

A photograph of a man performing a handstand against a bright blue sky filled with soft, white clouds. The man is seen from the back, with his arms extended downwards to support himself on the ground. His torso is straight, and his legs are tucked up towards his chest. The lighting is natural, highlighting the contours of his muscles.

DAN MILLMAN

AZ ÖNISMERET ÉS A MEGVILÁGOSODÁS FELÉ

A BÉKÉS HARCOS ÚTJA

NEMZETKÖZI BESTSELLER,
AMELY EMBEREK ÉLETÉT VÁLTOZTATTA MEG

ÉDESVÍZ KIADÓ

A BÉKÉS HARCOS ÚTJA

AZ ÖNISMERET ÉS A MEGVILÁGOSODÁS FELÉ

DAN MILLMAN



ÉDESVÍZ KIADÓ
BUDAPEST

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Dan Millman / Way of the Peaceful Warrior
H. J. Kramer Inc., 1984

Fordította
Bokor Klára

Copyright © Dan Millmann, 1984
Hungarian translation © Bokor Klára, 1994
Hungarian edition © SPE with Neemtree Corporation AG.,
1994, 2007
Cover design © SPE with Neemtree Corporation AG.,
1994, 2007

Minden jog fenntartva.

A könyv – a kiadó írásos jóváhagyása nélkül –
sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható
vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben,
elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve
a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet,
bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést
vagy az információörögzítés bármely formáját.

ÉDESvíZ KIADÓ, BUDAPEST

Felelős kiadó NOVÁK ANDRÁS igazgató

Főszerkesztő MOLNÁR ESZTER

Műszaki vezető ERDÉLYI ANNA

Tipográfia TYPOSTÚDIÓ KKT.

Borítót készítette DECOFLEX KFT.

Nyomta és kötötte az ALFÖLDI NYOMDA ZRT., Debrecen

Felelős vezető GYÖRGY GÉZA vezérigazgató

ISBN 978 963 528 963 9

*A béke végső harcosának,
akinek Szókratész halovány
visszatükröződése csupán –
akinek egyetlen neve sincs,
és mégis számtalan neve van,
és aki mindannyiunk forrása.*

A szerzőről

Egyetemista korában (U. C. Berkeley) Dan Millman trambulín-világbajnok és nemzetközileg elismert tornász volt. Később a Stanfordon, a Berkeleyn és az Oberlinen tanított – a harci művészetek belső és külső képzését, jogát, tornát, táncot és más elveket, hogy megteremtsen egy olyan életfelfogást, melyet ő a békés harcos útjának nevez.

Dan jelenleg ír, előadásokat tart és szemináriumokat vezet az Egyesült Államokban és szerte a világon. Ha fel szeretné venni vele a kapcsolatot, a következő címre írjon:

Dan Millman
PEACEFUL WARRIOR
TRAINING SEMINARS
P.O. Box 801
San Rafael, CA 94915

Tartalom

Köszönetnyilvánítás	8
Előszó	9
Benzinkút a Rainbows Enden	13
Első könyv: A változás szele	49
Csodakitörések	51
Az illúzió hálója	72
A szabadulás	101
Második könyv: A harcos kiképzése	129
A kardot megélesítették	131
A hegyi ösvény	190
Az elmén túli élvezet	219
Harmadik könyv: Boldogság, ok nélkül	241
A végső kutatás	243
A kapu kinyílik	263
Epilógus: Nevetés a szélben	281
Utolsó jegyzetek	288
A szerzőről	289

Köszönetnyilvánítás

Szeretném kifejezni megbecsülésemet és elismerésemet mindazoknak, akik közvetlenül vagy közvetve segédkeztek e könyv létrejöttében, és köszönettel tartozom a sok-sok tanítónak, diáknak és barátoknak, akik a különböző nagy spirituális hagyományokban fennmaradt történeteket megosztották velem, ezáltal is ösztönözve munkámat. Köszönettel tartozom Halnak és Naominak a H. J. Kramer Intézetből, akik fáradhatatlanul dolgoztak azért, hogy a lehető legszélesebb közönséghez jusson el a munkám.

Szívből jövő hálát érzek feleségem, Joy iránt, aki mindig tartotta bennem a lelket, és szüleim, Herman és Vivian Millman iránt, akiknek szeretete és hite bátorságot öntött belém, hogy elinduljak az úton.

Életemet számos tanító kísérte, akik hatottak írásomra, életemre és munkámra:

Robert Nadeau, az aikido tanára, a szellem és a forma ismerője, aki megtanított, hogyan találjam meg a hidat e kettő között.

Baba Ram Dass (Richard Alpert), a nyugati spirituális úttörője, a tanár, akinek humora, szíve és verbális képességei a pszichofizikális birodalmakba repített.

Oscar Ichazo, az Arica Intézet tanítómestere, akinek iskolája segítette a test, az elme és az érzelmek egyensúlyának megtalálásában.

Da Free John, spirituális beavatott, akinek életmódja az én javamra is vált, műve pedig segítette megvilágítani az utat.

Michael Bookbinder, a fivér, tanár, barát és ösztönző, a „lélek felserkentője” – aki egy hatalmasabb küldetés része.

És természetesen Szókratész.

Előszó

1966 decemberében, amikor a kaliforniai Berkeley Egyetem harmadéves diákja voltam, életemben egy különös eseménysorozat indult. Az egész egy hajnalon, három óra húsz perckor kezdődött, amikor egy éjjel-nappal nyitva tartó benzinkútnál belebotlottam Szókratészbe (nem árulta el a valódi nevét, én neveztem el, egy sugallat hatására, a görög bölcsről, és mivel tetszett neki a név, rajta maradt). Ez a véletlen találkozás, és az utána következő események teljesen megváltoztatták az életemet.

Az 1966 előtti esztendőkből elkényeztetett az élet. Szerető szüleim biztonságot nyújtó környezetben neveltek fel. Később Londonban megnyertem a trambulín-világbajnokságot, és beutaztam egész Európát. Mindig megbecsültek az emberek. Számos elismerésben volt részem az életben, de tartós nyugalomra, megelégedettségre sehol nem leltem.

Ma már tudom, hogy bizonyos értelemben át-aludtam azokat az éveket, és csak álmodtam, hogy ébren vagyok – amíg össze nem találkoztam Szókratésszal, aki mentorom és barátom lett.

Azelőtt úgy éreztem, velem született jogomnál fogva jár nekem egy boldog, magas szintű, józan élet, amelyet automatikusan megkapok majd az évek során. Soha nem sejtettem, hogy egyszer meg kell majd tanulnom, hogyan kell élni – és hogy lé-

teznek a világlátásnak olyan különleges szabályai és módszerei, amelyeket el kell sajátítanom, mielőtt egyszerű, boldog és elégedett életemre ráébredhetnék.

Szókratész, amikor összehasonlításképpen elém tárta sajátját, a békés harcos útját, ráébresztett, milyen hibákat követtem el az utamon. Addig piszkált túlságosan komolyan vett, aggodalommal, problémákkal teli életemért, míg meg nem tanultam az ő bölcs, együttérző és humorral teli módján látni a világot. Egy percig sem adta fel, míg meg nem értettem, mit jelent harcosként élni.

Gyakran együtt ültünk egészen hajnalig, hallgattam őt, vitatkoztunk, és nevettem vele önmagamon. Ennek a történetnek az alapja személyesen átélt kalandom, mégis regény született belőle. A férfi, akit Szókratésznek nevezek, valóban létezett. Mégis, mivel különös képességgel tudott beleolvadni a világba, néha nehezen tudtam eldönteni, hol ért véget ő, és hol kezdődött más tanítók és élmények hatása. Szabadon kezeltem a párbeszédet és helyenként az események sorrendjét. A történetet anekdotákkal és metaforákkal fűszereztem, hogy ezeken keresztül is kiemelhessem az üzenetet, amelyet közvetíteni próbáltam, ahogyan Szókratész is akarta volna.

Az élet nem magánügy. Egy történet és a benne hordozott üzenetek akkor lehetnek csak hasznosak, ha azokat másokkal is megosztjuk. Ezért elhatároztam, tanítóm iránti tiszteletemet úgy fejezem ki, hogy önökkel is megosztom átható bölcsességét és humorát.

Harcosoknak, harcosoknak
nevezzük magunkat. A ma-
gasztos erényért harcolunk,
a fennkölt erőfeszítésért, a fen-
séges bölcsességért, ezért ne-
vezzük magunkat harcosnak.

Aunguttara Nikaya

Benzinkút a Rainbows Enden

– Kezdődik az élet – gondoltam, amint búcsút intettem anyának és apának, és jó öreg Valiantommal elkanyarodtam a járdaszegélytől. A kopott, fehér kocsi zsúfolva volt az első egyetemi évre bepakolt cókómokkal. Erősnek, önállónak, tetre késznek éreztem magamat.

Dúdogattam a rádióból kiszűrődő számot, miközben észak felé igyekeztem Los Angeles autópályáin, majd felfelé, át a Grapevine-on, a 99-es útra, amely a San Gabriel-hegység lábáig húzódó zöld szántóföldek mentén fut végig.

Nem sokkal alkonyat előtt, miután kanyarogva alászálltam az Oakland-dombokon keresztül, a San Francisco-öböl szikrázó látványa tárult elém. Amint a berkeleyi campus felé közeledtem, izgatottságom egyre nőtt.

Miután a kollégiumi szállásomat megtaláltam, kicsomagoltam, majd belemerültem a Golden Gate híd és San Francisco esti fényeinek látványába.

Öt perccel később már a Telegraph Avenue-n sétáltam, nézegettem a kirakatokat, élveztem a friss észak-kaliforniai levegőt és az apró kávéházakból kiszivárgó illatokat. Teljesen le voltam nyűgözve, így éjjel utánig sétálgattam az egyetem festői ösvényein.

Másnap reggeli után rögtön lementem a Harmon

tornacsarnokba. Ettől fogva itt a hét hat napján négy izomfeszítő, szaltózó, verejtékező órát töltöttem el, és arról álmodoztam, hogy egy napon bajnok leszek.

Két hónap elteltével már fulladoztam az emberek, dolgozatok és órabeosztások tengerében. Hamarosan összemosódtak a hónapok, szelíden váltották egymást, úgy folytak egymásba, mint az enyhe kaliforniai évszakok. Az órákat valahogy túléltem, de a tornateremben egyre jobb voltam. Egyik barátom egyszer azt mondta, akrobatának születtem. Úgy is néztem ki, ez igaz. Jóvágású, barna, rövid hajú, karcú, izmos fiú voltam. Mindig kedveltem a hajmeresztő mutatványokat, már gyerekként szívesen játszottam a félelem határát súroló játékokat. A tornaterem lett az én szentélyem, itt izgalmakra, kihívásokra és valamiféle kielégültségre lelhettem.

A második egyetemi évem végén már elmondhattam magamról, hogy az Egyesült Államok Tornaszövetségének képviselőjeként jártam Németországban, Franciaországban és Angliában. Megnyertem a trampolin-világbajnokságot, a szobám sarkában halomban álltak a tornával szerzett trófeák. A fényképem pedig olyan sokszor megjelent már a *Daily Californian* című lapban, hogy az emberek kezdtek megismerni, egyre híresebb lettem. A lányok mosolyogtak, amikor megpillantottak. Egy Susie nevezetű tündéri, mindig kedves barátnőm, rövid szőke hajjal és fogpasztamosollyal, egyre gyakrabban ajándékozott meg szerelmes látogatásaival. Még a tanulmányaimmal is jól haladtam! Igazán szerencsés fickónak éreztem magam.

Mégis, 1966 őszén, harmadéves koromban, valami sötét, körvonalazatlan dolog kezdett eluralkodni rajtam. Addigra már kiköltöztem az egyetem kollé-

giumából és egy kis lakást béreltem magamnak. Ek-
koriban, minden nagyszerű eredményem ellenére,
mintha valami egyre növekvő melankólia vett volna
erőt rajtam. Nem sokkal ezután kezdődtek a rémál-
mok. Szinte minden éjjel hirtelen arra ébredtem,
hogy verejtékben úszom. Az álom majdnem mindig
ugyanaz volt:

Egy sötét város utcáin sétálok, ajtók és ablakok nél-
küli, magas épületek derengenek felém a kavargó
ködben. Inkább érzem, mint látom, hogy egy hátbor-
zongató kísértet, egy világítóan fehér koponya bá-
mul rám fekete szemgödreivel. Halálos csönd van.
Fehér ujjcsont mutat felém, a vakító ujjizületek ka-
romszerűen meggörbülnek. Megfagy bennem a vér.

A kámzsás iszonyat mögött egy fehér hajú férfi je-
lenik meg. Nyugodt, ráncatlan az arca. Nesztelenül
lépdel. Valamitől úgy érzem, hogy ő jelenti szá-
momra az egyetlen menekülési lehetőséget, és neki
van hozzá ereje, hogy megmentsen, de ő nem lát en-
gem, és én nem tudok szólni neki.

A fekete kámzsás halál félelmemet kikacagva hát-
rapördül, hogy szembenézzen a fehér hajú férfival,
aki az arcába nevet. Megdöbbenve nézem, mi törté-
nik. A halál dühödten feléje kap. A következő pilla-
natban a kísértet nekem ütközik, amint az öregem-
ber megragadja őt a köpenyénél fogva, és a levegő-
be löki.

A Félelmetes Kaszás hirtelen eltűnik. A vakító fe-
hér hajú férfi rámtekint, és üdvözlően széttárja a kar-
ját. Elindulok felé, azután egyenesen belemegyek, be-
leolvadok a testébe. Amikor végignézek magamon,
látom, hogy fekete köpenyt viselek. Felemelem a ke-
zemet és fehér, meggörbült csontokat látok, amelyek
imádkozva összefonódnak.

Halkan sikoltozva ébredtek.

Egy kora decemberi éjszakán, az ágyamban fekvé a szél üvöltését hallgattam, amely az ablak egy kicsiny repedésén befújt a szobába. Nem tudtam aludni, felkeltem, és kopott Levis farmeromat, pólómat, edzőcipőmet és dzsekimet magamra kapva kimentem az éjszakába. Hajnali három óra öt perc volt.

Céltalanul sétáltam, mélyen beszívtam a nyirkos, hűvös levegőt, és felbámultam a csillagfényes égboltra. Vártam, hogy valami megmozduljon a hangtalan éjszakai utcákon. A hidegben megéheztem, ezért egy éjjel is nyitva tartó benzinkút felé indultam, hogy valami süteményt és üdítőt vásároljak. Kezemet zsebre dugva siettem keresztül az alvó házzakkal teli campuson, és ekkor megpillantottam a szerelőműhely fényeit. Fényes, fluoreszkáló oázisra leltem a bezárt gyorséttermek, üzletek és mozik sötét vadonában.

Megkerültem a benzinkúthoz tartozó garázs sarkát, és majdnem átestem egy férfin, aki a sötétben ült, székének hátát a vöröstéglás falnak támasztotta. Visszahőköltem. Piros gyapjúsapka, szürke kordnadrág, fehér zokni és japán szandál volt rajta. Úgy tűnt, nem fázik könnyű széldzsekijében, pedig a feje mellett egy falihőmérő egy fokot mutatott.

Fel sem nézett, csak erős, dallamos hangon megszólalt.

– Bocs, ha megijesztettem.

– Semmi baj. Van valami szénsavas üdítője, papa?

– Csak gyümölcslének van. És ne nevezz papának!

Felém fordult, és egy félmosollyal levette a sapkáját, felfedve ezzel fénylő, fehér haját. Nevetni kezdett.

Az a nevetés! Még egy pillanatig döbbenten bámultam rá. Ő volt az öregember az álmomból! A fehér haj, a tiszta, ránctalan arc. Ötven-hatvan éves,

magas, vékony férfi. Megint nevetett. Zavaromban az „iroda” feliratú ajtó felé indultam, és benyitottam. Úgy éreztem, az irodaajtóval együtt egy másik ajtó is kinyílik, amely másik dimenzióba vezet. Lerokadtam egy régi díványra, és reszketni kezdtem. Felmerült bennem, mi fog azon az ajtón keresztül rendezett világomba, sikoltva betörni. Rettegésem valamiféle megmagyarázhatatlan csodálattal párosult. Ültem ott, szinte levegőt sem vettem, és megpróbáltam visszanyerni az uralmamot mindennapi világom felett.

Körülnéztem az irodában. A benzinkutak steril rendetlenségének nyoma sem látszott itt. A dívány, amelyen ültem, kifakult, színes mexikói terítővel volt letakarva. Tőlem balra, a bejárat mellett állvány állt, amelyen különböző, utazóknak való árucikkek voltak szép rendben kirakva: térképek, napszemüvegek, biztosítékok stb. Egy kisebbfajta, diófa íróasztalt is láttam, mögötte földszínű, kordbáronnyal bevont székkal. A „privát” feliratú ajtó mellett vízcsap őrködött. Mellettem is volt egy ajtó, amely a garázsba vezetett.

Leginkább talán a szoba otthonos hangulata ragadott meg. Teljes hosszában egy élénksárga, egészen a bejáratig lábtörlőig húzódó rongyszőnyeg volt leterítve. A falakat nemrég festhették be, fehérségüket néhány színes tájkép élénkítette. Az izzólámpák lágy fénye nyugtatóan hatott rám. Kellemes ellentéte volt a kinti fluoreszkáló világításnak. Egészében véve a szoba meleg, rendezett és biztonságot nyújtó volt.

Honnan is tudhattam volna, hogy ezen a helyen előre nem látott kalanddal, csodával, rettenettel és szerelemmel találkozom majd? Akkor csak az jutott eszembe róla, hogy nagyszerűen illene bele egy kandalló.

A légzésem hamar lenyugodott, és az agyam, ha nem is békélt meg, legalább nem zakatolt már. A fehér hajú férfi bizonyára csak véletlenül hasonlít az álmaimban látott öregemberre, gondoltam. Sóhajtottam egyet, majd a cipzáramat felhúzva kilódultam a hűvös levegőre.

A férfi még mindig ugyanott ült. Amikor elmentem mellette, és egy utolsó gyors pillantást vettem az arcára, érdekes csillogást vettem észre a szemében. Azelőtt soha nem láttam ilyen szemeket. Első pillantásra úgy tűnt, mintha éppen kicsordulni készülök könnyekkel lennének teli, de a könnyek fénné változtak, és mintha a csillagok tükröződtek volna a szemében. Egy időre eltűnt minden, és csak a szemet láttam, egy gyermek különös, hajthatatlan szemét.

Nem tudom, mennyi ideig állhattam ott, másodpercekig, percekig – még tovább. Hirtelen megrázódtam, és rájöttem, hol vagyok. „Jó éjszakát” motyogtam, s úgy éreztem magam, mint aki elvesztette az egyensúlyát, és elszökött az utcasarok felé.

Amikor a járdaszegélyhez értem, megálltam. Bizsergett a nyakam, éreztem, hogy engem néz. Visszanéztem. Nem telt el több idő tizenöt másodpercnél. És ekkor láttam, hogy fenn van. A háztetőn áll, karjait keresztbe fonva, felbámulva a csillagos égre! Megrökönyödöttem a még mindig falnak támasztott, üres székre meredtem, majd megint felfelé. Lehetetlen! Ha éppen egy nagy egér vontatta hatalmas tökautón cserélt volna kereket, azzal sem tett volna rám megdöbbentőbb hatást.

Az éjszaka csendjében felbámultam karcsú, még így, távolról is impozánsnak tűnő alakjára. Hallottam a csillagok harangjátékát, mintha csengettyűk csilingeltek volna a szélben. Hirtelen hátrafordult és egyenesen a szemembe nézett. Körülbelül hatvan-

lányira lehetett tőlem, de mintha az arcomban éreztem volna a lélegzetét. Remegtem, pedig nem fáztam. Az ajtónyílás, amelyben a valóság beleolvadt az álomba, ismét kipattant.

Megint felnéztem rá.

– Nos – kérdezte –, segíthetek valamiben? – Prófétai szavak!

– Bocsásson meg, de...

– Megbocsátottam – mosolygott. Éreztem, hogy elpirulok. Kezdtől idegesítővé válni a helyzet. Játsozott velem, és én nem ismertem a szabályokat.

– Rendben van. Hogyan jutott fel a tetőre?

– A tetőre? – érdeklődött ártatlan, meglepett képet vágva.

– Igen. Hogyan szállt ki abból a székéből – mutatam a székre – és mászott fel a tetőre kevesebb mint húsz másodperc alatt? Itt támaszkodott a falnak. Én hátat fordítottam, elmentem a sarokig, és eközben...

– Pontosan tudom, hogy mit csináltam – dörögött fel a hangja. – Semmi szükség rá, hogy elmeséld nekem. A kérdés csak az, honnan tudod te, hogy mit csináltál?

– Természetesen tudom, hogy mit csináltam! – Kezdttem dühbe gurulni. Nem vagyok én gyerek, hogy kioktassanak! De rettenetesen kíváncsi voltam az öreg cselére, úgyhogy visszafogtam magam, és udvariasan megkérdeztem. – Kérem, uram, mondja meg, hogyan került a tetőre?

Csendben bámult le rám, míg bizseregni nem kezdett a nyakam. Végül így felelt:

– Létrán. Ott van hátul. – Azután tudomást sem véve rólam, újra felfelé nézett.

Gyorsan körbementem. Tényleg volt hátul egy régi, meghajlott létra, a hátsó falnak támasztva. A legfelső foka azonban legalább öt lábbal volt alacso-

nyabban a tető szélénél, úgyhogy, még ha használhatta is – amiben meglehetősen kételkedtem –, ez akkor sem magyarázta meg, hogyan juthatott fel néhány másodperc alatt a tetőre.

Éreztem, hogy valami ránehezedik a vállamra a sötétben. Elállt a lélegzetem, amikor hátrapördülve láttam, hogy az ő keze az. A férfi valahogy lejtett, és halálra rémisztett. Ekkor eszembe jutott, hogy ez egyetlen módon lehetséges. Van egy ikertestvére! Nyilván azzal szórakoznak, hogy ártatlan látogatókat rémítgetnek. Azonnal meg is mondtam neki.

– Rendben, miszter! Hol van az ikertestvére? Ne nézzen engem hülyének!

Kissé felhúzta a szemöldökét, majd hangos kacagásban tört ki. Ez csak megerősítette a gyanúmat. Igazam volt. Rájöttem a titkára. A válasza után azonban már nem voltam olyan biztos a dologban.

– Ha lenne ikertestvérem, gondolod, hogy pazarolnám az időt egy ilyen hülyére, mint te? – megint nevetett, és visszamasírozott a garázs felé, én meg szájtátva ott maradtam. Hihetetlen volt a fickó.

Sietve utána eredtem. Bement a garázsba, és egy öreg Ford teherautó motorháztetője alá bújva, a karburátort kezdte bütykölni.

– Szóval bolond vagyok, igaz? – kérdeztem, egy kicsit harciasabban, mint szerettem volna.

– Mindannyian bolondok vagyunk – felelte –, de egyesek tudják magukról, mások nem. Úgy tűnik, te az utóbbiak közé tartozol. Lennél szíves ideadni azt a kis csavarkulcsot?

Odaadtam neki az átkozott kulcsát és indulni akartam. Azonban úgy éreztem, tudnom kell, mi történt, mielőtt elmegyek.

– Kérem, árulja el, hogyan ment fel a tetőre olyan gyorsan? Igazán érdekelne.