válnia kell. A külső világtól való elzárkózás, az élet megtagadása, az érzelmek elfásulása és a hidegség korántsem az, amit a közömbösségben meg kell valósítanod.

Mert a legbensőbb csend magasztos megvalósítását csak a közömbösség kristálytisztá útján érheted el.

A tiszta közömbösség a legbensőbb csöndnek a jellemzője. Azé a csöndé, amelynek mélyén a Lélek lakozik, és amely csönd ugyanakkor a hangok sokaságával is egy.

Figyeld meg elmédet és elméd minden alakulását, hogy lássad, nem te magad érzékelsz, nem te magad gondolkozol, de még a képzeletműködésben sem te magad szárnyalsz elméd tarka benyomásai felett, hanem mindezt az elme viszi véghez mindenkoron.

Ha még nem tudod elmédet közvetlenül megfigyelni, figyeld meg azt, amit tapasztalsz magad körül. Esmélj rá arra, hogy amikor elalszol, akkor az van az elmédben, amit álmodol, és hogy amikor ébren vagy, akkor pedig az, amit pillanatnyilag tartalmaz körülötted a külső világ. Ily módon mindjobban megközelítheted elméd közvetlen megfigyelését.

De figyeld meg elmédet közömbösen. Mert ha letérsz a közömbösség nyugodt és biztos talajáról, akkor magával ragad a káprázat, és akkor már azonosítod magad azzal, aminek alakulását pusztán csak meg kellene figyelned.

Minél tökéletesebbé tudod tenni elméd megfigyelését, annál teljesebbé válik a közömbösség, amely fenntartja számodra a legbensőbb csöndnek az örök békéjét, üdvét és nyugalmát.

Igyekezzél úgy irányítani az életedet, hogy elméd ugyanazt mondja mindenkor, mint elméd mélyén a szabad akarat.

Ne feledd, hogy nem a külső események bekövetkezése fontos az életben, hanem a belső változásoké.

Ne borulj le hódolattal a bálványok előtt, még akkor sem, ha nem is élettelen figurák, hanem eleven testek, kiváló személyek, vagy eszményi javak készítetnek arra, hogy bálványozd azokat. Állj ellen minden csalóka kísértésnek, ami efféle imádatra csábít.

Ne hidd, hogy ember valaha is boldoggá tehet.

Ne hidd, hogy emberi eszmék meghozhatják számodra az üdvösséget.

Ne hidd, hogy a mámor és a szerelem mást nyújt, mint múlandó örömeket.

Ne hidd, hogy a vagyon, a gazdagság, a műveltség marandó értéket jelentenek.

Ne hidd, hogy tisztelned kell mindazt, amit sokan tisztelettel vesznek körül.

Még mesteredben se a tanító személyét becsüld meg, hanem az örök igazságot, amelyet tanít.

Egyedül a Lélek valóságát, az Egyetlen Valóságot imádd!

Igyekezzél elérni, hogy az életben minden, amit cselekszel, valóságos istentisztelet legyen. Bármit is cselekszel, úgy tedd, mintha Isten színe előtt tennéd, a Lélek iránt érzett szeretetből, az Egyetlen Igazság örök dicsőségére.

Akkor elérheted, hogy életed egyetlen, megszakítatlan, örökös istentiszteletté váljék, állandó befelé-fordulásá, állandó emelkedettségé.

Ha imádkozol, imád semmit sem kérő, szótlán és önfeléd odaadás legyen csupán; elmerülés a csendben, az öntudat egyedüli valóságában, önmagadban.

Ha emberek között élsz, ne szavakat hirdess, hanem megértést, szeretetet. Ne oktass, hanem jó példával járd elől. Mert a példaadás többet ér, mint a legokosabb és legmézesebb beszéd.

De ne hozzon zavarba, ha hibákat követsz el közben, ha nem tudod megvalósítani mindazt, amire már érettnek és késznek vallod magad.

Ne feledd, hogy az ember külső magatartása úgy követi nyomon a belső fejlődését, mint ahogyan a szekér mögé kötött csikó követi a szekér elé fogott lovakat. Az igazság az, hogy a csikó sem gyorsabban, sem lassabban nem haladhat a szekér előtt lépkedő lovaknál, de mégis mindig hátrább jár, mint azok.

Amíg emberként élsz a földön, addig hibáznod is kell. De bocsásd meg mindjárt az olykor elkövetett hibáidat, hogy ne kössön hozzájuk a lelkiismeret szava, és hogy a tökéletlenség tudata ne tartson vissza a fejlődésben.

Meg kell valósítanod magadban a bűnök teljes bocsálatát, hogy megszabadulj az ítéletek minden kötöttségétől.

Bocsásd meg tehát mindennemű vétkéért az ellened vétkezőknek, bocsásd meg a saját magad által elkövetett vétkeket, és azokat is, amelyek tőled függetlenek. A megbocsátás csak akkor lehet teljes, ha mind a három irányt egyképpen felöleli.

Ha már tudod, hogy csakis azt tapasztalhatod az életben, amit a karaktered kíván és megenged, és hogy a karaktered a saját cselekedeteidből épül fel, és a saját tetteidből áll, akkor megérted, hogy miért nincs és nem is lehet igazságtalanság a sorsban, mert amit tapasztalsz: saját cselekedeteid következménye.

Jó hozzád csak akkor lehet egyik embertársad, és a másik is csak akkor bánthat, ha a jóságot és a bántalmat megérmelted egykor elkövetett tetteiddel. Ha pedig mindenki csak

úgy viselkedhetik veled szemben, ahogy megérdemled, vajon szabad-e úgy megítélned, hogy olykor vétkezik ellened az, aki a sorsodat beteljesíti?

A megbocsátás éppen abban áll, hogy az ellened vétkezőket a sors beteljesítőinek tekinted csupán; és hogy vétkeiket nem látod vétkeknek többé, hanem csak természetes visszahatásnak, amelyre magad szolgáltál rá a lét folyamán.

Ha megérted, hogy csakis úgy juthattál el a fejlődésnek ama fokára, amelyen állasz, ha a múltad és minden cselekedeted éppen olyan volt, mint ahogy lezajlott és végbement, akkor belátod, hogy szükségszerűen követted el mindazt a rosszat is, amit elkövettél valaha, hogy elérhesd a fejlődésed jelenlegi fokát. Ha pedig szükségszerű volt, hogy hibázzál gyakran, vajon szabad-e vétkeknek tekinteni a helytelen tetteidet?

Az önmagadnak való megbocsátás éppen abban áll, hogy nem látsz vétket többé saját cselekedeteidben, akármilyenek voltak is azok, a fejlődésed hosszú útvonalán.

Mínthogy pedig a sors törvénye egyetemes törvény, és minden megnyilvánulást egyformán érint, azért a rajtad kívül állók egymásközi magatartása is csak olyan lehet, mint amilyen következményeket minden egyes ember a saját cselekedeteivel megérdemel.

A teljes megbocsátás nem lehet a vétkek pusztá feledése, hanem mindenkor abban a való meggyőződésben áll, hogy nincs igazságtalanság, és ennél fogva vétkek sincsenek. Aki elérte szívében ezt a teljes meggyőződést, annak már nincs is mit megbocsátania senkinek.

Ne ítélj tehát, mert ítélet és megbocsátás nem férnek meg egymás közelében.

A megbocsátás felszabadít, az ítélet leköt.

Célod pedig mindenkor a kötöttségekből való felszabadulás legyen, nem pedig a mind mélyebben való belegabalyodás.

De ameddig csak részletekben valósítod meg célodat, tekintsd úgy, hogy még semmit sem valósítottál meg abból igazán.

Ameddig jót cselekszel, hogy eljövendő sorsod jobb legyen, ameddig kerülöd a szenvedést, de egyben kívánatosnak tartod az élet örömeit, addig még te magad hajtod tovább az újraszületések öröktől fogva forgó kerekét, a végtelen jövő felé.

A kerék forog. Ami egyszer fönt van, másszor alulra kerül. Az örömet követi a szenvedés, a fájdalmat követi az élvezet. De a körforgás nem áll meg soha, és mindig visszatér a szenvedésbe.

A legfontosabb tehát, hogy ne a rossztól akarj szabadulni a jó kedvéért, hanem lásd be, hogy mindkettő ugyanazt jelentti számodra: a szenvedések végnélküli láncolatát. Magától a láncolattól kívánj szabadulni ezért, anélkül, hogy ellenállnál a rossznak, a gonosznak.

Amíg a mélypont helyett a magasba törekszel, csak a kérének amúgy is meglévő lendületét követed.

Amíg nem kívánod szívvel-lélekkel, hogy az újraszületések körforgása számodra egyszer s mindenkorra véget érjen, addig tekintsd úgy, hogy bárhogy is igyekeztél, valójában még semmit sem tettél az igaz felemelkedés érdekében, és semmivel sem jutottál előbbre.

Ne rendezkedjél be hosszú életre. Mert aki az újra-születések jármát kívánja lerázni magáról, már pusztán a jelennek él, és nem számol a távoli jövővel.

Ne vágyjál az élet örömei után, de ne is menekülj előlük.

Légy közömbös mindennel szemben. Fogadd el, amit a sors önként nyújt neked, anélkül, hogy örvendeznél vagy zúgolódnál.

Tanulj meg koldusnak lenni, koldulásból élni, elfogadni tudni, és megelégedni azzal, amit kaphatsz, ami a nyitott tenyeredbe hull, hogy homlokegyenest más értékeléshez juss el, mint amilyenekhez a személyes-éned hozzászólt.

Ne hidd, hogy a koldulás nélkülözéssel jár, vagy hogy érdemen felül jutsz így az élet javaihoz. Mert csak azt kaphatod meg az életben, ami már úgyis a tiéd.

Valahányszor tanulsz a tapasztalásból, gondoldj arra, hogy csak azt taníthatja neked az élet, amit már úgyis tudsz a világ kezdete óta.

Vess el magadtól minden beléd nevelt meggyőződést, büszkeséget és előítéletet, hogy ne kelljen folytatnod azt a téves utat, amelyen a legősibb időtől fogva jársz.

Ne hidd, hogy korábban kellett volna az igazságra ráeszmélned, hogy már túlságosan merevek a lábaid a visszaforduláshoz. Ne higgy a törődöttség, a fáradtság bénító súlyának. Mert a tehetetlenség az anyag sajátsága, és nem az öntudaté.

Akiben megérlelődött az elhatározás, hogy mindent előlről kezdjen, az biztosan visszanyeri hozzá a fiatalságát is.

Légy olyan, mint a kicsiny gyermek, aki nem törődik a tárgyak anyagi hasznával.

Légy olyan, mint a gyermek, aki fiú és lány között nem lát különbséget.

Légy olyan, mint a gyermek, aki nem vet meg semmit. Aki szakadozott rongyoknak is éppúgy örülni tud, mint a díszes új ruháknak.

Légy olyan, mint a gyermek, aki a halottakat nem siratja meg.

A gyermek maga az ártatlanság.

A gyermek számára az élet játék. A gyermeknek csak egyetlen célja van: önmaga. A gyermek nem ismer komolyan vett célokat a külső világban.

Légy olyan, mint a kicsiny gyermek, aki az én fogalmát meddőnek, idegennek tartja. A gyermek a saját személyét is csak a nevéen tudja nevezni, mert énje jelentőségét nem érzi át.

Magad is felejtsd el énedet. Vagy pedig, ha tapasztalod, tekintsd az énedet idegennek; valaminek, amivel szabadon rendelkezel.

A gyermeknél a sírás és a nevetés olyan közel áll egymáshoz, hogy érzelmeinek két ellentétes véglete csaknem egybefolyik. A végletek efféle közelállása csaknem egyértelmű a teljes közömbösséggel. Lásd meg tehát benne a helyes felfogást.

Légy olyan, mint a gyermek, akinek még nem zavarja meg tiszta látását az emberi gondolkodás.

A gyermek anyja ölébe vágyik. Magad is vágyjál vissza oda, ahonnan származol; de céloed ne a testi anyaöl legyen, hanem a Lélek valósága.

Ne feledd, hogy a gyermek nem hisz a Természet kérlelhetetlen törvényeiben, hanem tudja, hogy vannak csodák, és ezért lépten-nyomon valóban csodákkal találkozik.

Légy olyan, mint a gyermek, aki a testet az öntudat börtönének érzi.

Ne adj helyet magadban haragnak, indulatnak. Mert a harag és az indulat egyre vastagabb rácsot kovácsol börtönödnék amúgy is szűk ablakára, és egyre jobban elrejtí szemed elől a napfényt és a kék eget.

Ne vágyjál az életre, de a halálra sem.

Ha meguntad sorsodat, és ha úgy érzed, hogy el kívánod dobni magadtól az élet terhét, gondoldj arra, hogy a lét örökkévaló. Hiába szabadulsz meg az egyik börtöntől, ha helyette máris ott áll a másik.

Az öngyilkosság börtönödnék csak a talaját, csak a földet távolítja el. Ha pedig mélyebbre zuhansz le, egyre elérhetlenebbé válik számodra a börtön világosságot bebocsátó, szabadulásra hívogató ablaka, és egyre mélyebbé válik a sötétség is, amelyben sínylődnöd kell, hosszú életeken át.

Ne engedd meg, hogy fészket rakjon szívedben az unalom. Ne törd meg magadban az unalom állapotának gonosz ösztönzéseit.

Ne feledd, hogy unalmasnak csak akkor talárod az életet, amikor az őt tilalom egyike ellen sincs elegendő alkalmad véteni.

Ne keresd a tilalmak kísértéseit.

A felidézett kísértés már magában hordozza az eltévelyedés csiráját; a csíra pedig bukássá növekedik.

Tudnod kell, hogy valahányszor éned akarata ellenkezésbe kerül öntudatod szabad akaratával; bajok és csapások érnek az életben.

Ha férfi vagy és kívánatos nőket hoz eléd a külső világ, lásd meg a nőben a Természet csodáját; a Természet megnyilatkozásában pedig lásd meg az örök szépséget, amely közvetlenül a Lélekből fakad.

Ne a test után nyúlj, ne a hússal kívánj egyesülni, hanem a Lélekkel való találkozást keresd mindenkoron.

Ha nő vagy, és kívánatos férfiakat vezérel közeledbe a sors, lásd meg a férfiban a teremtőerőt, és a teremtő erőnek mélyén a Lélek valóságát; megfélekedve arról a hamis fel fogásról, hogy az egyetlen igaz értéket a test anyagában és formáiban kívántad megtalálni a világ kezdete óta.

Ha olykor feltámad benned a nemi ösztön, lásd meg benne az állati létformából származó emlékek sokaságát.

Ne feledd, hogy a férfi a távolságokat keresi az életben, a nő a közeledést.

Ha férfi vagy, tanulj meg nőnek lenni, és ha nő vagy, férfinak lenni. Mert ha az ellentétek egyenértékűek, máris ott rejlik bennük a nyugalom; a nyugalom mélyén pedig a közömbösség virága nyílik, illatában egyesítve minden végletet.

Juss el ahhoz a meglátáshoz, amikor már nemcsak a ruhát tekinted úgy, mint a testnek burkát és takaróját, hanem magukat az emberi testeket is úgy látod és csakis úgy tudod látni, mintha a testek is csak rá volnának aggatva viselőjükre, mint ruhák az egyénre, aki hordja őket.

Értelmes ember nem hull térdre a legszebb ruha előtt sem, hogy csókkal illesse drága anyagát.

Értelmes ember tudja, hogy a ruhát, ha elkopott, cserélni kell; az elhordott ruha ócskaságok közé való, sorsának útját figyelemmel kísérni sem érdemes, elmálló anyaga pedig az enyészet prédája előbb-utóbb.

Bölcs ember nem mutat be áldozatot az eldobott ruhák előtt.

Ne gyászolj tehát. Mert a halál úgy olvad át a születésbe, mint ahogy a hópehely esőcseppé válik, pára lesz belőle, majd újra szikrázó jégkristályként száll alá az égből.

Amikor hópelyhek keringenek, kevesen gondolnak arra, hogy az azokat alkotó pára láthatatlan.

Légy e kevesek közül való.

Figyeld meg álmaid keletkezését és elmúlását, hogy megtanuld e változásból az életnek és a halálnak a helyes értékelését, és hogy egyik állapotnak se tulajdoníts túlságos fontosságot.

Figyeld meg az elalvás pillanatát. Mert amikor már nem vagy ébren, de még nem léptél be az alvás birodalmába, akkor a befelé-fordulás csendjében tartózkodol.

Az elalvás pillanatának csendjét olyan útágazásnak tekintsd, amelyből kiindulva, háromféle irányba haladhatsz tovább. Egyik út a csenden át egyenesen a Lélek felé vezet, másik út az ébrenlétbe visz, a harmadik pedig az álmok útvesztőjében téved el.

Ismerd meg jól az utak elágazását, hogy ne jöjj zavarba, és felismerhesd mindenkor a hármast útmindegyikét.

Tudd az álomról, hogy álom. Tudd ezt még akkor is, amikor már nem vagy ébren, hanem benne élsz az álmok forgatagában.

Tanuld meg álmaid irányítását is, hogy egykor az ébrenlét állapotának is hasonlóképpen ura lehess.

Tanuld meg álmaid megváltoztatását.

Ha hegyekkel álmodsz, teremts lapos síkságot a helyébe. Ha rémek üldöznek álmodban, teremts helyükbe napfényes szabad teret. Ha sziklák népesítik be álmodat, lehelj életet a kövekbe. És ha álmaidban kívánatos testek csábítanak, változtasd át a testeket fákká vagy rögökké.

A fontos az: ne hagyd, hogy álmod azt mutassa, amit mutatni akar. Csak így érheted el, hogy éned ne hánykolódjék úgy álmaid között, mint ahogyan a dióhéj táncol a folyó nyugtalan hullámain.

Tanuld meg, hogy az álom nem valóság, és ne feledd, hogy az ébrenlét is álom.

Kerüld az álmodozást. Mert az álmodozás mindig a személyes-éned érvényesülésének az útját egyengeti.

Ne ábrándozzál. Ne foglalkozzál azzal, amit a képzeleted teremt meg. Mert rabja lehetsz a saját elméd alkotásának,

akár az a bilincskészítő mester, aki egyedül tartózkodik a házban, és a saját kezén-lábán próbálja ki a szoros kalodát.

Ha a kaloda már megfogta a tagjaidat, kérdés, hogy mikor vetődik arra valaki, aki kiszabadítson.

Lásd meg, hogy vágyaid mindig csak megkötoznek, az érvényesülés ígéretének tetszetős fonalával.

Ha társaságra vágyódsz, keresd a magányt.

Győződjél meg arról, hogy az egyedüllét a legtökéletesebb társaság. De ha úgy érzed, hogy menekülni kényszerülsz az emberek elől; vegyülj közéjük. Mert ha nem úgy cselekszel, mint a többi ember, máris a leghevesebb támadás ér a részükről.

A befelé-fordulás útja magányos út. Emberi szempontból megítélve: a kiválóság útja nehéz kereszt.

Tudnod kell, hogy aki nem tart a nyájjal, annak a sokaság szívesen ellene fordul, azt önként elítéli a tömeg.

De ne feledd, hogyha csak egyetlen lépést is tettél a befelé vezető úton, többé már nem térhetsz vissza teljesen az emberek közé. Ha megtetted az első lépést a meredek úton, meg kell tenned a legutolsót is.

Aki meglátta az igazság fényét, már csak afelé haladhat; mint ahogyan a lepkét is magához vonzza a lámpafény világoossága. Annál inkább, minél sötétebb az éjszaka.

Ne törődj mások véleményével.

A nő az utcán, aki tudja, hogy megnézik, és éppen azért igyekszik szépnek, ragyogónak lenni, hogy tessenek még az idegen férfiaknak is; más emberek vágyainak a szolgálója és nem magának él.

Légy önálló. Még az erkölcs terén se a társadalom nézeteit valljad magadénak, hanem egyedül azt a meggyőződést kövesd, amely benned magadban, közvetlenül az igazság fényéből születik meg.

Ne hidd, hogy tökéletlen vagy. Mert a tökéletlenség mindig csak látszat, ami helytelen összehasonlításokból származik.

Tanuld meg a külső és belső hallgatást. Élj a csöndnek, és ne keress a belső valóságon kívül semmi mást.

Az igaz erkölcs és tökéletesség a legbensőbb csönddel egy. Ne feledd, hogy mindig a hamis felfogás az, ami hangoz.

Ne csodálkozz tehát, ha szavad gyakran elapad az emberek társaságában. Mert azokkal, akik nem tartanak veled az igaz úton, valóban nincs miről beszélned.

Az igazság drágakő, amit a bölcs nem kever tarka üveggyöngyök közé, és még kevésbé szán sertések eledelének.

Az igazságot csak annak hirdesd nyíltan, aki azt egész szívvel önként megérteni kész.

Találd meg a helyes középutat még azon a téren is, hogy mit és mennyit beszélsz.

Inkább titokban segítsd az embereket, és csak a háttérből, példákkal taníts.

De ne feledd, hogy csak azt tanítsd, amiről magad is meggyőződted.

Szajkó módjára, igaz tudás híjával, sohase ismételd az emberiség tanítóinak bölcs mondásait pusztán azért, mert a tanítók tekintélynek örvendenek.

Mert vannak, akik félnek az igazságtól és ehelyett azokat a vezetőket követik, akik tetszetős feltevéseket hirdetnek fennen.

Vannak, akik megelégednek a féligazságokkal, hogy önmagukra büszkén tisztelhessék azt, de mégse kelljen a teljes igazság fényében és a teljes igazság szerint élniök.

Vannak, akik mohón felkapják még a helyes tudás szavait is, hogy abból fegyvereket és szerszámokat kovácsoljanak maguknak, hazug és kicsinyes célok érdekében.

Vannak, akik csak azért hallgatnak meg, hogy ellenkezzenek veled, és hogy az utolsó szónak győzelme az övék legyen.

És vannak, akiknek hiába is beszélsz, mert süketek és vakok, hacsak nem az ő nyelvükön szólsz, azt tanítván, amit ők maguk állítanak.

Mindenkinek úgy sem tehetnél eleget.

Mégis segíts. De szerényen és észrevétlenül tedd, nem hivalkodóan. Mint ahogy az éjszakai harmat is csöndben gondoskodik a fűszálak szomjának csillapításáról.

Ne feledd, hogy a helyes részvét nem sajnálat és nem vigasztalgatás, hanem a tökéletes tárgyilagosság alapján álló szeretet.

De ne légy büszke arra, amit adsz, és ne akarj érdemek szerint osztani kegyeket.

Ne érezd, hogy lehajolsz azokhoz, akik alacsonyabban állnak nálad, és ne ágaskodjál, hogy elérhesd azok kezét, akikre fölfelé kell tekintened.

Ne láss különbséget az emberek között. Ne a fokozatokat nézd, hanem az igazi értéket. Az igazi érték pedig mindenben ugyanaz, mert az egyetlen valóság mindenkor maga a Lélek.

Tudnod kell, hogy nincs egy lélek vagy több lélek, hanem csak a Lélek maga az egyetlen valóság.

Sokaság csak a látszatok világában keletkezik. Összehasonlítás pedig csak ott jöhet létre, ahol van mit összemérni, összehasonlítani a sokaság egyedei között.

Minden összehasonlítás tehát csak látszatok értékelése lehet és semmi más.

Soha ne kérdjed ezért – se mástól, se önmagadtól –, hogy milyen fokot értél el a fejlődés terén. Ne kérdjed, mert e téren minden emberi megítélés csak hamis lehet, hiszen látszatokra támaszkodik csupán, amelyek valótlanok.

Sohase valljad magadat fogyatékosnak, mert utána mindig a külvilág meghódítására kell törekedned.

A fogyatékoság átérzése olyan, mint a felhúzott íjhúr, ami, ha visszapattan, messzire lövi ki nyilait, az én érvényesülési vágyait, a külvilág felé.

Vigyázz, hogy ne késztesen efféle törekvésre se az önmagaddal való elégedetlenség, se az unalom.

Ha nem kívánsz vétkezni, életed sohasem lehet unalmas, mert nem érzed meddőnek a jelent.

Ám, ha nem is kívánsz vétkezni, ne hidd, hogy nincs semmilyen szenvedélyed; mert az is szenvedély, hogy szüntelenül éned megtartására törekszel.

Minden szenvedély a szokás talajából burjánzik elő.

Tudnod kell, hogy valamennyi helytelen szokásodtól pedig csak úgy szabadulhatsz meg, ha egytől-egyig mind-egyiknek, kitartóan és rendszeresen melléfigyelsz az életben.

Tanuld meg, hogy jelentéktelennek lásd mindazt, amitől meg akarsz szabadulni.

De ne hidd, hogy a befeléforduló élet ellensége a külvilágbeli fejlődésnek és haladásnak.

Amíg emberként élsz a földön, légy méltó az emberi rangra.

Ha nem mosakodol, mert számodra már csak a belső tisztaság a fontos; ha inkább átúszol a folyón, mintsem, hogy a hídon jársz, mert helyteleníted mindazt, ami mesterséges alkotás; ha megakadályozod az orvost a munkájában, mert szerinted csak káprázatokat gyógyít; vagy ha ostobának

tartod a művészt, mert színes képeket fest a valóság helyett, – akkor olyannyira elveted a súlykot, hogy utána bukol.

Ne feledd el, hogy a leves sót kíván, a sütemény pedig cukrot. Ha fordítva hinted meg, elrontod azt, ha pedig nem adod meg mindegyiknek a magáét, mindkettő ízetlen marad.

Ámde, ha minden fontos is a maga helyén, mégsem a külsőségek az emberi célok mértékadói.

A szajha, aki mindenkié, közelebb állhat az igaz megismeréshez, mint a kolduló barát, aki nem mer asszonyra tekinteni.

Amíg le nem ereszkedél a kút fenekére, nem láthatod meg nappal a csillagokat. Amíg nem ismered tapasztalatból az emberi eltévelyedések mélységeit, nem lehet tiszta a látásod az igaz erkölcs terén sem.

Ne ítéld el a vétkezőket, és ne becsüld többre az erényes embert, mint a bűnöst. Mert a bűnös, ha sokszor hibázik is, mégis előbbre jut a fejlődés szempontjából, mint aki tunya tétlenségben egyre csak az erénynek él, pusztán azért, mert nem mer a szíve szerint cselekedni.

A gyávaság az erénynek a leghívebb öre.

A fertő pedig az erkölcs iskolája. De mint ahogyan az érett ember kinőtt az iskola padjaiból, éppúgy nincs szüksége a bűnök tanulságára annak, aki tiszta szívvel már csak az igazság befeléforduló ösvényét járja.

Egyeztesd össze mindezt. Azután cselekedjél úgy, ahogyan jónak látod.

Őrizd meg nyugalmadat és közömbösségedet.

Soha ne bántódjál meg, akármilyen mostohán is bánnak veled. Mert a megbántódásban már ott ébredszik a megtorlás csírája.

Ne felejtse el, hogy öntudatod szabad akarata nyilatkozik meg mindabban, amit a külvilágod hoz eléd, akár jó, akár rossz, akár kedvező, akár kedvezőtlen.

Nincs véletlen. Még a rózsaszirma sem hull le a földre, amikor nem tartozik hozzá a dolgok rendjéhez a lehullása.

Akár szerelmesed közeledik hozzád, akár ellenséged, mindenkor a szabad akaratod irányítja a külvilágodnak minden jelenetét.

A dolgok rendje éppen a szabad akaratnak a megnyilatkozása.

Öntudatod szabad akarata pedig feltétlenül helyes akarat, mert nincs benne személyes érdek, ami eltorzítja tisztaságát, és mert mindenkor a fejlődés nagy tervét segíti elő a földön; az örök tervet, ami közvetlenül a Lélek hatásából fakad.

Személyes-éned olykor élvezzi a külvilágot, de többnyire csak vergődik benne. Úgy érzi, mintha a vakszerencse, a véletlen és a sors kiszolgáltatottja volna az egész életen át. Személyes-éned tele van törekvésekkel és tiltakozásokkal, mert nem látja meg a dolgok rendjét mindabban, ami létezik; és mert nem ismeri a szabad akaratot, még kevésbé annak forrását, eredetét.

Minden vágyódásnak és idegenkedésnek éned vaksága ad tápláló talajt.

Ha a befelé-fordulás útján járva megismered öntudatod szabad akaratát, valóban olyan leszel, mint a gyermek.

A gyermek számára semmi sem elérhetetlen, és mégis csaknem minden olyan messze van, hogy hiába nyúl utána.

A gyermek az előző életek emlékei alapján építi ki a maga külvilágát.

Pontosan úgy alkotja meg érzékeléseit, pontosan úgy építi ki a világot maga körül, hogy testével csak azt érhesse el,

kezével csak azt foghassa meg, amire éppen szüksége van a fejlődés érdekében.

Ne feledd, hogy felnőtt korodban is ugyanígy szab határt a szabad akaratod annak, amit birtokba vehet az éned, elkülönítve azt mindattól, ami után hiába fut.

Mindazt, ami után éned könnyeket ejt, valójában te magad tagadod meg tőle az életen át.

Amikor tudatossá válik számodra az öntudatod szabad akarata, mindezt egyszerre megérted.

Megérted és egyben helyesled is.

Valahányszor meghallod a személyes-éned szavát, ismerd fel, hogy hamis hangon szólal meg, és amit mond, az sohasem egyéb, mint tudatlan felfogása a dolgok rendjének, hiú meghamisítása a valóságnak.

Ha pedig már megértetted, hogy a hangok sokasága egy a csenddel, és hogy a Természet nem más, mint maga a Lélek, akkor ráébredsz egyúttal arra is, hogy az igazság egy a hamissággal, a jó a rosszal, a szépség a csúfsággal és a tisztaság a tisztátalansággal.

Ami a bírót ítélkezésre készíti, és ami a tolvajt lopásra sarkallja: ugyanaz.

Minden egy. Különbségek csak a megnyilvánulásban vannak, nem pedig a valóság lényegében.

Éppúgy, mint ahogyan megkülönböztethetsz múltat és jövőt, annak ellenére, hogy az időben a valóság csak a jelen.

Tudnod kell, hogy a múlt, mind a földkerekségnek, mind az emberiségnek a múltja éppen úgy, mint a tiéd, szimbólum csupán és semmi más.

Tanuld meg helyesen olvasni és értelmezni a szimbólumot, sohasem tekintve a múltat megtörtént valóságnak.

Akkor nem fogod emberi módra megítélni az eseményeket, a lezajlott korokat és azok tartalmát.

Akkor nem fog aggasztani a jövő kérdése sem.

Akkor az igaz fejlődést egyedül magadban találod meg, és többé nem abban látod, ami a külső világ.

Ne akard megváltoztatni az emberi társadalmat. Ne akarj jólétet teremteni a nyomorgók között. Ne akard, hogy paradicsomi boldogság fénye tündököljék a világon.

Mert mindez hamis cél számodra, nem az igazi.

Ne higgy a legnemesebb eszméknek sem, ha nem a befeléforduló igaz utat hirdetik.

Ne feledd, hogy bármit is teszel a külső világért, még a legnagyobb önfeláldozással is csak káprázatokat teremtesz káprázatok között.

Segíts mindenben és mindenkin. De ne csak a külső világon át.

Segíts azzal, hogy te magad megtaláld a csendet, a megváltást, a felszabadulást.

Mert aki önmagát megváltja: az egész világnak a megváltója lesz.

AUM

## TARTALOM

I. rész: A szándékos befelé-fordulás gyakorlata	3
II. rész: Az észrevétlen befelé-fordulások felismerése	26
III. rész: A mindennapi életről szóló tanítás	50