

**Dan Millman**

**A békés harcos  
bölcssége**

**Dan Millman**

**A békés harcos  
bölcssége**

*A békés harcos bölcsessége*

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:  
*Wisdom of the Peaceful Warrior* © 2006, by Dan Millman.  
Originally published in the USA by HJ Kramer Inc,  
P. O. Box 1082, Tiburon, CA 94920

Published by arrangement with HJ Kramer Inc  
© All rights reserved

A fordítás és kiadás a kiadó engedélyével történt.  
Fordítás és magyar változat © Casparus Kiadó Kft., 2013  
© Minden jog fenntartva.

A könyv – a kiadó írásos engedélye nélkül – sem egészben, 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 bármilyen formáját.

Felelős szerkesztő: Szy György  
Fordítás: Rézműves László

*A Békés harcos útja* című könyvből származó idézetek:  
Fordítás: © 1994 Bokor Klára  
Első kiadás: © 1994 Édesvíz Kiadó  
Külön köszönjük az Édesvíz Kiadónak a szíves segítségét.

Nyomta: Pauker Nyomdaipari Kft.

Felelős kiadó: a Casparus Kft. ügyvezetője  
© 2013 Casparus Kft.  
1022 Budapest, Bogár utca 18/A  
[www.casparus.hu](http://www.casparus.hu)

ISBN 978-963-89405-8-2

# Tartalom

## BEVEZETÉS

*A békés harcos útja* előszavához / 11

*A Benzinkút a Rainbows Enden* / 19

## AZ ELSŐ KÖNYVHÖZ

A változás szele / 43

AZ ELSŐ FEJEZETHEZ; Csodakitörések / 45

A MÁSODIK FEJEZETHEZ; Az illúzió hálója / 67

A HARMADIK FEJEZETHEZ; A szabadulás / 81

## A MÁSODIK KÖNYVHÖZ

A harcos kiképzése / 101

A NEGYEDIK FEJEZETHEZ; A kardot megélesítették / 103

AZ ÖTÖDIK FEJEZETHEZ; A hegyi ösvény / 145

A HATODIK FEJEZETHEZ; Az elmén túli élvezet / 159

## A HARMADIK KÖNYVHÖZ

Boldogság, ok nélkül / 171

A HETEDIK FEJEZETHEZ; A végső kutatás / 173

A NYOLCADIK FEJEZETHEZ; A kapu kinyílik / 185

AZ EPILÓGUSHOZ  
Nevetés a szélben / 195

ÖSSZEGZÉS; Az Utolsó jegyzetekhez / 198  
Köszönetnyilvánítás / 158

FÜGGELÉK  
Könyveim időszalagja / 201  
A szerzőről / 205

## BEVEZETÉS

# Megjegyzések az út megvilágításához

„A felvilágosodott elme számára  
az egész világ színekben tobzódik,  
és szikrázik a fénytől.”

(Ralph Waldo Emerson)

Mi lett volna, ha 2006-ban, egy szép tavaszi napon, hirtelen támadt nosztalgiától hajtva, autóba ülök és visszamegyek Berkeley-be, és miközben magányosan sétálgatok a Tilden Parkban, az árnyékból – legnagyobb megdöbbenésemre – előlép régi tanítómesterem, Szókratész, aki mintha egy napot sem öregedett volna elválásunk óta?

És mi lett volna, ha – tegyük fel – *A békés harcok útja* egy példányát tartja a kezében, és azt mondja:

– Sok mindent helyesen írtál le, Dan, de pár dolgot nem hangsúlyoztál ki eléggé! Ül le, és elmagyarázom, mi az, amit nem értettél meg teljesen!

Természetesen igaza lett volna, mint mindig. Hiszen csak azt hallhattam és jegyezhettem meg, majd adhattam tovább, amit az akkori tudatállapotomban képes voltam felfogni.

Több mint negyven év telt el azóta, hogy 1966 egy csillagfényes éjszakáján először találkoztam Szókratésszel. A békés harcos útját, amelyben elmeséltem mindazt, amit ezt követően átéltem és megtanultam, tizennégy évvel később, 1980-ban vettem papírra. A könyvben szereplő események közül sok éppen úgy esett meg, ahogy leírtam, míg másokat kiszíneztem. A tanítások azonban ettől függetlenül épp oly igazak, mint amilyen időtállóak.

Mindaz a bölcsesség, amelyet *A békés harcos útja* közvetít, nem az enyém, sőt nem is Szókratészé – mindnyájunk közös kincse. A benne leírt alapelvek és gondolatok már réges-régen ismertek Konfuciusz, Platón és Arisztotelész írásaiból, illetve Jézus, Buddha, Mohamed, Lao-Ce, Csuang-Ce, Hillel és mások tanításaiból. Közülünk azonban valószínűleg kevesen fogják át tanulmányozni az összes ősi szöveget – ezért van szüksége minden nemzedéknek friss hangokra, akik emlékeztetik az embereket globális örökségükre, és az adott kornak és kultúrának megfelelő nyelven adják tovább az ősi bölcsességet. Én csupán egy vagyok eme új hangok közül.

Az évek során sok-sok olvasóm kérte, hogy magyarázzam el világosabban és bővebben az első könyvemben szereplő tanításokat. Nem csoda, hiszen Szókratész egynémely kijelentése igencsak mehökkentő vagy látszólag önmagának ellentmondó – például amikor Szókratész kikel a mértékletesség és megfontoltság ellen, vagy amikor egy kérdésemre csupán egy vállrándítással és a talányos „Ez a házszabály része” mondattal válaszol.

Csak 2006-ban, a *Békés harcos*-mozifilm bemutatója előtt ébredtem rá, hogy talán eljött az ideje, hogy más megvilágításba helyezzem a békés harcos útját. Ez a felismerés vezetett *A békés harcos bölcsessége* megírásához. Ebben a kötetben kulcsfontosságú párbeszédeteket és eseményeket idézek fel *A békés harcos*

*útjából*, majd magyarázatokat fűzök hozzájuk, hogy megvilágítsam az eredeti tanítások mélyebb értelmét.

Arra biztatom az Olvasót, hogy úgy olvassa a kommentárjaimat, mintha maga Szókratész vetette volna papírra őket. Mert – paradox módon – talán így is történt.

*Dan Millman*  
*2006 nyarán*

# A békés harcos útja előszavához

*„Indul a küszöbről az Út:  
ha nem vigyázok, elszelel;  
felkötöm én is a sarút,  
gyerünk utána, menni kell,*

*utak találkozása vár,  
futok, a lábam bizsereg –  
csak ott lehetnék végre már!  
Aztán hová? Ki mondja meg?”*

(J. R. R. Tolkien)\*

## Képzlet és valóság 1

*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.*

---

\* A gyűrűk ura. A vers Réz Ádám fordítása.

Az évek során gondosan ügyeltem rá, hogy világossá tegyem: A békés harcos útjában valóság és képzelet, visszaemlékezés és kitaláció, önéletrajzi elemek és álomkép keveredik. A félreértés elkerülése végett a kötet hátsó borítóján így tüntettük fel a könyv besorolását: „Önismereti könyvek/Szépirodalom”.

Pablo Picasso egyszer azt mondta: „A művészet olyan hazugság, amelyben megláthatjuk az igazságot.” Ez persze felvet néhány lényegbevágó kérdést: Mi is az igazság? Mi a valóság? Azt szokták tanácsolni, hogy a saját szemünknek higgyünk, ugyanakkor minden, amit érzékelünk, csupán a saját, szubjektív valóságunkat tükrözi, amelyet személyes meggyőződéseink, képzetársításaink és értelmezéseink szemüvegén át látunk.

Néha még a legintelligensebb emberek is összetévesztik a nyomtatott szót és a tévéképernyőn látott képeket a valósággal vagy az igazsággal. Egy ismerősöm például elmesélte, hogy 2001. szeptember 11-én manhattani lakása erkélyéről nézte végig, ahogy összeomlik a Világkereskedelmi Központ (World Trade Center) egyik tornya. De nem hitt a saját szemének, ezért berohant a lakásba, és bekapcsolta a tévét, hogy megtudja: amit látott, az tényleg a valóság-e. Vannak olyanok is, akik elhiszik, hogy egyes megvilágosult jógik képesek egyszerre két helyen lenni, vagy hogy bizonyos szent emberek ismerik a levitáció titkát – de nem azért hisznek benne, mert szemtanúi voltak efféle csodáknak, hanem mert olvastak vagy hallottak róla. Lehet, hogy ezek a jelenségek tényleg léteznek, de valóban „ténnyé” válnak csupán attól, hogy nyomtatásban megjelennek?

Az objektív valóság olyan tényei, mint a gravitáció, igazak maradnak, függetlenül attól, hogy hiszünk-e bennük vagy sem. A hit szubjektív világában és a spiritualitás hullámain hajózva azonban bölcsen tesszük, ha józanul és kritikusan szemléljük a dolgokat. Olvasd hát nyugodtan A békés harcos útját és más spirituális könyveket, lelj örömet a bennük elbeszélte történetek-

ben, meríts belőlük inspirációt, csodálkozz rá újra meg újra a tapasztaláson túli világra, de soha ne hagyd, hogy a hit felülkerekedjen a józan észen.

## **Kiábrándultság: a kutatás elkezdődik**

*Számos elismerésben volt részem az életben,  
de tartós nyugalomra,  
megelégedettségre sehol nem leltem.*

Ez a mondat, amely azt az ürességet volt hivatott leírni, amely elindította szellemi útkeresésemet, olvasók millióit szippantotta be a történetbe. A legtöbbször „többre” vágyik, még ha nem is tudja – vagy legalábbis nem képes megfogalmazni –, hogy mi az a „több”. A tizenkilencedik századi transzcendentalista, Henry David Thoreau szavaival: „Sok ember horgászik egész életén át anélkül, hogy tudná: nem is a halat keresi.”

Mindnyájan arra törekszünk, hogy felszabadító bepillantást nyerjünk az élet valódi értelmébe, és a hétköznapi dolgokon túlmutató békére és elégedettségre leljünk. Ez a vallás, a spiritualitás, a belső kutatás egyetemes ígérete. Az ellenállhatatlan készítés, amely valaha Nyugatra szólította az amerikai pionírokat, most a titokzatos Keletre hívja őket.

Szerte a világon, a fejlődő országokban, még mindig milliók küzdenek a napi túlélésért – számukra ez az elsődleges cél. Ahogy Mahatma Gandhi emlékeztetett rá minket: „Ha Isten megjelenne az éhezőknek, azt nem merné máshogy megtenni, csakis kenyér formájában.”

Nekünk azonban, akik abban a kegyben részesültünk, hogy kényelmesebb körülmények között élhetünk, ahol viszonylag

biztosak lehetünk benne, hogy másnap is lesz étel az asztalunkon és tető a fejünk felett, arra is jut időnk és energiánk, hogy magasabbra törjünk, és a teljesség, az értelmes élet és az önmegvalósítás útját kutassuk.

Azok, akik régóta róják a Nyugat teljesítményt, sikert, anyagi jólétet, társadalmi rangot és vagyont dicsóító, extrovertált útját (vagy legalábbis látják szüleiket efféle javakat hajszolni), előbbutóbb felismerik, hogy ezek a külső javak nem adnak békét és boldogságot.

Akik kiábrándultak a külső sikerekből, a befelé fordulóbb keleti utat választják – a pénztől, az anyagi javaktól, a társadalmi pozíciótól és a külvilág felé mutatott teljesítménytől való elszakadást. Leegyszerűsítik az életüket, lerázzák magukról a külső béklyókat, sutba dobják a régi szimbólumokat, és önmagukban keresik a válaszokat. Meditálnak, és felfedezik az ezoterikus tudáshoz vezető különféle önismereti utakat. Az ilyen önmagukba mélyedő keresőknek gyakran nehézséget okoznak a világi kötelességek: fizetni a lakbért, vezetni a háztartást, vagy stabil munkahelyet találni.

Ezért aztán *A békés harcos útja* felöleli mind a Nyugat, mind a Kelet erényeit, a külsőt és a belsőt, a testit és a szellemit, a bal és a jobb agyféltekét, az észet és a szívet, az értelmet és a hitet, a tudományt és a miszticizmust, a modern technikát és az ősi bölcsességet, a hétköznapit és a transzcendentálist. Az élet nem egymást kölcsönösen kizáró dolgokból áll; sokkal inkább a látzólagos ellentmondások integrálásából. A békés harcos a fejét a felhők fölé emeli, de közben két lábbal a földön áll: egyszerre törekszik békés szívre és harcos lélekre.

Ez a megközelítés sem garantál tartós békét és elégedettséget – arra semmi sem képes, hiszen az érzelmeink úgy változnak, akár az időjárás –, de reális esélyt nyújt egy kiegyensúlyozott életre.

## Hogyan éld az életed?

*Soha nem sejtettem, hogy egyszer meg kell majd tanulnom, hogyan kell élni – és hogy léteznek a világlátásnak olyan különleges szabályai és módszerei, amelyeket el kell sajátítanom, mielőtt egyszerű, boldog és elégedett életemre ráébredhetnék.*

A konvencionális gondolkodás – ahogy azt az olyan filmek, mint a Pleasantville vagy a Truman-show szemléltetik – közmegegyezéssel illúziókon alapul. Az ilyen illúziók a felszínen vonzóknak tűnnek, de mögöttük – Thoreau szavaival – „csendes kétségbeesésben leélt életek” rejlenek. Sokáig azt hittük: ha jó jegyeket szerzünk az iskolában, megcsípünk egy jól fizető állást, megházasodunk, és fejenként nemzünk másfél gyereket – vagyis azt tesszük, amit a külvilág elvár tőlünk –, szabad hétvégét, ünnepnapokat és tisztességes nyugdíjat kapunk jutalmul, és az életünk szép és teljes lesz.

Az élet bizonyos fokig valóban az ilyen hétköznapi örömeiktől lesz szép és jó – de akkor nem, ha olyan alvajáró robotokként masírozunk végig rajta, akiknek a tudása csak konvencionális hiedelmekből és a tömegmédiából táplálkozik.

A *békés harcok útja* és a bölcsesség más ösvényei is arra az állításra épülnek, hogy a világ magasabb nézőpontból is szemlélhető, valamint olyan jól bevált gyakorlatokra, amelyekkel a test, az elme és a szellem egyensúlyba hozható és egyesíthető.

De milyen tudományokat és nézőpontokat kell elsajátítanunk, mielőtt öntudatra ébredhetnénk? Titkos, misztikus gyakorlatokat, amelyek csak azon keveseknek valók, akik remeteként meditálnak egy barlangban, belső hőt fejlesztve, vagy kundalínienergiát áramoltatva a testükben?

Vagy ez a tudás mindnyájunk számára elérhető, itt és most, a mindennapi életünkben? Például hogy megtanuljuk elfogadni önnön gondolatainkat és érzelmeinket, ahelyett, hogy folyton küzdenénk ellenük; vagy hogy mindig felelősségteljesen, konstruktívan és kedvesen viselkedjünk, akár van kedvünk hozzá, akár nem?

Az efféle dolgok gyakorlása nap mint nap: ez a lényege annak, amit tanítok. Mindannyian békés harcos-növendékek vagyunk – itt és most.

## Képzület és valóság 2

*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.*

Szókratész valóban létező személy volt. Amikor megismertem, valahogy az ókori görög filozófus ugrott be róla, ezért neveztem el így.

Több mint egy évtized telt el első találkozásunk és az első könyvem megjelenése között. Ez alatt az idő alatt bejártam a vilá-

got, megismertem más szellemi vezetőket és tanítómestereket, és bölcsőbbé és érettebbé váltam az élet iskolájában. Így aztán, amikor végül nekiültem, hogy megírjam A békés harcos útját, Szókratésznek, a benzinkút bölcsének hangján valójában sok-sok mesterem szólalt meg, mindnyájuk bölcsességét összegezve.

Most, hogy ezt tisztáztuk, figyelmünket a történet felé fordíthatjuk, ami ugyebár úgy kezdődik, hogy egyetemre megyek, amivel új fejezet nyílik az életemben – majd az életem hirtelen váratlan fordulatot vesz, amikor annál a bizonyos benzinkútnál belebotlom a végzetembe.