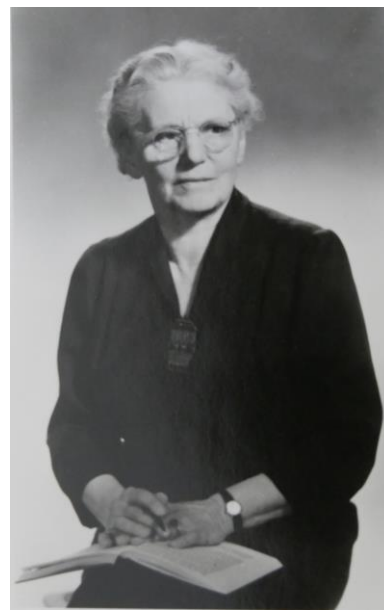


Adelaide Gardner

MEDITÁCIÓ

The Theosophical Publishing House
Wheaton, IL. U.S.A.



Fordította: Szabari János, 2018

MAGYAR TEOZÓFIAI TÁRSULAT

Tartalom

Történelmi áttekintés	2
A MEDITÁCIÓ: GYAKORLATI ÚTMUTATÓ	8
I. fejezet: A meditáció és annak rendeltetése	8
II. fejezet: Elhagyhatatlan háttér	11
III. fejezet: Különböző módszerek	15
IV. fejezet: Fejlődési fokozatok: a koncentráció	19
V. fejezet: Fejlődési fokozatok: a meditáció és a kontempláció	22
VI. fejezet: Akadályok és segítségek	26
VII. fejezet: Csoportos meditáció	31
VIII. fejezet: Mások segítése gondolatokkal	34
IX. fejezet: Meditációk	39
Összefoglalás	43

Történelmi áttekintés

Elméletileg a meditáció gyakorlása azt a célt szolgálja, hogy a személyes elmét visszavonjuk a világi dolgokba való állandó belefeledkezéséből, és arra neveljük, hogy olyan dolgokkal foglalkozzon, amik a szellemi valóságok megértéséhez vezetnek. Ennek az egyszerű kijelentésnek a vizsgálatakor látható, hogy előre feltételezzük az emberi gondolkodás különböző szintjeinek létezését és az ember azon képességét is, hogy megválassza azt a szintet, amelyre a figyelmét fogja irányítani. Mielőtt megérthetnénk a meditáció technikáját tehát, szükség van némi tanulmányra az ember természetéről és képességeiről. A tény az, hogy a legrégebbi időktől kezdve a meditációról szóló tanításokat megelőzte a most pszichológiának nevezett tudomány tanulmányozása.

Kevés ember ismeri fel, hogy mennyire ősi az ezekhez kapcsolódó tanulmányok. Az indiai és a korai európai gondolkodás bizonyos aspektusainak következő futólagos áttekintését arra szánjuk, hogy mutasson a tanulónak perspektívát, amiből az ezt követő speciális tanulmányokat tisztán lehet szemlélni. Az áttekintés nyilvánvalóan szelektív, a történelmet csak a pszichológiai tanítások egyetlen szálán és a gyakorlatok bizonyos csoportjának használata terén követi nyomon.

A gyakorlat hasonlóságait, amelyek összekapcsolják minden időszak misztikusait és a vallásokat, nagy tudósok figyelték meg, és magyarázták, a tanulók pedig az ő munkáikhoz fordulhatnak a részletes bizonyítékokért.¹ Itt mi csak megkíséreljük körvonalazni az indo-európai hagyomány folytonosságát, kezdve a legrégebbi indiai időktől egészen napjainkig, azokra a változatos szintekre tekintettel, amelyeken az emberi tudat kifejezi magát, és figyelembe véve bizonyos tradicionális gyakorlatokat is, amelyek segítségével az ember természetének szellemibb aspektusai felébredhetnek. Az utóbbiak között a meditáció a különböző formáiban központi szerepet foglal el.

Az indiai filozófiai gondolkodásra úgy tekintenek, hogy az első kialakulási időszaka a korai áriják Indiába történő vándorlása idejére tehető. A modern történészek erre különböző időpontokat adnak meg i.e. 6000-tól kezdve, az okkult hagyomány tanulói ez jóval korábbra teszik. A vándorlás során bizonyos ősi himnuszok jöttek létre, amiket feltehetően mantrákként vagy mágikus hatású dalokként énekeltek. Később ezekhez a papi kaszt magyarázatokat fűzött, még később pedig még mélyebb tanításokat adtak róluk az adott korszak filozófusai. Az utolsó fázis hozta létre a szent írások sorozatát, amiket az *Upanishad*-okként ismerünk, amik az indiai filozófiának még mindig a magját alkotják. Azokban az időkben minden szerzeményt kántáltak, és a tanító szóban adta át a tanulónak. Ilyen módon jutottak el az írott szanszkrit irodalomba, ami India legnagyobb kincse.²

Az *Upanishad*-okban megtaláljuk a meditációval kapcsolatos alapvető tanításokat, amiket korszakokon keresztül használt sok indo-európai nép. A *Taittiriya Upanishad*-ban, ami elismerten az egyik legősibb, a következőket találjuk:

Az, ami ez a ragyogó hely a szívben belül, amiben ez az ember lakozik, veleszületett az elmével, túléli a halált, a veleszületett ragyogással.

Ezután egy homályos vers következik, amit most úgy lehet értelmezni, mint ami arra utal, hogy az agyalapi mirigy „Indra születési helye”, vagy a kereszteződési pont a belső ember és a fizikai tudata között, majd pedig:

Eléri a saját királyságot, elnyeri az elme uralkodóságát, uralkodást a beszéd fölött, uralkodást a látás, a hallás, a megértés fölött.

Akkor Brahma-vá válik, akinek a teste ragyogó hely, akinek az én-je az igazság, az élet szórázóhelye, amelyben az elme üdvösségre talál, tele van békével, átlépve a halált. Így imádkozz hát, óh te, aki az ősi tudományra méltóvá váltál.³

Ebből látható, hogy az önfegyelem tudománya már jól fejlett és ősi volt, amikor az árja faj elérte Indiát.

A hindu elme élvezi az elvont dolgok vizsgálatát, és a vándorlást követő időszak olyan volt, amelyben a filozófiai spekulációk szemmel láthatóan virágoztak. A megvilágosodás keresésével

¹ William James: *Varieties of Religious Experience*; Joseph Maréchal: *Studies in the Psychology of the Mystic*.

² S. Radhakrishnan: *Indian Philosophy* I. kötet, Bevezetés, V.

³ *Taittiriya Upanishad*: 6; Mead és Chattopadhyaya fordítása.

kapcsolatos útmutatások – ahogyan még ma is nevezik – hindu kánonja már i.e. 800-ra Buddha körülbelüli korára jól kifejlettek voltak. Valójában túlságosan titkosak, túl kevésbé életszerűek voltak, és túl nőtt az aszkétai gyakorlatok rendszere, ami inkább elhomályosította, mint feltárta a meditáció célját. A hercegi Kereső az aszkéták „erdei egyetemén” keresett útmutatásokat, de a saját útján ment tovább, azt találva, hogy amit keres, nem a megszokásban és önsanyargatásban, hanem az emberi természet helyes megvilágításba helyezésében van. Ez annak megértéséhez vezet, hogy a szenvedés gyökere az emberi tudatlanság, különösen a fizikai formában történő emberi testet öltés céljának az ismerete.

A megvilágosultlanság e mélyen begyökerezett állapotának legyőzéséhez tanácsolt egy formulát, amit a Nemes Nyolcszoros Ösvénynek neveznek. Az ezen megtett lépések egyik értelmében fokozatosak, bár végül mindegyikre szükség van a megvilágosodás eléréséhez. Az első kető a helyes tudással foglalkozik, a következő három a helyes cselekvéssel, az utolsó három pedig – a helyes erőfeszítés, a helyes koncentráció és a helyes meditáció – a helyes elmefejlesztésként foglалható össze. „Világosnak tűnik ezért, hogy a meditáció – ezt a fogalmat használva az utolsó három szint összefoglalásaként – nemcsak pusztán a buddhizmus szerves része, hanem a többi tanításának, törvényének és gyakorlatának a csúcspontja.”⁴

A meditáció buddhista módszerei arra irányulnak, hogy legyőzzék az elsődleges tudatlanságot a létezés céljával kapcsolatban, amit Buddha a hibás cselekedet és az abból következő szenvedés és ismétlődő újraszületések okának tartott. A boldogság, minden szomorúság legyőzése lehetséges. A nyolcszoros ösvény az út. A meditációt, mint az ösvény végső tanítását a buddhista szerzetesek és tanítók egy kereső és ösztönző gyakorlatként dolgozták ki. Megszövegezésére kétségtelenül hatással volt számos hindu reformer, de megmarad a buddhista életmód szelíd türelmességével és jóakarásával egybeolvadva és azokat sugározva.⁵

Térjünk át – talán túl gyorsan is – a hindu nézetekre az emberrel és a meditáció gyakorlatával kapcsolatos nézetekre, ahogy a nagy tanítók, Patanjali és Shankarâchârya közzétették. Ezeket a hindu tanításokat bizonyos részleteiben fogjuk ismertetni különböző okokból. Ezek teljesen dokumentált irodalmat alkotnak, amely könnyen elérhető, összehasonlíthatók bizonyos görög és a modern teozófiai elképzelésekkel, ugyanakkor jelentős fényt vetnek egyes modern pszichológiai elméletekre is.

Az egyik legszélesebb körben tanulmányozott értekezést a meditáció témájában a Patanjali-ként ismert hindu bölcsnek tulajdonítják. Nagyon keveset tudunk róla a nevéen kívül. Láthatóan egybeszerkesztette a meditációval kapcsolatos elképzeléseket, amik akkoriban a Sânkhya filozófiai iskoláiban jelen voltak. Ez az összeszerkesztés verses formájú volt, meg lehetett tanulni, és sértetlenül adták tovább, amíg írott formát nem öltött. *Patanjali jóga szútráiként* mára sok nyelvre lefordították.

Eltekintve attól a kérdéstől, hogy mikor élt Patanjali, és hogy milyen filozófiai húzódik a tanításai mögött, álljunk meg az ember pszichológiájával kapcsolatos nézeteinél. Ezt a nézetet vallási dogma nélkül ismertette, mert a legnagyobb részében lehetséges a javasolt módszereket használni hívőként vagy agnosztikusként, feltéve, ha az utóbbi valódi tudományos szellemmel rendelkezik, és elhatározta, hogy felfedezi saját elméjének természetét, és azt, ami mögötte húzódik.⁶

Patanjali a gondolat természetét és a személyes elme eredetét és szerkezetét a következő módon írja le: Az ember lényegét tekintve tiszta szellem (purusha), a lényegi ember létezik mind az elmén túl, mind abban. Az egyéni emberi szellemek (purusha-k) összekapcsolódását energiaformákkal gondolkodásnak (manasz) nevezzük, ami az egyéni tapasztalás – egyénileg észlelt érzetek, érzelmek, a környezet belső reprodukálása – tudatosságához, és így a személyes elmék létrejöttéhez vezet. A személyes elme általában automatikus válaszok és gondolatok sorozata, amik

⁴ *Concentration and Meditation*, Buddhist Society, London, Bevezetés.

⁵ G. Constant Lounsbury: *Buddhist Meditation*.

⁶ *Yoga Sutras of Patanjali*. A Theosophical Publishing House, Madras, India által kiadott Dvivedi-fordítás pontos. Ezt G. Coster: *Yoga and Western Psychology*-ja a nyugati olvasók számára valószínűleg érthetőbb módon tartalmazza. Lásd még I. K. Taimni: *A jóga tudománya*. (www.teozofia.hu Olvasnivalók.)

többé vagy kevésbé sikeresen összekapcsolják az embert a környezetével. A tiszta emberi tudat (purusha) a személyes automatizmusok (vasana-k) összességében és azon túl húzódik meg, és felelős ezekért, de általában nem képes ráébreszteni az agyi tudatosságot annak létezésére, mert az automatizmusok, amiket súlyosan megterhel az érzelem (kâma), ennyire uralkodók a személyes élet területén. Így amíg az automatizmusok elvitathatatlanok maradnak, a szellemi embert elvágják az ébrenléti tudattól. Ennek eredményeként a személyes természet boldogtalan, a mindennapi életet zűrzavaros, kevésé értett események között tölti, és elválasztva a józan belső Én-től, az örökké létező purusha-tól, a bölcstől. Az Én valódi természetének és létezésének a nem ismerése az, ami az embert arra vezeti, hogy magyarázatot keressen a szenvedéseire, és így magára az életre. Ha és amikor az automatizmusokat sikerül lecsillapítani, és felfedezi az Én-t az elme és az érzelmek ellentmondásos viselkedése mögött, az alapvető kapcsolatok megérthetővé, a megvilágosodás és boldogság eljövetele pedig lehetővé válik.

Hagyományos verselésű epigrammai stanzáiban a bölcs elmondja, hogy az automatizmusokat hogyan lehet legyőzni, még akkor is, amikor mélyen gyökereznek. Leírja a lépéseket, amiket az emberi lénynek meg kell tennie, hogy visszaadja a tisztaságot és a világosságot a személyes elmének, és előkészítse arra, hogy a bölcs használja a megismerés eszközeként. A III. könyv leírja a gondolkodás különböző formáinak természetét, amikben gyakorlatot lehet szerezni, amikor a fizikai testet, majd pedig az érzelmeket irányítja, ami lehetővé teszi a gondolkodási eszköz megtisztítását.

A megismerés típusainak négy fő szintjén van két személyes és megbízhatatlan és két finomabb rendű. Ezek mögött húzódik meg a tiszta tudás, gondolatalkotás nélkül. A tudás az érzékelés kritikus megfigyelésével kezdődik, és a pszichológiai tapasztalás megfigyelésével folytatódik, mindkettő tárgyiasult és tárgyiasulatlan ösztönzést kap. Mindkét típusú gondolatforma alacsonyabb értékű, és a rájuk fordított túlságos figyelem akadályozhatja a gondolkodás tisztaságát. A természet alapvető törvényeinek ismerete a helyes általánosítás képességével együtt, és az elvont princípiumokkal való foglalkozás egy olyan alapot teremt, ahonnan az ember meg tud érkezni az igazság világos érzékeléséhez, amikor pedig megfelelően kifejlődik, ez az Én-neki és az univerzum természetének a közvetlen megismeréséhez vezet.

Végül kitartással és a valóság személytelen kereséséhez való szigorú ragaszkodással a látó el tudja érni a tudat felszabadítását a testi formához való kötődésből, és finom esszenciában létezőként, vagy akár tiszta Létezőként ismeri meg magát. A IV. könyv Befejezésében a szerző rámutat, hogy az, aki felismeri a purusha természetét, ami mind az Én, mind az egyetlen belső Lény, aminek minden Én csupán egy részleges kifejeződése a térben és az időben, megszünteti azt a sokáig tartó háborgást, ami felhőbe burkolja az elmét. „Akkor a megismerhető kicsivé válik” – mert mindennek a gyökere már ismert.

Shri Shankarâchârya munkája még annál is nagyobb tiszteletnek örvend a hindu tanulók között, mint Patanjali-é. Valószínűleg ő a vedânta filozófia leghíresebb képviselője.⁷ Sok műve között értékes tanításokat hagyott hátra az elme természetéről és a megvilágosodás elérésének módszereiről. Tanulmányunk szempontjából különösen hasznos az ember, mint ötszörös lény elemzése, az alkotóelemeket könnyen összhangba lehet hozni azokkal, amiket Patanjali a tudatos tapasztalás szintjeiként megnevez.

Van egy fizikai burok és egy vitális burok, a fizikai test és annak vitális testmása, amely közvetíti az érzéki ingereket. A harmadik elem a finom burok, nagyon összetett, de durván megfelel az ösztönöknek, érzelmeknek és a közönséges értelemnek. Azután van egy finomabb értelmi tudat, a megkülönböztetés burka, amit néha a kauzális buroknak nevezik, mert ez tárolja a tapasztalások esszenciáját. Végül van az üdvösség burok, az Én utolsó takarója. Ez az elemzés klasszikus, megtalálható az Upanishad-okban (lásd a korábbi idézeteket), párhuzamos a buddhizmus

⁷ *Indian Philosophy*: II. köt., VIII. fejj., XIV. és XXXV. rész; Shankaracharya: *The Crest Jewel of Wisdom*, 88.-134., Sankarâchârya: *Atmânâtmâ Viveka*, ford: Chatterjee, a *Compendium of Râja Yoga Philosophy*-ban, szerk: Tookaram, Annie Besant: *The Self and Its Sheaths*, Ernest Wood: *The Pinnacle of Indian Thought* (Quest Book kiadás).

északi iskolájának a tanításaival is,⁸ és szinte érintetlenül jelenik meg Platón tanításaiban, valamint a modern teozófiában (lásd a II. fejezetet).

Mivel Shankarâchârya műveit átítatja a keleti tanítás, hogy az embernek meg kell szabadulnia emberi korlátjaitól, és így elérni a felszabadulást, nem könnyű a nyugati pszichológusnak, hogy alapértékén ítélje meg. De az emberi természetről szóló elemzését soha nem haladták meg, és a hatása megfigyelhető az elkövetkező évszázadokban.

Az indiai gondolkodás kölcsönhatását a korai európai kultúrával nem ismerték fel egészen korunkig. A görög alkotó időszakot és a görög filozófia felemelkedését, mint egészet elkülönültnek és szigorúan európai jelenségnek tekintették, de mára elismerik, hogy ez messze van a tényektől. Radhakrishnan professzor idézi Aurobindp Ghose-t, mint aki támogatja a legkorábbi indiai szentírások és azon vallásos tanítások közös forrásának gondolatát, amikből később Görögország és Kisázsia orphikus és eleusisi misztérium-kultúrája kifejlődött.⁹ Maga Radhakrishnan professzor konzervatív mind a dátumok becslésében, mind a feltételezéseiben és következtetéseiben, de Madame Blavatsky támogatja Platón tanításai keleti eredetének a gondolatát.¹⁰

Azok, akik jártasok ezekben a témákban, rá fognak mutatni, hogy sok tudós Patanjali és Shankarâchârya idejét i.sz. 600-ra teszi, és szerintük a Platónra és a korai keresztény tanításra való hatásukról beszélni merő anakronizmus. Más tudósok azonban sokkal korábbi időkre teszik őket. A tanulók azt is tudják, hogy megszokott dolog volt Indiában, hogy különböző, egymást követő tanítókat ugyanazzal a néven neveztek. Mindaz, amit a jelenlegi szútrákról tudunk az, hogy valaki, akit Patanjali-nak hívtak, valószínűleg kapcsolatban állt a végső összeszerkesztésükkel a nevezett dátum környékén. Biztos azonban, hogy az anyag sokkal régebbi, mert létezik a legkorábbi Upanishad-okban, és hatással volt a buddhista gyakorlatokra.

Madame Blavatsky a *Titkos Tanításban* gyakran kijelenti, hogy Egyiptom belső tanításait, bár azok eredetileg a messze távoli nyugatról, ezáltal az atlantiszi emberek rég elfeledett civilizációjától származtak,¹¹ táplálta és gyakran újra formálta a hindu kultúrával és tanítással való ismétlődő kapcsolat. Egyiptom misztérium-tanításainak köszönhető, hogy Püthagorasz kapcsolatba került a kelet bölcsességével, és ennek segítségével, valamint a Perzsián keresztülvivő szárazföldi kapcsolat útján történt, hogy a görögök sok mindent megkaptak, amit később a nyugati világ újraértelmezett.

A legvilágosabb bizonyíték a keleti hagyományos tanítások és a görögöké közötti folytonosságra Platón és Plótinusz írásaiból származik. Bár voltak bizonyos tanítások, amikről Platón kijelenti, hogy titoktartási fogadalom alatt kapott meg, és így nem taníthatta azokat nyíltan, eleget tár fel ahhoz, hogy tisztán lássuk a kapcsolatát a kelettel és az emberről alkotott hagyományos nézetekkel. Az ember képe, ami megjelenik a *Symposium*-ban, a *Phædrus*-ban, a *Republic*-ban és végül a *Timæus*-ban, nem hagy kétséget afelől, hogy valamilyen kapcsolatnak kellett léteznie a hindu és a görög tanítások között. Például a *Republic*-ban¹² a gondolkodás birodalmainak diagramos megjelenítésér könnyen össze lehet hangolni Patanjali elemzésével. Platón azt mondja, hogy az ember természete olyan, hogy a gondolkodásnak fokozatosan eltérő módjait használja. A folyamat az érzékszervi érzékelésen alapuló pusztá találgatástól kezdve a mások véleményében való hiten keresztül az érvelésig és az alapelvek világos megértéséig fejlődik. Az egy Élet létezése a természetben, és az ember azonossága ezzel az Élettel valószínűleg a misztériumok egyik belső tanítása volt, és nem lehetett túl világosan beszélni róla, de megjelenik a *Timæus*-ban.¹³ Ennek a nagyon bonyolult párbeszédnek az egésze sokkal érthetőbbé válik, amikor azt Shankarâchârya metafizikájának és pszichológiájának fényében olvassuk.

⁸ H. P. Blavatsky: *Titkos Tanítás*, I. kötet.

⁹ *Indian Philosophy*: I, 69-70, kiadva: 1929.

¹⁰ *Titkos Tanítás*, I. III. IV. V. kötetek.

¹¹ Platón: *Timæus*: Bevezető beszélgetés; *Titkos Tanítás*: IV, stb.

¹² Platón: *Republic*: VI, 509D-511E.

¹³ *Timæus*: 90 A, B, C;

A négyszeres sorozat, amely elvezet a Valósággal való végső kapcsolathoz, szintén megjelenik a *Symposium*-ban, Diotima tanításaiban a szeretet valódi természetéről, majd ismét a *Timæus*-ban. A *Phædrus*-ban a négyszeres embert egy kocsishoz hasonlítja a paripáival és a kocsijával – olyan jelkép, ami megtalálható a korai Upanishad-okban, és gyakran megismétlődik a klasszikus indiai irodalomban. A *nous* (szellem) a kocsis, akinek az a dolga, hogy irányítja a két-tős *psyche*-t (lélek), a két lovat, amik különbözőek, az egyik felfelé emelkedik erőteljes szárnyakon, a másíknak is van szárnya, de arra törekszik, hogy leereszkedjen a földre. A kocsi az emberi test. A szárnyak ajándéka az isteni Eros-tól származik, az igazság szeretetétől.¹⁴ Mindennek a szellemisége teljesen görög, de az elképzelés egy keleti hagyományos mintázat.

A *Timæus*-ban a lélek gondozásáról szóló fejezet megadja az ember minden részének a szükséges tevékenységét, de „ami a bennünk levő lélek legmagasabb formáját illeti, meg kell értenünk, hogy a mennyek ezt minden embernek odaadták egy vezérlő szellemként. ... Mármost, ha az embert erős vágyak és törekvések kötik le, és minden igyekezetét ezekre fordítja, az összes gondolatának halandónak kell lennie. ... De ha a szíve a tanulás szeretetével és valódi bölcsességgel van tele, és megtapasztalja a benne levő, mindenek fölötti részt, akkor biztosan halhatatlan és isteni gondolatokhoz köti magát...”¹⁵

„Fel kell emelniük a lélek szemét, hogy lássák azt, ami fényt vet minden dologra, és amikor meglátták magát az Istent, azt tekintik alapmintának az állam és az egyén (magukat is beleértve) helyes rendjének.”¹⁶

Platón és akadémiaja hatása egészen a keresztény korig kitartott, és a nagy neoplatonikus Plótinosz írásai hídként szolgáltak, amik által nagyrészt ugyanazok a gondolatok adódtak át a korai kereszténységnek, az Alexandriai Atyákon keresztül. G.R.S. Mead tett egy érdekes összehasonlítást Plótinosz és Shankarâchârya tanításai között.¹⁷ Minden más nagy tanulmányozóhoz hasonlóan, akiket idéztünk, Plótinosz azt tartotta, hogy az erények gyakorlása és az igazságon való kontempláció elvezet azon képesség növekedéséhez, hogy közvetlen kapcsolatba lépjünk az Egygyel, ezt elérve az emberben levő egyedüli eggyé válhat az univerzum Egyedülijével.

Mostanra felismerték, hogy az Akadémia bezárása és az irodalma nagy részének szétterjedése után a Közel-Kelet egyetemei és a terület további oktatási központjai között, a görög tanítás új életre keltette a perzsa filozófiát. Miközben ezek a tanítások eredetileg erről a vidékről találhattak utat maguknak Görögországba, ezen a ponton visszatértek, és újdonságként oldódtak be. Majd pedig hús vagy még több arab, zsidó és alexandriai filozófuson keresztül a görög, héber és perzsa hagyományok változatai visszaszivárogtak a középkori Európába.

A szakértők buzgón töltik ki a klasszikus anyagoknak a középkori Európa általi beolvasztása részleteit, de az ortodox tanulmányozó nem egykönnyen engedi meg bármely rejtett hagyomány létezését, beleértbe a vallási gyakorlatokat és a lélek ráébresztését belső erejére. Viszont a bizonyíték arra, hogy ilyen hagyomány létezik, a középkori és későbbi idők eredeti alkímiai és rózsakeresztes írásaiban nyugszik. Ezek legpontosabb értelmezéséhet akkor jutunk, ha a kelet okkult hagyományainak fényében vizsgálódunk. Azoknak a sötét időknek a vallási tudatlanságával és fanatizmusával szemben, bármilyen független kutatást erősen álcázni kellett, különben a lehetősége is megszűnt volna. Ez megmagyarázhatja az időszak filozófiai írásainak a homályosságát.¹⁸

A jelenkori keresztény meditációs gyakorlatot ennek a könyvnek a III. fejezetében érintjük. Összességében a klasszikus irányt követi, kezdve az erkölcsi viselkedéssel, majd a mentális fegyelemmel (imával), tovább haladva a nyugalomig és a személyes élet belső azonosításáig az eszményi Lényével, Krisztussal.

Az őszinte kereső, akár tagja egy ortodox csoportnak, akár nem, úgy tűnik, a tapasztalás ugyanazon fázisain megy keresztül, és végül ugyanazt a közvetlen belső megvilágosodást és az

¹⁴ Platón: *Phædrus*, 245-257.

¹⁵ *Timæus*: 90 A, B, C; Comford fordítása a *Plato's Cosmology*-ban.

¹⁶ Platón: *Republic*: IV, 441; VII, 540.

¹⁷ G. R. S. Mead: Plotinus. Bevezetés a *Select Works of Plotinus* Bohn Library Kiadáshoz.

¹⁸ A. E. Waite: *The Secret Tradition in Alchemy*, különösen az I. és III. fejezetek.

Eggyel való kapcsolatot éri el. Viszont a modern keresztény tanítások irodalmát ebben a témában nem csak erősen elhomályosítja a dogma, hanem híján van a korábbi írások pszichológiai háttérének is. Pál terminológiája közel áll Platónéhoz, és a *Levelek* új jelentést hordoznak, amikor ezt megértik.¹⁹

Érdekes, hogy a modern pszichológia fejlődése során a figyelem ismét a keleti hagyományos tanítások felé fordul, bár elég természetes, hogy ennek kell történnie. Patanjali, a követői és a magyarázói teljesen ismertek mindent, amit most tudatalatti gondolatnak és érzelemnek neveznek, és megvoltak a maguk módszereik, hogy a komplexusokkal, a kényszerképzetekkel és hasonlókkal foglalkozzanak. Van egy érdekes irodalom a keleti és a nyugati felfedezések közötti összehasonlítás témakörében.²⁰

Valószínűleg a legmeglepőbb az a párhuzam, ami Carl Jung professzor független és hosszas megfigyeléseinek keresztül fejlesztett ki. Ez a nagy pszichológus az analízis négy fázisát olyan sorrendbe rendezte, ami szoros összehasonlításra ösztönöz Patanjali-val és az egész korszakokon átívelő, a megvilágosodás kereséséről szóló hagyománnyal. Elsőnek jön a beismerés – a zűrzavaros múltbeli tényekre való visszaemlékezés és szembenézés azokkal, azután a megmagyarázás és megértés – a racionális elme használata a múlt jelentésének helyes megítélése. Majd az átnevelés következik, az az időszak, amikor a teremtő értelemnek kell a színre lépnie, és a teremtő tapasztalás szabadságát nemcsak felfedezzük, hanem használjuk és élvezzük is. Végül az átalakulás fázisa következik le – azoknak, akik képesek eddig fejlődni. Ebben az utolsó fázisban a „régit” félretesszük, és egy új szellem emelkedik fel belülről, amely teremtő, felfrissítő, a régi életbe egy új látomást hozva annak jelentéséről és szándékáról.²¹ Itt ismét megtaláljuk a hindu klasszikusok és Platón négy szintjét és Plótinosz lélek-felébredésének négy fázisát.

Látható, hogy az *Upanishad*-okból származó pszichológiai tanítás nemcsak érvényes volt, de megvilágítást is nyert. Miért kellene ennek meglepetést okoznia? Mésző üledékek között, amelyek legalább 750 ezer évvel ezelőttiek, egy majomember csontjait találták meg, egy majomemberét, aki öltözetet viselt (*Australopithecus-prometheus*). Ha 750 ezer évbe vagy még több időbe telt, hogy az ember eljusson abból az állapotból a tapasztalások jelenlegi tartományába, akkor mi az a pusztaság mintegy 3000 év, hogy létrejöhessen az automatikus növekedés módja? A jelentős pont az, hogy az indo-európai kultúránk hajnalán egy inspirált bölcs kijelölte annak az útnak a térképét, amelyen egy ember szándékosan saját kezébe veheti a sorsát, és így gyorsabban haladhat a távoli célja felé. Ez a térkép valójában egy útikalauzként működött sokak számára, amióta körvonalazódott India korai napjaiban, és növekszik azoknak a száma, akik tanúsítani fogják, hogy az előírásai megbízhatók.

Igaz az, hogy a modern életben vannak új problémák, ahogyan új módszerek is a régi anyaggal való foglalkozásra. De az emberi lélek változatos természete nem sokat változott ebben a néhány évezredben. Ahogyan Jung helyesen felismerte, még mindig vannak olyan kezdetleges értelműek, akik a vágyak kielégítésével vannak elfoglalva. Vannak azok a racionális elméjűek, akik gyakran materialisták, mert az anyagi világ itt van, azonnali, sürgető, és ezt tekintve háttérként lehetségesnek látszik, hogy egy racionális létezéshez jussanak. Vannak a magyarázatokat keresők, akik meggyőzőbbek, mint azok, akik átgázolnak a tények logikáján, az idealisták, az inspiráció felvillanásával, ami egy vagy több végső érték – jóság, igazság és szépség – megsejtéséből származik. Ő készen áll a szárnyas ló gondozására és etetésére, amely majd felemeli kocsját a belső látás világába. És vannak – bár kevesen – még olyan keresők is, akik ismerik a céljukat, és követnek egy ösvényt, ami ahhoz vezet, hogy gyorsan.

A két utóbbi csoport esetén fontos, hogy tudják, léteznek megalapozott vallási gyakorlatok, nem dogmatikusak, talán a nyugatiak számára nem hithűek, de olyan típusúak, amiket évszázadokon keresztül használtak azok, akik jobb megvilágítást keresnek az ismétlődő emberi problémákra. Ezek a gyakorlatok fokozatosan fejlődnek, azzal kezdődnek, hogy törekednek egészséges erköl-

¹⁹ C. Woods: *The Gospel of Rightness*.

²⁰ G. Coster: *Yoga and Western Psychology*.

²¹ C. G. Jung: *Modern Man in Search of a Soul*, „Problems of Modern Therapy”.

csi és társadalmi viselkedés szokásának a létrehozására. Az ilyen viselkedést mindenkire vonatkoztatják társadalmi kötelezettségként. A valódi kereső számára létezik további, rendszeres, előre vivő oktatás, hogy segítsenek neki először megérteni a saját természetét, azokat a nehézségeket és szinteket, amelyeken azok működnek, majd pedig kifejleszteni a fegyelmezett elme békességét, amelyet a valódi és igaz felé irányítva, lassan képessé válik felfogni a dolgok rendszere mögött meghúzódó jelentést és rendeltetést.

Az emberek különböznek készenlétükben, fogékonyságukban ilyen gyakorlatokra. Néhány különleges természetű félre tudja dobni a formákat, és használni tud egy rendkívül belső módszert az önmegvalósításra. Mások küszködnek és botladoznak az első lépéseknél, míg a többségnek szüksége van mind egy szilárd rendszerre, mind folyamatos gyakorlásra, hogy megteremtsék az Én uralmát a szeszélyes elme fölött. Minden típus esetében az a tényező, ami meghatározza a képesség hatékonyságát, az érdeklődés, a belemélyedés erősségének a foka, amely mindenkit a keresés útjára visz.

Emiatt a boldogtalanság hasznos lehet. Gyakran kényszeríti az embereket, hogy végső céljaik keresésébe kezdjenek.

Elérhető a valódi boldogság, de annak örökkévaló forrása az emberen belül van, nem pedig kívül. A figyelmet befelé fordítva, és nem egészen kifelé, megnyílik egy ajtó, ami mindaddig egy tömör falnak látszódnak. Akik megtanulnak átmenni azon az ajtón, egy új világba lépnek be.

Ennek a könyvnek az a célja, hogy egyszerű, modern nyelven elmagyarázza az önfejlesztés módszereit, amikről tanulók sok generációja bebizonyította, hogy nagyobb szellemi látáshoz vezetnek. A könyv egy tanfolyam, gyakorlatokkal. Bemutatja az elmével kapcsolatos tényeket, amiket szükséges ismerni ahhoz, hogy használatukat irányítani tudjuk, és közli a legalapvetőbb gyakorlatokat, hogy lefektessük a tiszta alapokat a további tapasztalások számára. A bemutatott módszerek használatán, és a mindennapi életben történő alkalmazásukkal a lélek megszabadulhat a földi események automatikus rabságából, miközben a tanulmányozó még megtanul boldogan élni is, talán sikeresebben, mint korábban az embertársaival. A világban való élet szükséges, és az a célja, hogy ösztönözze az emberiséget a bölcsességre törekvésre. Viszont az élet olyan módon való éléséhez, hogy a bölcsesség egyre inkább feltárja magát, nyilvánvalóan szükségessé válik egy bizonyos szintnél megérteni valamennyit az elme természetéből, és minden emberi lény képességéről az önmaga irányítására. A meditáció közvetlen módszer arra, hogy eljussunk ilyen megértéshez. A mi világunknak borzasztó nagy szüksége van több emberre, akik törődnek az alapvető értékekkel. Hasonlóképpen, ahogyan sok közösségi érzületű gondolkodó állítja, óriási szükség van az emberi természet annál alaposabb és mélyebb megértésére, mint ami a modern kézikönyvekben található. Az ilyen megértéshez nem lehet eljutni laboratóriumi kutatási módszerekkel, vagy tudós akadémiai vitákon való részvétellel. Az ilyen szellemi meglátást a meditációnak nevezett tantárgy értelmes alkalmazása tudja tevékenyen serkenteni.

Számos elemzést végeztek az emberi elme különböző szintjeinek újra felfedezésére, de az emberben sokkal több van, mint érzelmek és gondolatok változatos módjai. A meditáció technikáját kigondolták, és továbbra is létezik, hogy segítse az embereket egyénileg, hogy feltárják önmagukban az egy teremtő Életnek azt a mélyen elrejtett központját, amely az emberi faj minden tagjának isteni, születésétől megillető joga. Arról a szintről sokat lehet tenni a világért, mert – bár a világunknak élelemre van szüksége az éhező szájak milliói számára – még ennél is nagyobb szükség van fényre az emberi lelkek milliárdjainak sötétségében.

A MEDITÁCIÓ: GYAKORLATI ÚTMUTATÓ

I. fejezet: A meditáció és annak rendeltetése

A meditáció a belső ember kifejezhetetlen vágyakozása a végtelenre.

H. P. Blavatsky

A meditáció azt a törekvést tartalmazza, hogy az éber tudatba, vagyis az aktivitás normál állapotában levő elmébe hozzuk a tudat feletti néhány felismerését. ... Az elme és az érzelmek kinyújtása az eszményi felé, és a bebörtönzött tudatalatti ajtóinak megnyitása az eszményi befolyása előtt.

J. I. Wedgwood

A meditáció célja a személyes elme polaritásának megváltoztatása, és így azt a továbbiakban nem befolyásolják automatikusan az érzelmek és érzetek, hanem inkább természetes módon az Isteni Én, mindennek a gyökere felé fordul ösztönzésért és iránymutatásért.

A meditáció ilyen célból történő alkalmazása magába foglalja bizonyos alapelvek elfogadását, amiket igaznak tekintünk (lásd: II. fejezet). Ezek közül a legfőbb az ember, mint „egy keletkezésben levő isten” elképzelése, akiben benne rejtőzik minden képesség az Isteni Élet és annak törvényei megértéséhez, és ugyancsak benne van minden erő, ami szükséges, hogy teljesen együttműködjön ezekkel a törvényekkel. Egy másik alapelv az ember mentális világának és elméjének kétszeres természete. Az elme fordulhat vagy kifelé az érzékek világába, hogy a fizikai tapasztalás tényein gondolkozzon, vagy befelé, hogy a szellemi létezés tényein gondolkozzon. Vele járnak további fontos alapelvek és tények is, de a meditáció célját nem lehet e két előfeltétel nélkül megfogalmazni. Engedjük meg ezeket, és a cél világossá válik. Mindenekelőtt ez a személyes elme leszoktatása arról a szokásáról, hogy ragaszkodik a fizikai és pszichikai érzékszervek jelentéséhez. Ezután következik a sok elképzelése – akaratlagos – kiürítésének megtanulása, amik főleg az érzékszervi tapasztalások, „a látott és hallott dolgok” ismétlődéseiből épülnek be, és amiket az érzélem eltorzított. Amikor pedig az elmét elkezdjük irányítani, azt el tudjuk fordítani egy tiszta tükröként a szellemi valóság világára. „Amikor meglátod ezeket, nem vágysz semmi másra.” (A *Mester lábainál*)

A meditáció célja azonban nem pusztán személyes önfejlesztés. Aki ezt az utat követi, eltéveszti a valódi célt. A végső rendeltetés a személyes természet felkészítése arra, hogy képes legyen tükrözni és kifejezni a kapcsolatát az Egyetemes Énnel. Ha egyszer pedig ez a belső kapcsolat létrejön, a törekvő az isteni terv valódi használójává válhat, mert akkor már képes a szellemi bölcsességet áthozni, hogy a mindennapi életben hordozza azt.

Miközben ez a meditáció célja és rendeltetése, az alkalmazott módszerek, amikor tiszták, jelentős változást hoznak az egész személyiségben. Ez megnyugtató tény, mert az elme teljes átfordításának elérése könnyen sok életem keresztül tarthat. Az előkészítő koncentrációs gyakorlatok megerősíthetik és letisztázhatják a hétköznapi gondolkodást. A céltudatos gyakorlatok a mindennapi életben való megfelelő viselkedéssel párosítva, mélységesen megváltoztatják a jellemet. Az elme nyugalma, ami a meditációban elért sikerből emelkedik ki, kiváló erősítő az idegrendszer számára, és stabilizálja is az egész pszichét a mindennapi életre adott reakcióiban. Ezek a gyakorlat értékes eredményei, és amikor némi jártasságra szert teszünk a gondolatok irányításában, azt használhatjuk mások gyógyítására és segítésére, valamint nyilvános és nemzetközi munka támogatására.

Miközben a fenti állítást magától értetődőnek tekintik azok, akik sok éve használják a meditációt szellemi életük növekedési pontjaként, a tisztesség megkívánja, hogy egy pillanatra megálljunk, és megvizsgáljunk bizonyos kritikákat, amiket gyakran hallunk azzal kapcsolatban, hogy a meditáció gyakorlása használhatatlan a mélyebb belső tudatosság felébresztésére.

Biztosan igaz, hogy addig, amíg az ember teljesen belemerül az emberi környezetbe, akár kellemes, akár kellemetlen az, vagy ha az ember elégedett a dolgokkal, ahogyan azok vannak, és nem akarja megváltoztatni sem önmagát, sem a dolgokat, valószínűleg semennyi mentális edzés sem fogja felébreszteni a szellemi látását. A külső dolgok pontos megfigyelését meg lehet tanulni pusztán gyakorlással, memória fejlesztéssel, és így tovább, de a megszokott gyakorlatok nem nyitnak meg új tudatossági központokat.

Amikor megjelenik az elégedetlenség az ember életmódjával kapcsolatban, a kutatás érzése a mélyebb tudás iránt, akarat a tapasztalás új területeire kalandozni, az ilyen gyakorlatok akkor a leggyümölcsözőbbek. A születés és halál kerekétől való megszabadulás iránti vágy fejezi ki a

buddhista nézetet, a lélek Isten utáni vágyakozása pedig a keresztény megnevezés. Amikor a kereső valóban éhezik arra, hogy kapcsolatba lépjen az Isteni Természettel, akkor elindul, és nem fogja abbahagyni a keresést, amíg kielégülést nem talál szükségletére. Megpróbál mélyebb felismerésekre jutni, magyarázatokat vizsgál meg, és megpróbál annak a fényében élni, amit megért.

Sokan vannak azonban, akikben a szándék ilyen heve még nem ébredt fel, viszont vágyanak arra, hogy elkezdenek valamiféle kutatást. Olyanok, mint a munkások, akik ismeretlen szerszámokat akarnak használni, mint egy jó hangú tanuló az artikuláció ismerete nélkül, aki előadó akar lenni. Számukra egy új belső világban való bepillantás ilyen szintje, a meditáció jelentős szerepet játszhat. A mentális önirányítás technikája tanulmányozható, és ennek az erőfeszítésnek a során sok érték kerül fényre.

„Amit az ember gondol, azzá válik”. Ez ismét az *Upanishad*-okból van. Nyilvánvalóan igaz, mert a gondolat mindig tevékeny – serkentő vagy tompító, teremtő vagy ismétlődő –, és mindig beépíti szokás jellegű minőségét a gondolkodó tudatába. Még a szívből jövő tanulás is a memória ismétlődőképességét növeli, de ahhoz, hogy kreatívak legyünk, új elgondolásokba kell beleásni magunkat és alkalmazni azokat, nem pusztán ismételtetni. Ugyanez igaz minden életfolyamatra, minden növekedésre. A lélek növekedése sem kivétel ez alól. Ez jelenti a probléma szívéét, és az alapelvek világos megértése – beleértve a befogadásukat is – fogja tisztázni a siker vagy sikertelenség kérdését a meditációs gyakorlatok esetében.

Amikor eszünk, tápláló anyagokat kell választani, rendszeresen enni, megemészteni. A növekedés folyamata, ami ilyenkor normálisan megtörténik, öntudatlan. Miközben a megszokás pusztán ismételtetésén keresztül történő szellemi fejlődést lehetetlenségnek lehet mondani, a megfelelően megválasztott mentális gyakorlatok rendszeres alkalmazása a törekvőt megemészthető mentális táplálékkal látja el. Az új elgondolások alkalmazása a napi gyakorlatban az, ami elősegíti a feldolgozásukat, de a Végtelenen való semennyi meditáció nem fogja felébreszteni a spiritualitást abban, aki kilépve a szobából, elfelejti a gyakorlatot. A két alkotóelem – a meditáció és annak alkalmazása az életben – egymás kiegészítői, és amikor együtt alkalmazzuk azokat, kétségtelenül hatással van a jellemre, javíthatja az egészséget, és a mások megértésének és segítségének megnövekedett képességéhez vezethet.

A meditáció gyakorlata tehát a valódi ember erőfeszítése, hogy megváltoztassa a személyiségi természet szokásszerű, automatikus reakcióit, és így nyugodttá, nyitottabbá válik a szellem befolyására. Ez a személyiségi testek érdeklődéseinek az ellentéte, mert azok olyanok, mint az erős személyiség és az érzelmi ösztönzések zajai és izgalmi állapotai, ez viszont a szellemi ébredés iránti közvetlen érdeklődés. Ha nem tudjuk meglátni önmagunkban az igazságot, hogyan fogjuk tudni az igazságot a körülöttünk zajló életről?

A meditációs gyakorlatok jellege változó lehet, hogy megfeleljen az egyéni vagy csoport munkának. Sok iskola és könyv javasol különleges gyakorlatokat különféle célokra. Ha egyszer a meditáció általános elképzelését megértjük, mindezek a természetes helyükre kerülnek.

Azoknak, akiket komolyan érdekel ez a tanulás, és még nem gyakorolják a meditációt, gondoskodniuk kell egy rendszeres nyugodt időszakról minden nap, amelyben valamennyit gyakorolhatják legalább azokat a gyakorlatokat, amiket találni fognak minden fejezet végén. Ha ezt a könyvet egyénileg tanulmányozzák, akkor minden gyakorlatot legalább egy hónapig kell alkalmazni. Ha a könyvet csoportos tanulmányozásban használják, és kéthetente vagy havonta van összejövetel, akkor minden gyakorlat használható a csoportmunka során ugyanazon résszel lefedett időszak alatt.

Nyilvánvalóan a nyomtatott anyagot el lehet olvasni úgy is, hogy egyáltalán nem alkalmazzák a gyakorlatokat, vagy nem dolgoznak a végig gondolásra javasolt pontokon, de a témát sokkal jobban meg fogják érteni, ha a tanulmányozók és az olvasók elvégzik a saját gyakorlataikat, és így próbálják ki a tanítások értékét saját maguk számára.

Kezdő gyakorlat

Rendezzük úgy, hogy legyen 10-15 percnyi zavartalan időszakunk. A legjobb időpont reggel, lehetőleg mosakodás és néhány könnyű légzőgyakorlat elvégzése után. Azonban bármely időpont jó hajnal 4 és este 10 között. A késő esti meditációk nem javasoltak.

Minden este válasszuk meg a következő reggeli meditáció témáját. A megfelelő könyvek listáját a továbbiakban ismertetjük.

A kiválasztott időpontban ülünk le egyenesen, kényelmes, pihentető helyzetben. Lazítsuk el a szemünket, a tarkónkat, a vállunkat és a hátunkat, miközben a gerincünket egyenesen tartjuk.

Lazítsuk el combjaink izmait, a térdeinket és a lábainkat. A test súlya a székre nehezedjen. Legalább öt percig tarthat, hogy ellazulttá válunk, de fontos dolog gyakorolni a lazítást, amíg az szokássá nem válik.

Amikor a test ellazul, fordítsuk az elmét nyugodtan a választott téma felé. Ez lehet egy erény vagy egy mondat. Próbáljuk meg megtartani az elmét azon az egy gondolaton legalább 3 percig, ellazulva maradva. Ne feledjük, hogy a koncentráció nem fizikai erőfeszítés kérdése.

Vegyünk néhány mély levegőt, nyújtózkodjunk ki teljesen, és térjünk vissza lassan a normális tevékenységünkhöz.

Ezt a gyakorlatot rendszeresen kell ismételni, még ha butaságnak is látszik. A jó fizikai ellazulás alapvető megtanulandó dolog, hogy a testet, az érzelmeket és az elmét irányíthassuk.

Megvizsgálandó kérdések

- (1) A fejezet elején megnevezett két princípiumot, mint a meditáció gyakorlatának alapját gondosan meg kell vizsgálni. Az ember, mint keletkezében levő isten elképzelését teljesen kitárgyalva megtaláljuk J.J. van der Leeuw: *Gods in Exile* című művében. A mentális világ kétszeres természetének ismertetése a *Kulcs a teozófiához*-ban („A hétszeres emberről” című részben) található.
- (2) Vizsgáljuk meg, hogy a meditáció miért hoz jelentős változást a személyiségben.
- (3) Miért fontos az ellazulás? Mi az, ami feszültséget kelt a testben? El tudja az ember lazítani az érzelmi és mentális testében levő feszültségeket így, ahogyan ellazítja azokat a fizikai testben? A felsőbb Én melyik alkotóelemére van szükség ennek megtételéhez?
- (4) Vizsgáljuk meg a rendszeres meditációnak és egyes esetekben a kudarcának értékét, akár a gyakorlat, akár a jellem megváltoztatásában. Keressük meg a sikeres gyakorlatban érintett princípiumokat és a kudarcokért felelőseket.

II. fejezet: Elhagyhatatlan háttér

Van egy én, amely anyagi lényegű – az életnek van egy másik belső én-je, amely kitölti az előbbit – van az elmének egy másik belső én-je – van az igazságnak, a tudásnak egy másik belső én-je – van az üdvösségnek egy másik belső én-je.

Taittiriya Upanishad

A meditációt nagyon különböző okokból gyakorolják, amit főleg a vérmérséklet határoz meg. Az egyik ember a csendet szereti, míg egy másik egy személyes vagy személytelen különleges elképzelésen való elidőzés lehetőségét értékeli. Egyeseket eltölt az áhítat és a törekvés valamely adott tanító iránt, és az ő jelenlétébe emelik fel magukat azzal, hogy teljesen azonosulnak vele.

Itt a meditációval úgy foglalkozunk, mint egy szellemi tudománnyal, a személyes természet képzésének ősrég tudományával úgy, hogy az ki tudja fejezni a szellem életét. A rendszernek sok változata van, és sok irányból lehet megközelíteni. Miközben az áhítat jelentős segítség a gyakorlásában, de nem nélkülözhetetlen. Az áhítat szárnyakat ad, de lehetséges gyalogolni is. A módszer gyümölcsöző alkalmazáshoz áhítattal vagy anélkül, fontos eléggé világosan megérteni az érintett alkotóelemeket és különösen a személyiség természetét, amit képezünk, és a szellem képességeit, amikről reméljük, hogy felébreszthetők és kifejezésre juttathatók.

A következőkben feltételezni fogjuk, hogy az olvasó már némi ismerettel rendelkezik a teozófiai alaptanításokról, és ismerősek számára a hétszeres univerzum elképzelése, az ember különböző teste és a fejlődés általános rendszere. Ezeknek a tanításoknak csak bizonyos elemeit fogjuk vizsgálni ebben a tanulmányban, azokat, amik különösen érintettek a meditáció tanulmányozásában.

Az emberi szellem az egy Élet kifejeződése, amely támogatja és fenntartja az univerzumunkat, amikor tökéletesedik, tulajdonképpen annak az Életnek a legteljesebb kifejeződése a rendszerünkön belül, mert teljesen tudatossá és teremtővé válhat. Az ember nem teremtmény, nem teremtett lény, ő egy szellem, az Isteni Szó közvetlen kiadása. A teste teremtettek, a hatás és ellenhatás törvényei közepette kialakítottak a természet láthatatlan segítőinek segítségével. De az emberi szellemben ott van annak egy szikrája, ami Van, a szikra kifejezi magát az Isteni Teremtő mintájában, kicsiben.

Az emberi lény, akit a teozófiai nevezéktanban Én-nek nevezünk háromszoros természetű, akinek vannak választási képességei (akarat, *âtâmâ*), belső látása (intuíció, *buddhi*) és elvont gondolkodása (felső *manasz*). Ez az Én belép a létezésbe egy adott pillanatban, amikor az egy Élet egyik szikrája képes összekapcsolódni egy magasan fejlett állati elméhez, és az egész állati tudatot önmaga felé tereli saját használatára céljából. Shankarâchârya ezt az emberi alkotóelemet a *kauzális testnek* nevezi, mert ez válik minden további emberi testet öltés oki központjává és minden emberi tapasztalás tárházává.

Az állati észjárás, az érzelmek és az ösztönök, együtt egy most már felegyenesedett fizikai formával, adják az embernek azt, amit a teozófiában a személyiségi testeinek nevezünk. Ezek mind a természet alsóbb birodalmaiban fejlődtek ki, és földiséggel vannak tele, úgynevezett holdi erővel, a pszichológusok atavisztikus hajlamaival. A háromszoros szellem, az emberi Én napszerű, kifelé sugárzó, önfenntartó, teremtő. Így van egy elkerülhetetlen konfliktus az emberben a duális felépítése miatt, és erről sokat írnak a vallási irodalomban. Hagyományos fogalmakkal azt mondják, hogy a szellem képes a testeit újjáalakítani, ami azt jelenti, hogy a személyiségi természetet lehet formálni, és így a szellemi szolgájává tenni. Ez egy hosszú folyamat.

Akkor kezdődik, amikor a teljesen kifejlett állati tudat összekapcsolódik egy kauzális emberi központtal az egyéniesüléskor. Az Én ezután el tudja érni, és ki tudja fejezni magát az állati testek embrió állapotú elméjén, az érzelmein, az ösztönein és a fizikai szokásain keresztül. Ezek vegyülése formálja a kezdetleges embert, aki ekkor kész és éhes a további mentális ébredésre és fejlődésre. Az okkult nézet szerint amiatt történik, hogy az állat a múlt korszakain keresztül fejlődött, hogy biztosítsa egy emberi Én-nek a tudatos élet eszközeit rendszerünk három legalsóbb szintjén, a gondolkodásán, az érzelmekén és a tevékenységén.

Ennek a háromszoros szellemi Én-nek és a sűrűbb testek közötti házasságnak a végső célja az, hogy az Én, állandó központként működve sok emberi testet öltésen keresztül, fokozatosan fel fog ébredni, és ki fog terjedni, amíg ki tudja fejezni teljes teremtő tudatosságát az emberi tapasztalás minden szintjén. Az isteni szikrának szüksége van a provokáló serkentésre, amit a sűrűbb világokkal való tudatos kapcsolat szolgáltat, hogy lehetővé váljon életre kelése, hogy megtanulja használni mindazt, ami rejtve benne lakozik. Az ember valóban egy „keletkezőben levő isten”, a jövőjének nagyszerűsége határtalan, Az okkult tanítás szerint: „váljatok azzá, amik vagytok!”

Ennek a távoli célnak az eléréséhez azonban az embernek fejlődnie kell, képeznie és finomítania az egyéniesüléskor megszerzett személyiségi testeit, és ennek nem egy élet, de még csak nem is hús alatt kell megtörténnie. A testek korai fejlődése arra irányul, hogy erőssé és önközép-

pontúvá tegyék, de nem a valódi Én-ben központosuljanak. Akkorra, amikor megpróbálkozik a komoly meditációval, a személyiségi természet – mindennapi gondolkodás, személyes érzelmek stb. – általában jól kiterjedt, és könnyen – ha nem is ügyesen – kifejezi a normális emberi gondolkodást, érzelmet és tevékenységet. A fő érdeklődés központja azonban a „hamis Én-ben” rögzítődik, annak az Én-nek az átmeneti, valahogyan elkülönült képviselőjében, amely minden testet öltés központja.

Ráadásul minden testnek van egy saját tudata, amit általában a fizikai, az érzelmi és a mentális elementálokhoz nevezünk. Ezeket elementális esszencia alkotja, és mind a fejlődés lefelé tartó ívén vannak, kifejeződésük sűrűbb formáit keresve. Ezért élvezik az élet sűrűjét, az izgalmat és hasonló tevékenységeket, amik nem segítenek szellemi tapasztalások felé.

A testeknek, mint a szellem eszközeinek tanításához a tanulmányozónak most új szokásokat kell választania, amiket ki akar fejleszteni, és meg kell tanítani az elementálok elfogadni azokat. Az élet új módja lehetővé fogja tenni az elementális élet finomabb fokozataihoz való kapcsolódást, miközben a durvábbak kihullanak, hogy a leckéiket máshol tanulják meg.

Az egyik ok, amiért a meditáció pusztán rutinná válik, és ezért elveszíti hatékonyságát sokak számára, akik gyakorolják, hogy nem akarnak változtatni a régi étkezési, alvási, lélegzési szokásaikon, általánosságban a viselkedésükön, és különösen nem akarnak változtatni a megszokott gondolkodásmódjukon és érzelmeiken. Így például, egy törekvő bármennyire is nevelgesse a jóakaratot és a szív gyengédségét talán az állatok és a gyerekek irányába, viszont, ha a rossz akaratnak azok irányába, akiknek a véleménye különbözik az övétől, megengedi, hogy változatlan maradjon, egy ilyen törekvő jelleme nem fog lényegesen megváltozni.

Amikor választani kell – akár nagy, akár kis dologban –, nagyon hasznos dolog felvenni a szokást, hogy a választás jelentőségét a szellemi természetre való tekintet szempontjából nézzük. Ez a cselekedet, érzelem, gondolat csupán egy régi szokás eredménye, és az erősen begyökeresedett természet vágya, amelyet az testek elementális élete alkot, vagy amellel sorakozik fel, ahogyan kezdem spirituálisan látni az életet?

A testekkel, mint egészszel foglalkozva sokat segít, ha az ember a fejében tisztázza minden érzék illuzórikus természetét, nemcsak a fizikai érzékszervek tudósításait, hanem a pszichikaikat is. Mindezek az érzékszervek az illúzió trükkjével játszanak, csak a tájékoztatásuk kritikus vizsgálata a felsőbb értelem részéről fogja megkülönböztetni a téves információt a mögötte húzódó tényektől. Például, a kék bizonyos árnyalatai zöldesnek látszanak, ha sárga közelébe helyezik, ugyanaz a színárnyalat kékesnek látszik, ha rózsaszín mellé teszik. Nyilvánvaló, hogy az érzékelés környezeti tényezőktől függ. Hasonlóképpen befolyásol az észlelő érdeklődése és fáradtsága.

A környezet, a fáradtság és mindenféle körülmény hatása még jobban rányomja a bélyegét a pszichikai érzékelésre, az anyag változó minősége miatt abban, amiben működik, és az érzelmek, gondolatok közvetlen hatása miatt a pszichikai anyag megfigyelésére szolgáló mechanizmusra. A pszichikus világot állandóan az „illúziók világának” nevezik, mind ezen ok miatt, mind azért, mert annyira személyes, és olyan könnyen eltorzítja az önteltség és az önmagával való foglalkozás. A sikeres meditációhoz megkívánt személytelenség szellemi gyakorlatként szerencsére a lehető legjobb gyakorlat a pszichikus jelenséget helyes megértéséhez is, valamint a pszichikus tapasztalások felvillanásainak ellenőrzéséhez is, amik időről időre előfordulhatnak.

Az érzékszervek és a tapasztalás által vizsgálatra megmutatott minden anyag éber kritikáját a valós és a valótlant *megkülönböztetésének* nevezzük. Ez az egyik kényes tulajdonság, amiben az elmét fejleszteni kell, hogy pontosan szolgálhassa a szellemet. A mentális világ kettős természetét említettük az előző fejezetben. Az elme anyagának, a mentális világ anyagának természete az, hogy formát adjon bármilyen őt ért impulzusnak. Tény az, hogy az elme (manasz) a tapasztalás két szintjét tükrözi önmagában, *egyforma* könnyedséggel, amit mérlegelni és feldolgozni kell. Az ember elméjében ketten használják ezt, az egyik a tárgyiasult történésekkel foglalkozik, a másik az elvont gondolatokkal, ez pedig egy fontos vezérfonal, amely elvezethet a szellem tudatos tevékenységeinek felébresztéséhez.

Általános tapasztalat, hogy a tárgyiasult elme készségesen összekapcsolódik az érzékszervek értesítéseivel, az érzelmekkel, az emlékekkel és a mindennapi étellel járó tervekkel. Nem ennyire teljesen ismert, hogy az elme finomabb szintjei ugyanilyen könnyen és természetesen fordulnak a buddhikus élethez, és azonnal válaszol a széles vízióra, a személytelen eszmékre és a valódi intuíciókra. A finom elméhez kapcsolódó gondolatok minősége, azok teljességének és intuitív megértésének szempontjából, áthozható a mindennapi éber tudatba, ha a figyelmet rendszeresen, minden nap egy adott időre azokra a kérdésekre fordítjuk, amivel természetes módon foglalkozik. Valamennyi időt, még ha csak 20 percet is egy utazás során, biztosítani kell, amikor a személyes elmét csendben hátra hagyhatjuk, miközben az éber én olyan kérdésekről olvas és gondolkodik, amik személytelenek, filozofikusak és általánosak, nem pedig személyesek.

Ahogy korábban megállapítottuk, az emberben levő szellemnek további nagyszerű képességei vannak, amik szintén felébredhetnek és megjeleníthetők a mindennapi életben. Az egység érzése (buddhi) akkor növekszik, amikor valóban jobban szeretünk másokat magunknál, megpróbálunk másokat értelmesen szolgálni, és próbáljuk megérteni azokat, akik a legkevésbe szeretnek bennünket. Az akarat teremtő ereje (âtmâ) nehéz dolgokra való vállalkozások keresztül ébred fel, és a kitartás erősíti meg bármilyen feladat ésszerű következményig történő végig vitelében.

Az akarat a szándékos elengedésekkel is edződik. A fizikai ellazulás az akarat valódi gyakorlása, a túlfeszítés oldása egyensúlyon és belső csendes nyugalmon keresztül. Az önkéntes lemondás a másokkal szembeni követelményállításról, a lármás érzelmekről és hasonlókról létrehozza az érzelmi természet ellazulását. Az elme akkor lazul el, amikor megtanul nyugodtan pihenni egy gondolaton vagy egy körülményen. Az ilyen gyakorlatok tisztítják és tanítják a testeket, és felébrednek a szellemi akaratot.

A nyugalom a személyes természetben segíti a felső elme növekedését, mert a szellem békéje csak akkor ismerhető meg, amikor az érzelmi én nyugodt. A személyiség nyugalmanak elérése elősegíti az *elfogulatlanságot* a személyiségi testekben, és az elfogulatlanság egy másik tulajdonság, amire nagy szükség van a meditációban.

Ennek a két jelentős tényezőnek, a megkülönböztetésnek és az elfogulatlanságnak különböző neveket adnak a különböző tanítók. Patanjali szútráiból általában egyenes erőfeszítésként és nem-ragaszkodásként fordítják. Egy másik változatban eltökéltség és önuralom. A buddhista fogalom a megkülönböztetésre megfelel „az elme kapui megnyitásának”, a szenvedélymentesség pedig a „készenlét a cselekvésre”, vagy a helyesen élés megtanulása a helyes élet kedvéért, és nem valami más okból. Az egyik megjelenése magában foglalja a szellemi akarat felébredését, a másik pedig egy fokozatos visszahúzódás a személyes érzelmekben való elmerülésből.

Az általános megközelítés, ami a meditáció sikeres alkalmazásához háttérként szükséges a következőképpen összegezzük. Először az ember, mint a természetben alapvetően szellemi lény helyes megítélése, a hatalmas teremtő erőivel, amelyek rejtettek, várják a kifejeződésük megfelelő eszközeit. Majd a személyiségre jellemző megtévesztő, elkülönítő és általában önérdekű szokások megértése következik, amely alulról felfelé növekszik, és nem ismer ezeknél jobbat. Az akaratnak ezeknek a személyiségi szokásoknak az elfojtására és megváltoztatására szélesebb szellemi tapasztalás kedvéért, kitartásra kell támaszkodnia, mivel ilyenkor az ember, aki elhatározza, hogy valamit gyorsan megvalósít olyanok helyett, amiknek sok életbe telhetett a lassú növekedése, egy kicsit előre, azután hátra, majd ismét előre fog haladni. Ha összekapcsolja a személyiség tanításával és a próbálkozással, hogy azt egyszerűbbé és szebbé tegye, el kell jönnie a figyelem felkeltésének a szellem dolgai iránt, és ez az, ami a leggyorsabban kiváltja az Én pozitív tevékenységeit, az akaratát, belső látását, és örökké jelen levő szeretetét és szolgálni való akaratát az emberiség, mint egész irányában. Amikor az érdeklődése és figyelme felkel, a szellemi ember aktívabbá válik, és erőteljes segítséget nyújt a testek megváltoztatásában, hogy azok kielégítsék most már felismert szükségleteit. A meditációs munka része egy napi összeköttetés megteremtése a felkeltett szellem és a még mindig ellenálló személyiség között. Ilyenkor a személyiség lenyugszik és figyel, a belső tudat pedig azt érezheti, hogy békébe, erőbe és bölcsességbe merül.

Csoportos és személyes használatra javasolt gyakorlat

Üljünk nyugodtan, a korábban javasolt módon, lazítsuk el a testünket.

Mondjuk: (vagy gondoljuk határozottan, minden esetben) A testem ellazult, pihen. – Lélegezzünk nyugodtan és egyenletesen, hogy a testünk egyre nyugodtabbá váljon.

Mondjuk: A testem ellazult, de én nem a test vagyok. – Szünet.

Mondjuk: Az érzelmeim lenyugszanak. – Érezzünk kedvességet, jó akaratot, amennyire lehetséges, minden iránt. A béke és a nyugalom járja át a lelkünket.

Mondjuk: Az érzelmeim lenyugodtak, de én nem az érzelmeim vagyok. – Szünet.

Mondjuk: Az elmém nyugodttá fog válni. – Gondoljunk valamilyen széles látképre, mintha egy hegy tetejéről vagy a tengerről néznénk. Terjesszük ki az elmét lassan, izgalom nélkül a csendre és a békére.

Mondjuk: Az elme nyugodt, befogadó, de én nem az elme vagyok. – Szünet.

Mondjuk: Én az Én vagyok: erős, tiszta, teli fényvel és étellel, egy az összes többi Én-nel. – Időzzünk el ezen a gondolon. Ha úgy tetszik, forduljunk hódolattal Krisztus vagy egy adott Mester eszménye felé. Próbáljunk meg nem szavakban gondolkodni, hanem lépünk be a békébe.

Tudatunkban térjünk vissza az elmébe, megtisztítva azt az Én életével.

Térjünk vissza az érzelmekhez, kellemesnek és erősnek érezve azokat.

Térjünk vissza a fizikai testbe, vegyünk több mély levegőt, érezzük azt felfrissültnek és megerősödöttnek.

Keljünk fel nyugodtan ebből a gyakorlatból, és tartsuk meg a belső békéjét a szívben, még az aktív napi munkában is.

Megvizsgálandó kérdések

- (1) Vizsgáljuk meg, a tanulmányozás és olvasás melyik módja az, amely segíti előkészíteni az elmét a meditációra. Értelmelemmel vagy áhítattal közelítő legyen, vagy mindkettő?
- (2) Mi a személyiségi elementál? Milyen természete van, és miért mondják, hogy az involúció útját járja?
- (3) Milyen a szellem élete és a személyiség élete közötti összeütközés természete? Ez az összeütközés valószínűleg mikor a legerőteljesebb, az emberi fejlődés korai vagy későbbi időszakaiban? Mondjunk példákat erre az összeütközésre a mindennapi életből.
- (4) Fordítsunk időt az irányítás, tanulás, finomítás fogalmak megvizsgálására a testekkel kapcsolatban. Ezeket a gyakorlatokat hogyan segíti a feszültség ellazítása?
- (5) A szellem életének felismerése milyen módokon segít nekünk a mindennapi életben?

III. fejezet: Különböző módszerek

Istenhez olyan sok út vezet, mint amennyi lélegzetet vesznek az emberek.

Szúfi mondás

A meditáció elfogadott gyakorlat szinte minden vallásban, de természetes, hogy a hosszú időszakok és különböző kultúrák folyamán eltérő módszereknek kellett kifejlődniük. A változatokat osztályozhatjuk vérmérséklet, technika vagy a vallási nézet szerint, amik átfestik a rendszert.

Elemzést készíteni az alkalmazott meditációról a különböző vallásoknak megfelelően nem könnyű dolog, mert minden vallás tagjai minden típusba tartoznak, és a személyes hajlamaiknak számára vonzó módszereket használják. A következő bekezdések a különbözőségeket emelik ki, de minden vallás változatos gyakorlatokat foglal magába.

A hindu hit érvényesnek hat különböző filozófiai rendszert ismer el, és sok szektát tartalmaz, amelyek egyedi gurukat vagy tanítókat tisztelnek, vagy az egy igazság aspektusait. A jóga minden formáját használják ebben a hatalmas és összefoglaló csoportban. Sokak számára az áhítat

tárgya Sri Krishna, akit a Szeretet Uraként imádnak. Egy elhagyatott gyermekként való születésén és a földi életének szakaszain való meditáció misztikus egyesüléshez vezet vele.

A *buddhista* gyakorlat a személyiségi természet megszabadítására irányul az elme és a test tudatlan szokásaitól, amelyek az embert az újraszületéshez kötik. Ez magába foglalja a Jó Törvény tanulmányozását és megértését, annak betartását, ami az ismétlődő testet öltésektől való megszabaduláshoz vezet.

Létezik a meditációknak egy módszeres és teljes sorozata a Törvény megnyilvánulásairól, a megvalósítandó és elkerülendő tulajdonságokról, a békéről, a halálról, az isteni állapotokról, és így tovább. A Középső Út követése a gyakorlat alaphangja. Az északi és a déli buddhizmus nagyon különböznek tanításaikban.

Az *iszlám* alapvetően egy imádságos vallás, és – a keresztény hithez hasonlóan – egyetlen Tanítóhoz való imádkozásra összpontosít. Olyan életmód, amely tele lehet ihlettel a tettek embere és a misztikus számára is. Egy jól ismert misztikus csoport ezen a valláson belül a szufiké, de a miszticizmus összességében nem jellemző erre a vallásra.

A *keresztény* vallási testületek többségének tanítása inkább a szóbeli – formális vagy rögzített – imádság és hálaadás felajánlásával foglalkozik, mint a csendes meditációval, bár vannak bizonyos csoportok, nevezetesen a kvékereké, amelyeknek nincsenek szertartásaik, ajánlják és alkalmazzák is a csendbe való elmélyülést. Van azonban egy jelentős mennyiségű keresztény irodalom, klasszikus és modern egyaránt, a meditáció témájában, és sok vallási közösségben a meditáció tudományát teljesen értik és gyakorolják.

Az egyik keresztény módszerben a meditáció a Názáreti Jézus életének eseményeivel kezdődik. A keresztény év ciklusán alapul, és az a célja, hogy bizonyos érzelmeket és erényeket ápoljon, amiket a Krisztus életén való kontempláció vált ki. Előrehaladottabb szinteken van egy belépés Krisztus tudatába misztikus egyesüléssel, lehetővé téve a meditálónak, hogy az áhítaton keresztül átalakuljon az ő hasonlóságára. Az imák és a rózsafüzér használata alkalmazható a belső nyugalom elősegítése érdekében a meditáción vagy aközben, az áldozás pedig segít a belső Krisztus felismerésében.

Vérmérséklet tekintetében általános különbség tehető a meditáció megközelítésében a misztikusoknak nevezettek és az okkultistáknak nevezettek részéről. A kettő közötti különbséget könnyű eltúlozni, de tényleg létezik minden vallásban, különösen a szellemi tanulmányok korai szintjein.

A misztikus arra hajlamos, hogy egyszerű és közvetlen legyen a vallási dolgokhoz való értemi megközelítésében, erős áhítatosság és egyetlen célra törés a kulcsszavai. A módszere az, hogy az áhítaton keresztül felemelje a tudatát az egy Élettel való egységbe, ahogyan az eszméje mutatja. Azonosítja magát annak az eszmének az életével, amely lehet személyes és személytelen.

Az okkultista arra hajlamos, hogy szemléletmódjában tudományos legyen, és ugyanez a megközelítése a spirituális dolgokhoz. Tanulmányozza a természet törvényeit, beleértve azokat a törvényeket, amelyek hatással vannak az emberi tudatra, és kutató elmével közelít a vallási tanulmányhoz és gyakorlathoz.

Néha azt mondják, hogy az okkultista elfogadóbb a misztikusnál, míg az utóbbi nagyobb lelkesedést és önfeláldozást mutat. Mindkét típus ott hibázik, hogy az erős tulajdonságai mentén halad. Valószínű, hogy a tanulás vége felé a két ösvény összeér. A meditáció alkalmazott rendszerre minden típusnál változik a különböző szinteken, de az okkultista hajlamos olyan módszereket használni, amik a tanulmányozáshoz és az önelemzéshez szükségesek, míg a misztikus kedveli az istennek ajánlott tevékenységet, az önvizsgálatot és a meditáció kontemplatívabb formáit.

Egy analógia segíthet megvilágítani a két természet különbségét és hasonlóságát. Az okkultista, megpróbálva tudata belső lépcsőjén felmászni, lépésről lépésre halad, megértve a folyamat lépcsőfokait, amiken keresztül lépked. A misztikus tapasztalás azonnali, mintha egy lift vinné felfelé. De végül mindkettőnek meg kell tanulnia valamit a másik haladási módszeréből, különben a tapasztalata nem lesz teljes.

A legteljesebb ismert spirituális oktatási elemzés a hindu gyakorlat által elismert hét jóga-gyakorlatokban található. Ismertetjük itt ezeket, hogy bemutassuk a meditáció változatait, amik segítenek a különböző embertípusoknak.

(a) A *hatha jóga* a fizikai testen keresztül dolgozik, a fizikai fegyelmet használva a szellemi akarat felébresztésének eszközéül. A lélegzést irányítják, és nehéz testtartásokat vesznek fel, hogy megtörjék a testet, hogy egy lóként idomítsák be, hogy szót fogadjon lovasának, ami ebben az esetben a szellemi ember. A mentális gyakorlatokat elegyítik ezekkel a fizikai testtartásokkal. Az ilyen gyakorlatok hatással lehetnek a vitális testre és a pszichikai központokra, néha pedig megnövekedett tudatossághoz vezethetnek, de könnyű tévesen használni, és különleges veszélyek forrásává válik.

(b) A *mantra jóga* szent mondások kántálása áhítattal és összpontosított figyelemmel. A célja a személyiségi természet ráhangolása egy finomabb alaphangra, mint a közönséges éber tudat, és így „meghallható” a Csend Hangja, az Ige, Isten saját identitásáról szóló kijelentése. A különböző mantrák helyes használata mélyes tudomány, de sok vallásos rajongó csak egyet használ.

(c) A *laya jóga* a tűz jógája, amelynek célja a kundalini misztikus teremtő erejének felkeltése, és különleges mentális és fizikai gyakorlatokat írnak elő ebből a célból. Ha a kundalinit helyesen irányítják a testben levő pszichikus és spirituális központokhoz, megtörténik az isteni teremtő erő felszabadulása. „A természetet egészében a tűz alkotja újjá.”

(d) A *karma jóga* a cselekvés vagy munka jógája. A kötelesség elvégzése annak kedvéért, a gyümölcsökre való vágyakozás nélkül, mint a siker vagy az elismerés jutalma, kudarc esetén pedig csalódottság nélkül. A cél a szakértelem a cselekvésben és minden test tanítása, hogy válaszoljanak az Én akaratára. Mondhatni, hogy a hatha jóga jelentősen módosított és okvetlenül biztonságosabb formája. Az ajánlott meditáció a feloldódás az adott feladatban és céltudatos összpontosítás rá. Formális meditáció rögzített időpontokban alkalmazható, részben a tudat emlékeztetése céljából eszményi rendeltetésére és a testek hatékonyságra és személytelenségre való tanítására is.

(e) A *bhakti jóga* erőfeszítéseit egy eszmény iránti áhítatra és Isten, vagy egy különleges spirituális tanító szeretetére összpontosítja. Jelképek, szertartások, szervezett istentiszteletek, mantrák, mind alkalmazhatók segítségként az istenséggel való egyesülés elérésére. Ez sok vallás és általában a tiszta, szertartások használata nélküli miszticizmus útja. A meditáció formái változnak, de mindig tartalmazzak egy időszakot, amelyben a tudatot azonosítják az eszménnyel.

(f) A *jnâna jóga*, a megkülönböztetés jógája fokozatosan növekvő megkülönböztetés kifejlődét tartalmazza a valós és a valótlan, az Egy és az általa felöltött sok forma között. A célját, az Én megismerését tiszta gondolkodással, ebből következően a megnyilvánulás egész rendszerének a tiszta felfogásával éri el. A meditáció módszerei változnak, amint a belső látás megnyílik, de tartalmazzák az erőfeszítést az igazság felismerésére a személyiség különböző tevékenységeivel kapcsolatban azért, hogy elérje a tudatos egyesülést az Én-nel. A rendszeres tanulmányozást elengedhetetlennek tekintik, hogy képezzék és kiterjesszék a mentális tudatot.

(g) A *râja jóga* – ami királyi jógát jelent – leginkább magába foglalja valamennyi keleti formát. Nem kívánja meg dogma hitét vagy elfogadását, és elkezdhető a tiszta megtapasztalás szellemében. A célja a személyiségi élet teljes elfojtása, ami az önmegvalósításhoz vezet. Ehhez szükség van a fizikai feszültségek ellazítására, az érzelmi függetlenség és a mentális nyugalom fejlesztésére, hogy elérjen egy teljesen harmóniába hozott személyiséget a szellemi akarat irányítása alatt. Olyan rendszer, amelyet azok szeretnek nagyon, akik komoly tanulásba kezdenek. Az alkalmazott meditáció formái itt is változnak az egyén és fejlettségi szintje szükségleteivel, de közel állnak azokhoz, amiket a *jnâna jóga* használ.

Egy ilyen rövid áttekintésből szükségszerűen sok minden kimaradt, de a fentiek arra szolgálnak, hogy bemutassák a módszerek széles választékát, amiket a meditáció gyakorlatában alkalmaztak korszakokon keresztül.

Javasolt gyakorlat

A korábbiakban javasolt gyakorlatokkal szerzett tapasztalás elképzelést fog adni a tanulónak néhány nehézségről, ami arra leskelődik, aki hatékony ellenőrzés alá vonná a saját elméjét. Ez a rész neki fogja bemutatni azt a sokféleséget, ami létezik a módszerrel kapcsolatban. Ez az a pont, amelynél egy időre gyakorolnia kell egy alap gyakorlatot, amely elismert alapkő a mentális képzés minden formája esetén. Ezt a visszahívás gyakorlatának nevezik. A gyakorlat kiváltja az elme természetes ellenállását a kikényszerített fegyelemmel szemben, miközben megtanítja a tanulónak a legjobb módszert ennek az ellenállásnak a legyőzésére.

Ernest Wood a *Concentration, An Approach to Meditation* című könyvében egy fejezetet szentel ennek a gyakorlatnak, és ezt el kell olvasni, ha lehetséges. Az alábbiakban összefoglaljuk a gyakorlatot.

Ahelyett, hogy megpróbálnánk az elmét rögzítve tartani egyetlen tárgyon vagy minőségen, válasszunk ki egy központi fogalmat, és utána engedjük az elmét kitérni mindenféle gondolatra, ami kapcsolatban áll a választott fogalommal. Viszont abban a pillanatban, amikor a kapcsolatot elveszítjük a központtal, irányítsuk vissza a figyelmet, és kezdjük el újra ugyanazt a témát. Amikor így teszünk, *kövessük visszafelé a gondolatmenetet* addig a pontig, ahol elhagytuk a választott témát.

Például: A kiválasztott tárgy egy óra lapja. Becsukott fizikai szemmel az elme világosan megjeleníti az órát, majd megengedjük, hogy az időre, az órákra és a percekre (ahogyan az óra méri) gondoljon, a mutatók hosszára, más típusú órákra (összehasonlítva ezzel az órával). Talán ezen a ponton az elme átugrik korábbi évszázadok elegáns óráira, különböző korok ruháira, a francia forradalomra... és a tanuló rájön, hogy elveszítette a kapcsolatot az eredeti tárggyal. Korábbi életekre gondol, mindenféle dologra, de nem az óralapra.

Tehát *visszafelé kell lépkedni*: elmúlt életek, francia forradalom, korok ruházata, elegáns órák – lépésről lépésre –, amíg vissza nem tér a szóban forgó órára. Lehet, hogy egyszerűnek tűnik ezt megtenni, de amikor öt percet el tudunk tölteni anélkül, hogy elveszítenénk a kapcsolatot a központi témával, akkor megtanultunk valamit a gondolatok irányításáról.

Wood azt is felveti, hogy a gyakorlatot segíti a pozitív hozzáállás a mindennapi élethez. Válasszuk ki, mit fogunk tenni, és tegyük meg panaszkodás nélkül. Ha a legjobban gondolkodunk, a választás után *szándékosan fenntartjuk az erőfeszítést*. Ha úgy tűnik, hogy az életben az összes tevékenység egyformán kellemetlen, akkor az embernek legalább azok elvégzésének sorrendjét kell megválasztania. Összpontosítsunk arra, amit éppen csinálunk, és kerüljük az álmodozást, az ábrándozást és a semmittevést, mert ezek nem alkotnak semmit. Egy ilyen élet világosabbá teszi a mentális és érzelmi életet. Leegyszerűsíti az ember automatikus reakcióit, és összhangba hozza azokat az Én akaratával.

Megvizsgálandó kérdések

(1) Segít-e, ha misztikusnak vagy okkultistának tekintjük magunkat? Értékes-e, ha ismerjük a természetes felfogási típusunkat?

(2) Mi az áhítat értéket egy személyes tanító vagy vezető iránt, amikor nem tudunk annak a tanítónak a személyes jelenlétében lenni? A tanító szellemi tulajdonsága hogyan hat a kapcsolatra?

(3) Miért tartják veszélyesnek az idegrendszer központjain vagy a pszichikus csakrákon való meditálást?

(4) Ha a meditáció tudomány, nem kellene mindenkinek tudományos szellemben közlőnie hozzá? A meditáció művészet is?

(5) Mit jelent a meditáció „az adott feladatban való feloldódáson keresztül”?

(6) Vizsgáljuk meg a következő idézetet: „Kétlaki helyzetünk egyik megjelenési formája, hogy lényünk egyik részét soha nem lehet megtisztítani a másik nélkül.” (Evelyn Unterhill: *The Golden Sequence*)

IV. fejezet: Fejlődési fokozatok: a koncentráció

A spirituális életben a sikert kevésbé az alsó természettel való kegyetlen birkózással, mint inkább a felsőbb dolgok megismerésével és helyes megítélésével nyerjük el.

J. I. Wedgwood: *Meditáció kezdőknek*

Abban a furcsa, megfordított módban, amely olyan sok személyes tapasztalásra jellemző, a gondolatok irányításának elképzelését gyakran helytelenül egy olyan folyamatként értelmezik, hogy a tanuló azért erőlködik és dolgozik, hogy a gondolatokat olyan csatornába irányítsa, amik nem szokványosak és nehezek. Az ilyen megközelítés hajlamos az erőfeszítést nagyon bonyolulttá tenni, és összezavarja a végeredményt. Valójában a gondolatok világa nagyon szabad, fogékony közeget biztosít, amikor magára hagyják. A személyes elme, amely a gondolatok világának anyagából épül fel, egyaránt készségesen válaszol az érzékszervek jelentésére és a szellemi Én intuícióira.

Ez csak azon régen meggyökeresedett szokás miatt van, hogy az átlagember nagyobb figyelmet fordít az érzékszervek jelentéseire és az „elvégzett és elvégzendő dolgokra” való emlékezésre, mint a szellemi élet nagyobb kérdéseire. A személyes szokások azok, ami bátorítják a gondolkodás megszokott módját – mint például az ember állandó azonosítása a fizikai testtel és annak szükségleteivel, vagy az erős érzelmekkel reagálás más emberek viselkedésére –, amely inkább a vágytermészetben jelentkezik, mint az elmében. Az elme azonban szándékosan fenntart minden ilyen szokást azzal, hogy mentális képek láncolatát biztosítja, amik a vágytermészetet serkentve tartják és uralkodóvá teszik.

A gondolatok irányításának kifejlesztéséhez ennek a személyiségi pszichének – vagyis a mentális-érzelmi csoportnak, amik olyan régóta dolgoznak együtt – a meghonosodott szokásai azok, amiket fel kell fedezni és amikkel dacolni kell. Viselkedésük mintázatát össze kell törni és újra kell formálni egy teljesen különböző minta szerint. E folyamat során, ami általában hosszú, és fokozatos lépésekben érhető el, az elme fokozatosan visszatér tiszta állapotához. Minél tisztábbá és egyszerűbbé válik az elme-test, a szellemi tudatnak annál nagyobb magasságai tudnak benne visszatükröződni. Ahol korábban csak a személyes vágy által keltett tökéletlen képek sorozata volt, most valami igazat, sőt, valóságost lehet belül észrevenni.

Erőfeszítést kell tenni: az ember keveset tanul, hacsak nem akar kitartani az unalmas és pillanatnyilag látszólag haszontalan próbálkozások mellett, hogy megváltoztassa a figyelem fókuszát. A legtöbb ember nem szokott hozzá, hogy az akaratát használja arra, hogy gondolkodásában koncentrált maradjon egy adott témában. Az erőfeszítés azonban hasonló ahhoz, mint amikor lovagolni vagy korcsolyázni vagy bármi mást tanulunk az emberi természettel. Az ember új izomcsoportokat kezd használni, és azok csak az után válnak jártassá a kívánt tevékenységben, hogy bizonyos időt folyamatos erőfeszítéssel töltöttünk az új technika megtanulására. Amint a technikát elsajátítjuk, a tevékenység előbb könnyűvé, majd pedig többé-kevésbé automatikussá válik.

A gondolatok irányításának gyakorlása során a három általánosan elfogadott szinttel foglalkozva a tanulónak először tisztáznia kell magában, hogy ezen szintek leírására használt fogalmak kevésbé fontosak, mint a folyamatosan fejlődő tapasztalás, amibe beletartoznak ezek a szintek. Különböző írók a fogalmakat különböző sorrendben használják, vagy a szinteknek különböző neveket adnak, de közelebbről megnézve az ember azt találja, hogy a leírt tapasztalások sorozata általában ugyanaz. Ezért van az, hogy olyan tanuló számára, aki most kezdi megfigyelni saját gondolkodási folyamatait, a figyelem összpontosításának kísérlete meghatározott tárgyra hasznos, de nem önmagáért, hanem azon mód felfedezésének eszközként, ahogyan a gondolat és az akarat együtt tud működni, továbbá saját szokásos érzelmei természetének megfigyelésére is. Az is tény,

amit sok megismételt és független kísérlet fedezett fel, hogy a gyakorlatok bizonyos, a továbbiakban ismertetett sorrendben hatékonyak. Azok, amelyek a figyelmet egy pontra rögzítik, jönnek először, azok pedig, amelyek kiterjesztik az elmét, lehetővé teszik, hogy nyugodtan megnyíljon a végső határokig, amiket a tudat el tud érni, akkor a leggyümölcsözőbbek, ha bizonyos előkészületek történtek erre a nyugalomra.

Ebben a tanulmányban a koncentráció, meditáció és kontempláció fogalmakat fogjuk használni ebben a sorrendben. Technikailag, a koncentráció az elme akaratlagos megtartása egy egyszerű gondolaton. Magába foglalja az elme megszabadítását attól, hogy szokás szerint összekapcsolódjon a vágyakkal és érzésekkel, olyan gyakorlatokon keresztül, amik megmutatják előítéletes és kóborló működését, utána pedig nyugodtan összpontosít egy egyszerű gondolatra. Az akarat az elmére összpontosít, különösen az által, hogy személytelen, érzelmi gondolatársítások nélküli tárgyakat választ ilyen koncentrációra.

Meditációban a gondolkodást egy olyan elképzelésen nyugtatjuk csendben, amelynek sok felhangja van. A felhangoknak és a képzettársításoknak megengedjük, hogy betöltsék az egész tudatot, és így semmi mást nem tapasztalunk az egy elképzelés és annak minden gazdagsága kivételével. Az ilyen meditációt „maggal” történő meditációnak nevezzük, vagyis egy adott elgondolással foglalkozik, és további mentális tevékenységet eredményez, ami mélyebb megértéshez vezet. Ez tovább osztható különböző lépésekre vagy fejlődési fokokra.

A kontempláció „mag nélküli” meditáció, bejárát egy szavak nélküli állapotba, amelyben minden, a hétköznapiakban ismert dolog mintha megszűnne. Ez az állapot gyakorlatilag túl van a szavakra önthető leírásán.

A koncentráció

Sok nagyszerű dolgot leírtak már ebben a témában, és Ernest Wood *Concentration, An Approach to Meditation* című könyve különösen ajánlott, mivel hasznos ötleteket ad és gyakorlatok részletes sorozatát ismerteti, amik 5-9 hónapot fednek le.

Érdemes erős hangsúly fektetni a test ellazításának és a nyugodt, könnyed légzésnek a fontosságára a koncentrációs gyakorlatokkal kapcsolatban, mert amikor valami újat próbálunk, általános dolog, hogy feszültté válunk az erőfeszítéstől. Viszont arra van szükség, hogy visszavonjunk mindenféle feszültséget és izgalmat. A mély légzés tevékenysége, ha könnyű és nem erőltetett, az idegek és izmok ellazításához kapcsolódva határozottan segíti az elme lenyugtatását.

Következzen egy jó sorrend bármilyen koncentrációs időszak elkezdéséhez. A tárgyat, amire koncentrálni fogunk, előzőleg kiválasztjuk, és a test ellazításával kezdjük, biztosítva, hogy nyugodt, kényelmes helyen van. Vegyünk néhány mély lélegzetet, miközben lehetővé tesszük, hogy a test, az érzelmek és az elme békéssé váljon. Azután jelentsük ki világosan, hogy a következő néhány percben csak a szóban forgó egyszerű dolgot vizsgáljuk azért, hogy tanuljunk a gondolatok irányításának átadását a belső Én-nek. Ez kiváltja az „összeszedettség” állapotát, amelyben a teljes tudat összevonódik és felkészül. Amikor a felkészülés megtörtént, az elme a kiválasztott tárgy felé fordul, és a megszabott időtartamra rajta marad.

A koncentrációhoz először a használt tárgynak teljesen személytelennek és tárgyiasultnak kell lennie, nem lehet egy virág vagy szín, vagy bármi, amihez érzelmi asszociáció fűződik. Ez a gyakorlat arról szól, hogy az elme működési módjait felfedje, és a korai kísérletek során a gondolatokat – amennyire csak lehetséges – el kell különíteni. Az érzelmektől így elkülönített gondolatok szokatlansága gyakran okoz unalmat vagy ingerültséget. A tanuló ezt mondhatja: „sokkal könnyebb lenne inkább valami olyanra koncentrálni, ami érdekesebb, mint egy ceruza vagy egy radír, vagy egy doboz gyufa”. Ez annak a felismerésének a pillanata, hogy a gyakorlatot legalább annyira az akarat használatának tanulására tervezték meg egy megfontolt választás fenntartásán keresztül, mint a gondolkodás viselkedésének tanulmányozására.

Nem szabad azonban az emberi akaratot túlságosan makacs módon arra használni, hogy *kikényszerítse* a figyelmet. A természetes használata az, hogy törlési eszközként működik, ami által

minden, ami akadályoz egy adott folyamatot, nyugodtan kitörlődik vagy kiseprődik, tisztán hagyva a területet a választott tevékenység számára. Az ember akaratát élesen meg kell különböztetni a vágytól, ami annak tükröződése és másolata a személyiségi szinteken, és az egyik leghasznosabb alkotóelem az emberi növekedésben. Viszont a vágy mindig a tudaton kívülre irányul egyik vagy másik szinten, míg az akarat belülről kifelé működik, saját erejéből. Ez egy nagyon nyugodt, mélyen belső emberi tulajdonság.

Az akaratnak ez a nyugodtsága részben annak köszönhető, hogy inkább egy akadályozó erő, mint sem határozottan cselekvő. A vágy hatalmába kerít, kényszerít, cselekvésre késztet. Az akarat, amikor helyesen használják, csupán elsöpör minden akadályt, megtisztítja a területet, és szabad teret hagy, ahol az elme figyelhet vagy teremthet. Ez fontos alapelv, amit nem könnyű értelmileg felfogni. Jól szemlélteti az akarat viszonya az ellazításhoz. A relaxálásban csupán minden feszültség meggátlása történik, az ember az izmait se nem hajlítja be, se nem nyújtja ki, csak *engedi* a maguk útján. Talán ez az akaratnak, mint egy gátló vagy törlő közegnek a legjobb és legközvetlenebb szemléltetése. *Engedi* az ellazulást, *engedi* az elme nyugalmát.

Így amikor a psziché nyugtalanná válik amiatt, hogy 3 percre arra kényszerítjük, hogy egy egyszerű, érzelmentes tárgyat vizsgáljon, a tanulónak az akaratát kell használnia nyugodtan, hogy a figyelem mezőjét az érzelmektől és a befurakodó gondolatoktól szabadon tartsa. „Nem az, nem az.” Az elme ekkor megpihen a kiválasztott gondolon, és amikor elkezd biztonságot érezni magát, a megszakítások véget érnek. Ha és amikor pedig az elmének sikerül elszakítania a pórázttól és elkóborolni, akkor a tanuló alkalmazhatja a technikát, amit a III. fejezet korábbi gyakorlatában leírtunk, hogy visszavezesse a kiválasztott témához.

Értékes koncentrációs gyakorlat a lélegzések számolása, könnyedén lélegezve, de *olyan lassan, ami csak fenntartható fizikai megerőltetés nélkül*. Az elmét pusztán a lélegzés normális tevékenységén kell tartani, és a lélegzéseket számolni tízig, majd ismét tízig. Amikor el tudunk számolni 30 lélegzésig anélkül, hogy a lélegzés gondolatán kívül bármi más előjönne, akkor megtanultunk valamit a figyelem összpontosításáról. Semmiképpen nem szabad a lélegzetet visszatartani, vagy szabálytalanná tenni, és szívproblémákkal rendelkező személyeknek nem szabad ezt a gyakorlatot alkalmazni. Ha enyhe feszültség megjelenik eredményként, lazítsuk el a testet még teljesebben, vagy vessük el a gyakorlatot. Ez egy régi buddhista gyakorlat, amit a buddhista szerzetesek évszázadok óta használnak, közülük néhányan fenn tudják tartani a koncentrációt 300 lassú lélegzésig – nagyjából három óráig!

Bármilyen egyszerű koncentrációs gyakorlat rendszeres alkalmazása szinte azonnal felfedi a gondolatok és érzelmek automatikus belekeveredését a személyes dolgokba, ahogyan a psziché gyakorlott válaszadó képességét minden érzékszervi ingerre is. Amint az ember megpróbál egy ceruzára gondolni, a testnek túl melege van, kényelmetlenül ül vagy áll, megszólal egy csengő, valaki tüsszent, és az elme azonnal válaszolni kezd. Vagy a visszavezetési gyakorlatban leírt láncasszociációkban tovakodik elő, és szinte lehetetlenné válik a figyelmet megtartani a kiválasztott tárgyon. Minden csupán megszokás kérdése, nincs benne az elme belső természetében. Az elmét meg lehet tanítani, hogy élvezze a belső tudat nyugalmának tükrözését vagy megpihenjen egy gondolaton, mint ahogyan a múltban megtanítottuk, hogy gyorsan válaszoljon változatos külső ingerekre. De az átképzéshez ismételt erőfeszítésre és jelentős időre van szükség.

Az eredményt a tanuló hamarabb eléri, ha a figyelem koncentrációját azon gyakorolja, amit a nap folyamán csinál, az elmét nyugodtan figyelőnek tartja minden kicsi tevékenységen, ami útjába akad. A felbukkanó feladatra való figyelem ilyen szándékos összpontosítása kiterjeszti a koncentráció technikai tanulását az egész napra, és így gyorsabb eredményt hoz, és az öntudatosságot is ösztönzi.

Javasolt gyakorlat

(1) Tekintsük át a szövegben említett gyakorlatokat, mint a visszavezetés gyakorlata (III. fejezet) és a lélegzéssel, ellazítással és a különböző testtartásokkal kapcsolatos magyarázatok.

Végezzük el saját kísérleteinket ezeken a pontokon, kipróbálva különböző módszereket, és összehasonlítva a hatásukat a saját tudatunkra.

(2) *Koncentráció egy tárgyra.* Lazítsunk el, lélegezzünk nyugodtan, helyezük a testet kényelembe. Vizualizáljuk a kiválasztott tárgyat, ebben az esetben egy üveg, általunk ismert márkájú tintát. Nézzük meg annak pontos alakját, címkéjét, színét. Figyeljük meg, hogy tele van, vagy üres. Először a tényleges üveget kell tanulmányozni, ha szükséges, és megfigyelni a színét, alakját, körvonalát, alját, tetejét.

Csukjuk be a szemünket, és mentálisan jelenítsük meg a tárgyat, először a közelebbi oldaláról, majd hátulról, felülről, alulról. Amikor látjuk azt teljességében az elmében, hagyjuk az elmét a tárggyal azonosítva megpihenni. Tartsuk meg a formát egészként folyamatosan az elmében, legalább egy percig, ha lehetséges, még tovább – egészen *három percig*.

A teljes tárgy vizualizálását valószínűleg gyakorolni kell, bármilyen egyszerű is legyen. Ennek megtételének a képessége növekedni fog az ismételt erőfeszítések után, és a gondolatok irányításának hasznos formája lesz.

Ha az erőfeszítés sikeres, lehetséges, hogy a kép fennmarad utána is valameddig. Ha ez annyira kitartónak bizonyul, hogy kellemetlenné válik, törjük össze a képet szándékosan, és használjuk az akaratot mindenkor a törlésére, amikor újra megjelenik.

Megvizsgálandó kérdések

- (1) Miért nehéz a koncentráció gyakorlása?
- (2) Milyen viszonylagos értéke van annak, ha egy személytelen tárgyra vagy egy érzelmi tartalommal bíró tárgyra koncentrálnak?
- (3) Milyen fontossága van annak, ha teljes figyelemmel egy feladatra koncentrálnak, és elvégzése során nem gondolnak más tevékenységekre?
- (4) Vizsgáljuk meg az akarat, mint törlési közvetítő közeg használatát.

V. fejezet: Fejlődési fokozatok: a meditáció és a kontempláció

Istenhez felemelkedni annyit jelent, hogy belépni önmagunkba. Mert az, aki felemelkedik és belép önmaga fölé és önmagán túlra, valóban Istenhez emelkedik fel. Az elmének akkor fel kell emelnie magát önmaga fölé, és azt mondania: Akire mindenek felett szükségem van, minden általam ismert fölött áll. Így pedig, bevive az elme sötétségébe, összegyűjtve magába mindent, ami elég jó, az elme megtanul otthon maradni, teljes ragaszkodással hozzátapadni, és felvenni a belül levő legfőbb jóhoz rögzülés szokását. Tegyéi így, amíg változtathatatlaná válsz, és megérkezel ahhoz a valódi élethez, ami Isten maga: állandóan, bármilyen térbeli vagy időbeli viszonytagság nélkül megpihenve Istennek abban a belső nyugalomban és titkos lakában.

ALBERT, Ulm püspöke, Aquinoi Szt. Tamás tanítója

Van egy egyértelmű különbség a koncentráció és a meditáció között, noha a kettőt gyakran összekötik a gyakorlatban. A koncentrációban a szándék az elme megértése és irányítása, hogy az többé ne reagáljon izgatottan múltbeli eseményekre, hanem ehelyett az Én rendelkezésére álljon, és arra tanítjuk, hogy tartsa fel a figyelmet még egy teljesen unalmas tárgyon is. A koncentrációs gyakorlatok az alsó elme technikai átnevelését jelentik, így az engedelmeskedik az Én-nek, és abahagyja az ide-oda csapongást.

Meditációban a cél a most már nyugodt elme megtanítása arra, hogy megpihenjen egy kiválasztott témán, aminek lehetőleg mély vagy spirituális jelentése van, és így az adott téma feltárhatja a meditáló tudatnak gazdagabb jelentéseit. A földi dolgokra való koncentráció csupán beolvad a meditációba, amikor a kérdéssel kapcsolatos *igazságot* keressük. Más szavakkal, a meditáció a fi-

nomabb mentális tevékenység segítségével hívása, az elgondolás, amire a meditáció irányul, elkezd kicsírázni az elmében, amíg valamilyen belső jelentés nyilvánvalóvá nem válik.

Így a meditáció rendeltetése legalább kétszeres. Arra használjuk, hogy felébresszük a mentális élet intuíciónak tevékenységét, hogy szokásszerűvé tegyük az eddiginél megvilágosodottabb, igazabb gondolkodást. Ugyanakkor neveli azokat a tulajdonságokat, amik táplálják és kifejezik a szellemi embert. Továbbá a mentális szokások megváltozása elvezethet minden probléma intuitív megközelítéséhez, és a belső látás és tisztaság idővel létrehozhat egy nyitott kommunikációs csatornát az éber tudat és szellemi forrása, a Mennyei Atyája között.

Az intuitív kutatás technikája

Az intuitív kutatás technikájához, vagyis az intuíció használatához az igazság megismerésére fogas kérdésekben, összeütköző kötelességekben és hasonlóknban, szükséges előzetes felkészülésként a koncentráció gyakorlása és a személytelenség jelentős fokának a kifejlesztése. Mindennek az elérését nagyon részletesen tárgyalja a teozófiai irodalom. Ha a személytelenség és bizonyos fokú koncentráció jelen van, amikor egy probléma felbukkan egy tanuló vagy jelölt előtt, akkor az elmével elfogulatlanul át lehet tekinteni a szóban forgó kérdés minden aspektusát, annak hatását másokra és saját magára, annak gyökereit a múltban és a lehetőségeit a jövőre nézve. Egy tudományos, irodalmi vagy technikai probléma esetén amennyire ésszerűen lehetséges, minden lényeges anyagot át kell tekinteni. Ez szükséges az alsó elme felkészítéséhez, ráhangolódásához. Az anyagot be kell szerezni és rendezni, amivel a kérdést teljességében és valóságában ki lehet fejteni. Később szükség lehet pontosan ugyanerre az anyagra és háttérre, hogy lehetővé váljon a kapott belső meglátás feltárására és kifejezésére.

Amikor a probléma minden elemét alaposan megvizsgáltuk és elemeztük, a megértés szikrája felvillanhat – általában egy józan észnek megfelelő megoldás emelkedik ki egy tisztán racionális folyamatból. Ha nem, akkor egy megbeszélést kell tartani a felső Én-nel egy nyugodt meditációra megfelelő időpontban, azzal a szándékkal, hogy a megértésnek egy mélyebb szintjét érzük el. A megbeszélés pillanatban, miután röviden áttekintettük az egymás mellé rakott anyagot, hagyjuk, hogy a tudat megpihenjen az egész anyag széles látképén, felemelve a problémát a csendes szó nélküli elmélkedés birodalmába. Ürítsük ki a személyiségi elmét, és várjunk a további megvilágosodásra. Az igazság létezik, a helyes megoldás megismerhető. Várjuk meg, hogy kitisztuljon.

Ha az erőfeszítés sikeres, eljön a megvilágosulás szikrája, egy pillantás a tények egy lehetséges új nézőpontjára, vagy – ha ez volt a kívánság – egy előadás körvonala. Néha ez világos, néha kevésbé meghatározott. Olvasszuk magunkba, bármi is érkezzon, és ismételjük meg a kísérletet egy későbbi időpontban, ha szükséges. Gyakran a megértési folyamat során egy kép homályos része kitisztul és kiterjed a teljes megértésre. Amikor hirtelen feltárul a teljes belső meglátás, lehetséges, hogy jelentős időre van szükség, hogy ez tisztán bevésődjön az alsóbb elmébe, hogy szavakban megfogalmazódjon. A korábban beszerzett anyagok jó része akkor hasznosnak bizonyulhat, átrendezve és hozzáigazítva, hogy kifejezhesse az új meglátást.

* * * * *

A meditáció második alkalmazási területe megszokottabb. Sok tanuló azokat a tulajdonságokat vagy válaszmódokat kívánja fejleszteni, amik kifejezik az valódi Én-t a mindennapi életben. Ezek a múltban esetleg véletlenszerűen fejeződtek ki, de szándékos fejlesztésükről nem volt szó. Most gyorsabban szeretnék ezeket kiterjeszteni. Igaz, hogy az ilyen szándékos fejlesztés értékét néhány modern pszichológus kétségbe vonja, akik attól félnek, hogy ezzel az elme egy tisztán mesterséges állapota jöhet létre, amely azt állíthatja, hogy a jóság és az igazság létezik, mindazonáltal változatlanul hagyja a bizalmatlanság vagy aggodás személyiségi állapotát. Van itt egy valódi probléma: a pszichológusok kételkedését nem lehet figyelmen kívül hagyni. Egy szólás pusztán mentális ismételtetése – például, hogy Isten a szeretet, és hogy minden ember az ő gyermeke – nem tesz mást, csak félrevezeti azt, aki ilyen szóbeli megerősítéseket tesz. Ha az ember az egye-

temes szeretet jelentésének némi megértésére vágyik, akkor – őszintén és mélyen – vissza kell szorítania a jelentésbe a szavakban levő valóságot, amíg a tulajdonság asszimilálásával vagy megtapasztalással felismeri, hogy ezek a szavak a mentális és az érzelmi természetben bekövetkező változással járnak. Csak amikor az ilyen asszimiláció elkezd megtörténni, az erőfeszítést akkor lehet meditációnak nevezni.

Az ilyen meditációkra megfelelő témák nyilvánvalóan különböznek a koncentrációra kiválasztottaktól, noha bármilyen meditáció kezdetén hasznos dolog néhány percig a téma tárgyiasult aspektusára koncentrálni. A lélek tulajdonságai, mint a kedvesség, bátorság, udvariasság, állhatatosság stb., megfelelők erre a munkára, de minden tanulónak magának kell megválasztania, akár azt, hogy mit érez, mire van szüksége, vagy azokat a témákat, amiket az adott körülmények mutatnak.

A szokásos előkészítő ellazítás és könnyed lélegzés értékes, amit néhány olyan pillanat követ, amit a választott tulajdonság jelentésére, annak szokásos kifejeződési módjára vagy adott személyes példákra való koncentráció fenntartására szánunk. Ez ráhangolja az elmét a szükséges alaphangra. Kezdőknél minden valószínűség szerint ez lesz a gyakorlat leghosszabb része.

A valódi meditáció akkor kezdődik, amikor a gondolat vagy elképzelés nyugodtan elfekhet az elmében, miközben alapvető természetét megtapasztaljuk, mint egy megszólaló dallamot vagy a lélek fölött fújó szelet. A tudat lényegében ekkor átítattottá és kiterjedté válik felhangjainak felismerése által. Gyakran a gondolat egy teljesen új jelentése fog felbukkanni, mint például, amikor egy félelemmel teli nő a bátorságról meditált, és végül olyan pontra jutott, amelynél felkiáltott: „Azt gondoltam, hogy a bátorság az, hogy összeszeded magadat, hogy szembenézz szörnyen kellemetlen helyzetekkel, de nem az! Hanem az, hogy visszatéríted magadat az életbe!”

Ahhoz, hogy hatékony legyen, a meditációt ugyanazon az erényen vagy elgondoláson naponta kell megismételni, talán egy hónapig, vagy tovább. Később szükséges lehet visszatérni ugyanahhoz a meditációhoz újra és újra hosszú ideig, ha a tulajdonságnak gyökeret kell vernie a jellemben, és el kell foglalnia egy ellentétes gyengeség helyét. A jellem tökéletlenségeivel valószínűleg sok életen át nem harcoltunk, nem várható tehát el, hogy tökéletesen eltüntessük akár csak egy év alatt is, de még kevésbé két hét alatt. Az első tényleges hatás gyakran az, hogy az emberben tudatosul a gyengeség, ami erősebbnek látszik, mint valaha. Ez félrevezető. A probléma azonban feljőhet a felszínre, és ezért nyilvánvalóbbá válik.

Ahogy a koncentrációnál is, nem sokat érhet el az ember, hacsak nem fejezi ki a kívánt tulajdonságok a napi kapcsolatokban. Egy reggeli meditáció megüthet egy alaphangot, de a földi ügyek le fogják nyomni annak a hangnak minden nyomát, hacsak a nap folyamán nem él felfrissült életet, egy új ritmust megjelenítve. A meditációnak ez az aspektusa előhívja a szellemi akaratot ugyanannyira, mint a koncentráció gyakorlása során.

A meditációt lehet végezni tiszta tudományként – ahogyan mondtuk – bármilyen személyes eszmény iránti áhítat nélkül is. Az áhítat azonban segít, és azokat, akiknek a szellemi tanítók létezése elfogadhatónak tűnik, a feljük fordulás serkenteni fogja, és a napi meditációik egyes fázisai során azon eszmény felé fognak haladni, amit ők olyan erősen megjelenítenek. Azok, akik Krisztus iránt éreznek áhítatot, sok mindent tehetnek a szívüknek és az elméjüknek az ő jelenlétébe történő felemelésével.

Csak amint az ember rendszeresen gyakorol és kitartóan igyekezik, akkor fog észrevehető változás megtörténni a személyiségi természetben. Viszont akkor nagyon is megtörténik, ahogyan ezek bizonyítják. A rendszeres meditáció és gyakorlás a jelzett irányok mentén lehetővé teszi a lélek szemének, hogy ismét rányíljon a szellem világára, mert a napi gyakorlás fokozatosan hozzászoktatja a lelket, hogy az Én-hez forduljon irányításért, amikor bármilyen nehézség felmerül. A lélek akkor felismeri, hogy az Én fénye mindig világít valamennyiünkön belül, a korlátozott éber tudat általában nincs ennek tudatában, de attól ez még ott van.

A meditáció gyakorlása hatékony lehet „egy út megnyitásában”. Éppen ez a cél, amire terveztek.

A kontempláció

Keveset lehet a tapasztalásnak erről a szintjéről írni, mert a célja az, hogy a tudatot elvigye a gondolkodás tartományán túlra, és ne csak megnyissa, de érezze is az egységét az egy étellel. Tudatos *samadhi*-nak, vagyis teljes feloldódásnak kell megtörténnie a Végtelenben, amikor – ahogyan Patanjali mondja – „a guna-k (természetes folyamatok) módosulásainak sorozata véget ér”, ez „a tiszta tudat erejének visszatérése lényegi formájához”. Nyilvánvaló, hogy kevés értékelhető írhatunk ilyen témában, azonban amikor a neofita készen áll, váratlanul ott fogja találni a szükséges útmutatást a keze ügyében.

Meditációs gyakorlat

Meditáció egy tulajdonságon, ebben az esetben a kedvességen.

Lazítsunk és lélegezzünk, ahogyan korábban, érezzük, hogy a testünk könnyedén pihen.

Vegyük a *kedvesség* szót, és ízlelgessük egy ideig, kifejtve mélyebb jelentését, tehát mások figyelembevételét, törekvést a megértésre, jóakaratot a gyakorlatban, gyöngédséget, szelídséget stb.

Ha nem jut eszünkbe szinonima, vagy néhány nap után a változatosság kedvéért gondoljunk kedves emberekre, akiket ismerünk, és próbáljunk ráérezni, ők hogyan tekintenek az életre. Szelídek, nem keltenek viszályt, érdeklik őket mások nézetei, nem ítélnek szigorúan stb.

Gondolatban lépünk át arra a kedvességre, amit a Nagyok tanítottak és mutattak: a jó szamaritánus történetére, ahogyan Krisztus törődött az anyjával és barátaival, a gyerekek és a szenvedők iránti nyájasságára. Ha ismerünk más nagy Tanítókkal kapcsolatos hasonló hagyományokat, vonjuk be azokat is.

Tartsunk szünetet, és érezzünk kedvességet azok iránt, akikkel kapcsolatban állunk. Vonuljunk vissza mélyen a Felsőbb Én-ünkbe, és érezzünk kedvességet minden iránt, tiszta, személytelen kedvességet, ami minden irányba kisugároz minden különös cél nélkül.

Vegyünk néhány mély lélegzetet, és tartsuk fenn az általános kedvesség érzését, amikor felkelünk más dolgaink elvégzésére.

Ez a gyakorlat megismételhető egy hétig vagy akár egy hónapig, és eredményeként gazdagabb jelentésűvé fog növekedni, ha a tulajdonságot a mindennapi életben is megjelenítjük.

Megvizsgálandó kérdések

(1) Vizsgáljuk meg az intuitív meditáció szintjeit:

- (a) A terület áttekintése,
- (b) Az anyag racionális rendezése,
- (c) A figyelés és a befogadás pillanata,
- (d) Az új nézőpont tisztázása.

A személytelenség fejlődése miért segíti ezt a technikát?

Hogyan segít a koncentráció?

Nevezzünk meg néhány tényezőt vagy körülményt, amik valószínűleg megakadályozzák a sikeres működését.

(2) A kiválasztott témára való koncentráció miért hasznos a meditáció előkészítéseként?

Kontemplációs gyakorlat

Kontempláció az Isteni Emberről.

Tegyük meg a szokásos előkészületeket, talán még pihentebb állapotba téve a testet.

Ha lehetséges, olvassunk el valamit, amit ösztönzőnek vagy megvilágítónak találunk az Isteni Emberrel kapcsolatban (*János*, XIV, 9-15; XV. 1-13; *Bhagavad Gita* X. stb.) vagy mondjunk el egy verset, ha az nagyon illik a témához.

Érezzünk békét és jóakaratot minden iránt. Meditáljunk minden faj és terület szellemi tanítóinak létezéséről, akik az emberiség szolgálatára és az igazság felfedésére szánták magukat.

Gondoljunk az Isteni Megváltókra, az Avatárookra vagy az Isteni Élet feltáróira. Azért jönnek el a világba, hogy együttérzést, megértést, egységet hozzanak. Megmutatják, hogy az emberi természet mivé válhat, feltárják mindazt, amit az emberi forma megmutathat az Isteni Természetből.

Kontempláljunk Krisztuson, és a csendben húzódjunk az ő Jelenlétebe. Nyissuk meg a szívünket az ő fényére, az ő üdvösségére.

Pihenjünk a szavak nélküli Jelenlét békéjében, megengedve neki, hogy változtasson rajtunk, táplálja a bennünk levő szellemet.

„Ami Te vagy, én is azzá válhatok!”

* * *

Forduljunk kifelé, és a Mester áldása áramoljon rajtunk keresztül mindazokra, akik szenvednek, akiket szeretünk, akik problémások, minden döntéshozóra, hogy bölcsék, megvilágosodottak legyenek.

* * *

Az áldása tisztítsa és szilárdítsa meg az elménket, az érzéseinket, a fizikai testünket. Vigyük az áldást magunkkal, amint visszatérünk a közönséges munkánkhoz.

* * *

Ha félbe kell szakítanunk, vegyünk egy nagy levegőt, mielőtt megmozdulnánk, ne engedjük meg, hogy bármilyen ellenállás vagy nyugtalanság érzésével térjünk vissza.

Ne beszéljünk senkinek semmilyen belső tapasztalásról. Ha szükségét érezzük a kifejezésnek, írjuk le csak önmagunk olvasására. Ha tanácsra van szükségünk, keressünk valakit, aki bölcs ilyen kérdésekben, és nem pusztán egy személyes barát.

VI. fejezet: Akadályok és segítségék

Boldog ember az, aki folyamatosan kitöröl minden képzetet, és aki elmélkedéssel és elméjének Istenhez való felemelésével végül elfelejt és hátrahagy minden képzetet. ... Értsük meg tehát, hogy a bennünk levő Istenre irányuló teljes áhítatosság teljesen és kizárólag a puszta értelmünk-től, szeretetünk-től és akaratunktól függ. Mert ezt az áhítatosságot nem fejlesztheti ki semmilyen testi szerv vagy belső érzék, csak az, ami (lényegét tekintve) alkotja az embert: a megértés és a szeretet.

Albert, Ulm püspöke

Mert valahogyan ki kell választanunk Isten igaz útját az összekuszált ösvények és főútvonalak közül, amik minden irányba vagy semerre se visznek, meg kell tanulnunk megkülönböztetni a tartós valóságot az utánzattól. Ez Isten dolgainak mély tapasztalati ismerete – minden képzelődő spiritualitás ellenkező pólusán – kifejlődik, és egyre pontosabbá válik, amint törekszünk az alkalmazására.

Evelyn Underhill: The Golden Sequence

Ekkorra a tanuló felismerte, hogy a gondolatok irányításának tanulása tudományt képez, és hogy a fejlettebb szintjeinek vannak megnyilvánulási formái, amiket csak akkor lehet megérteni, amikor az ember tapasztalata növekszik. Sok tanulmányi területen, és különösen a tudományos munkában az elemi egyéni tapasztalat megszerzése alapvető, mielőtt a fejlettebb technikát alkalmazni lehet. Ez nyilvánvalóan igaz a meditáció alkalmazására is, mert az intelligens gondolat irá-

nyitás vezeti a gyakorlót belső tudata viselkedésének egyre előrehaladottabb megismerésére. Hamarosan elkezd felismerni testének, érzelmeinek és elméjének néhány mélyen gyökerező automatizmusát, és érzékelné a figyelem új területekre való irányításának nehézségeit. Növekedés, haladás, elmozdulás az új irányba – nevezzük, ahogyan akarjuk – akkor az elhatározástól függ, hogy végrehajtsuk akaratainkkal az ismerős, szokás szerű feláldozását a szellemi fordulat kedvéért.

Így a fő akadály a meditáció sikerességében a személyiségi természet ellenállása az új szokások kialakításának. Hasznos lesz ezt részletesebben tanulmányozni.

A testek ellenállása

Valamennyi személyiségi test a kifelé vezető ösvényen nőtt fel, a növekedés azon fázisában, amikor teljesen természetes a hangsúlynak inkább a külső, mint a belső világokra való helyezése. Ezen időszak folyamán e testek mindegyike főleg a külső kapcsolatokon kapott táplálást, ösztönzést és a saját természetében való fenntartást. Ekkor általában a fizikai világ az elsődleges – ha nem az egyetlen – amelyre a testeket használó tudat „figyelmet fordít”. Elfordítani ezt a figyelmet a személyiségi és világi dolgoktól, és a szellem világa felé fordítani azt, nyilvánvalóan erőfeszítést igényel. Továbbá minden testnek megvan a maga elementáli élete, és néha azt mondják, hogy „az elementálok szövetkeznek”, hogy megakadályozzák radikális változások bekövetkeztét, mert az ilyen változás szokás-mintázatuk elpusztítását és újak felépítését jelenti. Ezért az elme, az érzelmek és a fizikai test is mindenféle kifogást fog előhúzni, hogy *ne* meditáljunk. Ha a gyakorlást folytatjuk, akkor megragadnak minden lehetőséget, hogy megakadályozzák azt. A test idegeskedni fog, az érzelmek aggódni fognak az előttünk álló reggeli, annak elkészítése vagy időzítése miatt, miközben az elme bevásárló listát gyárt, érdekes olvasmányra gondol, vagy rokonaink betegségére. Az elme támogatja az érzelmeket, az érzelmek mozgásba hozzák az elmét.

Ha a tanuló tudja, hogy ez normális dolog, nem fog elbátortalanodni. Tekintsen a félbeszakításokra nyugodtan, figyelje meg azok típusát és forrását, és küldje el azokat újra és újra. Ha szükséges, egyezzen bele, hogy később fog velük foglalkozni. „Rendben, foglalkozom veled reggeli után, de nem *most*”.

A visszaemlékezés gyakorlata hasznos dolog itt. Az is hasznos, ha világosan látjuk, hogy a problémát a figyelem fókuszának kívülről belülről való megváltoztatása okozza, és ha felismerjük, hogy a kifelé figyelés izgalomhoz, változáshoz, aggódáshoz vezet, míg a befelé figyeléskor csak a nyugalom teszi lehetővé a hallást. Minden, amit előzőleg mondtunk a szabad pillanatok használatáról és a koncentráció értékéről arra, amit éppen csinálunk a nap folyamán, vonatkozik a testekkel való küzdelemre is. Ez egy küzdelem: mindaddig szétszaladtak, követve saját hajlamaikat. Most be kell őket törni, hogy az Én akaratait kövessék, és ehhez időre és elhatározásra van szükség, hogy irányításunk alá hajtsuk őket.

Rendszerint túl kevés hangsúlyt fektetnek arra a folyamatra, amely során a pszichét megszabadítjuk régi módszereitől vagy kiürítjük azokat. Fontos, hogy ne harcoljunk túlságosan egy akadály ellen, mert ez táplálhatja az én érdekének az érintett elemét, és így erőssé válik azon a tényleges hangsúlyon keresztül, amit folyamatos létezésére helyezünk. A megszüntetés kettős folyamat, a gondolatok vagy érzelmek régi mintázatától való elfordulás, és a tudat megtöltése egy kiválasztott tulajdonság új életével. A kettőnek párhuzamosan kell haladnia, legalábbis eleinte. Idővel a tanuló megtanulhatja az elutasítás egy gyors trükkjét, ami szinte azonnal hatékony tud lenni. Ha az akarat olyan típusú, vagy korábbi tanulás során olyanná vált, akkor használható arra, hogy töröljön és elfelejtsen, csupán szükség van a vízióra, ami látja, hogy mit kell törölni, és utána meg lehet attól szabadulni egy csapásra. De az így teremtett vákuumot be kell tölteni, automatikusan vagy akaratlagosan, különben a probléma visszatérhet, néha elég megtévesztő álruhát öltve.

A környezet

Nagy segítség, amikor egy ilyen természetű finom feladattal próbálkozunk, mások között lenni, akik vagy ugyanezeket a módszereket használják, vagy vonzódnak azokhoz. Ez volt, és most is a kolostori élet egyik előnye. A szerzetesek és az apácák számíthatnak arra, hogy szakértői útmutatást kapnak a spirituális élet nehézségeivel kapcsolatban, beleértve azokat, amikkel a magán imádkozásukban és meditációjukban találkozhatnak. Egyes vallási vezetők adnak tanácsot a világi embereknek is, akik kérik azt, keleten pedig sok jógaiskola és kolostor is van. Az átlagos nyugati azonban el van foglalva a megélhetéssel vagy háztartás vezetésével, és a gyakorlatokkal gyakran nehéz feltételek között próbálkoznak.

Gyakorlati segítségek

Megtanulni felvenni és elejteni tanulmányozást vagy más érdekes munkát ingerültség nélkül, kiváló edzés a testeknek, de a komoly meditációhoz magányra van szükség, és anélkül, hogy a szükségleteit láthatóvá tenné, egy komoly tanulónak képesnek kell lennie egy rövid, nyugodt *megszakítatlan* időszakot elrendeznie ebből a célból. A legjobb időszak a kora reggel, reggeli előtt. A késő este nem igazán hasznos időpont ilyen tevékenységre sok okból, bár egy rövid időszak olvasásra elalvás előtt hasznos.

Egy nyugodt pillanat, a meditáció előtt vett könnyű lélegzet és az ellazítás értékéről már beszéltünk. A testtartás kérdése gyakran felmerül. Bármilyen testtartás, amelyben a *gerincoszlop függőleges*, és a test többi részének teljes ellazulását lehetővé teszi, megfelelő, akár a térdelés is, ha test el tud lazítani ebben a testtartásban. A lefekvés nem jó, mert hajlamosít a negativitásra, vagy akár az elalvásra. A keleti törökülés tökéletesen kiegyensúlyozott, ha kényelmes, de egy megfelelő széken ülés függőleges gerinccel még jobb lehet a nyugatiak számára. A függőleges gerinc kombinálása, amely segít egy pozitív mentális attitűdhez, a test többi részének mély ellazulásával, pontosan megjeleníti azt a testtartás állapotot a végletek között, amely a legkívánatosabb a meditációban.

Az általános egészségi állapotot, valamint a gondolatok és érzelmek hatását a testi életerőre tanulmányozni kell. Mivel az aggodás és a mentális megerőltetés idegkimerültséghez vezethet, az elme és az érzelmek lenyugtatása természetes módon az életerő felszabadulásához vezet. Bármely gyakorlat, ami megerőlteti a szívet vagy fejfájáshoz vezet, megkérdőjelezendő, és ha a problémát nem lehet legyőzni további lazítással, ezeket a gyakorlatokat nem szabad alkalmazni.

Veszélyek és ellenszerek

Idegi túlerőltetés előfordulhat a túlságosan nagy intenzitástól, amivel az okkult tanulmányokba veti magát valaki, és ez megnyilvánulhat emésztési problémákban, fejfájásban, magas vérnyomásban, izomrángatózásban és hasonlóknak. Csökkenthető mélyen ellazító gyakorlatokkal, a nagyobb személytelenséggel, kevesebb önzőséggel, kevesebb kitűnni vágyással stb. való munka megtanulásával. Esetenként egy adott módszer nem illik egy adott egyénhez, vagy a test nem eléggé egészséges a tanítás befogadásához. Ilyen kérdésekben szakértői tanácsot kell kérni.

Semmiképpen sem szabad a figyelmet a test pszichikus központjaira összpontosítani, mert azokat könnyű megzavarni, és az ilyen zavar veszélyes az egészségre, és nehéz is gyógyítani.

A „fejldési célú szeánsz” tisztán negatív módszerét, amit bizonyos csoportok ajánlanak a másvilággal való pszichikus kommunikáció létesítése céljából, nem szabad használni. Az a legjobb, ha nem törekszünk közvetlenül pszichikus képességekre. Azok természetes módon felébrednek egy jelentősen későbbi időszakban, és akkor pozitívak, mert akkor tudati irányítás alatt állnak. A *pozitív* és *negatív* szavak néha fejtörést okoznak a tanulóknak. Hogyan lehet az ember pozitív, miközben a belső Én hangjára figyel?

Ebben az összefüggésben a negatív fogalmat egy attitűd jelzésére használjuk, amely önkéntesen feladja a személyiségi testek irányítását, meglazítja ezeknek a testeknek a pillanatnyi szerkezetét, majd azzal a reménnyel várakozik, hogy „valami történni fog”, vagyis, hogy valamilyen

külső entitás átveszi az irányítást, és ismerteti az elképzeléseit automatikus írással vagy más eszközzel, ami *nincs* a fogadó irányítása alatt. Másrészt a pozitív pszichizmus azt igényli, hogy a teljes önirányítás mindig fennmaradjon. A fogadó tudja, mit csinál, és saját maga intézi a dolgokat. Különböző központokat használnak a két módszerhez, és a testek anyagai különböző módon rendeződnek.

A pozitív pszichikus élménynél az anyag finomabb rétegei azok, amik reagálnak a belső érzékelésekre, gyakorlatilag minden sík felsőbb alsíkjai, és a szív- és fejközpontok azok, amiket normálisan használunk. Ezt a tanulási folyamatot jellemző oktatás végleg felkészíti a testeket a pozitív pszichikus érzékelés kifejlesztésére, mert a sűrűbb anyag kidobódik a személyiségi tudathordozókból, a finom szív- és fejközpontok pedig aktívvá válnak. A pszichikus tapasztalás nem valószínű, hogy gyorsan jön, talán nem is ebben az életben, de ha és amikor megtörténik, akkor pozitív típusú lesz. Wedgewood hasznos fejtegetést ismertet erről a kérdéssel a *Meditáció kezdőknek*-ben.

Valószínű, hogy időről időre vannak elbátortalanodások, mert nem sikerül gyorsan eredményt elérni, és ezt türelemmel kell kezelni. A legtöbb embernek, és különösen azoknak, akik ezt egy új kalandnak érzik, a meditációs gyakorlatok valószínűleg nem hoznak pszichikus víziókat. Sok szaktekintély hangsúlyozza, hogy az a nyugalom, amivel az ember kivilágl az embertársai közül világszerte, meg tud változni egy vággyá, hogy kivételes legyen a szellemi világban. Tény az, hogy egy komoly tanuló, aki ebben az életében ismét a belső élet tanulmányozása felé fordul, szinte azonnal lehet valamilyen könnyed kapcsolata egy vezetővel vagy tanítóval, lehetnek bizonyos tapasztalásai, amik biztosítják, hogy a helyes csapást követi. Ez után lehet, hogy éveken keresztül semmi hasonló nem történik vele. Az idő elvesztegetése ilyen tapasztalások keresése, vagy az elbátortalanodás, ha azok nem jönnek. Az ember pedig jól teszi, ha óvakodik az önámítástól, mint amikor a becsukott szemén átsütő ragyogó napfényt egy asztrális látványnak értelmez, az alkalomszerű túlfűtöttség érzését egy csodálatos tapasztalásnak, és így tovább. Az ilyen történéseket, ha lehetséges, fizikai alapon kell megmagyarázni. Ha hiteles bizonyíték van valamilyen nemfizikai kapcsolatra, mérlegeljük azt a szívben, és ne tulajdonítsunk neki túlzott fontosságot.

Bármilyen erőmutatványt, mint a különleges légzés, koplalás, hosszú órákig tartó tanulmányozás, bármilyen munkaelem eltúlzása, nyilvánvalóan el kell kerülni. Ezek könnyen vezetnek idegfeszültséghez, önámításhoz, vagy rosszabbhoz, és csak egy újabb kísértést jelentenek a testek vagy az önzés részéről, hogy az egyébként unalmas feladatból egy kis személyes izgalomhoz jusunk.

A buzgóság és a tétlenség közötti arany középút – ahogyan mindig – az ideális. Itt ez személyes fenntartott erőfeszítést jelent, mint egy jó gyaloglóé, aki tudja, meddig tudja fenntartani a sebességét, és a lépéseit ahhoz állítja be, és tartja fenn.

A tanuló semmiképpen sem szabad elfordulnia az élettől. A meditációs gyakorlatok alapvetően az élet egyik aspektusát jelentik. Ez egy tanulási módszer arra, hogy hatékonyabbak legyünk a világban végzett munkában. Amikor a testek fegyelmezetté és a szellemi akaratra fogékonyabbá válnak, a tanuló nagyobb belső látást fejleszthet ki mások szükségletei iránt, és képesség válik a saját problémáival bölcsebben foglalkozni. Amikor azok, akik látják rajta, hogy a napi meditáció egy viszonylag kedvesebb, megértőbb és barátságosabb munkatársat csinál, aki jobban tud értelmes segítséget nyújtani, ha szükséges, akkor nekik jobb véleményük lesz az általa választott életmódról.

„Csak egyetlen élet – a „spirituális” élet tartalmaz egy különleges úthoz való ragaszkodást, amely során a tevékenység feltöltődik kontemplációval, és a Végtelent véges dolgokban és azokon keresztül szolgáljuk.” [Evelyn Underhill: *The Golden Sequence*]

Javasolt gyakorlatok

(1) Néha a különleges nehézségek nagyon kitartóak. Nézzünk szemtől szembe az adott problémával, és próbáljunk meg leásni a mély gyökereikig, valódi néven nevezve azokat. Például a

bátortalanság gyakran kapcsolódik az önteltséghez, a másokat ért igazságtalanságon való bosszankodás általában az ember saját frusztrációjához, félelmeihez stb. kötődik. Próbáljunk meg a probléma felszíne alá hatolni, akármilyen kellemetlen erőfeszítést is igényelhet. Ne rágódjunk rajta, de fordítsunk rá közvetlen figyelmet, és kezeljük kreatív módon.

Ha ez nem vezet sikerre, akkor kövessük nyomon az érzést vissza, korábbi életbe. Ez egy régi szerzetesi gyakorlat, bár mostanában a modern pszichológia tette ismertté.

Mikor éreztem korábban úgy, mint most? Mostanában? Fiatalként? Korábbi gyermekkorban?

A kapcsolódó gondolatok és képek hadd folyjanak nyugodtan az elmében. Ne kutassunk utánuk. Idővel, ha a módszer sikeres, néhány eltemetett emlék felébredhet, valami régen elfeledett, szinte mindig erős érzelemhez kapcsolódó dolog. Engedjük az érzelemnek teljes uralmat, érezzük át újra. Gyakran megjelenik a tehetetlenségnek vagy a gyötrődésnek a gyermekded érzése. Hadd mutassa ki teljesen magát.

Amikor az érzelem kimerítette magát, nézzük meg a tapasztalást a jelenből. Az normális dolog volt a gyerek számára, talán elkerülhetetlen az akkori körülmények között.

Szükségem van arra, hogy azt az érzelmet ismételjem most?

Az ember többé-kevésbé át tudja tekinteni a szituációt, fenntartva teljes szimpátiáját a gyermek tapasztalása iránt, de most azt választva, hogy máshogyan nézi. Az eredménytől való megszabaduláshoz szükség lehet a szülők, barátok másfajta szempontjának vagy a helyzeteknek a határozott megvizsgálására, például nagyobb megértéssel vagy nagyobb szeretettel. Lehet, hogy szükség van meditáció választására egy ideig, amíg az új nézetet kiépítjük. Néha lehetséges szinte csodálatos megszabadulás a mélyen gyökerező feszültségektől, néha pedig évekig tart azok kiirtása. De segít meglátni azok eredetét, meghatározni időpontjukat, és utána megérteni, hogy a felnőtt választhatja azt, hogy az érzelmek más módjait neveli ki. Csodálatos tény, hogy az igazi szeretet, amely nem vágyik felismerésre vagy viszonzásra, oldószerként működhet sok kötelék és feszültség számára. Ahol a karma megengedi, egyszerű jóakarátú és szolgáló tevékenység azok irányába, akik a problémához kapcsolódnak, segíteni fog az új viszony kialakításában. De ne várjunk gyors eredményt.

Óvatosságra kell intenem mindenkit a nyilvános vagy csoportos önelemzés minden formája esetén, bármilyen néven is nevezzék azt. Bizonyos pszichiátriai klinikákon a kezdeti körülmények csoportos megbeszélését néha bátorítják, de mindig magasan képzett pszichiáter vezetésével. Nincs kifogás az ilyen kezelés ellen. De az a módszer jött mostanában divatba számos országban, hogy félig nyilvánosan bevallják a korai emlékeket, amit a gondolatok szabad társításának neveznek, a legjobb esetben is egy képesítetlen orvos jelenlétében ezeknek az önelemző kultuszoknak az egyikéből. Az ilyen összejöveteleket el kell kerülni, több okból. A legnyilvánvalóbb ezek durva exhibicionizmusa, a legfontosabb az, hogy bizonyos természetű emberek esetében megvan a normális gátlások hirtelen felszabadulásának a valódi veszélye. Hisztéria, sőt, az önkontrol teljes elvesztése lehet az eredmény, és ha egyszer leomlanak, nem könnyű visszaállítani a tudat által használt normális védőgátakat, hogy féken tartsa a feldolgozatlan, félreismert erőket, amik sok emberi természetben léteznek. Ha mély analízisre van szükség, azt egyénileg kell elvégeznie képesített személyeknek, nem pedig amatőröknek, és nem nyilvánosan.

(2) *A cselekvés tana.* [Egy érdekes fejezet ugyanezzel a címmel található a *Concentration and Meditation*-ban (Buddhist Society, London).] Tény az, hogy az életet annak élése tölti meg, nem pedig az, ha megpróbálunk elmenekülni az élet egyik aspektusából egy másikba. A végső válasz a frusztrációra, elégedetlenségre és hasonlókra, teljesen az emberen belül található. Az ember saját potenciális teljességének felfedezésén keresztül, azon keresztül, amit Berdyaev talán az emberi tudat önmagától létező szabadságának nevezne, jön létre a másokkal és az önmagunkon belüli teremtő kapcsolatok lehetősége.

A gyakorlatban „a cselekvés tanának” nevezett értékes gyakorlat segít az embernek elfogadni az életet olyannak, mint amilyen az adott pillanatban, nem vágyakozva többre, és nem is utasítva el, amije az embernek van. Csak akkor kell használni, amikor a tanuló megismerkedett a kon-

centráció egyszerűbb formáival, és kifejlesztette bizonyos mértékig a gondolat egyetlen célon való megtartásának képességét. Ezt a következőképpen lehet összefoglalni.

Miközben bármilyen kis tevékenységet végzünk, próbáljunk meg teljesen tudatában lenni tudatunk teljes kiterjedésének. Fogadjuk el a helyzetet, szenteljük neki teljes figyelmünket. Gyakorlással lehetséges fenntartani érzékelési reakcióink tudatosságát, mondjuk mosogatás közben, a bennünk levő érzelmeket és az elme aktivitását is, és így az ember megízleli a létezés adott pillanatának teljes skáláját. Ezt más néven a cselekvő akaratnak nevezik, és lehet egy teljességben cselekvő vagy gyógyító tapasztalás. Az akarattal kapcsolatos, a IV. fejezetben levő anyagot ismét át kell tanulmányozni ennek a gyakorlatnak a kapcsán.

Lehetséges, hogy a gyakorlat alkalmazása nem csak egyes reakcióknak – ami pazarlásnak tűnhet – de még a tevékenységek kiválasztásának a megváltozásához fog vezetni. Bárhogyan is, ezt alkalmazni lehet kellemes, szomorú és kellemetlen tapasztalásokra. Ismételjük tetszés szerint. Az értéke növekszik az ismétléssel.

Megvizsgálandó kérdések

- (1) Vizsgáljuk meg a testek ellenállását a változtatáshoz, vegyük sorra mindet, és vizsgáljuk meg, mitől fél és általában mire vágyik.
- (2) Hasznosnak találjuk-e a visszaemlékezés gyakorlatát a befurakodó gondolatoktól való megszabaduláshoz?
- (3) Hajlamos-e a test befezdülni meditációban? Ha igen, miért? Tanulmányozzuk a módot, ahogyan az akarat végrehajtja az ellazítás tevékenységét, egy izom megfeszítését és ellazítását, mondjuk a karét, és alaposan figyeljük meg a különbséget a feszítés növelése és az kilazítás cselekedete között.
- (4) Világosan különböztessük meg a pszichikus fejlődés pozitív és negatív módszereit.
- (5) Vizsgáljuk meg a meditáció és a mindennapi élet közötti viszonyt.

VII. fejezet: Csoportos meditáció

A lélek jelentős részre nincs kitéve a nemtőknek (elementáloknak), azt Isten befogadására tervezték, aki megvilágítja azt egy napsugárral.

Hermész, idézve a Titkos Tanításban.

Megfelelő emberek csoportja által használt meditációnak van néhány előnye és néhány hátránya is, amikor összehasonlítjuk az egyéni erőfeszítéssel. A magányos meditációban az ember követheti saját időzítését, kiválaszthatja saját témáját és gondolatmenetét. Egy jól összeforrott csoportban akár a vérmérsékletből, akár a csoporttagok egymáshoz való alkalmazkodásából kifolyóan a csoport tudata támogatást ad a személyes erőfeszítésnek, és hatékonyabb munkát lehet elvégezni olyan módon, ami tartalmazza és szétosztja a hasznos hatásokat. Ehhez azonban az egyéneknek meg kell egyezniük a csoport általános szellemi indítékával, és nem követhetik személyes preferenciáikat. Ha az embernek erős személyes érzelme van az irányított meditációkkal szemben, tanácsos nem részt venni bennük.

Egyesek félnek a csoportos meditáció megterhelésétől, de véleményünk szerint nincs veszély, ha a közös gondolatot lépésről lépésre vezetik, és pozitív minőséget adnak mind a törekvésnek, mind a felajánlásnak. Hosszú csend-időszakok nem tanácsosak, hacsak a résztvevő személyek hozzá nem szoktak ilyen csendekhez, mivel kvékerek.

Két ok van erre. Egyrésztől irányítás nélkül egy csoporttudat nem alakíthatja magát. Azok, akik részt vesznek, akkor csupán egyéni gondolkodók összessége maradnak a saját különálló gondolataikkal, akármilyen szépek és barátságosak is legyenek azok. Ilyen tevékenységet felkeltetni csoportos meditációban tévedés. Másrésztől, ha egy gondolat entitás képződik egy hosszú kitaró csendben, lehetséges, hogy inkább megsemmisítővé válik, és irányított szétosztás nélkül ez okoz-

hat egyéni érzelmi túltengést, vagy akár csoporthisztériát is. Ezért szükséges az irányítás, először, hogy összehozza a gondolatokat, azután, hogy fenntartsa, végül pedig, hogy hatékonyan szétossza a csoport életet.

A meditációnak egy vegyes nyilvános összejövetele, például egy nyilvános előadás előtt kevés, vagy semmilyen értéke nincs, valójában egy új érkezőt gyakran zavartta vagy idegessé tesz.

Bármilyen spirituális szándékú csoport összejövetele meditációjában a tagok gondolatai legalább valahogyan összehangolódnak, és feltételezhető, hogy bizonyos gondolatok közösen tartathatók. Ezért a csoportos meditációnak valódi érték van. A rendszeres részvétel nagy segítséget jelent.

Az itt megfogalmazott javaslatok mind közös érdeklődésű, meggondolt emberek jelentős tapasztalatain alapulnak, akik nyári iskolákban vagy tanulmányi hétvégeken gyűltek össze, ahol előadásokat és megbeszéléseket is tartottak. Ilyen helyeken minden nap korán egy rövid csoportos meditáció értékesnek bizonyult.

A kényelmesen elhelyezkedő csoportnál a hatékony sorrend a következő:

- (a) a csoport egyesítése,
- (b) az egység felajánlása szolgálatra,
- (c) áldásra törekvés és annak invokálása,
- (d) szétosztás.

5-10 perc elegendő a teljes sorozathoz, mivel csak kevés kevert csoport képes fenntartani ilyen munkát hatékonyan hosszabb ideig.

Egy kis csoport esetén a vezetőnek nem kell több, mint hogy ismerje az alkalmazandó meditáció körvonalait, és olvassa fel vagy szavalja el azt egyszerűen és felajánlással. Több formát is mellékelünk, valamennyit sokszor tesztelték. Egy újonnan alakult csoportnál a legjobb azzal kezdeni, ami, amelynek a legtisztábban észlelhető sorrendje van (lásd a gyakorlatot ebben a fejezetben), és azt használni, amíg a tagoknak könnyűvé válik az együtt dolgozás.

Részletesebben: Az előkészületet azzal kell kezdeni, hogy minden tag ellazítja a fizikai testét, és kényelmes testhelyzetet vesz fel, majd lecsillapítja az érzelmi természetét, melegséget és kedvességet érez minden jelenlevő és általában a világ felé. Ezt követi az elme lecsillapítása és az egész tudat felajánlása a szóban forgó munkára. Képzett csoport esetében ezeket a lépéseket nem kell említeni, mindössze egy általános útmutatásra van szükség, hogy lazítsák el a feszültségeket és próbáljanak egységet teremteni, rövid szünetet tartva, ami lehetővé teszi ennek megtörténését.

Tapasztalás útján egy vezető megtanulja időzíteni a szavait, és így egy átlagos sebesség fennmarad. Néhány ember szereti a hosszú időt minden alkalmazásra, mások azonnal megteszik az akarat tevékenységével. Elkerülhetetlenül mindenkinek alkalmazkodnia kell az egészhez, a vezetőnek pedig tanulmányoznia kell a tagjait, és akár először meg is kell kérdeznie, hogy több vagy kevesebb időt szeretnének-e. *Lehetetlen mindenkinek megfelelni*, meg kell találni egy átlagot.

A felajánlás cselekedete különböző módokon érhető el. Vegyes összejövetele az eszmét éppen csak érinteni kell, mert egyes emberek félénkké és feszélyezetté válnak, ha a csoportmunka túl áhítatossá vagy személyessé válik. Általában elegendő javasolni a közös élet, mint egység felajánlását a világ szolgálatára. Ahol egy célban már megegyeztek, mint egy gyógyító csoportban, és ha a felajánlás erre a célra szokássá vált, az újra felajánlás pillanata jelezhető csupán egy friss és közös felajánlasként.

A harmadik pontot a sorban, ami kapcsolat invokálása egy magas eszménnyel, és áldás befogadása, még nehezebb világosan megemlíteni, amikor a csoport vegyes tagságú. Napjainkban az ember már nem támaszkodhat egy tisztán keresztény szemléletmódra vagy fogalomrendszerre. Nagy vegyes csoportnál valamilyen általános fogalmat lehet használni, mint pl. „az ember legmagasabb eszménye”. Másrészt kisebb csoportokban, ahol a tagok hitrendszere ismert, konkrétabb hivatkozás Krisztusra vagy más spirituális tanítókra teljesen megfelelő.

Ha az egyesítés sikeres és a felajánlás őszinte, ennél a pontnál, vagy akár hamarabb is, felárad az egység, a felszabadultság és a nyugalom érzése, ami a jelenlevők finom testeinek össze-

kapcsolódását jelzi egy átmeneti csoport-entitássá. Ilyen típusú entitás mindig létrejön, és anyagi behatások erősítik. Az ilyen hatások különböző minőségeket és időnként nagy energiát képviselnek.

Miközben sok ilyen összejövetelnél egy „felső lélek” létezése kétségtelen tény, nem szabad tudatosan hajszolni, és nem is szabad beszélni róla később, különben az értéke széteszlik. Még egy kis alosztályban is őszinte csoport-meditációval megérintett élet meglepően erős lehet, mert ez a felajánlástól függ, nem pedig a résztvevők nagy számától, képességeitől vagy tudásától. Az angyalok várják a lehetőségeket, hogy együtt működjenek az emberiséggel, mi adunk nekik túl keveset. Még a hatalmas dévákat is odavonzza és erősíti egy csoport-megnyilvánulást, amely harmonikus és eszményi minőségű, és ez különösen így van ott, ahol a jelenlétüket természetesnek veszik. Vannak azonban más típusú behatások is. Vannak kisebb entitások, akik élvezik a személyes izgalmat és az érzelmi túlfűtöttséget, vagy vonzza őket a pszichikus kíváncsiság és az ostoba beszéd a belső világokról. Az ilyen behatások hisztériához és a személyes fontosság tudat felduzzadásához vezethetnek.

Így, ha áldást éreznek, vagy láthatatlan behatások jelenlétét észlelik, vegyék azt természetesnek. A csoport láthatatlan segítő tagjai oda jönnek, és elvégzik munkájukat, majd távoznak kölcsönös áldással és jókívánsággal, ahogyan a látható tagok is teszik. Akár észlelik őket, akár nem ismerik fel a munkájukat, nem számít. A belső élet törvénye, hogy ha egyszer egy tiszta csatorna megnyílik használatra, az azonnal kitöltik, és a legteljesebben felhasználják. Szükség van ilyen csatornákra, van a szellemek világában egy – úgymond – nyomás, és egyetlen lefolyó sem maradhat ki, mint ahogyan a víz sem tud mást tenni, mint kifolyni egy tele tartály nyílásán. Időnként megtörténhet, hogy egy csoportban jelen levő egyes elemek – betegek, rosszul érzik magukat, elégedetlenek – megakasztják a kapcsolatot a belső világokkal, mint ahogyan vannak összejövetelek, amiken az ilyen kapcsolatok szokatlanul erősek. Ismétlem, jobb nem megbeszélni ezt a csoportban, hanem csak megtenni azt, ami megtehető, hogy a legjobb körülményeket biztosítsák a munkához. Nyilván megközelíthető áhítatos szellemben, de a technikáját tanulmányozni lehet teljesen személytelenül is. A kísérletezés különböző formákkal eszközt biztosít a különböző összeállítások, formulák és módszerek hatásának tanulmányozásához.

Összességében nem javasolható összekeverni különböző típusú munkákat egyetlen csoport-összejövetelben. Például valamilyen csoportos meditációs formát használata a világ segítésére nem tartalmazhat ugyanazon az összejövetelen speciális gyógyító gondolatokat egy tag számára, aki esetleg beteg. Egyéni tagok a tudatukba vehetnek egy barátot, hogy osztozzon a csoport tevékenységében, vagy a tagok bevehetik a saját személyes gondolataikba a megosztási periódusban, hogy azt akarják, hasznosak legyenek azok számára, akik közel állnak hozzájuk a mindennapi életben. De egyének gyógyítása különleges feladat, amihez némi tanulásra van szükség, és összességében jobb nem belevenni egy általános csoportos meditációba, amit más célból tartanak (lásd a következő fejezetet).

Egyesek szeretnek csatlakozni a felajánlás azon pillanataihoz – mint a hajnal, a dél és napnyugta –, amiket szerte a világban minden vallás használ. Krízis időszakaiban az ilyen közös gondolatok észrevehetően erősebbé válnak.

Összegezve: világos, hogy a csoportok hatékony központok lehetnek a spirituális erő koncentrálására és szétesztására. Mint minden más hasznos tevékenységnél, a technikát tanulmányozni is, gyakorolni is kell. A zűrzavaros gondolkodás, az aggódás és bizonytalanság jelenlegi napjaiban a felajánlott csoportgondolatok biztosan hasznosak lehetnek a tisztító és stabilizáló spirituális élet felszabadító áramaiban. Ebből a célból tartott harmonikus összejövetelek erősítik a szervezetet, amely a munkát végzi, ahogyan a tagokat is, akik osztoznak az erőfeszítésben.

Javasolt gyakorlatok

(1) A tagok üljenek kényelmesen a székeiken, lazítsák el a szemüket, a tarkójukat, a gerincüket és a végtagjaikat. Vegyenek két vagy három nyugodt, mély levegőt. *A vezető nyugodtan mondja:*

„A testem pihen... de én nem a testem vagyok.” *Szünet.*

„Az érzelmek erősek, sürgetők. Azt választom, hogy békét, nyugalmat, pihenést érzek.” *Szünet.* „Én nem az érzelmeim vagyok, uralni és irányítani tudom őket. Jóakaratot és melegséget küldök ki az egész csoportnak és minden körülöttem levőnek.” *Szünet.*

„Az elme tevékeny és tele van képekkel. Irányítani tudom a tevékenységét. Gondoljon egy panorámára, egy napfényes tengerre vagy völgyre. Legyen nyugodt, békésen szemlélődve egy nagyszerű területen.” *Szünetek* szükség szerint.

(2) „Szenteljük magunkat a szóban forgó munkának. Az Én mindenkiben tiszta, erős, egy minden más Én-nel.” *Szünet.*

(3) „Emeljük fel a csoport életét, mint egészet az általunk ismert legmagasabb eszme (vagy Krisztus Úr) jelenlétében, és ajánljuk fel azt szolgálatként. Áradjon az áldása ránk.” *Szünet.*

(4) „Áradjon ki a fény és a béke, amit megkaptunk, a világra (*megfelelő szünetek*), minden hatalmat gyakorlóra, hogy bölcsőbbek lehessenek, mindenkire, aki fejében, testében vagy állapotában szenved, mindenkire, akit szeretünk.

„Lakozzon az Én békéje és ereje az elménkben (*szünet*), az érzelmeinkben (*szünet*), és erősítse testeinket.”

A tagok vegyenek néhány mély levegőt, és kezdjenek el szabadon mozogni.

Megvizsgálandó kérdések

(1) Vizsgáljuk meg bármilyen típusú meghitt közös munka – mint a meditáció – előnyeit és hátrányait.

(2) Nevezzük meg a csoportos meditációnak a fejezetben jelzett négy lépését, és vizsgáljuk meg azokat, először egyenként, majd az egymáshoz való viszonyukban.

(3) Miért bizonyul nehéznek teljesen természetesnek és egyszerűnek lenni a láthatatlan angyali munkásokkal való együttműködésben? (Lásd a javasolt olvasnivalót.)

(4) Vizsgáljuk meg egy csoport munkáját áldás és tisztító hatások központjaként a világban.

VIII. fejezet: Mások segítése gondolatokkal

Irányítsd az Én Életemet egyikről a másikra. Nyisd ki a kapukat. Egyet se zárj be. Fogadd el az Én érintésemet, amikor elér téged. A lélek szemével érzékelj Engemet, és legyél teljes.

Mindennapok zarándoka! Indulj, hogy megtaláld minden archban a Felemelkedettet. Ha ébren van, üdvözölni fog téged, és a te részesedésed meg fog duplázódni. Ha szendereg, köszönts csendben. Ne ébreszd fel. Ő tudja, mikor jön el az ideje, és Isten mindenre kiterjed.

Szavak a Csendből

Ha valaki már erőfeszítéseket tett, hogy képezze testeit, hogy a gondolatokat bizonyos mértékig uralni és irányítani tudja, teljesen természetes, hogy szeretné használni a gondolat erejét mások segítésére. Kényes dolog azonban mások életébe beavatkozni, mert minden, amit ezen a tanfolyamon elmondtunk, azt jelzi, hogy az ember tudata és az általa használt testek közötti kapcsolat minden, csak nem egyszerű dolog. Ki az, aki tényleg megérti önmagát? Mennyivel nehezebb kipuhatolni egy másik ember spirituális szükségleteit! Az ember azt tudja ajánlani, amit alázatosan és abban a reményben adni tud, hogy az hasznos lehet, de végül is a kapó az, aki eldönti, mire használja a segítséget.

Meg tud egy emberi lény gyógyítani egy másikat? És ha igen, hogyan?

Az egyedüli mód, ahogyan valódi gyógyítást lehet átadni, azon keresztül történik, amiben mindannyian osztozunk, tehát a szellem életén keresztül. A háttérben húzódó élet, amiben minden gyökerezik, az, ami a mindennapi kommunikációt lehetővé tesz, megengedi, hogy megértés alakuljon ki különböző típusú és különböző faji háttérű férfiak és nők között, megengedi, hogy a tu-

dat megosztása megtörténjen, és így a magányos embereket mások megvigasztaljanak, elképzelések és ösztönzések adódjanak át elméről elmére. Ugyanez az alapvető egység teszi lehetővé, hogy megtörténjen a gyógyító erő áramlása egyik személyről egy másikra. Az ember – végül is – soha nem személyes tevékenységgel gyógyít vagy segít. Az élet az, ami gyógyít, a gyógyító vagy az orvos csupán csatornákat nyit az élet számára, hogy az elvégezze munkáját.

A megszabadulás a feszültségtől, levertségtől vagy fájdalomtól, a gyógyuláshoz eljutás sok módon történik. Lehet ösztönös, véletlenszerű, mint amikor egy megrémült gyermeket egy kedves dada megnyugtat, vagy lehet isteni sugallatú és csodálatos, mint Krisztus gyógyító munkája. Lehet felszínes és átmeneti vagy célzatos, hosszán tartó, és ilyen munkára képesítő oktatás eredménye.

Az úgynevezett csodák törvényeknek kevésbé ismert szinteken való működésének köszönhetőek. Ezeket elő lehet idézni, de néha a szükséges tényezők látszólag véletlen csoportosításán keresztül történnek meg. Tartós, mentális vagy más fajta gyógyító munkához jó ismerni amennyire csak lehet az érintett belső törvényeket. Ha az ember megérti a működésben levő általános alapelveket, valószínűbb, hogy szerény és személytelenebb marad. Akiket érdekel, jól teszik, ha tanulmányozzák, nem csupán elolvassák a témában létező ajánlott irodalmat. Meg kell próbálniuk megkülönböztetni a mindig jelen levő tényezőket és azokat, amik különböznek a következő módszerek esetén: vitális magnetikus gyógyítás, szuggesztió és autoszuggesztió, véletlenszerű gyógyulás, mint ami egy szeretett személy vállán történő jó sírás következménye, és a zarándoklat vagy spirituális gyógyítók összejöveteleinek összetett jelenségei. Mindig az élet az, ami gyógyít, de a mechanizmusok széles körben változnak, és legalább részben megérthetőek.

A betegség gyökerének oka az élet áramlásának összeszűkülése, akár helytelen táplálkozás, kimerültség, zavarodottság, lehangoltság érzése, akár mentális zavarok miatt. A gyógyító erőfeszítések a szervi, vitális vagy pszichológiai szintek bármelyikéről irányíthatók. Itt most csak a mentális vagy spirituális gyógyítást vizsgáljuk. Ezt meg lehet próbálni akár a páciens jelenlétében, akár a távollétében. Ahhoz, hogy mentális gyógyítóként teljesen hatékonyá váljunk, egyaránt szükség van természetes alkalmasságra a munkához és tanulásra, de olykor-olykor mindenki tud egy keveset tenni kísérletezéssel, és a gyakorlattal megjön a nagyobb hit és a segíteni tudás növekvő képessége.

Szerencsére a legjobb tanulás ilyen munkához pontosan az, amire szükség van a szellemi tudat növekedéséhez és annak a mindennapi életben való kifejeződéséhez, és ez az, amit ebben a tanulmányban körvonalazunk. A gyógyítónak el kell lazítania és meg kell tisztítania minden személyes testét, és így egy nyitott csatornát kell biztosítania a gyógyító élet áramlásához. Ezen túl felajánlhatja magát arra, hogy ilyen munkára tanítást kapjon. A gyógyító munka nagy része biztosan éjszaka történik, amikor testen kívül van, viszont amikor azok végzik éber tudat mellett, akik alkalmassá tették magukat erre, az egyáltalán nem hatékony, hacsak jó oktatást nem kaptak.

A mentális gyógyításban érintett egyik alapelv a páciens részéről a tudat megváltoztatásának előidézése a következőkön keresztül:

- (a) a gyógyító részéről a gyógyításhoz az életerő erős felfogása, és
- (b) ennek a felszabadított életnek a kivetítése a páciens köré, amíg ő is válaszol rá, és tudatosan vagy öntudatlanul leengedi a gátakat, amik benne léteznek.

Ez nagyon jól megfelel annak a jelenségnek, amit a fizikában indukciónak neveznek. Elhelyeznek két huzaltekercset úgy, hogy nem érintik egymást. Ha váltakozó áramot vezetnek az egyik tekercsen keresztül, és a másikat megfelelően helyezik el az elsőhöz képest, akkor áram hozható létre a másodikban, és használható további munkára az erősségének megfelelően. Minél jobban megértjük ezt a példát, annál világosabbá válik az alapelv. A tekercseknek egymáshoz képes megfelelő elrendezésben kell lenniük, az áramnak bizonyos erősségűnek kell lennie, hogy bármilyen hatása legyen, és az eredmény teljesen a második tekercsnek az elsőhöz való illesztésétől fog függeni. De a tény az marad, hogy energia vihető át az egyik készülékről egy másikra anélkül, hogy a kettő közvetlen fizikai kapcsolatban lenne. Egy példa meg fogja világítani az alapelv működését a gyógyításban.

Egy barát vagy páciens tartós depresszióban szenved. A gyógyítónak ehhez a munkához a helyes attitűdbe kell helyeznie az elméjét és a testét. Ráhangolja magát az Én békéjére és bizonyosságára. Vizualizálja a páciens békésnek, majd pedig a magasabb tudat fényével megtöltöttnek. Az Élet határtalan tartályából – amin mindketten osztoznak és amiből mindketten meríthetnek – megfürdeti a páciens vitalitásában, nyugalomban vagy erőben, hogy kielégítse szükségleteit.

Ha a kezelés sikeres, a páciens a benne feltörő béke érzését észleli, a bánatának vagy önsajnálatainak a terhe pillanatnyilag könnyebbé válik minden egyetlen Forrásával való kapcsolatának megújulása által. Legalább is átmenetileg jobban van. Az energia új áramlása belülről kifelé *gerjesztődött*, és ha ezt felveszi és merít belőle önmagában, akkor tovább javul az állapota az elméjében, és végül ez segíteni fog a testnek, ha az is szenved. Ha nincs megfelelően ráhangolódva, hogy reagáljon a gyógyító erőfeszítésére, semmi nem történik. Ha nem használja fel önmaga számára, a hatás hamarosan lecseng.

A tudatok hasonló megosztása történik állandóan a természetben és az emberi lények között. A hangulatokat elkapjuk, a gondolatok köröskörül lebegnek. Egyes emberekkel nehéz élni, másokkal könnyű, leginkább a hangulat miatt, amit a jelenlétük másokban kelt, annak következtében, hogy mit mondanak vagy csinálnak. A gyógyítónak specialistává kell válnia abban, hogy olyan hangulatokat kelt, amik gyógyítanak, helyzeteket teremt, ami oldja a feszültséget, és így visszaállítja az élet áramlását egészen le a fizikai prána és az emésztő nedvek szintjéig.

A pontos diagnózis felállításának problémája összetett. Sok spirituális és mentális gyógyító nem próbálja közelebről meghatározni az általuk kiküldött gyógyító gondolatokat, nem foglalkoznak a diagnózissal, és nagy hittel küldenek szeretetet, fényt, életet, és hagyják, hogy a páciens merítsen belőle, amit tud. Kétségtelen, hogy az ilyen hozzáállás – ha felajánlott és őszinte – vonzza az angyali és emberi segítőt a láthatatlan világokban, és hogy a koncentrált gondolat nélkülözhetetlen gyógyító kegyelmet vált ki, amit hatékonyan használnak az ilyen munkások, akik általában magasan képzettek erre a feladatra. Ez mind része a kölcsönös megidézéssel az emberi és angyali birodalom között, ahogyan csak az emberi lények között is. Az emberben rejtőző képességek valódiak, és az a képesség, hogy behatásokon keresztül irányítsa, hogy azok segítsenek és gyógyítsanak, az egyik közülük.

Viszont megéri a fáradságot a betegség okkult okait gondosan tanulmányozni, különösen a megfelelések tudományát. Az aggodás és a szívbetegség, az egoizmus és a gerincfájdalom stb. közötti viszony, vagy azon tény megértése, hogy ellentétes pszichológiai magatartások ugyanazt az eredményt hozhatják létre, mindez megvilágító és segítő különleges esetek kezelésében. Ilyen kiegészítő tudással a gyógyító képessé válik a gondolatait specializálni bizonyos esetekre, és így lerövidülhet a kezelés időtartama, ha az elemzése helyes. Amikor kétségei vannak, az általános formulát a legjobb használni. *Ilyen diagnózist, beleértve azt, amit a pszichológiai elemzés egyik elemeként elkerülhetetlenül elvégez, nem szabad felajánlani vagy átadni egy páciensnek, hacsak nem ő kéri azt.*

Természetesen az is megvilágosító, ha az ember önmagán belül tanulmányozza a betegség valódi okának viszonyát annak gyógyításához. Ahhoz, hogy valódi gyógyítónak váljon, az embernek szüksége van a spirituális élet erejének erős, személyes megvalósítására, hogy gyökeres változásokat érjen el a pszichológiai és anyagi körülményekben. Tegyük ehhez hozzá az igazi alázatot önmaga felé és valódi szeretet mások felé, és a megértés növekedni fog, azzal pedig eljön a segítő és gyógyító képesség növekedése is.

Jó szabály az ilyen gyógyító munka végzése az ember személyes meditációjának végén, mivel a testek akkor felajánlott, egyesített állapotban vannak, és így nyitottak a belső Élet áramlására. Állandósítsuk ezt az állapotot, és engedjük meg, hogy megtöltse őket az az Élet és a béke. Akkor nevezzük meg, akiknek szüksége van segítségre, egyenként, egy pillanatra elidőzve mindenkinél, és érezzük, hogy az adott személy megfürdik a gyógyító fényben és erőben. Speciális esetekben ajánljunk fel valamilyen hasznos tulajdonságot a szükségletnek megfelelően.

Bár először némi időbe telhet vizualizálni minden személyt, és elképzelni az élet áramlását hozzá, az ember gyorsan jártassá válik a technikában, és gyorsan tud dolgozni. Nem is szükséges

az egész listát minden nap megismételni. Egy páciens megnevezése ilyen módon elég hetente egyszer, feltéve, ha ez alatt az idő alatt amikor az adott személy eszünkbe jut, mentálisan a gyógyító fényben tartjuk.

Lehet, hogy túl egyszerű technikának tűnik ahhoz, hogy hatásos legyen, de alaposan kipróbált. A hatékonysága a fent ismertetett alapelvektől és a páciens és a gyógyító bizonyos jellemzőitől függ. A gyógyítónak hitre vagy meggyőződésre és teljes őszinteségre és személytelenségre van szüksége. Szükség van türelemre is, mivel egyes esetekben a gyakorlatot hosszú időszakon keresztül kell ismételni, mielőtt a páciensnek használni kezd. Minél kevesebb személyes érzelem van jelen, annál jobb a munka. Az élet áramlását csupán a használhatóságra irányuló vágyakozás, vagy a rossz dolog elkövetésétől való félelem torzítja el. Ami a páciensről illeti – a világ legjobb akaratával és a vágyakozással, hogy meggyógyuljon – annyira összezavarhatja a viszonyát a gyógyítóval vagy magával az étellel, hogy kevés eredményt lehet felmutatni. Ez a páciens dolga, a gyógyító időnként tehet valamit, hogy segítsen, néha azonban csak keveset. Egyes eseteket el kell eresztetni, bár kevesebbet, mint az képzelnénk.

A mentális esetek különösen ellenállóak, mivel gyakran visszahúzódnak jelentenek olyan körülményektől, amik annyira elviselhetetlenek, hogy nem lehet szembenézni velük. Mentális problémákkal küzdők esetén hasznos megpróbálni elérni az ember saját szellemi központját, és azon a szinten építeni hidat a páciens Én-jéhez vagy szellemi központjához, felhívva, hogy jöjjön le, és foglalkozzon a bezárult vagy megbetegedett személyiségével, és biztatva, hogy végezze el a munkáját. Az Én vissza tud húzódní egy teljesen elégtelen személyiségből, úgymond elmenve aludni a devachan-ba. Egy ilyen kérés felébresztheti, de az embernek folytatnia kell a közreműködést, és el kell látnia a személyiséget segítséggel.

Gyógyulási csodák olyankor vannak, amikor történik valami, ami megnyitja a páciens szívét tágabb életre, vagy ami különös erőt tölt a gyógyítóba. Krízis vagy életveszély kiránthatja a gyógyítót teljesen mindennapi voltából, ahogyan egy állandó rokkantat is egészségessé és aktívvá tehet.

Ilyen csodákat rendszeresen okozni csak azoknak lehetséges, akik végképp bíznak az erőben, ami keresztül folyik rajtuk, függetlenül annak elnevezésétől. Ez a bizalom az, ami sok spirítisztát ilyen erős magnetikus gyógyítóvá tesz. Úgy érzik, „vezetőik” oltalma alatt állnak, és csupán saját testüket átadják használatra, bár közülük a legjobbak nagyon intuitív módon dolgoznak. A tudatos munkához az embernek egyforma felajánlásra, egyforma bizalomra, teljes lényének tudatos megnyitására van szükség a gyógyító élet számára, de ezek összekapcsolódnak a fegyelmezett gondolatokkal és a gyógyító erő megkülönböztető használatával.

A legjobb nem keresni túl sok bizonyítékot az eredményekre. A gyógyító tanulmányozza a saját kudarcait. Sok mindent lehet tanulni belőlük, bár semmiképpen sem mindig az ő hibái.

Gyógyító csoportok

A gyógyító célból végzett csoportmunka nagyon hasonló bármely más csoportos meditációhoz. A legjobb eredmény eléréhez a csoportot csak erre a célra szabad használni, és a tagoknak egyéni meditációt kell végezniük minden nap, hogy felkészítsék elméiket a közös erőfeszítésre. Nagyszerű, ha azonos számban vannak férfiak és nők, de ez nem alapfeltétel.

A csoportmunkában nem szabad azoknak részt venni, akik maguk is betegek. Ha egy személy szeretne gyógyítást kapni, felírhatja a nevét egy gyógyítási listára, vagy jelen lehet a gyógyító szertartáson, de nem szabad beülnie azok közé, akik mások gyógyításáért tartanak meditációt. Ezt nem kell kőbe vésett szabálynak tekinteni, mert a betegségek különböznek, de attól általános alapelv.

A csoportos vagy félig nyilvános gyógyító munka minden formájában azok neveit és betegségeit, akik segítséget kérnek a lehető legkevésbé szabad megemlíteni, és a munkával kapcsolatos minden dolgot szigorúan titokban kell tartani. Természetesen vannak nyilvános gyógyító szertartások különböző egyházakban és rendekben. Ahol kézzelvezetést használnak, a gyógyítás némileg

életerő-magnetikussá és mentálissá vagy spirituálissá is válik, annak működtetője pedig az adott pap vagy gyógyító, noha segítséget kaphat a szerzetes résztvevőktől, akik azért mennek az összejövetelekre, hogy imával vagy meditációval segítsenek, illetve a láthatatlan közvetítőktől.

Lényegében a csoportos gondolatral való gyógyítási gyakorlat ugyanaz, mint a világ segítéseért végzett csoportmunka. A résztvevők egy tartályt alkotnak, amin keresztül végzik fizikai (vitális), érzelmi és mentális testeik közös tevékenységét. Miután ezeket megtisztítja a szolgálatra való törekvés és felajánlás, összekapcsolódnak a közös tevékenységen keresztül, és ez előhívja belülről a gyógyító hatások egy különleges, pillanatnyi kiáradását, beleértve az együttműködést a gyógyító angyalok bizonyos rendjével, a nagy fontosságú és erejű dévák rendjével. Gondolatban, a segítségkérők kezdőbetűinek említésével, vagy a vezető általi csendes megnevezésével a páciens összekapcsolódik a tartállyal, megfürdik annak életében és fényében. Néha egy különleges gyógyító angyal hozzákapcsolódik egy pácienshez, és felügyel rá egy ideig. A belső munkát nem kíséri a csoport emberi tagjainak tudatos akarása. Az emberi tagok szétválnak, és elmennek a dolgukra, de a belső csoport továbbra is sugározza a gyógyító erőt, a munka és a résztvevői fejlettségének megfelelően. Az eredmény – mint mindig – a tagok felajánlásától és intelligenciájától, valamint a páciens befogadókészségétől függ.

Senkinek a nevét nem szabad feltenni ilyen listákra a hozzájárulása nélkül. Egyének ajánlhatnak segítséget barátoknak engedély kérése nélkül, ha azt szerényen és tapintatosan adják, de jobb, ha a csoportmunkát azokra korlátozzák, akik együttműködni akarnak.

Gyógyító gyakorlat személyes használatra

Legalább tíz percre van szükség, de nem lépheti túl a félórát. Először elalvást idézhet elő.

Lazítsuk el a fizikai testet lassan, olyan teljesen, amennyire lehetséges, különösen a szemeket, a fej belsejét és a tarkót. Ülünk vagy fekdüjünk teljes súllyal a széken vagy a földön, és tudatosan támasztassuk meg vele teljes súlyunkat. Teljesen kitágult tüdővel vegyünk egy vagy két lélegzetet. Tudatosan lazítsuk el a vitális idegi feszültségeket (éterikus testet), engedjük ki azt a ki-légzéssel, hadd lebegjen kinn, mint a hosszú fűszál a vízen.

Tegyünk szándékos erőfeszítést, hogy visszahúzódjunk a fizikai és vitális testekből, ellazítva, nyugalomban hagyva azokat. Ne legyünk izgatottak, hanem érezzük magunkat pihenni a tudat érzelmi központjában. Érezzük a szokásos feszültségeinket ott, sóvárgásainkat, lemondásainkat, vagy ami ott található. Lazítsuk el ezt szándékosan, ahogyan megtettük az idegi feszültségekkel. Gondoljunk a napfényre, a melegre, a nyugodt kapcsolatra valakivel, akivel ezt kialakítottuk. Érezzük az érzelmi természetet nyugodtnak, nyitottnak, az élet által fenntartottnak.

Húzódjunk vissza határozottan az érzelmi központból, és gondolkodóként kezdjük el magunkat azonosítani. Ismét, lazítsuk el az elmét, annak belső tevékenységét és gyors ugrálását egyik dologról a másikra. Pihenjen meg valamilyen széles természeti panorámán. Szilárdítsuk meg az elmét, és nyugtassuk el olyan békésen, mint a víz egy zavartalan medencében, nyitottan a napfényre.

Húzódjunk tovább vissza a valódi Én nyugodt központjába. ÉN nyugodt, derűs VAGYOK... egy minden mással. Érezzük az Én egységét minden külső megjelenés mögött. Ajánljuk fel az életünket a minden szolgálatára... a legmagasabb Eszményünk vagy Tanítónk szolgálatára. Húzódjunk oda annak az Eszménynek az életéhez, engedjük meg, hogy betöltse a lényünket.

Árasszuk ki a megtalált békét mindenre, ami körülöttünk van.

Térjünk vissza gondolatban az elménkhez, nyugodtan és kiterjesztve tartva. Térjünk vissza az érzelmi természetünkhöz, érezzük azt kedvesnek és erősnek. Térjünk vissza a fizikai testünkhöz. Vegyünk két vagy három mély lélegzetet, és engedjük, hogy az energia átmossa a testünket, amint ki- és belégzünk. Feszítsük meg vállainkat, és igazítsuk testünket a tevékenységhez, mielőtt felkelünk.

Amikor a formulák ismerőssé válnak, változtathatunk rajtuk a jelzett szintek általános keretein belül.

Megvizsgálandó kérdések

- (1) Vizsgáljuk meg az indukcióként leírt jelenséget és annak viszonyát a mentális és spirituális gyógyításhoz.
- (2) Vizsgáljuk meg a magnetikus gyógyítás és a mentális gyógyítás közötti különbséget. Lehetséges-e világosan megkülönböztetni ezeket a spirituális gyógyítástól?
- (3) Hogyan befolyásoljuk szomszédjainkat öntudatlanul?
- (4) Miért hasznos tanulmányozni kudarcainkat a gyógyító munkában és általában?

IX. fejezet: Meditációk

Alkalmazási javaslatok

Ennek a könyvnek az előkészítése során egy csomó olyan hasznos anyagot gyűjtöttünk össze és vizsgáltunk meg, amit nem tettünk bele a szövegbe. Ebből sokat most ebbe a fejezetbe csoportosítottunk, mert értékes a tanulók számára, vagy alkalmas lehet csoportos használatra alosztályokban, hétfélig szemináriumokon, és így tovább.

A további koncentrációs gyakorlatok önmagukat magyarázzák.

A csoportos meditációk vázlatait mindet használta, egyeseket sokszor, különböző csoportokban és helyszíneken a szerző vagy olyan személy, akinek a nevét jeleztük. Egy ilyen jól meghatározott forma alkalmazása esetén, amit egy másik tanuló fejlesztett ki, a vezetőnek vagy felolvasónak alaposan rá kell éreznie az összeállított anyagra, mielőtt megpróbálni csoportban használni. A sorrend, mint egész fontosságán el kell tűnődni, magukon a szavakon el kell töprengeni, hogy a csoport vezetője magáévá tegye azokat.

A felolvasásnak nagyon személytelennek, nyugodt hangúnak, könnyednek, indokolatlan hangsúly nélkülinek kell lennie, bőséges szünetekkel. Ez a hallgatókat szabadon hagyja, hogy saját értelmezésüket kövessék, és időt ad nekik arra, hogy így tegyenek.

Egy új csoportban, vagy amikor idegenek vannak jelen, egy rövid felolvasás megelőzheti az ismertett meditációt. A tipikus felolvasások listáját a végéhez illesztettük. Egy jól összeszokott csoportban az általános utasítás, hogy lazítsanak, és üljenek kényelmesen, elegendő a felkészüléshez, amit pár perces csend követ.

A koncentráció egyszerű formái személyes használatra

(1) Válasszunk ki egy személyt, akik kedvelünk, és próbáljuk meg vizualizálni pontosan. Mennyire tudjuk az arcát, jellemző taglejtését vagy fejtartását látni? Tartsuk lefoglalva az elménket azzal, hogy ha lehetséges, 3-5 percig egyetlen személyt nézünk mentálisan. Ha kényelmes, nézzünk egy tényleges személyt a gyakorlók közül, hogy felfrissítsük a vizuális memóriánkat.

Tegyük hozzá a képhez a személyes jelenlétének az érzését. Érzékelésünk számára mi az jellegzetesség, amit magával hoz, amikor belép a szobába? Mit közöl a kézfogása? Egyetlen személyt vegyünk egy időben, és ugyanazt újra és újra egy hétig. Utána változtassunk, ha érdekesebb egy másik alanyt választani.

(2) Koncentráljunk valamilyen illatra, amiről mindenekelőtt tényleges fizikai tapasztalatunk van, mondjuk a levendulavíz vagy tömjén. Tartsuk észben, hogy figyelünk az illatra, és elemezzük a ránk tett hatását a lehető legegyszerűbb szavakkal. Érezzük az illatot újra és újra, és fordítsuk figyelmünket a felkeltett benyomás érzésére. Ha úgy tetszik, változtassuk az illatot, de végezzük ugyanazt a gyakorlatot egy hétig.

(3) Alkalmazzuk ugyanezt a koncentrációt a tapintás érzékére. Vegyünk olyan anyagot, aminek jellemző felszíne van, mint a vászon vagy a bársony, és teljes tudattal összpontosítunk az ujjhegyekre, amint oda-vissza húzzuk rajta. Próbáljuk meg távol maradni a bonyolult kapcsolódó gondolatoktól, amik hajlamosak előtolakodni, és koncentráljuk az érzékek testi reakcióira.

Ezek a gyakorlatok azt célozzák, hogy a figyelem fölött irányítást megszerezzük, és szerephez juttassuk az akaratot, mint a figyelem és a mentális koncentráció igazgatóját. Ezen a módon elért eredmény vagy az – érdekes vagy kellemetlen – tapasztalásnak az erőssége kevésbé fontos, bár lehet informatív vagy akár szórakoztató is.

Ernest Wood a *Concentration, an Approach to Meditation* című könyvében ismerteti egy jó gyakorlatot a hallás akaratlagos irányítására, de az egy kezdő számára, túlságosan magas szint. Az ízeletést ugyanígy lehet tanulmányozni, de nehéz alkalmazni.

A felajánlás tevékenysége személyes vagy csoportos használatra

Az előzetes ellazítás után:

Ajánljuk fel minden tevékenységünket a Mesterek szolgálatára. *Szünet.* Gondoljunk azokra a dolgokra, amik bosszantanak bennünket, amik ingerelnek bennünket, és ajánljuk fel azokat szolgálati cselekményként. *Szünet.* Gondoljunk azokra a feladatokra, amelyekben boldoggá válunk, és elmélyedünk, és ajánljuk fel azokat, hogy megtanuljunk emlékezni a Mesterre örömben és bánatban is.

Szünet. Határozzuk el, hogy emlékezünk erre a felajánlásra egész nap, a szokásos beszédünkben, modorunkban és viselkedésünkben.

Hosszabb szünet. Az érzelmeinket töltsse el a Mesternek (vagy Krisztusnak) való teljes felajánlás.

Szokásos szünetek minden mondat után.

Fújja tisztára a szél, hogy minden érzélem tiszta és friss legyen, amint neki felajánljuk.

Távozzon minden bosszúság, bármilyen csekély is, a nyomás és a megerőltetés minden érzelme.

Nyíljon ki minden érzélem neki illatozóan, erőlködés nélkül, mint egy vadvirág.

Hosszabb szünet.

Most pedig a felajánlott elme szilárdítsa meg az érzelmeiket.

Nyissuk azt meg nyugodtan, sietség nélkül a Mester elméjének irányába.

A gondolatoknak ártalmatlannak, őszintének, kedvesnek és rugalmasnak kell lenniük, amikor csak lehetséges, széles alapokon nyugodva.

Hosszabb szünet.

Legyünk csendben, mint a Mester jelenlétében. Áradjon az ő élete rajtunk keresztül... ajánljunk fel neki mindent.

Ez a meditáció nagyon jó előkészület gyógyító gondolatok másoknak való kiküldéséhez.

Az érzékek felajánlása személyes vagy csoportos használatra

Az előzetes ellazítás után mondjuk nyugodtan, megfelelő szünetekkel:

A bennem levő Én aktív a testemben, az uralja az érzékeket.

Felajánlom az érzékeimet az Én-nek, élő áldozatként.

Szaglás: a fizikai világ.

A kora reggelre gondolok, és a virágok illatára, az ételek illatára, a finom parfümök illatára.

Belélegezve, kilélegezve, érzem a világ illatát, semmi sem kellemes és kellemetlen.

Felajánlom ezt az érzéket az Én-nek.

Ízeletés: érzelmek.

Az ízeletés érzéke beszél az egészségestől a mérgezőig.

Forró, hideg, keserű, édes, savanyú, csípős, az ízeletés mindet felismeri

Felajánlom az ízelelés érzékét az Én-nek.

Látás: a mentális világ.

A szem kinyílik és becsukódik, a fókusz kiterjed és összehúzódik. A szemek látnak és feljegyeznek.

Írányítsa az Én a látásomat, uralja az Én az elmémet!

Tapintás: a buddhi.

A tapintás érzéke mindenhol ott van a testben, a kezekben, a bőrben.

Durva és sima, kerek és lapos, kemény és puha, a tapintás ismeri mindet.

Felajánlom a tapintás érzékét az Én-nek. Tapintsak meg mindent, és legyek egy mindennel!

Hallás: az akarat.

A fül meghall minden hangot, rajta keresztül ismerjük fel a hangok jelentését.

Magas és alacsony, kellemes és éles, rikácsoló és melodikus – az Én bennem mindent hall.

Amikor a világ hangjait hallgatom, halljam az Én hangját!

Felajánlom valamennyi érzékemet az Én-nek.

Nincs megosztás, csak szünet egy ideig.

Csoportos meditáció

A szokásos előkészületek után mondjuk, a mondatok között szünetet tartva:

Én vagyok a föld illata.

Az Én Egy.

Én vagyok a vizek édessége.

Az Én Egy.

Én vagyok az elme tüze.

Az Én Egy.

Én vagyok minden érintés öröme.

Az Én Egy.

Én vagyok minden hang harmóniája.

Az Én Egy.

Én vagyok minden szeretet, bölcsesség és akarat. Az Én Egy.

Ahogy a Mesterben ezek a fények örök szépségben ragyognak a világok áldására,

Úgy ragyogjanak bennünk is, hogy szolgáljunk és vigasztaljunk.

Josephine Ransom

Csoportos meditáció a szeretetről

Ráismerés:

Ismerjük fel a szeretetet fizikai kifejeződésében szépségként. *Szünet.*

Ismerjük fel a szeretetet érzelmileg melegségként. *Szünet.*

A szeretet mentálisan vonzalomként fejeződik ki. *Szünet.*

A szeretet buddhikus minősége a megértés. *Szünet.*

A szeretet az Én, Atma, az Egység. *Szünet.*

A szeretet a szellemi sugárzás.

Megosztás:

Az Én-en keresztül a szeretetet tudatosságként fejezem ki. *Szünet.*

A buddhin keresztül a szeretetet barátságossággként fejezem ki. *Szünet.*

Az elmén keresztül a szeretet belső meglátásként árad ki. *Szünet.*

Az érzelmeken keresztül a szeretet gyöngédségként sugárzik. *Szünet.*

A testen keresztül a szeretet szépségként fejeződik ki. *Szünet.*

Josephine Ransom

Meditáció az életről, mint fényről (hermetikus mondások alapján)

(a) *Keressd a Fényt*

„A Fény ott rejtőzik mindenhol, benne van minden sziklában és minden kőben. A Fény közelebb van, mint bármi más, az ember szíve mélyén van. Minden a Fényből jön elő, és minden a Fénybe fog visszatérni.” (AB-CWL: Az emberiség múltja, jelene és jövője)

Keresd a Fényt

(Szünet)

(b) *Kövesd a Fényt*

„Kövesd a Fényt, és vissza fogod tükrözni sugárzását.” (Tao Te King)

„A nap sugarai egyformán mindenre rávetülnek. Aki megérzi melegét a bőrén, neki el kell hagynia bezárt barlangját, és keresnie kell a nyílt levegőt. Aki szeretné megtapasztalni az isteni együttérzést a lelkében, el kell hagynia az én barlangját, és keresnie kell a messzehatóbb lényt. Felfelé, kifelé kell törekedni az én-jéből, ledöntve a korlátokat, amíg a hazafelé vivő árapályt meg nem érzi, és el nem sodorja a lábairól.” (Shri Krishna Prem: The Yoga of the Bhagavad Gita)

Kövesd a Fényt

(Szünet)

(c) *Én vagyok a Fény*

Lényünk közepén áll a múlt és a jövő Ura. A belső Én mindig az ember szívében székel. Húzza elő az ember azt az Én-t a testéből állhatatosan. Ismerje meg azt az én Ragyogásként, a Halhatatlanként, igen, a Ragyogásként, a Halhatatlanként.” (Upanishad-ok)

Én vagyok a Fény

(Szünet)

(d) *Ragyogjon a Fény*

„Mert örömmel jöttök ki, és békeességben vezéreltetek. Kelj fel, világosodjál, mert eljött világosságod, és az Úr dicsősége rajtad feltámadt.” (Ézsaiás 55:12; 60:1)

„Az egész világ ragyogása a tiéd lesz, és minden sötétség menekülni fog tőled.” (Hermész: Smaragdtábla)

Ragyogjon a Fény

(Szünet)

Szétosztás.

Corona Trew

Meditáció a belső életről (a Tao Te King alapján)

„A belső élet birtokba vételéhez saját személyes kapunkon át lépünk be hozzá. Azért tesszük ezt, hogy megismerjük a belső élet tevékenységének uralását szétáradó teljességében.”

A belső élet bennünk található – nyissuk ki a kaput erre az életre, és lépünk be rajta.

(Szünet)

„Ha rendelkezél a bölcsesség állandóan növekvő bőségével,

Akkor a belső életed legyőzhetetlen.

Ha a belső életed legyőzhetetlen,

Akkor a korlátait nem lehet megismerni.

A Tao, az Út birtoklója

Maradandó étellel és végtelen előrelátással fog rendelkezni.”

A belső élet legyőzhetetlen, korlátozhatatlan, maradandó és végtelen.

(Szünet)

„Az önkontrol alatt levő ember szíve mindig a belső királyságban van. Minden ember szívét a saját szívébe vonja.”

A belső életben tartózkodva mindenkivel egyek vagyunk.

(Szünet)

Végül, kifelé fordulva mindennapi világunk felé:

„Légy tevékeny a belső élet tevékenységében,

Szolgálj a belső élet szolgálatával,

Illatozz a belső élet illatával,
És az ő nyugalma könnyen fennmarad.”

(Szünet)

Szétosztás.

Corona Trew

Meditáció a békéről (csoportos használatra)

- (a) Legyenek a testek ellazultak és nyugodtak (*mint a VII. fejezet gyakorlatában*).
- (b) Maradjunk nyugodtak és összhangban, amint felajánljuk ezt a csoportot a béke és jóakarati erői csatornájának, hogy áradjanak ki az egész világra.
- (c) Érezzük magunkat az Élet és a Szeretet Urának jelenlétében...
Nyugodjon rajtunk az ő áldása...
Sugározzon az ő békéje rajtunk keresztül az egész emberiségnek.
Az ő békéje és áldása áradjon rajtunk keresztül minden hatóságra, hogy bölcsőbbek és megvilágosodottabbak legyenek. Az ő szeretete áradjon ki a természet minden birodalmára... minden szenvedőre... minden fájdalomban élőre.
Árassza el az elméinket az ő bölcsessége...
- (d) Töltse el a szíveinket az ő szeretete... a testeinket az erő és a tisztaság...
Lélegezzünk nyugodtan, és nyerjük vissza a szabad mozgásunkat.

Összefoglalás

A meditáció életem át tartó tanulás, és az itt ismertetett áttekintés csak bevezetés a gyakorlatába. Senkinek a rutinja nem passzolhat minden vérmérsékletre. Mindenkinek meg kell találnia saját jogját, teljessé válásának saját útját, az Eggyel való egyesülés saját ösvényét. A napi gyakorlatok pusztán ismétlése csak kezdetben hasznos, hogy kialakuljon a nyugodt elme szokása. Miatán az Én kissé hozzászóltam, hogy átvegye az irányítást a testek felett, a rutinton változtatni kell, kísérleteket kell végezni. Csupán a célnak kell változatlanul maradnia: mélyebb betekintés nyérése az Én természetéről és irányító befolyásának megerősítése az élet teljes gyakorlatában.

A meditációnak komoly gyakorlati értéke lehet, mivel meg tudja tanítani a személyiséget, hogy megértőbb, kedvesebb és hasznosabb legyen a mindennapi dolgokban. Ahogyan bemutattuk, az elmét is arra tudja tanítani, hogy azt közvetlenül segíthessen másoknak.

Egyes tanulók esetében, amikor az elme kitisztul, az érzelmek lenyugodnak, a test szándékosan ellazul, akkor a szellem megpróbálhatja a tudás és a tapasztalás óriási új területeit felfedezni. Ehhez szakértő vezetőre, vagy legalább egyenrangúak társaságára van szükség. Az ilyen segítség meg fog érkezni, amikor a jelölt kész a munkájára. A meditáció haladottabb formái azonban keveseknek valók napjainkban. A többség esetében a korábbi szintek szolgálnak a zavarodottságtól és a bizonytalanságtól való megszabadulás eljöttére. A fátyol, ami elzárja a személyiségi természetet az Én-től, fokozatosan vékonyodik, a tanuló új jelentést ismer fel a régi dolgokban, a másokkal való új kapcsolatai nyugalmat hoznak ott, ahol zűrzavar volt, erőt, ahol gyengeség és kétség volt.

Meglepő módon az ember azt találja, hogy az ígéret földje már nem messze, a Jordán-folyón túl van, hanem itt és most, keze ügyében. Francis Thompson ezt egy olyan versben fejezte ki, amit a halála után találtak meg a feljegyzései között.

Oh, láthatatlan világ, látunk téged,
Oh, érinthetetlen világ, megérintünk téged...
Nem ott, ahol a keringő rendszerek elsötétülnek,
És lebénult megértésünk szárnyalni kezd!

Ha fülelünk, szárnytollaink csapdosása
Ütögeti saját testünkbe zárt kapuinkat.