

# SPIRITUÁLIS HELYEK

SPIRITUÁLIS UTAZÁSOKHOZ



# SPIRITUÁLIS HELYEK

**TÖBB MINT 150 VARÁZSLATOS  
ÚTI CÉL A VILÁG KÖRÜL**

  
aster

**CLARE GOGERTY**



Mi tesz egy helyet spirituálissá?	9
Útikalauz spirituális utazáshoz	10
Spirituális utazásunk lépései	12

## **AFRIKA ÉS A KÖZEL-KELET 14**

Hathor temploma, Egyiptom	16
A gízai fennsík, Egyiptom	18
Szent Katalin-kolostor, Egyiptom	22
A Nílus	24
Az Úzúd-vízesés, Marokkó	26
Osun-Osogbo, Szent liget, Nigéria	28
Jeruzsálem	30
A holt-tengeri tekercek nyomában, Izrael	34
Ad-Deir kolostor, Jordánia	36
Pír-e Szabz (Csakcsak), Irán	38

## **ÁZSIA 40**

Bali	42
Buddha pózai és a 108 ereje	44
Ngũ Hành Sơn, Vietnám	46
Angkorvat, Kambodzsa	48
Srí Páda (Ádám-csúcs), Srí Lanka	50
Mijadzsimá, Japán	52
Sikoku sziget, Japán	54
Haku, Tate és a Fudzsi	56
A japán onszen	58
Lumbini, Nepál	60
Ladak kolostorai, India	62
Bhután	66
A Csár Dhám, India	68
Kailásza-hegy, Tibet	70
Váránaszi, India	72
Az ájurvéda eredete	74
Barábar-barlangok, India	76
Risikés, India	78
Vutang-hegység, Kína	80
Batanes, Fülöp-szigetek	82

# TARTALOM

<b>ÓCEÁNIA</b>	<b>84</b>	<b>ÉSZAK-AMERIKA</b>	<b>154</b>
Uluru, Ausztrália	86	Mesa Verde, Montezuma megye, USA	156
Gariwerd (Grampions Nemzeti Park), Ausztrália	88	Az ősök kanyonjai, USA	158
Wilpena Pound, Ausztrália	90	Sedona, USA	160
Kata Tjuta, Ausztrália	92	Kráter-tó, Klamath megye, USA	162
Reinga-fok és Spirits-öböl, Új-Zéland	94	Shasta-hegy, Siskiyou megye, USA	166
Aoraki, Új-Zéland	96	Az Ördögtorony, USA	168
Hell's Gate, Új-Zéland	98	Szél barlang, USA	170
Waipoua-erdő, Új-Zéland	100	Haida Gwaii, Kanada	172
A fák gyógyító ereje	102	Sgang Gwaay Llnagaay, Kanada	174
Eori, Navadra, Kadomo és Vanua Levu, Fidzsi-szigetek	104	A Baffin-sziget érdekességei (Qikiqtani), Kanada	176
A Sepik-folyó medencéje, Pápua Új-Guinea	106	Inuksuit – az inuitok jelzőtáblái	180
		Le Grand Rassemblement, Kanada	181
		Mauna Kea, Nagy-sziget, USA	182
<b>EURÓPA</b>	<b>108</b>	<b>KÖZÉP- ÉS DÉL-AMERIKA</b>	<b>184</b>
Callanish, Skócia	110	San Juan Teotihuacán, Mexikó	186
Iona, Skócia	114	Cusco, Machu Picchu és a Szent-völgy, Peru	188
Az uffingtoni Fehér Ló, Anglia	116	Pachamama	191
A Szent Grál	118	Hanal Pixán, Mexikó	192
Galgberget-labirintus, Svédország	120	Öt dél-amerikai fesztivál	194
Izland	122	Chichén Itzá és Cenote Sagrado, Mexikó	196
Bulgária ősi erdei és vízesései	124	Titicaca-tó és az Uros lebegő szigetek, Bolívia/Peru	200
Magyarország gyógyvizei	126	Isla del Sol, Isla de la Luna és Isla Amantí Bolívia/Peru	202
A wittenbergi Mindenszentek temploma, Németország	128	Cachoeira Santuário (Menedék-vízesés), Brazília	204
Camino de Santiago, Spanyolország	130	Araucanía régió, Chile	206
Zarándokok nyomában	132	A kristálysír barlangja (Actun Tunichil Muknal-barlang), Belize	208
A szent erdei ösvény, Olaszország	134	Costa Rica	210
A córdobai nagymecset, Spanyolország	136	Saut-d'Eau, Haiti	214
Mont-Saint-Michel, Franciaország	138		
Lourdes-i Miasszonyunk szentély, Franciaország	140	<b>INDEX</b>	<b>216</b>
Es Vedrà, Ibiza	142		
Pamukkale, Törökország	144	<b>FOTÓKREDITEK</b>	<b>222</b>
Ida-hegység (Psziloritisz), Kréta	146		
Olümposz hegy, Görögország	148		
Az Akropolisz, Görögország	150		
Atlantisz keresése	152		

2. oldal: Castlerigg kőkör: Anglia, Cumbria

Az előző oldalon fent: Szent és csodálatos: India, Váránaszi;

középen: Titokzatos és ismeretlen: Ibiza, Es Vedrà;

lent: Szent és tekintélyparancsoló: Ausztrália, Uluru

A következő két oldalon: Peru, Szent-völgy, ahol az inka császárok uralkodtak









# MI TESZ EGY HELYET SPIRITUÁLISSÁ?

Vannak a világon olyan helyek, amelyek megmagyarázhatatlan varázserővel bírnak. Akár véletlenül bukkanunk ezekre, akár szándékosan keressük fel, megmozgatnak bennünk valamit; valamit legbelül, amire mindig emlékezni fogunk, ami túlmutat a hétköznapin. Nehéz szavakba önteni ezt az érzést, mégis azonnal felismerjük. Ősi és örök – ugyanez az érzés ösztönözte távoli őseinket, hogy kőköröket állítsanak, templomokat építsenek és monumentális szobrokat faragjanak. A régi görögök felismerték a hely erejét; két szavuk volt a térre: a toposz a fizikai jellemzőit írta le, a *khóra* titokzatos, költői vonásait. A szent helyeken valósággal túlcsoordul a *khóra*.

Nem könnyű meghatározni, milyen egy spirituális hely. Nagyon különböző helyeken élhetjük át a csodát: egy maja piramisonál, egy buddhista szentélyben, egy erdőben, egy hegyről aláereszkedve, vagy egy szent forrásba mártva a kezünket. Az egyik legbiztosabb jel, amiről felismerhetünk egy szent helyet, az érzelmi reakció, amit különleges atmoszférája vált ki belőlünk. A szent helyek felkeresésének legalább annyiféle oka lehet, mint amilyen sokfélék maguk a helyek. Például szeretnénk elmenekülni a mindennapok zajától, kalandra vágyunk, netán a történelem, a mítosz vagy a legendák vonzanak oda. Saját hiedelmeink és hitünk is arra sarkallhat, hogy felkeressünk egy számunkra



*Egy távoli templom, Nepál, Phú*

fontos helyszínt. Esetleg valamilyen fenséges, békés helyet keresünk, ahol meditálhatunk, és jobban megismerhetjük önmagunkat. Vagy egyszerűen csak kíváncsiak vagyunk, hogy néz ki az adott hely, és szeretnénk érzelmileg és spirituálisan is megtapasztalni. A „tartalmas” utazások népszerűsödésével

egyre többen keresünk spirituális mélységet a barangolásainkban, választunk olyan nyaralásokat, amelyeken új szintekre emelkedhetünk. A nagy jelentőségű helyek nemcsak úti célt jelentenek, hanem küldetést is. Sokat elárulnak az adott ország történelméről, mítoszairól és kultúrájáról. Ahogy Paul Devereux írja a *The Sacred Place* (A szent hely) című könyvében: „Ezek a helyek kiszakítanak a szekuláris világból. Néha a lelkünknek is szüksége van vakációra, nem csak a testünknek és az elménknek.” Legyen az egy öreg fa a helyi parkban vagy egy pompázatos templom Balin, a szent helyek felkeresése lehetőség arra, hogy szünetet tartsunk, kicsit hátrahagyjuk a rohanó életünket és a szüntelen elvárásokat. Teret ad, hogy kapcsolatba kerülhessünk valamivel, ami túlmutat rajtunk, hogy újra kapcsolódhassunk önmagunkhoz.

*Az előző oldalon: St. Nectan's Kieve vízesés, Cornwall, Nagy-Britannia*

# ÚTIKALAUZ SPIRITUÁLIS UTAZÁSHOZ

A mindennapi rohanásban néha ráérezzük a változás lehetőségére. Egy jógaóra ráirányíthatja a figyelmünket a tudatos mozgásra, és vágy ébredhet bennünk, hogy minél jobban megismerjük. Egy erdei séta ráébredszthet a természet erejére, és arra, milyen fontos kint lenni a szabadban. Egy meditációs applikáció spirituális irányba terelhet bennünket, a háztetők fölé emelkedő szuperhold látványától pedig kedvünk támadhat mélyebben kapcsolódni a természethez. Ha felismerjük a változás lehetőségét, az cselekvésre sarkall. Ha hagyjuk magunkat inspirálni, kezdetét veszi a kaland. Köztudott,

hogy az utazás tágítja a látókörünket, de attól, hogy elmegyünk valahová és készítünk néhány fotót, nem fogunk megváltozni. Kialakult egy újfajta utazástípus – a transzformációs utazás –, amely ennél többet ígér. Elmélyülést, önreflexiót, személyiségfejlesztést, közeledést a természethez, a kultúrához és a spiritualitáshoz. Olyan belső és külső utazás egyszerre, amely azután sem ér véget, hogy hazaértünk. Sokszor egy jelentős életesemény készíttet transzformációs utazásra – mondjuk egy kapcsolat vége, vagy munkahelyváltás. Személyes krízisek idején gyakran megállunk, körbenézünk, keressük a



*Jeruzsálem szent városa*

lehetőséget a változtatásra. Ennek egyik módja, ha elhagyjuk a kényelmes, megszokott életünket és tartalmas kalandra indulunk. Eltölthetünk egy hetet egy távoli jógaközpontban, követhetünk ősi zarándokutakat, vagy dönthetünk úgy, hogy elmélyedünk a buddhizmusban egy kolostorban. Egész másként ismerhetjük így meg a világot és az embereket. Az utazgatás tartalmassá válik. A transzformációs utazás hatása akkor érződik igazán, amikor hazatérünk. Azt vesszük észre, hogy valamilyen belső fejlődés ment végbe bennünk,

tudatosabbak lettünk. Másképp viselkedünk, és változtatunk az életünkön. Ezek lehetnek apró módosítások, de akár jelentős újdonságok is – mint hogy másik országba költözünk, vagy más vallásra térünk át. Olyan belső átalakuláson megyünk keresztül, amely tovább tart, mint maga a fizikai utazás.

*A következő oldalon: Simo-kamagari sziget, Japán*



# SPIRITUÁLIS UTAZÁSUNK LÉPÉSEI

## 1. ENGEDJÜNK A HÍVÁSNAK

Van olyan hely, amely nagyon vonz? Spirituális küldetésed van, keresed az életed értelmét? Találd meg azokat a helyeket, eszméket, amelyek megérintenek! Ne állj ellen a kísértésnek, ki tudja, hova visznek.

## 2. KÉSZÜLJÜNK FEL AZ ÚTRA

Nézz utána a helynek, ahová ellátogatnál. Ez a könyv remek kiindulópont! Készíts vázlatos útitervet, de hagyj helyet a spontaneitásnak is!

## 3. INDULÁS

A tervezetésnek vége, kezdődik az utazás.

## 4. UTAZZUNK CÉLTUDATOSAN ÉS ÉBERSÉGGEL

Tűzd ki célul, hogy az utazás során megismerd a tiédől eltérő kultúrák bölcsességeit. Mind az érzékeidre, mind pedig az elmédre támaszkodj barangolás közben. Nyitott szemmel járj! Állj meg gyakran, hogy megemészd a látottakat. Fogadd nyitottan az embereket. Járj könnyedén, ne hagyj mély nyomokat. Ne csak néző legyél, hanem résztvevő. Örökítsd meg az élményeidet a naplódban.

## 5. TÉRJÜNK HAZA ÉS GONDOLJUK ÁT

Vedd fontolóra, mit jelentett az utazás, és miként változtatott meg. Légy büszke rá, hogy volt bátorságod a kalandozásra, és adj hálát a lehetőségekért, amelyek megnyíltak előtted.

## 6. VÁLTOZZUNK FOLYAMATOSAN

Hasznosítsd a tanultakat a mindennapjaidban. A külső utazás talán véget ért, de a belső csak most kezdődik.

## ÍGY SEGÍTHETJÜK A VÁLTOZÁSOKAT

- Keress fel egy ásrámot, és jógázz.
- Ne mássz fel a hegyre, kerüld meg.
- Tanulj meg kántálni buddhista szerzetesektől.
- Meditálj egy szent hegyen.
- Tanulj tajcsizni egy kolostorban.
- Vegyél részt egy vallási ünnepen.
- Ismerd meg a különböző vallásokat azok szülőházájában.
- Menj zarándoklatra.
- Látogass el egy ayawaskaékbe (lásd Közép- és Dél-Amerika, 190. oldal).
- Utazz egyedül.
- Sétálj többet, légy éber.
- Hallgass a föld szavára.
- Vegyél részt hangfürdőn egy spirituális elvonulás keretében.
- Erdőfürdőzz.
- Ünnepeled a napfordulót egy kőkörben.
- Ússz egy szent folyóban.
- Tisztulj meg egy termálforrásban.
- Adakozz egy templomnak.
- Mosd meg az arcodat egy szent forrásban.

*A következő oldalon: Két tibeti buddhista szerzetesnő a nepáli Katmanduban*



# AFRIKA ÉS A KÖZEL-KELET

**A világ számos lenyűgöző műemléke és fontos szent helye a Közel-Keleten található. Az egyiptomi istenek és fáraók kultusza hozta létre az el-gízai és a palmürai szent helyeket. Jeruzsálemben a zsidó, a keresztény és az iszlám vallás ölt testet. Afrikában maga a föld is szent.**







# HATHOR TEMPLOMA

DENDERAI TEMPLOMEGYÜTTES, EGYIPTOM, KENA

## ETTŐL OLYAN CSODÁLATOS

A Nílus nyugati partján, Lukszor és Abüdosz között található Dendera lenyűgöző, szent épületegyüttese, amely magányosan áll a sivatagban. A közepén található Hathor, az egyik legnépszerűbb egyiptomi istennő temploma. Gazdagon díszített hieroglifákkal, színes faragványokkal és domborművekkel. Méltó egy ilyen nagyra tartott istennőhöz.

## TÖBBFUNKCIÓS SZENT HELY

A denderai templomegyüttest azért ajánlatos felkeresni, mert kiváló állapotban maradt fenn. Lépünk be Hathor templomának grandiózus kapuján, sétáljunk végig a nagycsarnok 24 hatalmas, faragott oszlopa között, és megsejthetjük, milyen lehetett Hathor követőinek megérkezni imádott istennőjükhöz. Szinte érezzük a hívők tolongását, és ahogy ámuldozva a templom szentélyében lévő Hathor-szobor

elé járulnak, hogy meggyógyuljanak a szent medencében, leróják kegyeletüket őseik sírjainál, vagy a *mammisz*-ben (születésház) megszüljék gyermekeiket.

Az i. e. 54–20 között, XII. Ptolemaiosz és VII. Kleopátra idején épült Hathor-templom több helyiségből áll, mindet uralkodók, fáraók, istenségek és hieroglifák díszítik. Végighaladva kamrákban, kriptákban, különféle istenségek kápolnáiban és magában a szentélyben gyönyörködhetünk. A falakon és a mennyezeten látható gazdag díszítés szobáról szobára folytatódik.

Az emelkedő, spirál alakban haladó folyosón feljutunk a tetejére, ahol egy kisebb templomban a felkelő nap tiszteletére tartottak rituálét. Egy másik, Ozirisznek szentelt kápolnának a mennyezetén körben zodiákus látható; úgy tartják, ez az egyetlen ábrázolás az ókori egyiptomi égboltról a halak korából, több mint kétezer évvel ezelőttről.

(Itt egy másolat látható, az eredeti a Louvre-ban található, Párizsban.)

A föld alatti kriptába vezető folyosón kicsit görnyedni kell, de megéri, hogy láthassuk a „denderai

fényt”. Ez a dombormű annyira hasonlít egy modern égőre, hogy egyesek úgy vélik, a régi egyiptomiak ismerték az elektromosságot. Sokkal valószínűbb, hogy egy *dzsed* oszlopot láthatunk (a stabilitás egyiptomi szimbóluma), egy lóuszvirágot és egy kígyót (termékenységszimbólumok). Mellette látható Hórusz, az ég istene, aki Hathor fia, más források szerint a hitvese. A komplexum elején lévő születésház is gazdagon díszített, leginkább istenek és fáraók születését ábrázolja, a Hathor-templom mögötti kis kápolnában pedig egy megrongált domborművön Ízisz istennő látható, amint életet ad Hórusznak.

Az ókori Egyiptomban több ünnepséget tartottak Hathor istennőnek, mint bármely más istenségnek, és országsszerte templomokban hódoltak neki. De mind közül a denderai templom a legcsodálatosabb.

*A következő oldalon fent: Hathor istennő homokkőből készült arcma; lent: Faragott fellemezek a denderai templomban*



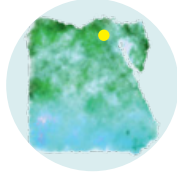


### **KALAUZ HATHOR ISTENNŐHÖZ**

Hathor a termékenység, a szerelem, a zene és a tánc egyiptomi istennője. Úgy is nevezték: „az arany istennő”. A denderai templomában talált feliratok szerint „sugara megvilágítják az egész földet”. Hathor a régi Egyiptom egyik legnépszerűbb istennője volt: kultusz épült köré, és több templomot szenteltek neki, mint bármely más istennőnek. Szokatlan módon papok és papnők is szolgáltak neki, valamint zenészek, bábák és álomfejtők.







# A GÍZAI FENNSÍK

## EGYIPTOM, KAIRÓ

### ETTŐL OLYAN CSODÁLATOS

Kairó városának szélén fekszik a világ legismertebb és legtitokzatosabb temetője. A memphiszi nekropolisz meghosszabbításaként a fennsík dísze a nagy piramis, Hufu fáraó sírja. Mellette áll két kisebb piramis is (az egyik Hufu fia, Khephrén – Hafré – sírhelye; a másikban Hafré fia, Mükreinosz – Menkaure nyugszik). A Szhinx, amely egyetlen sziklatömbből kifaragott hihetetlen emlékmű, őrködik fölöttük.

### A VÉGTELENBE ÉS TOVÁBB

A gízai fennsík több egyszerű temetkezési emlékhelynél. Állomás, ahonnan a királyok lelke útra kelhet a túlvilágra. Ezt úgy igyekeztek elősegíteni, hogy a csillagképeknek megfelelően tájolták a piramisokat. Ehhez az összetett matematikai művelethez kifinomult mérőeszközökre volt szükség.

### A NAGY PIRAMIS: AZ ISTENEK KAPUJA

A nagy piramis alapja 5 hektáron terül el, 2 millió mészkőtömbből épült, és 147 méter magas. Még napjainkban is rendkívül impozáns építménynek számít. Több mint négyezer évvel ezelőtt, amikor épült, a felszínét borító, csillogó turai mészkővel még lenyűgözőbb lehetett. Hufu fáraó hatalmas sírhelye nem csak arra szolgált, hogy eltemessék és dicsőítsék: azért épült, hogy végső útjára bocsássák a túlvilág felé. A Király kamrájából (itt helyezték el a holttestet) négy szellőzőjárat indul ki az északi és déli falon. Robert Bauval belga mérnök számításai szerint i. e. 2500-ban a déli szellőzőjárat egyenesen az Orionra mutathatott. Arra is rájött, hogy az alatta lévő Királynő kamrájának déli szellőzőjárata a Szíriusz felé mutatott (Ozirisz hitvese, Ízisz szent csillaga). Ez az asztrológiai elrendezés azt a célt szolgálhatta, hogy Hufu könnyebben feljusson az Orionra, ahol istenné válhat. A tökéletes együttálláskor rituálét tartottak, hogy Hufut, mint egy ágyúgolyót, kilőhessék és pályára állíthassák.

Gíza autóval körülbelül 30 percre van Kairótól, egyénileg vagy szervezett csoportokkal is könnyen megközelíthető.

### CSILLAGTÉRKÉP

A régi egyiptomiak a csillagászok számításait követve tájolták a piramisaikat a négy égtáj irányába. *Merhet* (egy ókori csillagvizsgáló eszköz) segítségével több csillagképet is azonosítottak, köztük a Nagy Medvét és az Oriont. Úgy hitték, hogy az istenségeik a Duatnak nevezett túlvilágon élnek, ahol haláluk után a fáraók is csatlakoznak hozzájuk. A Duat az újjászületés és a halál utáni élet istenének, Ozirisznak a birodalma, és az égben található, ahol az Orion és a Szíriusz a nap előtt kel fel hajnalban a nyári napfordulókor.

Egy tetszetős, de vitatott teória szerint a gízai fennsík a Duat tükörképe: a három piramis egybeesik az Orion-öv három csillagának pozíciójával, a Szhinx az Oroszlán csillagképnek felel meg, a Nílus pedig a Tejút földi megtestesítője. Így olyan szent tájat

*Az előző oldalon: A Szhinx mögött magasodó nagy piramis Hufu fáraó sírja*

hoztak létre, amely az isteni éjszakai égbolt tükörképe, és így az égi energiák a Földre sugároznak.

#### A TITOKZATOS SZPHINX

A legtöbbünknek ismerős ez az emberarcú, oroslántestű, grandiózus szobor, de évszázadokon keresztül homok borította. Egy 1925–36 között zajlott ásítás tárta fel a valódi méretét és nagyszerűségét. Egyetlen mészkősziklából faragták ki, ezzel a világ legnagyobb egy tömbből kifaragott szobra. Az arca valószínűleg Hufu fáraóé, aki a nagy piramisban nyugszik; a szobrot az ő dicsőségére készítették, a fiai utasítására. Nyugat–keleti irányban fekszik, úgy helyzeték el, hogy összhangban legyen a többi gízai építménnyel.

*„Már nincs a földön, az  
égbe ment! Szárnyal az  
égen, mint a gém; az eget  
csókolja, mint a sólyom.”*

682. himnusz, ókori egyiptomi  
piramis felirata

*A Szphinx arcát valószínűleg  
Hufu fáraóéról mintázták*





### A PIRAMIS HATALMA

A Kairó melletti gízai fennsík piramisai a legismertebbek Egyiptomból, pedig becslések szerint több mint 100 maradt fent különböző állapotban a Nílus nyugati partja mentén. Hogy miért pont ezt a négyszögletű alapon álló gúlaformát választották, nem tudjuk. Bár a piramisokat elsősorban Egyiptomhoz kötjük, más régi civilizációban is megtalálhatóak vallási és temetkezési helyként. Az ókori Mezopotámiában zikkuratu nevű vályogtéglá épületeket emeltek, akár csak Közép- és Dél-Amerika maja városaiban, valamint az ókori görög, római és kínai birodalomban. Bármily meglepő, Szudánban több piramissal találkozhatunk (255), mint Egyiptomban. Csak a Nílus nyugati oldalán fekvő uralkodói temetkezési helyen, Nuriban 20 piramis található, amelyekben a núbiai kúsita királyok és királynők nyugszanak.

Sokféle elmélet él a piramisok erejéről. Azt rebesgetik, hogy a formájuk energiát generál, tartósítja az ételeket, megélesíti a borotvapengét és serkenti a növények növekedését, de eddig még egyiket sem bizonyították tudományosan.