

Adelaide Gardner

MEDITÁCIÓ HALADÓKNAK

MAGYAR TEOZÓFIAI TÁRSULAT, 2019.

Tartalom

I.	rész Az elme felosztása és funkciói	2
1.	fejezet	2
2.	fejezet Az alsó elme	3
3.	fejezet A felső elme.....	4
4.	fejezet Antahkarana	6
II.	rész Előkészület a meditációra	8
5.	fejezet Patandzsali Jóga-szútrái és alapjuk.....	8
6.	fejezet Az előkészület körvonalai	10
7.	fejezet Fizikai és éterikus testünk gondozása	13
8.	fejezet A meditáció akadályai	15
9.	fejezet Az akadályok: Tudatlanság	17
10.	fejezet Az akadályok: Önbecsülés, vágy, ellenszenv	19
11.	fejezet Az akadályok: Ragaszkodás a léthez -- A karma törvénye	21
12.	fejezet Ártalmatlanság.....	24
13.	fejezet A mantrák használata, testtartás	26
III.	rész Meditációs gyakorlatok.....	29
14.	fejezet A koncentráció vagy dharana.....	29
15.	fejezet Fontolgtás (deliberáció).....	32
16.	fejezet Az intuíció technikája, Szamjána	34
IV.	rész Meditációs gyakorlatok	37
17.	fejezet Hogyan segítsünk másokon gondolattal	37
18.	fejezet Közeledés a Mesterhez és a pszichikus tapasztalat.....	39

I. rész Az elme felosztása és funkciói

1. fejezet

Mielőtt a meditáció folyamatának tanulmányozásába fognánk, először szemügyre kell vennünk a mechanizmust, amellyel meditálunk. Bizonyos kérdéseket kell feltennünk magunknak, megpróbálva feleletet találni. Mi az elme? Honnan származik? Miként fejlődik ki?

Ennek megválaszolására olvassuk el a fejezet végén megadott referenciákat a *Gondolaterő* c. könyvből.

Dr. Besant ezt írja: „A manasz maga az Én tudás-aspektusának tükröződése atomikus anyagban.” (*Thought Power*, 20. old.) Ez az atomikus anyag a mentális monádi esszencia, amelyben megvan a képesség a viszonylatok felmérésére. A Megismerő azonosítja tudatát manasszal, magára veszi az elme kesztyűjét, hogy megismerhesse a nem-ént. A Megismerőnek – a jelenség mögött – közvetlen kapcsolata van a valósággal, de ezt eltompítja az elme fátyla, viszont a tárgy körvonalai élesebbek azáltal, hogy a Megismerő észleli a különböző részek egymáshoz való viszonyát, és az egészet egyéb hasonló vagy eltérő jelenséggel hozza kapcsolatba. Az én közvetlen észlelése az érzékelésben tükröződik. A gondolatot úgy tekinthetjük, mint a benyomáshoz fűzött magyarázatot.

A „tudás” mindig viszonylatok megállapítása. Az én akkor ismer valamit, amikor manaszi burkában rejlő képességét használva felismeri, hogy az illető tárgy a nem-énhez tartozik és nevet ad neki, vagy saját tapasztalataihoz tartozó kifejezésekkel leírja. Minden tudás viszonylagos. A színek skálája, a minőségjelző kifejezések, mint pl. kemény, puha, könnyű, nehéz, mind egyéni tapasztalatra vonatkoznak. Ezt a tapasztalatot az egyén a saját tudatával kapcsolatos mentális anyag módosulásaiban regisztrálja, és amint ezeket a módosulásokat fokozatosan megismeri, végül is „saját elméjének” nevezi. Ezek a módosulások végtelenek. A mentális sík határtalanul reagálóképes. Ezt a síkot annak idején az első elemi birodalom formálta meg, és még mindig formálja, úgyhogy hihetetlen gyorsasággal tükrözi vissza a tudásnak nevezett viszonylati variációkat. A figyelem felkeltése már elegendő ahhoz, hogy elindítsa ezeket a rezgéseket. Csak ha a Logoszi Tudat (amelyben a mi tudatunk is nyilvánvalóan benne van) visszavonul erről a síkról, akkor szűnnek meg ezek a tevékenységek, bár természetesen „saját” külön akarati erőfeszítéssel lecsendesíthetjük a „saját elménket”, vagyis a mentális síknak azt a részét, amit mi használunk. Mindaddig, amíg a tudat az akarat vagy az intuíció irányítása nélkül kezd tevékenykedni a manaszban, a mentális rezgések mérhetetlen gyorsasággal követik egymást; lásd az álombeli élmény-sorozatokat, amelyek egyetlen pillanat alatt perregnek le. Mindez a mentális elemi esszencia érzékenységére vezethető vissza, hiszen a múltban azt a feladatot kapta, hogy azonnal formákba rendeződjön. Minden gondolatforma egy rezgéscsoport a mentális anyagban, amit az tart össze, hogy a tudat felismerte a rezgések egymáshoz tartozását.

Az egyéni dzsiva (monád) az állati birodalomban kerül kapcsolatba a mentális elemi esszenciával. Az Első Elemi Birodalom végső és legnagyobb teljesítménye – az Aszúra Hierarchia segítségével – az, hogy hozzákapsol a dzsivához (monádhoz) egy mentális permanens atomot (a továbbiakban m.p.a.-nak fogjuk rövidíteni), valamint a mentális egységet, amelyet világosan meg kell különböztetni a m.p.a.-tól. A Második Elemi Birodalom végcélja az asztrális permanens atom csatlakoztatása, míg a Harmadik Elemi Birodalom a fizikai permanens atomot kapcsolja a dzsivához (monádhoz). Az ásványi birodalomban a dzsiva (monád), vagyis a tudat figyelmének központja az éterikus síkon a fizikai permanens atomban van lehorgonyozva. A fizikai permanens atomra ható ingerek a m.p.a.-t a nem-én felismerésére ösztönzik, és a dzsiva (monád) a térbeli elhelyezkedés érzését a m.p.a.-on keresztül regisztrálja. A növényi birodalomban az asztro-éterikus híd nagyrészt a fizikai síkon szerzett tapasztalatok eredményeképpen épül ki. A hőmérsékleti változásokról, a növekedésről, a felbomlásról a dzsiva (monád) az asztro-éterikus burok kiterjedése és zsugorodása révén vesz tudomást, és mindezek világosabb körvonalat kapnak azáltal, hogy a m.p.a. regisztrálja őket. A növényi birodalom közepe táján a m.p.a. már kezd feléledni és lassanként választ csíhol ki a mentális egységből. A csoportlélek asztrális burka ekkor felbomlik, a kiterjedés és összehúzódás élményeit tehát a dzsivai (monádi) tudat közvetlenül az asztrális permanens atomon keresztül veszi

tudomásul. Az asztrális permanens atom ekkor egy asztrális burok középpontjává lesz, amely hozzákapszolódik az egyéni dzsívához (monádhöz). A növekvő tudatközpont pedig áttevődik a m.p.a.-ba és a mentális egységbe. Jóllehet a növekedésre még mindig a fizikai síkon szerzett élmények ösztönöznek elsősorban, de a dzsívák (monádok) és a csoportlélek felügyeletével megbízott devák tudata gyorsítja az iramot. (*Gondolaterő*, IV. fejezet. Az élmény és a gondolat kapcsolata. *Tanulmány a tudatról, Study in Consciousness*, VII. fejezet)

Az állati elmében kialakuló gondolat olyan asszociációktól függ, amelyek külső és együttesen észlelt tárgyakhoz kapcsolódnak. Az egyéni dzsívák (monádok) gondolatvilága vagy mentális teste elsősorban abból az anyagból keletkezik, amelyet a csoportlélek a mentális képek stimuláló hatására magába vont. Az állatoknál jelentkező ilyenfajta mentális képeket mindig a fizikai síkról vett asszociációk tartják össze. Az állati „emlékezet” mindig a stimulált asszociációs lánc valamely fizikai láncszemétől függ. Később a dzsíva (monád) elkezdti ezt az anyagot a fizikai ingerlésektől függetlenül a mentális síkon saját egyéni tudatához kapcsolni. Ez már az emberi gondolatra jellemző, szemben az állat gondolkodási módjával. Az emberi lény az alsó mentális anyagból való képeket forgathatja „elméjében”, mert tudatának központja a felső manaszi síkon van.

Próbáljuk meg a világot úgy látni, ahogy kedvenc kutyánk vagy macskánk látja, és akkor jobban megértjük a fentieket. Miért ül a kutya a két hátsó lábára, ha üres tányért tartunk a feje fölé? Az állati értelem érzékelő benyomások feljegyzéséből áll, amelyek stimulálják a mentális egységet és ezáltal érintkezési teret kezdenek számára teremteni a mentális világban. Az állat halványan észlelni kezdi a helyzet és az egymásutániság kapcsolatát, az egymásutániság észlelése pedig már a m.p.a. egyik alapvető működését jelenti a Manasz magasabb szintjein.

2. fejezet Az alsó elme

Az ember alsó elméje a mentális síknak az a része, amelyik az egyénnek a külső világból származó fizikai agyán és mentális egységén keresztül beállított képeket visszatükrözi. Az alsó elme voltaképpen egy képernyő, erre a tudat rávetíti a képeket, amelyeket az érzékelés serkent. Ha egyszer a mentális sík egy része ilyen módon már kapcsolatba került egy egyén mentális egységével, az ember ezt a részt felhasználhatja arra, hogy a felső elme, az Én elgondolásait levetítse a személyiségbe. Ez utóbbi képességet a megfelelő meditáció különböző fajtáival lehet kifejleszteni.

Amíg a tudat mechanizmusa még kezdetleges és nehézkes, a mentális ernyőre vetített képek körvonala elmosódott, jóllehet az érzékek észlelése éles. A kutya öntudata pl. gondolkodásra nem képes, de pontosan észleli a szagokat, míg az ember, aki közben elgondolhatja, hogy a szag kellemes-e neki vagy sem, gondolatban világosabban regisztrálhatja a szagot, de a róla való gondolkodással elhomályosítja az érzéki észlelést. Ha az alsó mentális ernyőt az asztrális torzítás nem befolyásolja, akkor pontosan regisztrálja azt, amit az érzékszervek közölnek. A mentális hálózat vagy szöveték három dimenzióval bír, és képes az összes létező dolgok képének pontos visszaadására, mert hiszen az egész tárgyiasult anyagi világ az e hálózatba rakott minták szerint materializálódott.

A keleti lélektan egyik legnagyobb hozzájárulása a nyugati lélektanhoz az a felfogás, hogy az elme térbeli dolog, hogy ténylegesen kialakítja a mentális anyagból azokat a képeket, amelyekre „gondolunk”, és hogy maga a gondolkodás a mentális anyagból való formák létrehozásából áll. Mindezt azonban a nyugati pszichológusok egyelőre nem hajlandók elfogadni.

A mentális egység a lencse, amely által a személyiség tapasztalatai, vagy az Én eszméi rávetítődnek az alsó elme ernyőjére. Az ötödik gyökérfaj mostani fejlettségi fokán a mentális egység

- 1) a személyes gondolkodás gyűjtőpontja, és
- 2) a híd, vagyis antahkarana az alsó és a felső manasz között.

Sohase felejtjük el, hogy az egyesítő energia minden tudatban mindig egyéniségi. Az Én „küldi ki a sugarat”, azaz kikölcsönzi saját maga egy részét a mentális egység, az asztrális permanens atom és a fizikai permanens atom számára, és mi e kölcsön révén tudunk a személyiségben tevékenykedni. Az elme felfogja az egyéniségi impulzust és a figyelem képességeként többé-kevésbé jól hasz-

nálja. A vágyban az egyéniségi impulzus a kényszerítő erő, és ez adja az energiát, amely cselekvésre képesít. Az eszméletlen ember szájába tett élelem pl. megrágtatlan marad.

Igen jól használható hasonlat a diafilm vetítő. A fény az egyéniség erője, amely a működést lehetővé teszi, a lencse a mentális egység, a képernyő az alsó elme, a diafilm az a pont, ahová a figyelem abban a pillanatban összpontosul. A tényleges fizikai élmény egy falra festett képhez hasonló. Erről az elme elkészíti a képét, és a képeit gyakran cserélgeti. Az eredeti fizikai kép merev. Az elme képernyője változtatható és kezelőjük tetszése szerint módosítható.

A jó gondolkodni-tudás alapja a pontos megfigyelés. (*Gondolaterő*, VI. fejezet.) A lassú, átgondolt olvasás kitűnő tréning az alsó manasz számára (u.o., IX. fej.). A világos, következetes, becsületes gondolkodás erős és jól képzett alsó elmét hoz létre. Ez pedig a felső elme fejlődésének nélkülözhetetlen alapja, mert csak ha már teljesen felébredt a mentális egység összpontosító képessége, akkor szolgálhat lencseként a felső mentális anyag számára. A tudatnak a mentális mezőhöz való kapcsolata az alsó mentális szinten alakul és fejlődik ki, ahol a fizikai síkról való élmények vannak túlsúlyban. Később megtanuljuk a súlypontot máshová tenni.

Az alsó elme gyengeségei a következők:

- (1) rendetlen és zavaros képek;
- (2) eltorzult képek;
- (3) a képek hiánya.

(1) Az első a gyakorlatlan elmére jellemző és csak rendezést igényel.

(2) A második gyengeség érzelmi magatartásból – vágyból, ellenszenvből, stb. – származik. E torzulások széthúzzák a mentális hálózatot, mint amikor a vetítívásznat rossz szögben feszítik ki, és így a kép pontatlanul tükröződik.

(3) A gondolkodásra lusták és az igen emocionális típusok nem veszik maguknak a fáradtságot, hogy az egyéniség energiáját a mentális szinten alkalmazzák. Ebből az következik, hogy elvesztik kapcsolatukat a mentális mezővel. – Van még egy negyedik betegség is: az alsó manasz túltelítettsége. Sok ragyogó és kritikus elme szenved ebben a betegségben.

Bár elsősorban csak az egyéniségi élet képesít bennünket arra, hogy gondolkozzunk, a gondolatot azonban asztrális impulzusok stimulálják; a gondolkodás pontosságát és hatékonyságát pedig mindmáig (az ötödik gyökérfaj közepéig) fizikai próbákkal mérik. Ezért vannak vizsgák a tudományos fokozatokra, sőt még a papi rend megszerzésére is. Az alsó elme mértékrendszerében pedig az anyagi jólét és hírnév áll az első helyen.

Az egyéniségi tudat felébresztése a hatodik alfaj és gyökérfaj munkája lesz. Ekkor meg kell majd fordítani az értékrendszert, és hozzá kell szoktatni az elmét, hogy a felső elme lemezeivel vagy képeivel foglalkozzék.

3. fejezet A felső elme

A felső mentális szintet gyakran forma nélkülinek nevezik. A dévákat, akik ezen a szinten működnek, arupa déváknak mondják. Mit jelent ez? A buddhikus síkkal összehasonlítva viszont a felső manasz határozottan formai sík, a felső mentális test pedig a buddhi eszköze. Ne felejtjük el, hogy minden ilyen kifejezés relatív. A személyiség szempontjából szemlélve a felső elme olyan gyorsan mozog, látszólagos ellentéteket olyan könnyen szintetizál, az alsó elme objektív képein olyan könnyen keresztüllát, hogy a személyes tudat azt képzelet, nincs is formája. Viszont az egyéniség szintjéről nézve a felső elme és atma kifejezett test, viszonyuk ugyanaz a buddhihoz, mint a fizikai test és az alsó elme viszonya az asztrálishoz.

Alkalmas analógia az összehasonlításra az éterikus test is. Az éterikus testet általában úgy írják le, hogy azt energiaáramok alkotják, amelyek a sűrű testen át folynak, és merőlegesen kisugároznak belőle. Mindez a szilárdság látszatát kelti, holott az éterikus test anyaga folytonosan és rendkívül gyorsan változik. A sűrű testhez képest forma nélküli, hiszen nincsen csontváza, sem állandó sejtekből álló szerkezete. Az asztrális testhez képest viszont az éterikus test egy olyan határozott eszköz, amely köré rögzíteni lehet az asztrális alsóbb alsíkjaikat, mint ahogy a magasabb alsíkok a mentális test gondolatformái köré stabilizálódnak.

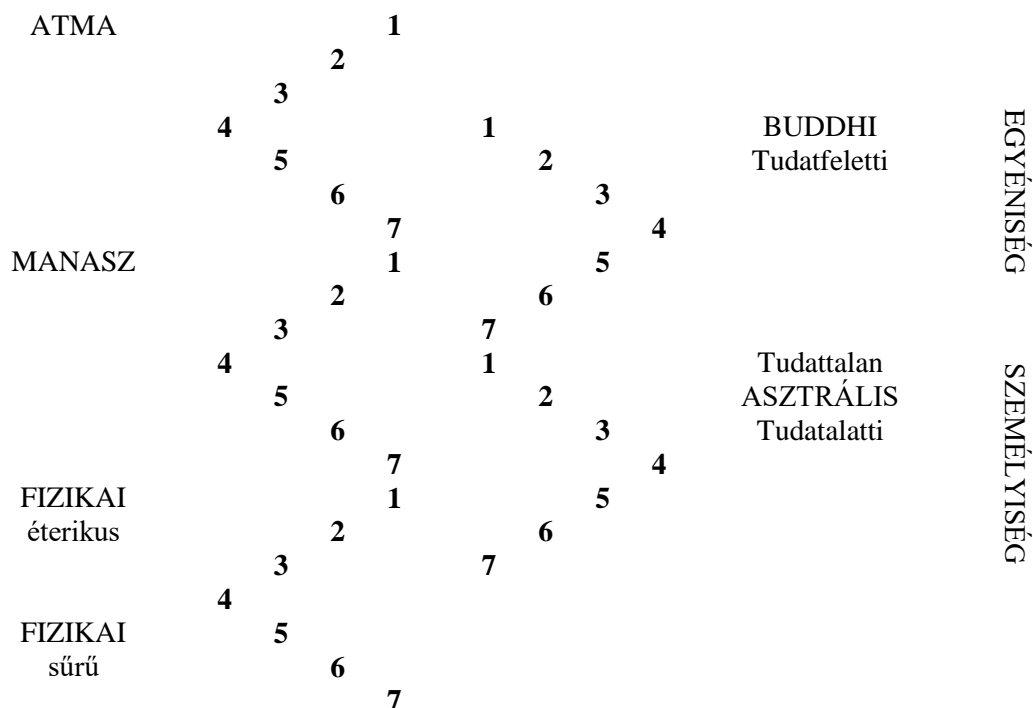
Az alsó és felső elme kapcsolatának jobb megértése kedvéért ismét csak tekintsük az éterikus test viszonyát a sűrű fizikaihoz. A sűrű fizikai test nem princípiuma az embernek, hanem a kéreg, amelyben a tudat a személyi szinten működik, a páncélzat, vagy a külső burok, amelyet le kell hán-tani, amint a belső élet fejlődik és jobb burkot is tud már használni. De azért szoros kapcsolatban van az éterikus testtel, voltaképpen az éterikus test kivetítésének nevezhetnénk, az éterikus minta az ok, a fizikai test az eredmény. A sűrű fizikai burkot megvághatjuk vagy szétroncsolhatjuk, de a fizi-kai test életét vagy halálát az dönti el, hogy az ezt követő krízishez az éterikus test tud-e újraszerve-ződni. A sűrű fizikai test az eltávolodás útján fejlődik ki, mint a tudat lerögzítője, az éterikus test pedig – bár okozója és számára nélkülözhetetlen – csak akkor fog a fizikai testen uralkodni, amikor az ember már a visszatérés ösvényére lépett. Ekkor az ember önmaga gyógyíthatja magát ön-ismeret és önuralom által, ami a fizikai testhez az éterikus test útján jut el. Ugyanígy az alsó elme sem állandó eszköz az egyéniség szempontjából. Minden devacháni időszakban feloszlik és ered-ményeit a felső elme asszimilálja. Minden gondolati folyamatban a felső elme az okozó elem, mint-hogy az alsó mentális folyamatok minősége a felső elme fejlettségétől függ. Befolyása az eltávolo-dás ösvényén még alig érezhető, a visszatérés ösvényén azonban – az antahkarana szabadabb mű-ködése folytán – fokozatosan uralkodni kezd az alsó elmén.

A felső elme működési központja a mentális permanens atom „szikrája”. Ez hihetetlen gyors-sággal mozog és úgy tűnik, hogy formákat épít, mint ahogy egy tömjénrudacska égő vége is körnek látszik, ha gyorsan forgatjuk. Pedig a kör csak látszólagos. A mozgó pont alkotta meg a formát. Azt a paradoxont, hogy a „formanélküli” felső mentális síkon formák vannak, a mozgás gyorsaságával lehet megmagyarázni. Ha az alsó elme egészen elszakad az asztrális természettől, és mindkettő megtisztulva alárendelődik az egyéniségi tudatnak, akkor az alsó elme is hasonlóan fog működni. Tulajdonképpen ez az, amit az alsó és a felső elme egyesítésének nevezünk. Ez idő szerint azonban az alsó elme nagyrészt asztrális impulzusokhoz kapcsolódva működik, így működése lelassul és a kialakított formák bizonyos érzelmi tartalmat kapnak (a gondolatforma érzelmet tartalmaz). Az ér-zelem holt teher az alsó elme gondolatformáiban, mert rögzíti, változásra képtelenné teszi őket. A felső elmének nincs szüksége rögzített eszmére, mert a mentális permanens atom szabad mozgásá-val mindig újra kapcsolatba kerülhet az őstípusú formával a felső manaszi szinten és reprodukálhat-ja azt a saját területén, a kauzális testben.

A tanuló számára sokszor zavarba ejtők e kifejezések: „kauzális test”, „Én” és „aurikus burok”. Az Én-nek három permanens atomja vagy központja van, az atmikus, buddhikus és felső mentális szinten, ennél fogva könnyű a másik kettőtől megkülönböztetni. A kauzális test az individualizáció-kor keletkezik, amikor a mentális permanens atom körüli energiaörvény érintkezésbe jön a mentális egységgel és egy állandó közlekedési vonalat teremt. Annak idején ezen energiaörvényen keresztül igyekezett a hármas Én a személyes testeket uralmába keríteni, és amikor ez az uralom elérte azt a fokot, amit az akarás („ezt és ezt akarom tenni”) jelez, az Istenség első aspektusa az atmán keresztül kauzális testté szilárdította ezt az energia-tömeget. Az emberi fejlődés első fokozatain az egyéniségi tudat elsősorban a kauzális test fejlesztésén munkálkodik, éppen úgy, amiként a személyiség a fizi-kai tudat fejlődésére helyezi a fő súlyt.

Az aurikus burkot nem szabad a kauzális testtel azonosítani! Jelenti ugyan a kauzális testet, de még valami mást is. A kauzális test kifejezetten a felső mentális szinten lokalizálódik, és az első beavatáskor feloszlik, majd újra alakul, de polarizálódása ezúttal a buddhi felé mutat. Az aurikus burok az Én hasznos tapasztalatainak összessége, amelyet inkarnációban vagy inkarnáción kívül szerzett. Az aurikus burok a tudat regisztere minden szinten, nevezhetnénk a monád formai oldalá-nak is. Ha a monádot tetrádnak képzeljük el, az aurikus burok lesz a negyedik pont. Amikor az egyéniségi fejlődés befejeződik, a kauzális test átadja helyét az aurikus buroknak. Valószínűleg úgy van, hogy az aurikus burok minden szinten atomi, míg a kauzális test a manasz három magasabb síkján működik.

Egymást átlapoló síkok diagramja



EGYÉNISÉG
SZEMÉLYISÉG

BUDDHI
Tudatfeletti

Tudattalan
ASZTRÁLIS
Tudatalatti

Húzzunk vonalakat a számcsoportok valamelyik oldalán, belefoglalva az 1-7 csoportokat úgy, hogy azokat 1 felett és 7 alatt vízszintes vonal vágja el. A vonalakat a következő színekkel lehet ki-festeni:

- Atma = ibolya
- Buddhi = sárga
- Manasz = 1, 2, 3 = indigó
- Manasz = 4, 5, 6, 7 = zöld
- Asztrális = rózsaszín
- Éteri = narancssárga
- Sűrű fizikai = kék

Az ibolyát és a narancssárgát fel lehet cserélni.

4. fejezet Antahkarana

Jó, ha mindjárt kezdetben tisztában vagyunk azzal, hogy ez a kifejezés képzeletbeli osztást jelent, mint ahogy az „egyenlítő” kifejezés is képzeletbeli vonalat jelöl. A valóságban nincs tényleges öv, amely két egyenlő részre osztaná a Földet, noha a tudomány számára az elválasztás valóság. Ugyan-így a jóga tudományában, vagyis amikor a tudatot az isteni Élettel való egyesülés irányában fej-lesztik, a felső és alsó elme között valóságos híd van, ha a tudati jelenségeket vesszük, jóllehet a helyét kimutatni nem lehet.

A múltban voltak más hidak, amelyeket a tudat már megjárt. Amikor az ásványi birodalomban a munka befejeződött, és a dévák valamelyik csoportlelket tapasztalatszerzésre növényi formákba irányították, olyan hidat kellett építeni, amely a 4. éterikust a 4. asztrálissal köti össze. (Lásd a diag-ramot.) A híd azáltal épül ki, hogy a fizikai permanens atom, a 4. asztrális és a 7. manasz egy há-romszögbe fonódnak, és ezen keresztül azután a dzsiva (monád) élete erőteljesebben tud átáradni. Ugyan-így az állati birodalomba való belépéskor a dévák munkája arra összpontosul, hogy a 4. manaszt felébressze, összekapcsolva azt nemcsak a 4. asztrálissal és a 4. éterikussal, de ugyanakkor szoros válaszrengésbe hozva a mentális egységet (a 4. manasznál) a 4. asztrálissal és a 7. buddhival. Az individualizációnál a mentális permanens atom volt a fókusz, az első beavatásnál pedig talán a 4. buddhi lesz a központ. Ezekben a birodalmakban a tudat előretolt állásai épülnek ki – mint ami-kor egy előnyomuló hadsereg ideiglenes hidat épít a folyón. A következő természeti birodalomban a rendes közlekedésre szánt híd ugyanezekben a pontokon fejeződik be, amíg a mindkét irányú forga-

lom egy későbbi fokon válik lehetővé. A 4. éterikustól az asztrálisához épített híd az érzékelés hídjá, ennek építése a növényi birodalomban kezdődött el, és az állatvilágban fejeződik be, ami magát a fizikai érzékelést illeti. Ez a híd később állandóan finomodik, és az emberi birodalomban alkalmassá válik arra, hogy nemcsak kívülről befelé, hanem belülről kifelé is közvetítsen.

Hasonlóképpen az állati birodalomba való belépésnél körvonalakban kiépül a 4. manasznál lévő híd a gondolati működések számára, és pedig úgy, hogy a mentális permanens atom ezen a hídon keresztül jut kapcsolatba az állat alsó mentális tapasztalataival. Éppen így helyes, sőt talán helyesebb volna, ha azt mondanánk, hogy a mentális permanens atom működése ezzel a híddal teszi lehetővé az állati tudat alsó mentális tevékenységeit. Ez utóbbi megállapítás az egyéni dzsiva (monád) működéseinek szempontjából igaz, míg az előző megállapítás azokra a tapasztalatokra érvényes, amelyeket még a csoportlélek dajkál a mentális síkon.

Az emberi tudat jelenleg ennek a hídnak a tökéletesítésén dolgozik, jóllehet ugyanakkor az öntudat magasabb szintjei azzal vannak elfoglalva, hogy a manasz atomi szintjén kábeleket feszítsenek ki az újabb struktúra számára, amely majd lehetővé teszi a tudatnak, hogy öntudatosan tevékenykedjék a buddhikus szinten.

Itt talán érdemes felfigyelni minden hetes sorozat 4. alszintjének fontosságára. A tudat minden viszonylatban a 4. fokon ébred fel, onnan dolgozik lefelé, hogy stabilizálódjék, és felfelé a szükséges további kísérletek céljából; a központ pedig mindig a 4.-en van. Naprendszerünk középső, negyedik síkja a buddhi, és a buddhi-princípium rendszerünk növelő és összetartó ereje. A nyugati misztikusok krisztusi tudatnak nevezik, és ezen elnevezés mögött bizonyára sokan felismerik a hatalmas erőt. A gondolkodás tisztán emberi képessége a 4. manasznál ébred fel, onnan terjed lefelé és felfelé, amíg az egész mentális síkot meg nem hódítja. Az emberfölötti tudat véglegesen a buddhi 4.-nél lesz éber, és onnan keríti uralmába a buddhikus síkot. Hasonlatként vegyük a földben lévő magot, amely közvetlenül a föld felszíne alatt kezd fejlődni, a föld és a levegő érintkezési pontjánál, gyökereit lefelé, szárát és leveleit pedig felfelé küldve.

Minden sík ezen negyedik vagy kritikus állapotának adták az antahkarana nevet mindaddig, amíg ezen a szinten, mint a tudat növekedési pontján van a hangsúly. Az antahkarana híd, amelyen át az utat még nem építettük ki és a közlekedés rajta még kockázatos. Az emberiség nagy részénél az alapok lerakása, vagyis az alsóbb szinten lévő kapcsolatok kifejlesztése, az innenső parton lévő hídfő kiépítése a legfontosabb munka.

Mit jelent mindez a tudatra vonatkozó szakkifejezések szerint? Az antahkaranát „az Ösvénynek” nevezik és sugárnyalábhoz hasonlítják, amellyel a világosság a sötétséget áttöri. Az antahkarana az a közlekedési vonal, amelyen át a tudat az Én-től vagy egyéniségtől elindul, és amelyen vissza is tud térni. Az egyéniségi síkon mi még nem eléggé alapoztuk meg énségünk érzését. Így aztán nem vagyunk tudatosak ezen a síkon, amelyről pedig bizonyos erők sugároznak ki. Vággyal és sóvárgással eltelve úgy „döntünk”, hogy megteszünk valamit, és ezt akarathoz nevezzük – és nem vagyunk tisztában azzal, hogy a vágy mögött rejtetten mindig az akarat működik. Aggodalommal eltelve erőltetjük elménket a jövő megtervezésére, és nem vagyunk tisztában azzal, hogy a mentális permanens atomot torz és személyes érzésekkel kényszerítjük forma-építésre, holott, ha hagynánk, tökéletes tervet tudna készíteni számunkra.

Rendszerint érzelmeinken keresztül fogadjuk be az intuíció esetleges felvillanását, és így értékét felére csökkentjük.

Ezek a fiatal emberiség tagjainak útjai, akik nincsenek tisztában azon híd működésével, amelyen át a magasabb Én erői tapogatódzva törnek előre.

Minden korban a vallások egyik célja az volt, hogy felhívják a figyelmet a híd-szerkezet megerősítésére. A szentek invocálása, odaadás a Legfelsőbb Lény iránt, és főként az ismételt tanítások az emberi szellem isteni voltáról – mind fölfelé és kifelé irányítják a figyelmet, a valóság világaiba, a túlsó hídfőre. A szentségek megerősítik a sorsdöntő pontokat az ember fejlődésének különböző fókáin. Végül az ember megszerzi a meditáció képességét és tudatosan gyakorolja először azt, hogyan kell a felsőbb tudattal lecsillapítani az alsót, átkelni a hídon és magára vonni az alsóbb én figyelmét, majd akarattal átemelni a tudatot a hídon, úgy, hogy az magával hozza az alsóbb világokban szer-

zett erőket. E nagyszerű kísérlethez életről életre megszerezünk a gyakorlatot a halál utáni körülmények között, amikor is a manasz automatikusan elválasztja magát a kámától, és a megtisztult alsó elme ismét egyesül magasabb Én-jével, a felső elmével. Ez a folyamat oly sokszor ismétlődik, hogy egy kissé már megszokottá válik számunkra.

A híd négyes felosztását tekinthetjük az 1. manasz három alsíkjának és a „belső szervnek”, ami jelenleg a mentális egység, mint a tudat gyújtópontja. A hetes felosztás úgy magyarázható, hogy az a manasz hét alsíkja, amelyek mindegyikén uralmat kell szerezni, egymáshoz kapcsolva őket: az elsőt a hetedikhez, a másodikat a hatodikhoz, a harmadikat az ötödikhez úgy, hogy a tudat fonalai a 4. alsíkon levő mentális egységbe, mint küllők a kerékagyba kapaszkodjanak.

Ha egyszer már elértük az egyéniségi szinten levő öntudatot, ajánlatos minél állhatatosabban megmaradni ezen a szinten, fokozatosan áttéve tudatunk központját az alsó elméből a felsőbe. Ez annyit jelent, hogy kétirányú utat kell kiépítenünk a hídon: nemcsak törekedve az isteni felé, hanem végleg azonosítva magunkat az örök Én életével, ugyanakkor pedig visszaküldve a szükséges egyéniségi impulzusokat a személyiség ellenőrzésére és irányítására. Ha pl. a mindennapi meditációban elég szerencsések voltunk egy villanást kapni a valóságról, a tágabb tudatról, – ne hulljunk vissza fáradtan az alsó világba és ne térjünk vissza korábbi nézeteinkhez. Ellenkezőleg, engedjük „otthon érezni” magunkat ebben az új világban, vessük meg nyugodtan és biztosan a lábunkat és nézzünk vissza tisztult látással a híd felett a régi tapasztalatok világába. Tartsuk meg, ameddig csak tudjuk, a magaslatokon szerzett áttekintésünket, és azonosítsuk magunkat az Én-ünkkel. Akkor fokozatosan tisztába jövünk az Én erőivel, és a híd építését a magasabb szintről mind erőteljesebben és hatásosabban folytathatjuk.

Előttünk még más hidak is állnak:

Ha már egyesítettük a felső és az alsó manaszt, utána egyesítenünk kell a buddhit az asztrálissal, és végül atmát a fizikaival. Ez még igen messze van. Hogy a hidakat milyen sorrendben építjük ki és miképpen használjuk, az a tanuló vérmérsékletétől és képességeitől függ. Az antahkarana „elpusztítása”, amiről H.P. Blavatsky beszél, automatikusan történik, amennyiben az megszűnik híd lenni és a tudat nyílt országútja lesz belőle. Hasonlítsuk össze az érzékelés régi hídjával, amelyet most már természetesnek tartunk. E hidak kapui azonban megmaradnak, és ha akarjuk, bezárhatjuk őket. Kizárhatjuk az érzékelést, ha a tudatot teljesen visszavonjuk az érzékelő központoktól, a gondolkodást megszüntetve pedig beléphetünk az igazi meditáció, a szamádhi állapotába. „A „harcos”, miután legyőzte ellenségeit, visszavonul vára belső szentélyébe és egyesíti tudatát az Istenivel.”

II. rész Előkészület a meditációra

5. fejezet Patandzsali Jóga-szútrái és alapjuk

Minthogy a rendes lexikonok nem említik Patandzsalit, jó lesz elmondani a következőket:

Patandzsaliról, mint történelmi személyről, keveset tudunk; i.e. 600 és i.sz. 60 közé teszik az időt, amikor élt. T. Sutba Row ad némi felvilágosítást „*Esoteric Writings*” című művének 157. oldalán. Azt írja, hogy általában úgy hiszik, egy Govinda jógi nevű személy volt Shankaracsárja guruja, de nem bizonyos, hogy ez a jógi Patandzsali volt. Patandzsali régi szokás szerint beavatásakor vette föl a Govinda jógi nevet. Hindu tudósok szerint Patandzsali három művet írt, amelyek címe: *Mahabhasja*, a *Jóga-szútrák* és egy mű, amely az orvostudományról és az anatómiáról szól. Tibeti és indiai beavatottak a birtokukban lévő történelmi adatok alapján azt tartják, hogy Shankaracsárja, aki Patandzsali cselája volt, i.e. 510-ben született, vagyis 51 évvel azután, hogy az Úr Buddha a Nirvávába lépett.

Ne feledjük, hogy Patandzsali nem maga találta ki a szútrákat, minthogy azok a szútrák keletkezésénél sokkal régebbi időből származó gyakorlatok.

Ezeket a gyakorlatokat Patandzsali gyűjtötte össze a nevével összekapcsolt formában, és ebben a formában a szánkhja iskola jóga-gyakorlatainak alapvető tanításait képezik.

A. Besant a „Négy nagy vallás” c. művében, a hindu vallásról szóló fejezetben kimutatja, hogy a hindu bölcsélet hat iskoláját miként lehet három párra osztani:

Atma	Fizikai
Buddhi	Asztrális
Felső elme	Alsó elme

A két szánkhja bölcsélet a középső párhoz tartozik, mivel a tudattal és kifejezési módjával foglalkoznak. A materialista szánkhja bölcsélet nem hatol feljebb az egyéniségi szintnél. „A szánkhja nem foglalkozik az istenség létezésével, hanem csak valamely világegyetem kibontakozásával, a fejlődés rendjével.”

Patandzsali iskoláját „istenes szánkhjának” nevezik, mert Patandzsali beleviszi Isvarának, a világegyetem megnyilvánult istenének gondolatát. Nyilván azért, mert Patandzsali belátta, hogy az elme valamely forma nélkül nem tud könnyen koncentrálni. A jógára való előkészületnek fontos tényezője az Isvara iránti odaadás, a sok mögötti Egyre való összpontosulás. (Stephen Patandzsali fordításában „a Mester” kifejezést használja, az eredetiben szereplő „Isvara” helyett.)

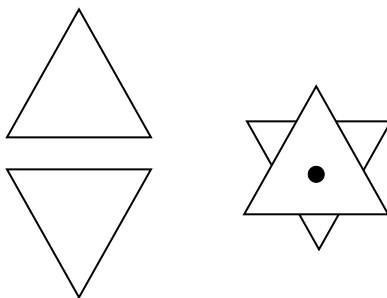
A két bölcséleti rendszer, a szánkhja és a védánta közötti különbséget legvilágosabban a „Bevezetés a jógába” magyarázza meg. Azok számára, akik az utalásokban felhozott anyagot nem tudnák megszerezni, a következő összefoglalással szolgálunk:

A védánta bölcsélet gyakorlatilag a teozófiai tanítás alapja. Az ÉN van minden Én mögött – a teozófiai tanítás monádjai az ÉN töredékei és az ÉN tulajdonságaival bírnak.

A védánta bölcsélet szerint az ÉN áll a fejlődő élet minden változó formája mögött. Az ÉN immanensen minden formában benne van.

A tiszta szánkhja tanítás két erőt ismer: az egyik a változatlan szellemek csoportja, amelyeket purusháknak nevez, a másik prakriti, az anyag. Egyik sem cselekedhet a másik nélkül, de amikor a hármás purusha a tulajdonságaival, az akarattal, bölcsességgel és tevékenységgel megközelíti prakritit, felébred az anyag három tulajdonsága (a gúnák): a tehetetlenség, a ritmus és a mozgás.

Azt lehetne mondani, hogy az anyagban a tevékenységet a szellem jelenléte hozza létre (indukálja). Az eredmény a megnyilvánult világegyetem. A purusha mindig csak nézi a megnyilvánulást, maga nem vesz benne részt, noha jelenléte szükséges a megnyilvánuláshoz. Innen származik a „néző” gondolata, amely oly gyakran előfordul Patandzsalinál.



Jelképesen ilyen módon lehetne lerajzolni a két bölcséleti rendszert: a szánkhja két háromszög, az egyiknek fölfelé, a másiknak lefelé van a csúcsa, egymáshoz közel eső oldalaik csak kis távolságban vannak egymástól. A védánta bölcséletet a teozófiai pecsétről ismert egybefont háromszögekkel lehetne kifejezni. Ez esetben az ÉN-t egy pont mutatná a közepén. Az Én a szellemi háromszög volna, amely szorosan összefonódik az anyagi háromszöggel, a személyiséggel.

A szánkhja tanítása szerint a személyiség minden dolgát a gúnák végzik el. A gúnák cselekszenek, az Én pedig, a Purusha, csak nézi; bár szükséges a gúnák tevékenységéhez, de nem érinti e tevékenység. A védánta bölcsélet azt tanítja, hogy az Én valóban részt vesz az anyag tevékenységeiben, magára ölti az anyagot, továbbá, hogy az Én ereje nélkül semmiféle tevékenység nem jöhet létre. Gyakorlati célokra igen kevés a különbség, mert mindkét bölcsélet egyetért abban, hogy az Én-nek el kell jutnia ahhoz a felismeréshez, hogy különbözik az anyagtól.

Útmutatások Patandzsali tanulmányozásához

Mínt hogy Patandzsali Jóga-szútráit elég nehéz megérteni, íme néhány hasznos útmutatás ahhoz, hogy miként tanulmányozzuk őket. Legjobb, ha a Dvivedi-féle fordítást használják, amelyet a T.P.H. adott ki, mert a fordításhoz kommentárokat is fűz. Stephen fordítása az összehasonlítás céljából hasznos, noha sokszor inkább magyarázó körülírás (parafrázis), mint fordítás. Johnston egész más szemszögből nézi, ami sokszor igen hasznos. Judge néhány szútrát gondosan mérlegelt elrendezésben ad közre. A Tukara Tatya fordítása már nem kapható. Mabel Collins írása, a *Transparent Jewel* („Átlátszó drágakő”) szintén tartalmaz a végén egy fordítást, amely igen közel áll a Dvivediéhez. A komoly tanulmányozó hasznosnak fogja találni, ha valamelyik nagyobb művet, pl. Dvivediét, úgy köti be, hogy közben üres lapok legyenek, amelyekre az összehasonlítás kedvéért más fordítások rávezethetők. Ha ezt nem teszi, úgy ajánlatos két, vagy három fordítást összehasonlítani.

Megjegyzés. Nehézséget fog okozni, hogy a szövegek másféleképpen vannak számozva. Az I. II. könyv egyforma, kivéve, hogy Vivekananda kihagyja a II. könyvből az utolsó két szútrát. Johnston a III. könyvben egynek veszi azt, ami Dvivedinél 20 és 21, Tukaram Tatya és Judge pedig Dvivedi 21. száma után még egyet iktat be, a szöveg eltérő értelmezése következményeként. Így aztán attól kezdve, ami Dvivedinél III.20, eltér a számozás és ugyancsak a IV. könyvben is a 16. szútrától, mert Stephen, Johnston, Vivekananda és Tukaram Tatya kihagyja a IV. 16-ot, viszont Dvivedi, Johnston és Judge megtartja. Ha ezt jó előre meg nem jegyzi a tanulmányozó és lehetőleg Dvivedi szerint át nem számozza a többi fordítást, folytonos zavarban lesz.

Az összes utalás, hacsak külön meg nem jegyezzük, Dvivedi szerint van. Ez azért is fontos, mert a fordítások annyira különböznek egymástól, hogy egy-egy hivatkozás az egyik változatban oda nem illőnek tűnhet, a másikban helyénvalónak.

Nem szabad elfelejteni, hogy a szanszkrit eredeti igen tömör. Esetleg csak két-három alapszó, amelyek viszonyát a ragok jelzik. Egy ilyen nyelv igen alkalmas arra, hogy eltérően értelmezzék.

Patandzsali tanulmányozása lényegében magasabb mentális tevékenység – a konkrét elme soha fel nem foghatja. Ajánlatos megpróbálni, hogy egymás mellett tartva a különböző fordításokat, rajtuk keresztül térjenek vissza a mögöttük rejlő gondolat világosabb megértéséhez. Az indiai szakkifejezések eleinte zavarólag fognak hatni. Jó lesz, ha elméjükben, vagy akár leírva egy szójegyzék-félét fektetnek fel, amelyben minden szakkifejezést saját anyanyelvükön próbálnak kifejezni. A megértés növekedésével esetleg változtatni lehet rajtuk.

6. fejezet Az előkészület körvonalai

A fejezet végén közölt táblázatok csak útmutatásul szolgálnak és nem véglegesek. Jó, ha a tanulmányozó maga rendezi ezeket a táblázatokat, egyeztetve a tudat különféle állapotait a mentális gyakorlatokkal, fejlődési sorrendben, valamint hasonlóságuk szerint, stb. Nézzenek utána minden egyes utalásnak.

Az I.sz. táblázat a misztikus és az okkultista útjával, és a mindkettőnél azonos mindennapi élettapasztalatokkal foglalkozik. A II. sz. táblázat megkísérli bemutatni a kezdeti jóga bizonyos fokainak egymás utáni rendjét. Ne feledjük, hogy a tiszta meditáció ott kezdődik, ahol a gondolkodás bevégeződik. A gondolkodás minden formája és a gondolat gyakorlása is csupán „bevezetés” a jógába. Mindaz, amit itt nyugaton meditációnak nevezünk, csak bevezetés a keleten jól ismert „tiszta” meditációba. A tiszta meditáció öntudatlan számádhí és a legtöbb ember számára a buddhikus tudattal kezdődik.

Jó, ha mindjárt az elején felismerjük azt, hogy a meditáció nem a személyiség tevékenysége. Ez alapvetően fontos, és ennek következtében a meditációra való előkészület abban áll, hogy a személyiség testeit rászoktatjuk: vessék alá magukat az egyéniségi befolyásoknak. A tudat ragaszkodását a személyes testekhez lazítani kell, és a testek elementális életét a maga megfelelő, alárendelt helyére kell visszaszorítani, hogy az Én – immár öntudatosan és a személyiségtől elválva – folytathassa a maga munkáját a saját magasabb mentális síkján. Körülbelül ez az, ameddig legsikerültebb meditációnkban eljuthatunk. Többet érhetnénk el, ha világosabban megértenénk a helyzetet és megtanulnánk elereszteni nemcsak a fizikai testet, hanem az érzelmeket és az alsó elmét is. A keletiek azt

mondják: „Nem vagyok ez, nem vagyok az”. Mi azt mondhatjuk, „Nem vagyok a fizikai testem, sem az érzelmeim, sem az elmém. Én az Én vagyok.”

Ettől kezdve főképp azokkal a módszerekkel fogunk foglalkozni, amelyekkel lazíthatjuk és megnyithatjuk a személyiséget, hogy az egyéniségi tudat tetszése szerint kicsúszhasson belőle, és elérhesse saját síkját. Keleten a hangsúly csaknem mindig a magasabb szintre való visszahúzódon van, nem ismerve fel, hogy éppen annyira szükséges az is, hogy az egyéniség a magasabb világok valóságait közölje a személyiséggel és ezáltal felépítse „Isten országát a földön, mint az a menyekben van.” Talán éppen ez az, amivel a nyugati okkult iskolák gazdagíthatják a keleti lélektani tréninget. Nyilvánvaló, hogy a rádza jóga iskolákban a képzés is a rádza jóga vonalán megy végbe, jóllehet a diszciplína változik a különféle vérmérsékletek szerint. Soha nem feledkeznek meg arról, hogy a fizikai világban is spirituális életet kell élni. Csak a mindennapos gyakorlatban fordul elő, hogy szem elől tévesztik.

A **misztikus** útja a Mester iránti teljes odaadás. A misztikus nem szertartásos, de nem is tanulmányozó típus a szó hétköznapi értelmében, viszont élesen felismeri a helyes viszonyt önmaga és a világ között, és automatikusan úgy igazítja tudatát, hogy mind jobban összhangba kerüljön Mestere tudatával. Ritkán tudja világosan kifejezni magát, noha gyakran megkísérli. Mindent csak azért tesz, mert így véli helyesnek, mindazonáltal a világban ugyanazokon a fokozatokon megy át, mint az okkultista, különféle módszereket használva testei összehangolására.

Az ellentétes hatáskeltés módszereinek használata nála ösztönös, mert szereti az igazat és a szépet, és természetesen fordul feléjük. Fokozatosan elérkezik az egyirányúsághoz, a ragaszkodásmentességhez, végül pedig az ítélőképességhez és a megbízható intuícióhoz, amelyet nem homályosítanak el többé személyes érzelmi visszahatásai. A misztikus sokszor zavarba ejtőnek és homályosnak találja az okkultista útjának részletezett lépéseit, ámbár, ha hajlandó összevetni saját élményeit az okkultista tapasztalataival, valószínűleg felfedezi, hogy ő is ugyanolyan fokozatosan bontakoztatja ki képességeit és élményeit, ugyanolyan fokozatosan lazítja a személyes kötelékeket.

Az **okkultista** lépésről lépésre halad, minden fázist tanulmányozva és képességeit öntudatosan ellenőrzés alatt tartva. Számára igen nagy segítséget jelentenek a Patandzsali által körvonalazott meditációs fokozatok. A kívülről felkeltett gondolat okozati összefüggéseivel kezdi és közvetlen erőfeszítéssel próbál koncentrálni. Rájön, hogy percepciói, észlelései zavarosak és ezért öntudatosan próbál világosságot, nyugalmat, stb. teremteni az ellentétes hatáskeltés módszerével. A különféle meditációs gyakorlatok kifejlesztik benne a nyugodt fontolgtatás képességét bármely tárggyal kapcsolatban és ehhez aránylag kis erőfeszítésre van szüksége. Ha ezt elég sokáig gyakorolta, akkor már erőfeszítés nélkül képes fontolgtatásra és elérkezik az alkalmazott meditációhoz, amelyet „maggal való meditációnak” is szoktak nevezni. Körülbelül eddig juthat el könnyen a tipikus 5. alfajhoz tartozó elme. Később egy egész fejezet foglalkozik majd az alkalmazott meditáció technikájával. Az alkalmazott meditáció segítségével a tanuló eljut a vizsgálandó tárgy világos megértéséig, és ebből fog fakadni az igazság megbízható, intuitív megérezése.

Ezen a ponton mindkét ösvény találkozik, és igen jelentős tény, hogy a tanítványság első kvalifikációja éppen az, amit mindkét út egyformán kifejleszt, tehát a megkülönböztető-képesség, a diszkrimináció. A megkülönböztető-képesség ebben az értelemben a valónak a valótlantól való megkülönböztetése, és azon alapul, hogy magasabb Én-ünk öntudatos működése megbízható kapcsolatot teremt a valóság világával.

I. táblázat

A misztikus útja	Napi gyakorlat mindkét út számára	Az okkultista útja
I.23.	Világi emberek	Automatikus mentális reakciók
Ellentétes hatáskeltés.	I.22; IV.17.	I. 4-117
II.10.	Érdemszerző tanulók	Közvetlen erőfeszítés
Odaadás	I.22; 30,31.	Koncentráció
a Mester iránt.	Akadályok leküzdése	I.2, 3, 12, 13, 14, 17, 42; III.1.
I.14; II.45; IV.27.S.	II.3-28; IV.3.	Ellentétes hatáskeltés
	Testek összehangolása	II.10.

I.33-39	Meditációs gyakorlatok
Tényleges munka	II.46-52.
I.32; IV.3.	Fontolgatás erőfeszítéssel
Ártalmatlanság	III. 2, 7-10.
II.29-45.	Világos észlelés
Ellentétes hatáskeltés	I.43; II.53, 54.
II.10.	Fontolgatás erőfeszítés nélkül
Mantrák használata	I. 44; III.3-6, 11.
I.27, 28, 29; II.44.	Alkalmazott meditáció maggal
Egyirányú tanulók	I.18, 41, 46, 49, 50.
I.21, 33; III. 12.	Megbízható intuíció
Ragaszkodásmentesség	I.48, 49; III.5, 6, 16 stb.
I.12, 15, 16, 20.	IV.23-25.
III.50, 51; IV.6, 27,S	Tudatos számádhí
Diszkrimináció	IV.22.
I.15; II.27, 28; III.52-54.	
Tiszta meditáció	
I.18, 45, 51; III.55. IV.34.	

Megjegyzés: Az összes utalás Patandzsali négy könyvére a Dvivedi-kiadás szerint van megadva.

Ez idő szerint az emberiség számára a tiszta meditáció ott kezdődik, ahol az értelem elcsendesedik és a buddhi kezd uralkodni a tudaton. A misztikus gyakran hiszi, hogy elért erre a pontra, amikor valamely kisebb pszichikus ösztönzéssel fizikai agyát pillanatnyilag elcsendesíti, elérte a tiszta asztrális tudatot. Ez valószínűleg a magasabb asztrális szinten történik és rendkívüli boldogságérzettel jár. Sok modern misztikus ismeri ezt az élményt, amit sokszor helytelenül, mint kozmikus tudatot írnak le. Az extázis könnyen eléri a magasabb asztrális szinteket és onnan a tudat kiterjedésének igen valóságoszerű érzését hozhatja magával – látomásokat, szimbólumokat, a Krisztust, fényt, színeket stb. és ezekkel együtt a másokkal való egység erős érzését. Az asztrális áthatja a fizikait, az asztrális testek pedig könnyen áthatják egymást. Ennélfogva a tudat „tökéletes egyesülése” egy másik lélekkel gyakran asztrális élmény.

Személyes tapasztalatunk körének ilyenféle kibővüléseit nem kell megvetnünk, de fel kell ismerünk mibenlétüket. Az igazi meditáció egyik legjobb próbaköve az, hogy jobban felismerjük a helyes arányt önmagunk és világunk között – személyiségünket kicsinynek, nem pedig nagyknak látjuk, amikor visszatérünk hozzá. Az asztrális élmény kitágítja és stimulálja, a buddhikus megszilárdítja és mélyíti a tudatot. A tanulmányozó, aki a meditáció egy csendes percében eléri az egyensúly állapotát, és észreveszi, hogy a tudat minősége megváltozott és olyan, mint „a láng, amely szélcsendes helyen ég”, jól teszi, ha hagyja, hogy ezek a pillanatok teljes mértékben érvényesüljenek. Az ilyen csendesség közelebb visz a valósághoz és saját egyéniségi életünkhöz.

A II.sz. táblázattal a XIV., XV és XVI. fejezetben részletesebben foglalkozunk, de itt adjuk közre, hogy a tanulónak segítségére legyen az egyébként igen bonyolult terminológiában eligazodni.

II. táblázat

Tiszta számádhíhoz vezető, egymást követő tudatállapotok

I.17. Judge, Dvivedi és mások, kommentárral együtt.

I.45. Dvivedi kommentár. További referenciákat ld. az I.sz. táblázaton.

Alsó mentális szint:

Koncentráció. Dharana. Érvelő (szavitarka) meditáció külső tárgyakon. – I.42. III.1.

Fontolgatás erőfeszítéssel. Dhyana. Nem-érvelő meditáció (nirvitarka) külső tárgyakon. Az eszmék fokozatosan általánosulnak egy eszmébe. A gondolat összpontosítása az antahkaranában. – I.43. III.2.

Felső mentális szint:

Fontolgatás erőfeszítés nélkül. Meditáció maggal. Alkalmazott meditáció.

- a) Savichára. Érvelő meditáció belső élményeken. – I.44., III.2.
- b) Nirvichara. Nem-érvelő meditáció belső élményeken. A megismerhető dolgok megismerése. – I.40., 41, 45, 48, 49, IV.23.

Tudatos számádhi (szampradzsната számádhi), Meditáció mag nélkül. I.47.

- a) Sananda. Csak az eszköz (ahankara) megismerése. – III.55.
Két fokozat: savikalpa és nirvikalpa, fontolgtató és nem-fontolgtató.
- b) Sasmita. A megismerő megismerése. Üdvösség. – IV.22.
Két fokozat: savikalpa és nirvikalpa, fontolgtató és nem-fontolgtató.

Buddhi szint:

Öntudatlan számádhi (aszampradzsната számádhi vagy nirbidzsa számádhi)

Megjegyzés: Szamyana az erőfeszítéses és erőfeszítés nélküli fontolgtás és a koncentráció kombinációja. Lényegében maggal való meditáció. III. könyv, főleg 4-13.

7. fejezet Fizikai és éterikus testünk gondozása

Ez a lecke feltételezi, hogy a tanulmányozó már jól ismeri a test közönséges fiziológiáját. Ha nem ez a helyzet, úgy tanulmányozzon valamilyen egyszerű fiziológiai könyvet, általános ismeretet szerezve a következőkről:

- 1) az emberi csontvázról,
- 2) a keringési rendszerekről, vagyis a vérkeringésről és a nyirokmirigyek keringéséről,
- 3) az idegrendszerekről, vagyis a gerincagyi és szimpatikus idegrendszerről,
- 4) a szervekről, főként az emésztés és a nemi élet szerveiről, valamint a belső elválasztási mirigyekről.

A fizikai test

H.P.B. újra és újra rámutat arra, hogy a fizikai test az univerzum pontos hasonmása. A tanulmányozót azonban sokszor megzavarja az, hogy nem mindig ugyanazt a megfelelési skálát alkalmazza. A hetes tagozódás a fejlődés minden szintjén pontosan elfogadható, de mivel számunkra – bárhol is álljunk a fejlődés létráján – mindig a negyedik osztás a központ, tudatközpontunk eltolódásával természetesen a megfelelések skálája is eltolódik. Ez a tény a fizikai testnél a legszembeszökőbb. A fejletlen embernél a test hét szerve: a tüdő, szív, gyomor, lép, máj, vese, belek tekinthető a hétszeres megfelelés hordozójának. A torok az a magasabb egység, ami felé törekszik, azaz beszéd által való önkifejeződésre, míg a nemzőszervek még nincsenek kapcsolatban spirituális természetével.

Ez az állapot a harmadik gyökérfajnak felel meg, és megismétlődik minden gyermeknél a serdülőkort megelőző időszakban, amikor is különös gondot kellene fordítani a tiszta, szépen artikulált és pontos beszédre és a kifejező előadásmódra. Ha a fejlődés ezen pontján a serdülő jó beszédképességet szerez, ez biztonsági szelepet jelent számára akkor, amikor a fizikai testben a teremtő élet akar érvényesülni, A további fejlődésre igen hátrányos, ha ebben az időben valami akadályozza a jó beszédképesség kibontakozását.

A fejlődés további folyamán, amikor az intelligencia kezdi irányítani a dolgokat, a hetes sorozat a következő lesz: két mirigy a fejben, a torok, a szív, a lép, a szoláris plexus és a nemiszervek. A fejlődésnek ezen a fokán a tudat központja az alsó értelemmel egybeolvadt érzélem, vagyis a kámanasz. Az emberiség nagy része ezen a fejlődési fokon áll.

A fejlett embernél három éterikus központ van a fejben, a torok a középső pont, a derékon aluli központok pedig nincsenek használatban. Ha az ilyen ember nemiszerveit használja, tudata ne azonosítsa magát a testi izgalommal és gyönyörrel, hanem hajtsa végre az aktust egyénisége uralma alatt és annak akaratára.

Az adeptus a fejében levő hét központot használja tudata gyújtópontjaiként.

Az éterikus test

Tanulmányozásra ajánljuk az éterikus testről és funkcióiról szóló különböző leírásokat. Azok számára, akik nem tudják megszerezni az összes referenciát, íme egy rövid összefoglalás:

Az éterikus test a sűrű fizikai test vitális megfelelője és matricája. Kétféle energia alkotja. Az első az az éterikus energia, amelyik a test sejtjeit alkotó szilárd, cseppfolyós és légnemű anyagokhoz és ezek összes variációihoz kapcsolódik. Ez az energia viszonylag állandó, és minden fizikai test-szövet pontos hasonmását formálja ki. Az éterikus látás számára ez a hasonmás kb. másfél centiméternyire áll ki a sűrű fizikai testből, teljesen megtölti és áthatja azt. Táplálékunk, italunk és az ürülékek gyors eltávoztása a testből mind igen fontos az éterikus test számára, minthogy a sejtek anyaga határozza meg jórészt az éterikus test jellegét. A testben levő vitalitás másik típusa a finomabb éterek vitalitása, amelyet a lélegzettel együtt a lépen át és – magasabb típus esetén – a test valamennyi csakrájával szívunk be. Az orvosok ezt az irányító energiát ideg-energiának nevezik, és ez nagyrészt az egyéniség uralma alatt áll. Mi pránának hívjuk. H.P.B. „a millió életnek” nevezi. Erős akaratú típusok gyakran visszaélnék azzal a képességükkel, hogy testüket pránával tudják ellátni; agyonhajszoják testüket, nem törődve annak szükségleteivel és pihenésre irányuló kívánságával. Az érzelmes típusok viszont rosszul használják ezt az energiát, felhívítják és elposványosítják. A lomha típusok pedig egyáltalán nem is használják.

Erről a pránáról írja Leadbeater, hogy a lépen át szívjuk be és onnan osztódik szét a test különböző erőközpontjaiba. Gyorsasága kb. a fény sebességével egyenlő és szoros kapcsolatban is áll bizonyos fényjelenségekkel. A prána nem elektromos, hanem vitális. A fizikai síkon három energiátípus van: kémiai, vitális és kundalini. Itt a vitális energiával van dolgunk.

A prána vagy vitalitás igen szoros kapcsolatban van a lélegzéssel. Bár bizonyos típusú energiát át lehet erőszakolni a testen pusztán akaratlanul is – gyakran öntudatlan aspektusaként ennek az akaratnak – de azért a normális és legegészségesebb módja a fizikai és éterikus test vitalizálásának mégis a mély lélegzés.

Tisztánlátók a következőket figyelték meg lélegzési gyakorlatoknál: az éterikus testet ugyan már rövid mellkasi lélegzéssel is föl lehet hangolni, de az énekesek mély lélegzése, amelyet ritmikusan végeznek a tüdő legaljáról, egészen más eredményt hoz. Hangot, erőt, rugalmasságot teremt néhány pillanat alatt. Így tehát az egész éterikus szerkezet a prána mennyiségétől és szabad keringésétől függ. A mennyiség a lélegzéstől függ, a szabad keringés pedig az izmok és az idegek lazaságától, minthogy a prána az idegpályákon kering.

A lélegzet a tudattal szoros kapcsolatban áll és tükrözi a tudatot. Az éterikus test a híd, amelyen át a tudat – a finomabb testekben lélegezve – a fizikai síkon is lélegzik, tudomást szerez önmagáról a fizikai agyban és az idegrendszerben. Értelmi és érzelmi feszültség, önös tudatállapot, stb. az éterikus test közvetítésével idegfeszültségben jelentkeznek. Az idegfeszültség gátolja a prána szabad áramlását és rendkívül árt a vitális egészségnek. A meditáció akadályainak legyőzése – amivel később foglalkozunk – formai oldalról úgy fogható fel, mint olyan feszültségek feloldása, amelyek előzőleg nyomot hagytak az éterikus testben. Ugyanezeket a feszültségeket a fizikai test tudatos lazításával is el lehet oszlatni.

Ha a test kényelemben van és jól érzi magát, akkor a tudat könnyebben működik rajta keresztül. A fizikai test szabadsága megkönnyíti a finomabb testek egymáshoz illeszkedését is.

Patandzsali szerint az éterikus test gondozásában a lazítás a fontos. Ezt olykor sanyargatásnak nevezik és aszkétikusan böjtölés, vezeklés és hasonló értelmet tulajdonítanak neki.

Ez a „sanyargatás” voltaképpen azt jelenti, hogy kiküszöböljük a test automatikus feszültségeit, tiszta táplálékot adunk neki és úgy használjuk, mint a lovunkat vagy szolgánkat, nem engedve meg neki, hogy ő parancsoljon nekünk. De ez a ló vagy szolga kíméletet és kellő gondozást kíván. A tanuló tanulmányozza fizikai testét és szükségleteit, barátjává és munkatársává tegye, nem pedig ellenségévé. Szükség van itt egy bizonyos egyensúlyra: a magasabb tudat tartsa és egyensúlyozza a fizikai és éterikus testet, de ne büntesse és ne terhelje fölöslegesen. Végül is az éterikus test jólétének belső önfegyelemből kell fakadnia, ezt azonban csak fokozatosan lehet elérni. Egyelőre a lazítást gyakoroljuk egész nap, kivált munka közben. Így könnyebb lesz a teljes testi lazaságot elérni, amikor meditálni kezdünk.

Vigyázni kell az étrendre is. Jobbak a gyümölcsök, zöldségek, könnyű ropogós ételek, amelyeket hosszan kell rágni, mint a keményítőfélék, hüvelyesek és egyéb pépes vegetáriánus ételek.

Hatha jóga, rádza jóga

E témával kapcsolatban igen hasznos, ha tanulmányozzuk a csakrák leírását Leadbeater „*Belső élet*” és „*A csakrák*” c. könyvéből. Próbáljuk meg elképzelni, hogy a csakrák valóban központok testünkben, érezzük helyüket az éterikus másban. A csakrák helye a különböző embereknél változó. Bár mindent meg kell tennünk, hogy minél többet tudjunk róluk, vigyázzunk arra, hogy amikor a csakrákkal foglalkozunk, világosan megkülönböztessük egymástól a hatha jóga és a rádza jóga módszereket.

A hatha jóga módszere teljesen helytálló, de a mai ember számára igen veszedelmes. Talán majd a 7. gyökérfajban, vagy a 7. körben ezzel a módszerrel fog dolgozni az akkori Hierarchia, mert vele közvetlen kapcsolatba lehet hozni az atmát a fizikai síkkal. A hatha jóga elve az, hogy a kerületről, a fizikaiból indul befelé, így a figyelmet közvetlenül a fizikai test kontrolljára irányítja, és ebből a célból különböző lélegzési gyakorlatokat alkalmaz. A nyugati fajok idegrendszere könnyen össze-roppan ez alatt, és ezért óvnak oly gyakran tőle. A rádza jóga a figyelmet az értelem kontrolljára irányítja, ide kapcsolja a spirituális életet, és ezt fegyelmezi meg először. Ezért a központból indul kifelé.

A guru vezetése mellett bizonyos ponton össze lehet kapcsolni a lélegzés tudománya segítségével a már fegyelmezett pszichikus természetet a fizikai természettel. Ha lehet, olvassák el Vivekananda: *Raja Yoga* c. könyvéből a III. fejezetet a pránáról.

A lélegzetet sohasem szabad gondolatban egyik csakrában sem összpontosítani, – és ez elsősorban a szoláris plexusra vonatkozik, – kivéve, ha erre avatott tanító külön utasítást nem ad. Egyes tanulókkal előfordultak olyan esetek, hogy nem vették figyelembe az efféle gyakorlatok veszélyeit, és ezek alkalmazásával olyan idegbajokat szereztek, amelyeket egy élet folyamán csaknem lehetetlen meggyógyítani. A veszély azért igen alattomos, mert a rossz hatások nem jelentkeznek azonnal. Normális mély lélegzést kell alkalmazni, vagy olyasféle gyakorlatokat, mint amilyeneket a theortimia tanít, de csak akkor, ha a tanulmányozó pozitívan használja őket, és bennük nem asztrális élvezetet, hanem pusztá gyakorlást lát.

8. fejezet A meditáció akadályai

A koncentráció, majd végül a meditáció csak úgy lehetséges, ha uralkodunk a mentális modifikációkon (módosulásokon), vagyis, ha elfojtjuk a mentális-emocionális testek automatikus reakcióit. Tanulmányozzuk a „modifikáció” szó jelentését (=> módosulás), mert gyakran lesz vele dolgunk. Beszédmód, öltözködésimód, vagy a zenei műszó: mód (hangnem) mind fényt vet erre a Patandzsaliból fordított szóra. Az elme módosítja magát, új formákat ölt, és változtatja minőségét különféle ingerekre való visszahatásként, lásd: Dvivedi kommentárját az I. könyv 2. szutrájáról.¹

A meditáció akadályai, amint láttuk, onnan erednek, hogy a tudat automatikusan reagál először is fizikai környezetére, és – a fejlődéssel párhuzamosan – minden szint külső tárgyaira. Az emberi szinten egy befogadóképes egyén mentális testében a tisztán mentális ingerre (pl. egy futó gondolatáramra) csaknem éppen úgy jelentkeznek automatikus modifikációk (módosulások) – legfeljebb nem olyan éles körvonalakban – mint amikor egy fizikai síkhoz tartozó tárgy váltja ki a stimulust.

A mi fejlődési fokunkon (az 5. gyökérfaj 5. és 6. alfájában) a tudatközpont a káma-manaszban van, és az éber tudatot mentális-emocionális állapotok jellemzik. Sok társulati tag pl. szívesen lemondana a teozófiai munka kedvéért egy étkezésről, minthogy ez pusztán testi szükséglet, de sokan vannak, akik lelki nyugalmát megzavarják azok az érzések, amelyekkel a családtagok ellenzik az

¹ Ebben a kommentárban ahankara: 1. és 7. manaszi alsík, a buddhi a 2. és 6. alsíkon keresztül működik, a manasza: 3. és 5. alsík, míg Chitta: a mentális egység (4. alsík). Ezek megfelelések, nem azonosságok. Lásd még a IV. Antahkarana c. fejezetet, továbbá a *Talks on the Path of Occultism* (Beszélgetések az okkultizmus ösvényén) c. könyv 356-357. oldalait.

étkezés elmulasztását. A megszokott életrend fizikai megbolygatása nem fontos nekünk, de a mentális-emocionális háborgás károsan hat megfelelő testeinkre. Idővel a másokban jelentkező mentális-emocionális háborgást szenvedélymentesen fogjuk érzékelni, anélkül, hogy csökkenne rokon-szenvünk. Tudatunk ekkor már az egyéniségi szinten fog összpontosulni, és a tudat mentális-emocionális módosulásait éppoly könnyen féken tudjuk majd tartani, mint jelenleg a testi kívánságokat. Ennek a magatartásnak az elérése közelebb visz az igazi meditációhoz.

Ahhoz, hogy sikeresen meditáljunk, becsületesen szembe kell néznünk öntudatlan énünk szokásaival, a káma-manaszi reakciókkal. Ha öntudatlan énünk jelenlegi működési módját nyílt elmével tanulmányozzuk, akkor fel tudjuk majd mérni azokat az automatikus mentális és érzelmi visszahatásokat, amelyeket meg kell változtatnunk, hogy nyugodtabb és spirituálisabb életet folytathassunk. Végül pedig azon az igen magas szinten, amelyet a *Bevezetés a jógába* II. fejezete a mentális test alcímen leír, egészen megakadályozunk minden automatikus visszahatást a külső ingerekre. Ezt azonban nem lehet egyszerre elérni. Becsületes önvizsgálattal kell kezdenünk, és azután a háborgó, önzéssel keveredett visszahatásokat nyugodtabb és személytelenebb modifikációkkal (módosulásokkal) kell helyettesítenünk.

Önmagunk kívánt megváltoztatásában az alapvető nehézség a tudatlanságunkban rejlik, vagy abban, hogy csak a megszokott módokon tudunk reagálni. Jóllehet, már megpillantottunk valami kis fényt, ami egy-egy spirituális világítótoronyból sugárzott felénk – könyvből, előadásból, egy személyiségből, aki mélyen belénk véste annak szükségességét, hogy kézbe vegyük önmagunkat – törekvéseinket megzavarja a vágy és az ellenszenv, a büszkeség vagy önbecsülés, a különállás illúziója. Mindezek kívánatossá teszik számunkra, hogy megmaradjunk olyanoknak, amilyenek vagyunk. Mindezen akadályokkal a későbbiekben külön-külön foglalkozunk majd, minthogy sokféle öltözéket viselnek és még a kiválasztottakat is megtévesztik.

Az egészség komoly károsodásával jár, ha az ember tartósan nem vesz tudomást ezekről az akadályokról. Különösen pedig a komoly tanulmányozóknál, mert a Karma Urai ezzel a módszerrel hívják fel figyelmünket a magasabb testek hiányosságaira. A rossz egészség főként annak következménye, hogy mivel a tudatos szellemi élet és diszciplína az összes testeket kifinomítja, a fizikai test a magasabb testekben mutatkozó torzulásokra sokkal hamarabb reagál, elárulva azokat. Így pl. az ilyen embernél egy-egy dühkitörést gyakran rosszullet és kimerültség követ, jóllehet az a vérmes átlagember számára általában megkönnyebbülést jelent. Nekünk egyszerűsége, nyíltságra és ritmusra van szükségünk, nem csupán az energia erőszakos vagy kaotikus levezetésére.

Az akadályokat Leadbeater a *Talks on the Path of Occultism* 358-362. oldalán örvényekhez hasonlította. Két szempontból – az élet és a forma szempontjából – vizsgálhatjuk ezeket az örvényeket. Formailag ezek elzáródások, tényleges rendellenességek a személyiségi testek szerkezetében, éppen olyan ténylegesek, mint egy elszorvadott izom vagy sebhely a fizikai testen. Ezek a strukturális torzulások többnyire a mentális testen vannak, nem az asztrálon. Leadbeater az előítéletet szemlélőhöz hasonlítja, és azt mondja, hogy a becsületesség a mentális testben a forma szabályosságában mutatkozik (*A belső élet*, II. köt. 3. rész.) A megszokottá vált modifikációk (módosulások) a mentális-asztrális formában kerékvágásokat jelentenek, vágányokat, amelyeken a tudat akadálytalanul közlekedhet, mert már igen sokszor megjárta ugyanezt az utat. Ez főként olyan emberekre jellemző, akik mindig félnek valamitől, vagy akik telve vannak bizalmatlansággal. Ha valaki ebben vagy egy korábbi életében magáévá tett egy ilyen szokást, attól igen nehezen tud szabadulni, és hosszú időbe telik, amíg megtanul bízni embertársaiban és a Karma Urainak bölcsességében és hatalmában. Az ember fejtse le magáról az ilyen megszokást, vezesse azt vissza a gyermekkorból származó okokig, megpróbálva azt a kívülálló szemével nézni. Vagy pedig emelkedjék fel magasabb Énjébe, mondjon le a felvett szokásról és engedje azt eltávozni magából, azután visszatérve úgy tekintsen rá, ahogyan az egyéniség látja. Ha akármelyik módszerrel sikerült eredményt elérni, az ember elméje hirtelen megvilágosodik, értékrendszere megváltozik, és könnyebb lesz tartós változást elérni, mert az új látásmód fényében a régi énjét kicsinyesnek fogja találni.

Az akadályok működését talán legjobban a már ismert hasonlatból – lámpa, lemez és vetítőtálcson – érthetjük meg. Az elme vászna legyen kifeszítve és az Én, a lámpa fénye merőlegesen essen

rá. Így a Magasabb Énben keletkező eszmék, a lemezek, híven tükröződhetnek rajta, hogy a nézők – a fizikai agy sejtjei – láthassák. Ilyen a személytelen, ragaszkodásmentes elme, amely a rendszeres gyakorlat következtében a valóság képeit pontosan vissza tudja tükrözni. Ez a világos észlelés (percepció). Mi azonban, sajnos, mindnyájan a zavaros észlelés állapotában vagyunk és ebben az állapotban a személyes érzés és megszokás ferde síkba tolja el a vásznat, így képeink állandóan torzok, mert a vetített képet a vászon egyenetlenségei – az elme rendellenességei – eltorzítják. E rendellenességek az un. örvények, szemölcsök, vagy a Patandzsali-féle akadályok. A feszültséget az asztrális rugó, vagyis a dolgokkal és emberekkel kapcsolatos személyes érzélem okozza, amely minden élményt automatikusan a kis énre vonatkoztat és így az életről hamis képet alkot. Mindaddig képtelenek vagyunk tisztán látni, amíg – legalább is valamennyire – ki nem mozdítottuk testeink anyagát a régi vágányokból, amíg ki nem kerültünk belőlük, mert csak akkor tudunk szabadon, tehát helyesen válaszolni magasabb Énünk utasításaira és sugallatára. Azért kell tehát tanulmányoznunk az akadályokat, hogy amennyire csak lehet, megszabadulhassunk tőlük.

A következő fejezetekben a meditáció különböző akadályait fogunk foglalkozni. Dvivedi kommentárjait tanácsos elolvasni, továbbá bármely más kommentárt az alant felsorolt szútrákhoz.

9. fejezet Az akadályok: Tudatlanság

Az alapvető akadály a **tudatlanság**. Ez az a talaj, amelyben az összes többi akadály gyökeret ver és tenyészik. A tudatlanság annyi, mint valónak nézni a valótlan. Olvassák el újra a „*Mester lábainál*” c. könyvecske I. fejezetét a megkülönböztető-képességről. Általában az a feladatunk, hogy annyira leegyszerűsítsük az életet, hogy felismerjük a valóságos dolgokat. Édes-keveset számít, hogy mit tett X, mit gondol Y, vagy mit mond Z. Rendszerint egyáltalán nem is szükséges, hogy az efféle dolgokról véleményt alakítsunk ki, részben azért, mert nem ismerjük a tényeket, de még inkább azért, mert az ilyen dolgok mind az illúzió világához tartoznak, a valótlan, a nem fontos dolgokhoz. Előfordulhat, hogy megközelítő véleményt kell formálnunk, és annak megfelelően cselekednünk, de nem szükséges, hogy ezt a véleményt erős érzéssel szilárd meggyőződéssé galvanizáljuk. (Ld. Stephen fordítását, II. könyv, 5.) Ha tudnánk, miféle valóság rejlik a külső, illuzórikus jelenségek mögött, belátnánk, hogy az egyetlen fontos dolog: megtartani a derűs, jó érzést mindenki iránt, mindegy, hogy mit mondanak, vagy tesznek velünk kapcsolatban.

Így gondolkodik az egyéniség, a bennünk levő Én, amelyet a buddhi éltet, és ennél fogva az élet alapvető valóságának mindig a másokkal való egységet érzi.

A „*Mester lábainál*”-c. könyvecske rámutat arra, hogy testeinknek megvannak a maguk vágyai, és a vágyak külön állnak az Én vágyaitól. A testek, a személyes elementálok tevékenységeit a gúnák, az anyag tulajdonságai, továbbá a tattvák és a tanmatrák hozzák létre azokon a síkokon, ahol a személyiség önmagát kifejezésre juttatja. E tevékenységek mindegyikének sajátos ritmusa van. A fizikai test tamaszikus anyaga kölcsönkér egy keveset az Én atmikus aspektusának akarateréből és így mindent kibír, vagy esetleg a félelemtől hajtva hallatlan aktivitást fejt ki. Az asztrális test szattvikus anyaga az Én buddhi-aspektusának egyesítő eleméből kölcsönöz valamit, és vágyva, sóvárogva keresi azt, amit a saját szintjén sohasem találhat meg. A mentális test radzsaszi anyaga ki-kölcsönöz valamit a Felső Elme lobogásából, a mindnyájunkban levő Én intelligenciájából, és megpróbálja felfogni a végtelent. Az alsó elme síkján összegyűjtött véges elképzelésekkel minden ilyenféle tevékenység a tudatlanságban gyökerezik, akadályt gördít a meditáció útjába és megghiúsítja a meditáció célját: az Istenivel való abszolút egyesülést. A gúnák uralkodnak az Én ama része fölött, amely (a Vedanta nyelvén szólva) rajtuk keresztül árasztja az erőt, amelyet azután a gúnák saját ritmusuk erősítésére használnak. Így a valót nem ismerő fanatikus elhitheti magával, hogy helyes dolog a hitetleneket kínozni, a társulati tag pedig a Sötét Testvérek befolyásáról beszél, ha valamely elvi kérdésben nem ért egyet egy másik taggal. Mindez illúzió és onnan ered, hogy a néző eggyé válik a látvánnyal. (II. könyv, 15, 23. Dvivedi kommentárja.)

Tanulmányozzák gondosan ezt a különös megállapítást és a rá vonatkozó kommentárt, valamint más, esetleg idevágó magyarázatot. Johnston így fordítja a II.17-et: „Megakadályozandó, hogy a

néző felszívódják a látott dolgokba.” Dvivedi így kommentálja: „Purusha a néző, a látvány pedig minden, amit lát, még az eszköz is, amelyen át lát.” (Purusha ebben a kommentárban, amint a folytatásból is majd látható, a monádnak fogható fel. Végző fokon a monád el fog szakadni a buddhitól, olyasféléképpen, ahogyan mi most megpróbáljuk leválasztani az Ént – ami az atma-buddhi-manasz háromság – a hármas személyiségről. De ez a tétel számunkra – bár érvényes – egyelőre merőben akadémikus jellegű.)

Hogy a fenti megállapítást megérthessük, próbáljuk meg más szavakkal megmagyarázni a szútrákat.

A „rossz” karma, vagyis a fájdalom mindig a tudatlanság eredménye: az ember nem tud Isten akaratáról, vagyis nem ismeri a spirituális fejlődés törvényeit. Ahhoz, hogy elkerüljük a fájdalmat és elérjük az üdvöt, az Én igazi természetét, el kell oszlatnunk a tudatlanságot. A tudatlanság az, amikor a személyes testek kisajátítják az Én erőit, és ezáltal az isteni energiákat téves célokra használják fel, ami végző fokon fájdalomhoz vezet. Így tehát az előkészítő jóga tanulmányozójának ismernie kell a különbséget a néző és a látvány, vagyis saját maga és képességei között. Ez utóbbiak közé tartozik a látás, vagy például az észlelés, ami a fizikai és asztromentális anyagba öltözött és abban működő Én egyik képessége. Elemezzük például az érzéki észlelést. Egy csengő megszólal – vagyis az anyag egy másik anyaggal bizonyos módon érintkezik és rezgéseket indít el a levegőben. Én nem hallottam meg. A rezgés eljutott ugyan a dobhártyámhoz, de ha éppen alszom, akkor nem hallom.

Sőt az is lehet, hogy a fizikai agysejtjeim válaszolnak rá, még az éterikus és asztrális megfelelők is, de ha mentálisan foglal el valami, akkor nem „hallom”. Még az is elképzelhető, hogy a meditációban elmerült bölcs alsó mentális testében az agy mentális megfelelője gyöngén válaszol, de ha a bölcs igazán el van merülve meditációjában, akkor nem hallja. Csak ha az egyéniségi tudat veszi át a híradást és figyel rá, akkor mondjuk, hogy „hallom a csengőt”. Az anyag puszta rezgése, legyen az egy csengő berregése, vagy mellettünk valaki hangos beszéde, csak akkor kapcsolódik felfogó képességünkhöz, ha engedjük, hogy hasson ránk. A figyelem képessége egyéniségi tulajdonság, és az akarattól függ, de mivel nem ismerjük igazi természetét, azt képzeljük, hogy a figyelmet csak a külső tapasztalás váltja ki, és hogy az a külső dolgokon múlik.

Még egy példa: egy általam nagyra becsült személy megbírált engem és munkámat. Maguk a mondott szavak nem kényszerítettek semmiféle válaszra. Vagy igazak ezek a szavak, egészen vagy részben, vagy nem igazak. Neheztelésemet nyilván nem a szavak váltották ki, sem pedig a mögöttem levő érzélem, ami egész barátságos lehet. Ha bölcs vagyok, elfojtom a gyors érzelmi reagálást, és várok, amíg az egyéniség elhatározza, hogy mit a leghelyesebb mondani. A nézőt így elválasztom eszközeitől, és a bírálattal kapcsolatban rájövök az igazságra. De ha engedem érvényesülni az automatikus személyes reagálást (az un. modifikációkat), akkor az egyéniségi élet belemerül a személyes izgalomba, és a tiszta látás elhomályosul.

Az a módszer, amellyel az egyéniségi erők egykor öntudatra ébredtek, és amellyel a néző ismeri önmagát és képességeit, éppen Purusha és Prakriti, vagyis a néző és a látvány közötti kapcsolódás vagy egyesülés. Stephen fordítása itt félrevezető (II.23.). Johnston így fordít: „A néző kapcsolódásából a látott dolgokhoz következik a látott dolgok természetének felismerése, és még a néző természetének felismerése is.” Igen hasznos Dvivedi kommentárja ehhez a szútrához. Ezzel végződik: „Aki megérti ennek az egyesülésnek a mibenlétét és így felismeri a saját (Purusha) igazi természetét, az fel van oldva (felszabadult).

Ha egyszer rájöttünk arra, hogy az Én-ben rejlő képességek függetlenek a személyiségben való megnyilvánulásaiktól, akkor ez minden tudatlanságot eloszlat. Vizsgáljanak meg néhány érzéki tapasztalatot a fentihez hasonló módon. A tudatlan ember így szól: „Nem tudok változtatni azon, hogy mihez vonzódok, és mitől idegenkedem.” „Ez a természetem.” A bölcs ember azonban kísérletezik önmagával, lemond a fűszerekről, sóról, cukorról stb., amíg egyformán közömbös lesz számára, ha ételét izesíti vagy sem. Így megtanulja, hogy az érzéki észlelések az egyéniségi ítélőképesség szolgálói és eszközei legyenek, azért, hogy pontos jelentéseket tegyenek a test szükségleteiről, stb. Érzékeink mindaddig az asztrális és fizikai szokások rabságában maradnak és pontatlan jelenté-

seket adnak, amíg csak rá nem szoktatjuk őket arra, hogy az egyéniségi irányításnak engedelmeskedjenek. De az ilyen fegyelmezési gyakorlatokat az érzékek rabságából való szabadulás eszközeinek kell tekintenünk, nem pedig külön célnak.

Minden képesség székhelye Purusha, a néző. A személyes testek – az anyagban működő gúnák által szőtt személyes minták, amelyeket ezek a gúnák az Éntől kölcsönzött tudat dinamikus erejével hoztak létre – mind megnyílnak és automatikusan kiszélesednek, ha egyszer felismerjük, hogy a képesség forrása az egyéniség, és ha magunkat az élet forrásával azonosítjuk, nem pedig annak ideiglenes – bár szorosan hozzánk tartozó – megnyilvánulásaival. (II. könyv 20-28.) Stephen fordításában a II. könyv 25. így hangzik: „A tudatlanság a ragaszkodásmentesség elérésével fölláldozható.” Johnston ugyanezt így fordítja: „A nagy felszabadulás az, ha ezt az egyesülést – a néző és képességei között – a tudatlanság sötétségének megszüntetésével felbontjuk. A néző ekkor eléri saját igazi lényét.”

Így tehát – mivel a tudatlanság az alapvető akadály – legfőbb feladat a tudatlanság leküzdése. Ha ez nagyjában sikerül, ezzel eljuthatunk a Mester lábaihoz. Mert a néző, aki ismeri saját igazi természetét, tudja, hogy ez mindenkiben közös, és ezért „minden, ami csak előmozdíthatja az emberiség jólétét, érdekelni fogja azt, aki embertársai szolgálatára készül.”

A többi akadállyal a következő fejezetben foglalkozunk.

10. fejezet Az akadályok: Önbecsülés, vágy, ellenszenv

Az **önbecsülés** a tudatlanságból ered. A tudatlanság az átlagos emberiség számára eredeti állapot, és oka a szellemnek az anyagba merülése. Minthogy a gúnák felszívják az életet (Purushát) és arra használják, hogy vele saját tevékenységeiket erősítsék, ez olyan előfeltételt teremt a fejlődés kezdeti fokain, amelyben a tudatlanság elkerülhetetlen. A látszat elfogadása a valóság helyett tulajdonképpen beletartozik a tervbe, azzal a céllal, hogy mindegyik Purusha vagy Dzsíva (Monád) erős eszközöket építhessen magának a tapasztalás három alsó világában. Ezek az eszközök fontosak képességeinek későbbi kibontakozásához és ugyanezen képességek kinyilvánításához az őt körülvevő kozmoszban. Ha az önbecsülést némely kommentátor meghatározása szerint úgy értelmezzük, hogy az a nézőnek a látvánnyal való összetévesztése, úgy a tudatlanságnál már megtárgyaltuk; de pontosabb meghatározásában az önbecsülés egyfajta kifejlesztett önzés, a személyiség önérvényesítése, mivel ez a személyiség tudatlansága folytán azt képzeletben magáról, hogy másoktól független. Így gyakran oktanul cselekszik, külön utakat talál ki magának, amelyekről azt hiszi, hogy kellemesek lesznek számára, „nem értve azt, hogy minden egy, és hogy ezért csak az lehet kellemes mindenki számára, amit az Egy akar” (*A Mester lábainál*, 3. bekezdés). Johnston ezt mondja: „Urat csinálunk a szolgából. A pszichikus embert, a személyes ént valónak tartjuk, pedig csak a spirituális ember a valóság. És így, amikor a spirituális ember kvalitását átruházzuk a pszichikusra, ezzel a spirituálist lemerítjük a pszichikusba.”

Ezt az akadályt joggal nevezhetnénk az **elkülönültség** érzetének. Más kifejezése: „A nagy káprázat” (*mahamoha*). Ez okozza, hogy különbözőnek érezzük magunkat másoktól, és hogy képességeinket mások ellen használjuk, mert érdekeink különbözőek. Ez önérvényesítés, akár onnan ered, hogy sokra becsüljük saját magunkat, akár pedig kompenzálásként vettük fel ezt a magatartást, – végeredményben mindig azon az alapvetően helytelen feltevésen alapszik, hogy érdekeink különböznek mások érdekeitől. A kompenzálásként felvett magatartást érdemes tanulmányozni, mert a látszat gyakran csal. Ha valaki alsóbbrendűnek, értéktelenebbnek érzi magát másoknál, ezt esetleg támadó modorral kompenzálja, azért, hogy ezt az érzését elrejtse mások elől, és hogy önmagában bizonyos egyensúlyt tudjon tartani. Viszont igen gögös emberek sokszor túlzottan alázatos modort vesznek fel, hogy kiegyenlítsék azt, amiről öntudatlanul érzik, hogy túlteng bennük, – és ez a mértéktelen önbecsülésük. Ezek az alakoskodások mind onnan származnak, hogy a gúnák játsszák a maguk játékaikat anélkül, hogy az egói öntudattal törődnének. Ha az egói életfelfogás fényénél modorosságainkat, barátaink kritikáit, stb. elemezzük, gyakran furcsa ellentmondásokat fedezünk fel magunkban, amelyeket gondos megfigyelés és rendszeres erőfeszítés útján fel kell oldanunk. Az önbe-

csülés, az önsajnálát és az önlebecsülés felszámolásának hatásos gyógymódja az élet egységén való meditálás.

A **szertelen kötelességérzet** is az önbecsülés egyik megnyilvánulása. „Meg kell tennem, mert ez az én kötelességem”. „Nekem kell eltartani az egész családot.”

Az önbecsülés egyik jele az is, ha valaki mindig helyes útra akar terelni másokat. Vágyik arra, hogy **másokat „saját érdekükben” megváltoztasson**. Ugyancsak az önbecsülésre vezethető vissza az, ha valaki nagyon rossznak és igazságtalannak tartja a világot. Vannak, akik azt hiszik, hogy nekik kell mindezt rendbe hozni, és meg vannak arról győződve, hogy ők jobban meg tudták volna tervezni a dolgokat, ha a világ teremtését rájuk bízta volna. Rudyard Kipling egyik novellájában szerepel egy ketrecebe zárt majom, amely mindig rázza a rácsot. Holland öre ezt mondta róla: „Túl sok az egó benne!” Olvassunk egó helyett egoizmust, és ez a kép igen gyakran jellemző saját lázadásainkra a kikerülhetetlen ellen. Meg akarjuk változtatni a dolgokat, és tudatlanságunkban és önzésünkben neheztelünk, ha a bölcs és változatlan törvény működésbe jön.

A **félénkség** is önbecsülésből ered. Túlságosan jó véleménnyel vagyunk magunkról és nem akarunk hibázni vagy nevetségesnek látszani. Ezt a félénkséget az egoizmus okozza. Ha tudatosan kifejlesztjük magunkban a másokkal való egység érzését és ha tudatosan törekszünk velük megosztani az életet, akkor ez a félénkség hamarosan elmúlik. A mások iránti pusztán szentimentális „szeretet” nem elég. Az egység érzéséből kell kifejlődni annak a nyugodt bizonyosságnak, amelyre támaszkodva visszanyerjük egyensúlyunkat.

Ugyancsak a tudatlanságból származik a **vágy** és az **ellenszenv** (averzió), de megnyilvánulásait könnyebben ki lehet küszöbölni, mert ezek primitívek, inkább emocionális jellegűek. Itt a szöveget Stephen igen hasznavehetően értelmezi, de Dvivedit is meg kell nézni. Johnston ezt mondja: „A kéjvágy az élvezet érzésén alapul.” „A gyűlölet a fájdalom érzésén alapul.” Amíg az ember valamely élménytől élvezetet vagy fájdalmat vár, személyes szempontból, vagyis tudatlanul szemléli. Ami történik, az mindig a legjobb, ami az adott körülmények között történhet. (Ezt részletesebben fogjuk tárgyalni a következő fejezetben, a karma tanulmányozása során.)

Nyilvánvaló, hogy mindig csak a legjobb történhet, mert a világban tökéletes igazság és abszolút szeretet uralkodik. Tudatlanságunkban nem ismerünk fel bizonyos tényeket:

- 1) hogy saját természetünk üdvösség, tehát az öröm és béke mindig mibennünk van;
- 2) hogy ennél fogva merő oktalanság, ha állandóan önmagunkon kívül keressük az örömet, vagy ha attól félünk, hogy boldogságunkat külső történések elvehetik tőlünk. Sőt,
- 3) az un. öröm, amelyet önmagunkon kívül keresünk, nem mindig okoz örömet másoknak, és ezért, még ha el is érzük, amire vágyunk, vagy ha el is kerüljük, amitől félünk, lehet, hogy ez mások rovására történik, és nem származik belőle számunkra sem tartós öröm, sem tartós biztonság. Csak az adhat tartós boldogságot, amit az Egy akar.

Ez a tanítás a spirituális hajlandóságú emberekhez szól. A világi hajlandóságúaknál **a vágy a kovakő és az ellenszenv az acél**, és a kettő között pattan ki az egói öntudat szikrája. Ha valaki lemond a vágyról, még mielőtt a magasabb szinten öntudatosságot ért volna el, mielőtt „megtalálta volna önmagát”, ez olyan, mintha földalatti pincébe menne, lezárná az ajtót és a kulcsot a kútba dobná. Ha a vágyakról való lemondásnak nem az a célja, hogy az érzelmeket a magasabb Én szolgálatába állítsuk, akkor jobb vágyakkal élni. A pusztán életuntság mit sem ér.

A vágy legyőzésében az az első lépés, hogy tiszta és szent élményekre vágyunk. Ezért volt mindenkor hasznos a vallások tanítása.

Most nézzük az **ellenszenv** legyőzését. Ha ellenségesen állunk szembe valamivel, vagy valakivel, akkor nincs megértés, nincs egységérzet, és így a jóga vagy akár az igazi meditáció is lehetetlenné válik. Mindegyik vallás tanítja azt, hogy a gyűlöletet csak a szeretet szüntetheti meg. „Tégy jót azokkal, akik üldöznek” és ehhez hasonló megállapítások jól ismertek. De csak a jóga tudományában kapjuk meg ennek tudományos kifejtését. Az, aki bosszant bennünket, elénk hozza az alkalmakat, hogy a leggyorsabban megszabaduljunk a nagy akadályok egyikétől: az ellenszenvtől. (Lásd Dvivedi kommentárját a IV.17-hez és Stephenét a IV. 16-hoz.)

Az elme gondolkodás közben kénytelen reprodukálni a fontolóra vett tárgy vagy körülmény rezgéseit. De ha valakinek saját rezgései vagy személyes testeinek anyaga ellentétben áll valamely gondolattal, akkor szükségszerűen elhárítja a gondolatot és elméjében saját elképzeléseinek megfelelő, hamis képet fog alkotni. Így pl. egy protestáns búr ösztönös ellenszenv miatt soha nem érthet meg egy katolikust. A megértés akadályai: előítélet és heves véleménykülönbség. Egy-egy teozófiai alosztályban is igen nehezen értik meg egymást a különböző vérmérsékletűek. (Ld. I.42, 43, 41, 46, 51, 40, 45. ebben a sorrendben is. V.ö. Dvivedi kommentárjával.) Ezen a téren igen fontos az elme helyes használata. A vágy legyőzésére és az ellenszenv megszüntetésére a képzelőerő használatával teremtsük meg a kívánt erényt vagy a keresett egységérzetet. Az érzelem, vagy a pusztán vágy igen mulandó, hacsak az elme nem teremt belőle világos gondolatformát, amelyhez hozzá tud kapcsolódni. A gondolati kép a vágy horgonya a személyiségben. Ha egy vágy legyőzésével próbálsz, ne engedd, hogy az, amire vágyakozol, elmédben időzzön. Vesd ki onnan azonnal „ellentétes hatáskeltéssel”. (II. 10.) Dvivedi szerint: „Ezeket ... el kell nyomni egy ellentétes folyamattal”, – ld. a kommentárt, valamint II. 11, 12, 26 és 33-at. Johnston a 33-at így fordítja: „A vétek legyőzésére a képzelőerő súlyát a másik serpenyőbe kell dobni.”

A *Csend Hangja* ezt mondja: „Öld ki magadból a múlt tapasztalatok minden emlékét!”, majd egy másik helyen: „Harcolj tisztátalan gondolataid ellen, mielőtt felülkerekednének. Használd őket úgy, ahogy ők akarnak téged használni, mert ha kíméled őket és azok meggyökeresednek és növekednek, tudd meg, a gondolatok elhatalmasodnak rajtad és meggyilkolnak”.

Ha már bizonyos mértékben legyőztük az ellenszenvet és megtisztítottuk vágyainkat, hozzákezdhetünk a „vágyak kiölése” sokkal nehezebb feladatához, vagyis ahhoz, hogy teljesen alárendeljük az érzelmeket a buddhinak, a Krisztusi Tudatnak. Vannak olyan érzelmeik, amelyek teljesen jogosak, sőt szükségesek a külső világban, pl. két ember erős ragaszkodása egymáshoz, akik képtelenek egymás nélkül élni, vagy a spirituális tapasztalatokra való vágyakozás, stb. Az ilyen érzelmeiket át kell változtatni a minden életet átható egység tapasztalatává, a szeretetet pedig ne annyira a forma, mint inkább a szellem felé irányuljon.

A félelem, hogy valakit, vagy valamit elvesztünk, a vágy pszichikus képességek vagy éppen spirituális előmenetel után a következő okokra vezethető vissza:

- 1) összetévesztjük szeretteink testét a bennük lévő szellemmel, és inkább testi jelenlétüket szeretjük, mint azt, ami a valóságban az Énjük;
- 2) összetévesztjük saját személyes testeinket és pszichikus képességeinket az Énnel és az Én spirituális erővel;
- 3) azt képzeljük, hogy a spirituális haladás a személyiséghez tartozik, és célja a személyes haladás, nem pedig olyan élmény, amely csak akkor a miénk, ha életünket a közös alapba olvasztjuk és bőkezűen megosztjuk mindennel, ami él. Valóban, azt is mondhatnánk, hogy ennek az utolsó ténynek fokozódó felismeréséből áll a spirituális haladás.

A vágy és az ellenszenv tehát a személyes élet érverése, és ez az érverés megszűnik, ha az egyéniségi hajtóerőt visszavonjuk saját szintjére. Ott állandó az öröm, mert az élet célja tisztán látható, mert törvényeit megismerjük és gyönyörködünk bennük. A szeretet ott nincs körülveve bánatfelhőkkel, mert spirituális kapcsolaton alapul, halál vagy elválás nem töri meg, és ezzel a szeretettel sok embert lehet egyforma erősen szeretni, konfliktusok felmerülése nélkül. Az effajta szeretetből születik a bölcsesség és béke.

A tanulmányozó jól tenné, ha meditálna azon, mi a különbség az öröm, a gyönyör és a kielégített vágy között.

11. fejezet Az akadályok: Ragaszkodás a léthez -- A karma törvénye

Ez az akadály mélyen benne gyökerezik eredendő tudatlanságunkban és közeli rokona az önbecsülésnek. Az anyag részecskéi látszólag egymástól függetlenül működnek, és ez a körülmény az anyaghoz kapcsolódó tudatban a különálló lét illúzióját kelti. A tudat annak idején éppen az ilyen „különálló” formákhoz való kapcsolódás révén ébredt öntudatra, úgy ragaszkodik tehát az anyagi,

különálló léthez, mintha az élet nem lenne más, mint a változó anyagi körülményekben történő tapasztalatszerzés. De a formák állhatatlansága és változékonysága – kedveseink elvesztése, társainktól való elválás, betegség és végül a halál és születés újra visszatérő jelensége – végül is ráébreszti az egyéni tudatot arra, hogy a létezés független a formától. A spirituálisan érző ember ezt a leckét a fizikai síkra vonatkozóan aránylag könnyen megtanulja.

„Körültem minden pusztul s változik.

Te Nem-Változó, maradj velem!”

A jóga tanulmányozójának azonban az érzelmi és a mentális világra vonatkozólag is meg kell tanulnia ezt a leckét. Amikor már régen begyakoroltuk azt, hogy szembe tudunk nézni a fizikai változásokkal és a sors forgandóságával, még mindig görcsösen kapaszkodunk a mentális és érzelmi rögzítésekhez és módosulásokhoz, azt gondolva, hogy azok szükségesek a létezéshez, szükségesek annak érzéséhez, hogy vagyunk.

Úgy tudjuk, hogy még a megvilágosodotknál is megmarad valamelyik szinten ez a tapasztaláshoz való ragaszkodás, mindaddig, amíg az illúzió világaiban már nincs szükségük többé testekre kibontakozásuk és önkifejeződésük céljából. A legtöbb, amit ma tehetünk, az, hogy felismerjük, milyen intenzíven ragaszkodunk az egyéni tapasztaláshoz, és hogy elindítsunk egy ellenkező hatást, vagyis, hogy gyakoroljuk a ragaszkodásmentességet.

Ezen akadálnak már csak a felismeréséhez is szükséges némileg ismernünk a karma törvényét és működését. Ezért van beiktatva a II. könyvnek ezen a helyén a 12-22. szútra. A tanuló jól teszi, ha bizonyos ideig ezekkel a szútrákkal és a megadott tanulmányi anyaggal foglalkozik, mert a karma jelentésének felismerése rendkívül fontos ahhoz, hogy tudatunkat megszabadítsuk a félelemtől, és az élethez és formákhoz való ragaszkodástól. Az alapvető félelmek az élettel, Istennel és saját énünkkel kapcsolatosak, és mind onnan erednek, hogy hiányzik belőlünk az isteni élettel való egységérzet.

A karma törvényében Isten élete egész sajátos módon nyilvánul meg. Könyvtudással, felületes ismeretekkel nem fogjuk megérteni ezt a törvényt, de nyugodt elmélyedéssel, a pihenés vagy utazás szabad perceiben felvillanó megértéssel feltárul valami e törvény működésének szépségéből, gyöngétségéből és rugalmasságából.

Azt mondhatnánk, hogy a három aspektus nemcsak a három élethullámban és a három gúnában fejeződik ki, hanem a három alaptörvényben vagy térbeli mozgásban is. Az Első Aspektus a fejlődés közvetlen, előrehajtó ereje; a Második Aspektus a karma ingaszerű mozgása; a Harmadik Aspektus pedig, amely a két első kombinációjából áll, az újraszületés ciklikus törvénye.

Ezeknek a törvényeknek az alapján nyilvánul meg a tudat az anyagban, kapcsolódik hozzá Purusha Prakritihez. A fejlődés kifelé hajtó ereje lassanként képessé teszi a tudatot arra, hogy az anyagnak még a legsűrűbb tamaszi tulajdonságaival is kapcsolatot teremtsen és győzedelmeskedjék felettük. Az egyensúly-elv – a karma – a kiegyenlítés és kiterjeszkedés felé hajt, maximálisan felhasználva minden szattvikus tendenciát. A ciklikus törvény pedig gondoskodik arról, hogy a három világgal való ismételt kapcsolódás minden ponton megtörténjék. A három törvény együttesen működve a következő egymás utáni leckékre tanít:

a) tudatos létezés;

b) ön-tudatos létezés;

c) az öntudat szándékosan elszakad a megnyilvánult formáktól.

A karma legjobb fizikai analógiája az inga, amelynek működése a gravitáción alapul, figyelembe véve azt, hogy a gravitáció egyidejűleg vonzás és taszítás, világrendünk egyensúlyozó ereje. A karma reánk gyakorolt nyomása nem más, mint rendszerünk életének mindent egyensúlyban tartó hatása a tudatunkra. Ha a rendszer egyensúlyát megzavarjuk, akkor a természet ellenáll, az egyensúlyt egy olyan kiigazítással próbálja helyreállítani, amit mi „rossz karmának” nevezünk. Dr. Besant mondja: „A karma a tudat visszahatása környezetére.”

Figyeljük meg, mennyire más a törvény működése az eltávolodás ösvényén lévő nagy tömegek életében, és milyen rendkívül finoman alkalmazhatja ugyanezt a törvényt a visszatérés ösvényén haladó öntudatos Én, aki már kezdi megérteni működését. A különbség olyan nagy, mint amennyire

másként működik a gravitáció földcsuszamlás esetén és egy ügyes zsonglőr mutatványa közben, aki két kezével hat-hét tárgyat dobál a magasba anélkül, hogy egyet is elejtene. A földcsuszamlásnál mindegyik részecske a törvény szerint működik, de a tömeg mozgásán belül. A zsonglőr viszont ügyes begyakorlással legyőzi a törvény normális működését, és ezzel szép látványt nyújt a nézőnek, aki hiába is próbálkozna ugyanezzel, mert a tárgyakat nem tudná idejében elkapni. Mint ahogy a zsonglőr mutatványát az azonos körülmények között mindig egyformán ható nehézkedési törvény teszi lehetővé, ugyanúgy felhasználhatjuk mi is a karma törvényének rendkívül finom pontosságát arra, hogy az élet játszóját ügyesen és szabályosan játsszuk végig.

A II. könyv 16. szútrája jelzi azt, amikor tudatunk más módon kezd kapcsolódni a törvényhez.

A fizikai világban helyes előrelátással az egyszerűbb nehézségek elkerülhetők. Ugyanígy, bizonyos tudatváltozással a bensőbb és finomabb síkokon még a fizikai karmát is lehet módosítani. Például a testi betegség oka az, hogy valamely szinten nem ismerjük a törvényt. A törvény felismerésével és megfelelő intézkedéssel – pl. az étrend intelligens megváltoztatásával, vagy más síkon a neheztelés leküzdésével, a bántódás kikapcsolódásával – a legtöbb esetben magát a betegséget is meggyógyíthatjuk. Az átlagember nem tudja alkalmazni azt a módszert, hogy karmájára spirituálisan reagáljon, mert még túlságosan egocentrikus, gondolaterejét pedig csak a saját érdekében, eredmények elérésére használja. Ezáltal éppen a legfontosabb szabályt hágja át, és így rossz mentális karmát teremt, amit később a legnehezebb feloldani. Ezért volt az, hogy régen a gondolat hatalmát csak a misztériumokban tanították. A tanulóknak azonban először a mentális szinten kell megtanulnia a ragaszkodás-mentesség és az önzetlenség leckéjét, és így az alsóbb szinteken gyöngíti, vagy éppen kiküszöböli a karmikus ellenállás nyomását.

A mentális és érzelmi szinten gyakorolt ítélőképesség felszabadítja a tudatot ezeken a szinteken a karmikus nyomás alól, és így a fizikai cselekvéshez helyes és hasznos gondolati mintát tud felépíteni.

Mindenféle szélsőség vagy kilengés esetén elő kell venni az ítélőképességet, megvizsgálva, hogy miből származik. Az ok lehet bűn, de lehet túlzásba vitt erény is, pl. a családi kötelességekhez való túlzott ragaszkodás, vak odaadás egy ügy iránt, stb. Ha a tanuló érzi, hogy a karma törvényének működése akkor is barátságos, ha szenvedést hoz, akkor jó utat megtett már a felszabadulás felé, valamint a tudatlanság és egyéb akadályok legyőzésében.

Amikor a Mester a karmát átrendezi, ez a törvénynek olyan gyakorlati alkalmazását jelenti, amelyet mi nem érthetünk meg teljesen. A Mester, mivel az egyéniségi szinten dolgozik, ragaszkodás nélkül, semmiféle rossz, vagy kedvezőtlen karmát nem csinál a három alsó világban. Már megtanulta a tökéletes kötetlenség titkát, a „cselekvést a tétlenségben”. Sőt mi több, teljesen alkalmazkodik a megnyilvánulás három törvényéhez, vagy módjához. Így tehát „zsonglörködhet” a karmával – távol tarthatja azt, ami akadályozná a tanítvány közvetlen hasznosságát, vagy megengedheti, hogy alkalmas időben szokatlanul nehéz teher szakadjon rá. Egy ilyenféle tapasztalat próbára teszi a tanítvány hitét. Elhagyottnak, mellőzöttnek érzi magát? Most az a feladata, hogy elhagyja megszokott tudat-reakcióit, amelyekhez mint saját énjéhez ragaszkodik. Kapaszkodik a létnek abba a formájába, amelyet ismer és kitart mellette még szenvedés árán is. Pedig ha nem kapaszkodna tudatával görcsösen a fizikai, de még gyakrabban az asztrális és mentális szokásokba, a nyomás egyszeriben megszűnne. „Aki elveszti az ő életét, megtalálja azt az örök életben.”

Ha gyakorlatilag akarunk munkálkodni karmánkon és meg akarjuk szüntetni a személyes élethez való görcsös kapaszkodásunkat, akkor jegyezzük meg jól a következőket:

A karma sohasem merev, hanem tudatunk minden változásával jó, vagy rossz irányba módosul.

A karmát teljesen át lehet alakítani, vagy legalább is enyhíteni lehet azokat a durvább formákat, amelyek esetleg akadályoznák hasznavehetőségünket a munkában. Ezt az ellentétes hatáskeltés gyakorlásával, vagyis a belső világokban történő spirituális növekedéssel lehet elérni.

Ha a karmával tökéletesen együtt akarunk működni, tisztában kell lennünk azzal, hogy a karma elsődleges célja nem a fizikai boldogság elérése, hanem az, hogy a Krishnamurti által említett boldog országba elvezessen. A karma nyomása a spirituális megvilágosodás felé terel bennünket. Ha

ezt a célt nemcsak értelmünkkel, hanem tudatunkkal is elfogadjuk, akkor megszűnünk ellene harcolni és rálépünk a törvénnyel való együttműködés útjára.

12. fejezet Ártalmatlanság

Nyugaton talán kevesen tudják, mennyire fontos a jóga eredményes gyakorlásához az **ártalmatlanság**. Keleten ezzel szemben csaknem az oktalanságig hangsúlyozzák. Vannak pl. olyan jain papok, akik söpri maguk előtt az utat, hogy véletlenül rá ne lépjenek valami élőlényre. Az ötödik gyökérfaj tudata kizárja az efféle szélsőségeket, sőt inkább arra hajlik, hogy érzéketlen és közömbös legyen az emberi és állati szenvedés iránt.

Nyilvánvaló, hogy minden igazi tanulótól távol állna, hogy „kapzsiságból, haragból vagy tévhitből” kioltson egy életet; de a tökéletes ártalmatlanság gondolatban, szóban és tettben ennél sokkal mélyebbre hát. Ártani lehet méltánytalan gondolatokkal, igazságtalan véleménnyel, tisztátalan érzelmekkel, amelyek másokban is tisztátalanságot ébresztenek, és a személyes vágy mindenféle formájával. Így tehát, amint a tudatlanság legyőzése az ítélőképesség kifejlésztésével történik, ugyanígy az igazi ártalmatlanságot is csak teljes vágytalansággal lehet elérni és azzal, ha a személyes akaratot alárendeljük az isteni akaratnak.

Az ártalmatlanság ötös felosztása az önakaratról való fokozatos lemondás különféle aspektusait mutatja. És amint azt az öt tulajdonságot meditációval és a mindennapi életben történő alkalmazással beleszójuk tudatunkba, a karma-törvény működése számunkra a legüdvösebb formában fog megnyilvánulni. Ha feladod a görcsös kapaszkodást, a természet maga fogja elrendezni a szükséges átcsoportosításokat, és utána igaz barátod és jótevőd lesz. Mi az elkerülhetetlen dolgokat próbáljuk kijátszani, és így erőfeszítéseinkkel mindig új akadályokat halmozunk fel. Ha abbahagyjuk a kifelé irányuló erőfeszítést és visszaállítjuk természetünkben az egyensúlyt és derűt, béke és erő fog tükröződni környezetünkben, ami mindig saját magatartásunk és jellemünk eredménye.

A szentek minden korban tisztában voltak azzal, hogy a lemondást derű követi, és ez ösztönözte őket az aszkézisre. Az aszkézis azonban ellenkezik korunk faji szellemével. A most fellépő új alfaj és gyökérfaj egyedeinél a derűnek megfelelő tulajdonság egy bizonyos könnyedség; ténylegesen nem ragaszkodnak semmihez, de ezt a tulajdonságukat mi gyakran félreértjük. Ők azért nem ragaszkodnak semmihez, mert ezzel egyensúlyt teremtenek önmagukban, márpedig számukra az egyensúly sokkal élvezetesebb, mint a vágy és az ellenszenv. Mi talán még nem jutottunk el ideig, de mindnyájunkra vonatkozik az, hogy aki felhagy az élethez való görcsös kapaszkodással, teljesebb életet és békét talál; és ebben az új, megtalált békében az istenivel való egyesülés és az isteni képességek jelentkezése lehetővé válik.

Patandzsali ezt pontról pontra megvilágítja.

A jóság és az igazi segítőkészség, mint tudatállapot azt eredményezi, hogy az ilyen jóindulatú emberrel szemben megszűnik minden ellenségeskedés. Ennek a jóságnak azonban érdektelen, személytelen, vagy inkább személy-fölötti cselekvésben kell megnyilvánulnia, hogy ez az eredmény létrejöhessen. Azt, aki folyton számolja, hogy „mit miért”, az érdekek irányítják, és így nem old fel kötelekeket. Amikor a tanítványjelölt ebből a szempontból kézbe veszi magát, ki kell ölnie magából az önzést és az ön-központosságot, többet kell másokra gondolnia, mint magára, és kitartóan kell örködni elméjének ama hajlandósága fölött, hogy minden eszményt a saját személyével hozzon kapcsolatba. Amikor mások élményeit hallgatjuk, milyen gyakran szeretnénk közbevetni saját, sokkal érdekesebb élményeinket! Ez egyrészt kissé udvariatlan, másrészt esetleg akadályozza azt, hogy valóban segíthessünk azon, aki bizalmába fogadott. Súlyosabb eset, ha azért neheztelünk másokra, mert ilyen vagy amolyan helyzetben „nem azt csinálják, amit kellene”. Ez az ő dolguk, nem a miénk. Tedd a kötelességedet és törődj a magad dolgával, ha a legjobb értelemben barátja akarsz lenni társaidnak és barátja a Mesternek, ahogy ezt Stephen fordítása (II.35.) jelzi. (*Talks on the Path of Occultism*, XVII. fejj.77.) De különben is, az ártó cselekedettől való tartózkodás csak egy kezdeti fok ahhoz képest, amikor valaki igazán segítőkész minden gondolatában. Ugyan hány olyan tag van, aki sohasem emészti magát? Pedig a folytonos töprengés csak növeli a mások és a magunk ba-

ját. Sokan ezzel védekeznek: „Persze, ha a magam baja volna, el tudnám viselni, de szükséges az aggódás, ha a baj olyanokat érint, akikért én vagyok felelős”. Éppen ellenkezőleg, – ezeknek van a legnagyobb szükségük a mi kiegyensúlyozó gondolatainkra. Az aggódás, sőt még a kényszerítő vágy is, hogy másokat a teozófiával megvilágítsunk, ugyanabba a kategóriába tartozik, mint a pletyka, ellenszenv, neheztelés, harag, keserűség. Mindezek határozottan károsak és meg kell szabadulni tőlük, ha a lélek a jógára akar elkészülni.

Az **igazlelkűség** nagyra becsült tulajdonság, de mint okkult erőt csak kevés tanulmányozó ismer-
te fel eddig. Minden vonalon igaznak kell lennünk, mert különböző testeink csak így lehetnek össz-
hangban egymással és szerezhetik meg azt az összetélt anyagaikban, ami a jó acélhoz hasonlít. Az
igazság, a valódi becsületesség megélesíti a tudatot; gyakran egy igaz gondolat egyszeriben meg-
oldja a legzavarosabb kérdéseket is. Az alaphang itt is legyen a bátor, de mégis gyöngéd személyte-
lenség. Az emberek általában félnek az igazságtól, részben mert olyan sokat kíván tőlük, de főként
azért, mert az igazságnak csak egy részét közlik velük, előkészítés nélkül, és rendesen személyes
szempontokkal keverve. A. Besant-et megkérdezték egyszer, mit kell tenni, ha egy hazugság meg-
nyugtatna egy haldoklót, az igazság pedig fájdalmat okozna. Besant nem válaszolt egyenesen a kér-
désre, hanem két általános megállapítást tett:

- 1) Az okkultizmus tanulmányozója soha ne éljen kibúvókkal és hazugsággal;
- 2) Ha soha nem élünk hamissággal, módunkban lesz megmondani az igazat anélkül, hogy sér-
tenénk vele.

Hozzátette, hogy ha valaki hazugsággal élt a múltban, legjobb belátása szerint meg kell próbálnia
kikerülni abból a csávából, de egy újabb hazugság sohasem segít igazán.

Jegyezzük meg, hogy az igazságra beállított tudatállapot hatásosabb, mint a kimondott szó. A he-
lyes magatartással – de szavak nélkül – gyakran felszabadíthatjuk embertársunk tudatát egy belső
szinten. Bátran szembenézni a dolgokkal minden személyes érzés nélkül, készen arra, hogy felál-
dozzuk saját helyzetünket és előnyünket méltányosságból és jóakaratból, ez jellemző a becsületes
lélekre. Egyszer egy nyolcéves gyermek nekiállt, hogy megreformálja a naptárt, mert vasárnap az
Úr napja, és ezért annak mindig a hónap első napjára kellene esnie. Tehát csupán négy hét, azaz 28
nap legyen egy hónapban. Figyelmeztették, hogy születése napja 29.-ére esik. Egy pillanatig hallga-
tott, majd így válaszolt: „Akkor inkább ne legyen születésnapom.” Ez a gyermek becsületesen gon-
dolkodott, és felnőtt korában kiérdemelte, hogy bízzanak benne.

A **becsületesség** azt jelenti, hogy mások számíthatnak gondolataink, érzéseink és tetteink tisztes-
ségére. Az igazságot osztó ember nagyobb erővel dolgozik, mint gondolná, mert bíznak benne.
Ezért kell az igazság fegyverét lovagias szelídséggel használni.

Aránylag könnyű belátni azt, hogy ha a Mester szolgálatában akarunk sáfárkodni, le kell monda-
ni a vagyonszerzésről; a földi javakhoz való ragaszkodás finomabb formáit azonban gyakran nem
véljük ártalmasnak. A félelem a szegénységtől – „nem annyira magam, mint a családom miatt” – a
kérdés, vagy ennek elítélése, a kapzsiság minden formája – mohóság az evésben, vagy mohóság
az élmények megszerzésére – mindez ellentétes a becsületes magatartással és ártalmas másokra. Ha
vágunk rá, hogy ott legyünk, ahol másvalaki van, ha vágunk az ő előnyeire, vagy arra, hogy jó
véleménnyel legyenek rólunk – ez mind agresszivitás egyik vagy másik világban, és a vétkes a
rossz következmények prédája lesz, és hozzákötődik a személyes élet három világának eseményei-
hez. A Mesterek védetten élnek és amire szükségük van, azt megkapják anélkül, hogy jelenleg eről-
ködniük kellene. A mi tapasztalati világainkban azonban köti őket a mi karmánk, és amíg mi félünk
a szegénységtől, vagy gazdagságra vágunk, nem szabadíthatnak fel a létért való küzdelem alól.

A becsületesség néha abban áll, hogy nem végezzük el mások helyett a munkát, hanem hagyjuk,
hogy tapasztalják saját jellemük és tetteik következményeit. Gyakran súlyosan ártunk másoknak
azzal, hogy túl sokat veszünk magunkra terheikből, és így megakadályozzuk, hogy a szükséges lec-
kéket megtanulják. Oly sokkal könnyebb, ha magunk megcsinálunk valamit, mintha mások össze-
kuszált ügyeiben segédkezünk! De mindez a mohóság címszó alá tartozik, nekünk pedig teljes
vágytalanságot kell kifejleszteni.

A testi megtartóztatás vagy tisztaság kérdésében a tanulóknak bátran és világosan kell gondolkozniuk. A házaseletben a teljes megtartóztatás nem mindig lehetséges és nem mindig ajánlatos, de a tényleges nemi aktus sokkal kevésbé fontos, mint az ezzel kapcsolatos magatartásunk. A túlzott élvezetvágy előbb-utóbb testi leromláshoz vezet, és sok eredendően gyöngye idegrendszer vagy beteges állapot az előző életekben történt kicsapongásokra vezethető vissza. A gyógyítás módja: tündöklő, bátor tisztaság, – de nem az álszemérem. A becsületes lélek bátran szembenéz saját erősen érzéki természetével; a nemi dolgok szemetét és a túlzott érdeklődést elégeti az odaadás lángjában Mestere iránt, akinek tudata jól ismeri mindezt, akárcsak az emberi természet többi oldalát. A felszínre kell hozni ezeket a nehézségeket, hadd lássa a tanulmányozó, hogy milyenek, aztán építse ki a szükséges tulajdonságot.

Asztrális **mértéktartás** kevés emberben található. Mindnyájan kívánjuk a szeretetet, barátságot, ragaszkodást; kevesen tudják ezeket nélkülözni; de ha a sors megtagadja tőled, te adj szeretetet, barátságot, ragaszkodást, nyugodtan és nagylelkűen, amikor csak alkalom kínálkozik, anélkül, hogy viszonzást igényelnél. Csak adj és adj és adj! Ezzel senkinek sem ártasz, és megtanulod, hogy a boldogságot önmagadban keresd. Az **önsajnálát** asztrális hulláma, vagy az érzelem zord elfojtása határozottan árt másoknak ezen a szinten, mert megkönnyíti, hogy ők is átvegyék ugyanezt az egészségtelen magatartást. Ugyancsak asztrális mértéktelenség a **szentimentális magatartás**, úgyszintén a **szenvelgés** és az **ömlengés**. Mindez beteges és pusztító magatartás, és csökkenti az életerőt a megfelelő síkon.

A kiegyensúlyozott érzelmi élet óriási erőt jelent. Galahad nem volt pipogya ember! A tisztaság úgy érhető el, ha az akaraterő a vágy legyőzésére minden szinten cselekedni kezd, leküzdö az alsóbbrendű asztrális automatizmusokat, és ezzel a vágy és a taszítás hullámzását felváltja az állandó egyéniségi akarattal. Amikor az akarattal egyensúlyba hozza az asztrális testet, örömmel és szabadon tudunk igazi érzelmeket kifejezésre juttatni, félelem és a nemiség gondolata nélkül. Ez az igazi tisztaság, ez nyitja meg a tanuló tudatát, hogy kapcsolódhasson a Mester életével és erejével.

Az **elégedettség** voltaképpen a vágytalanság beteljesülése, amely elvezet a békéhez és ahhoz, hogy megszakítás nélkül tartani tudjuk a kapcsolatot a valós világokkal. Az eddig elvégzett dolgok elégedetté teszik a lelket. Az elégedettség voltaképpen a lélek önmegtartóztatása. A mentális elementál nyugtalan kételyei és aggályai embertársaink mentális testében lyukakat vágnak. Mások magatartásának megjegyzésekkel kísérése, lényegtelen dolgok nyilvántartása elaprózza az energiát, amit hasznosabb dolgokra kellene tartalékolni. A tapintatlan kíváncsiságot, az aggódás önmagunkért és másokért, a „tudni szeretném” – mind ártalmas dolog. Gyakorlott pszichikusok vagy igen érzékeny emberek ténylegesen megérik maguk körül az efféle fűrészelő gondolatformák vibrálásait. A kevésbé fejlett lelkek a kíváncsi vagy aggódó emberek társaságában ingerlékenyek lesznek. Az ilyenféle tevékenységek feszültségben tartják a mentális világot.

Az elégedett beállítottság nem jelent ökörszerű tunyaságot, hanem a mentális síkon szándékosan tartalékolttal energia állapotát, amelyben minden embertársunknak teljesen meg tudjuk adni azt, ami neki jár. A tudatnak ez az egyensúlya, amely az elégedettségből fakad, lehetővé teszi, hogy teljes mértékben válaszolni tudjunk mindazok felhívására, akik segítséget vagy megértést kérnek. Ezt az állapotot a felszabadult lélek hozta létre, amely lerázta elementáljai béklyóját és megfelelően tud válaszolni az Én akarataira. Az ilyen lélek a meditációban felfogott bölcsességet a lehető legkisebb torzítással tükrözi.

13. fejezet A mantrák használata, testtartás

Nyugaton a társulati tagok nagyon is keveset használják a Szent Szót: az OM-ot. A. Besant a meditációról szóló egyik írásában azt mondja, hogy a Szent Szót állandóan használni kellene a testek fegyelmezésére. Minden tanulóknak tanulmányozniuk kellene jelentését és használniuk kellene a Szót mindegyik tudatszinten. Ha lehet, olvassák el Judge kommentárját Patandzsali I.28-hoz, Vivekanandáét ugyanahhoz és Dr. Besant: *The Wisdom of the Upanishats* c. művének I. fejezetét.

Akik nem juthatnak hozzá a fenti és egyéb művekhez, hasznát vehetik az alábbi összefoglalásnak, de csak meditációval és gyakorlattal lehet igazán megismerni e mantra erejét és működését.

A mantrák olyan speciálisan kiválasztott szavak vagy szócsoporthoz, amelyek kiválogatásánál az volt a cél, hogy a fizikai síkon pontos képviselői vagy vezetői legyenek bizonyos finom energia-áramoknak. Mint ahogy a kereszt jele mindegyik világban az erő szimbólumát alkotja, úgy alkotnak bizonyos, egymáshoz helyesen illeszkedő és helyesen kiejtett szótagok minden világban egy olyan formát, amely a velük kapcsolatos energiatípust továbbítja és néha fel is idézi. Bármilyen észlelhető eredmény megvalósításának mértéke a következőktől függ:

1) meg kell érteni az alkalmazott mágia mibenlétét és működési módját, mert így az elme könnyen beleáradhat a mantra által épített formába és nem dolgozik ellene;

2) minél jobban meg vagyunk győződve az ilyen mantrák hatékonyságáról és minél nagyobb odaadással ajánljuk fel csekély erőinket, annál több eredményt érünk el. Az odaadás erőt ad a formának és gyakran magasabb lényekhez, kivált angyalokhoz kapcsolja, akik a belső világokban átárasztják életüket az ilyen felajánlott formába és óriási mértékben hatékonyá teszik. Végül

3) a létrehozott eredmény azoktól az erőktől függ, amelyekhez az illető saját szellemi fejlődése során, vagy mint tag valamely különleges rendeltetésű csoportban – ilyen pl. a legtöbb vallás papsága, a szabadkőművesség vagy az igazi rózsakeresztes rendek egyes fokozatai és természetesen a Hierarchia különféle rendjei – a kapcsolatot megszerezte.

Ha egy ilyen csoporthoz tartozunk, bőségesen használnunk kellene a tagságunk által rendelkezésünkre álló erőt, mert csak ha másoknak áldást és segítséget tudunk nyújtani, akkor leszünk alkalmasak arra, hogy még nagyobb erőket ismerjünk meg és alkalmazzunk.

Társulati tagságunk arra képesít bennünket, hogy több erőt árásszunk a magasabb Énből a mantrákba, mint azok, akiknek nincs meg ez a kapcsolatuk a Mesterekkel és akik elméjüket még nem képezték ki a meditációval.

Sok tag bizonyos zavarral mondja a Szent Szót, nem igen tudja, hogy miért teszi, mit jelent és némileg attól is tart, hogy nem csinálja a helyes módon. Noha a Szent Szó ilyen kimondása kétségkívül kegyes cselekedet – hiszen mögötte a helyes célra irányuló jó szándék van – mégis ezek mind eltékozolt lehetőségek. Világosan el kell képzelnünk a Szent Szót, mint egyesítő erőt, akarni kell az egységet egymással és a Mesterekkel, és akkor a Szent Szó sokkal hatásosabb magunk és mások használatára.

A három szótag vagy betű a forma, a tudat és a fejlődés valamennyi nagy háromságát képviseli. Gyakori magyarázatuk az is, hogy a három betű – bármely ciklusra vonatkoztatva – kezdve a manvantárától egészen egy reinkarnációs periódusig – a kilélegzést, az egyensúlyozó szünetet és az eredethez való visszatérést jelenti.

Az OM-nak a csoportokban használt egytagú formája teljesen elegendő személyes használatra is. A gondolat mögötte mindig a felajánlott egység legyen. A csoportos munkában kövessék mindig pontosan a csoport vezetőjét, és próbáljanak meg tudatilag valóban egyek lenni vele és a csoport többi tagjával. Osztózzanak egymás életében, mert csak így tehetnek közös felajánlást.

Leadbeater püspök leírta a Szent Szó hangoztatásának hatását az egyes ember testeire és egy egész csoportra. Ez egy polarizáló hatás, amelynek következtében a testek anyagának részecskéi, ahelyett, hogy ide-oda mozognának és akadályoznák az élet szabad folyását, ritmikus és rendezett vonalakban helyezkednek el, lehetővé téve a belső élet szabad kiáramlását. A csoportos munkában az eredmény a rezgések teljes egysége, amely lehetővé teszi, hogy a Mesterek az egész csoportot minimális erő kifejtéssel befolyásolhassák. Ha mi megtesszük a magunkét, hogy ez lehetővé váljék, biztosak lehetünk abban, hogy Ők is megtesszik a magukét!

Az egyéni meditációban a Szent Szó rezgései ritmikusan rendezik az egymásba illeszkedő testeket, szinkronizálva azokat úgy, hogy a tudat könnyebben eljut az Én szintjére és onnan ismét életet áraszt a testekbe. Először mentálisan mondják a Szent Szót, és gondolkodjanak a mentális test békéjére és tökéletes harmóniájára. Képzeljék el, milyen kusza a mentális test, de a Szent Szó kimondásakor a szívközpont csöndes és ragyogó lesz, és a központból fény fodrozódik a test felszíné-

re, mint tiszta erőáramok, amelyek kibogozzák és beragyogják a mentális szövevényt; míg végül az tökéletesen elrendeződik és ragyogni kezd, szélei mindjobban kitágulnak, fényt és erőt sugározva a mentális világba, mint ahogy az utcai lámpa sugározza finom fénypásmáit a ködös éjszakában. Ismételjék a Szót háromszor, ötször vagy hétszer, amíg azt nem érzik, hogy a mentális test nyíltabb, szabadabb és személytelenebb lett. Ugyanezt a gyakorlatot lehet az asztrálisra is alkalmazni, és akkor a szeretetre és tisztaságra, az éterikus testnél pedig a tisztaságra és az erőre kell gondolni. Ha ezeket a gyakorlatokat helyesen végzik, a lélegzés természetesen megnyugszik és elmélyül.

(Fontos figyelmeztetés: Ne végezzék ezeket a gyakorlatokat pusztán kíváncsiságból, sem pedig bármiféle félelemérzettel, kényszeredetten vagy izgalommal. Csak olyanoknak ajánlható, akikben mélységes odaadás van és akikben nincsen feszültség. Ha a gyakorlat közben a fejben feszültség vagy tompaság keletkezik, azonnal abba kell hagyni. Helyesen alkalmazva mind a meditációban, mind az életben, nagyobb nyugalmat és szabadságot kell hozzon, de mivel az egyéni nehézségek igen változók, nem lehet olyan általános instrukciókat adni, amelyek egyformán illenének mindenkire.)

A személyes életben a Szent Szó hangtalan kimondásának értéke felmérhetetlen. Ha valaki hajlamos az ingerlékenységre, féltékenységre, érzékiségre vagy depresszióra, a Szent Szó meggyőződéssel és aspirációval történő kimondása olyan hatást kelt, mintha a tudat szinte csodás módon megszabadult volna a képzelgésektől és kötöttségektől. Még mint segélykiáltás is hatékony lehet, bár hatásosabb, ha az ember tudatát aspirációban a magasabb Énjéhez vagy a Mesterhez kapcsolja, majd mentálisan mondja a Szót, azután asztrálisan és végül fizikailag, így biztosítva az egyéniség uralmát a testek fölött. A fordított sorrend is lehetséges. A Szó pusztán mentális hangoztatása is elég lehet olykor az egyensúly és az önuralom helyreállításához. Ha egyszer valaki megszokta, hogy erre használja a Szent Szót, akkor az önuralom vagy a tárgyilagosság elérése csak idő kérdése lesz.

Vannak más hasznos mondatok is, és bizonyos szent énekek, vagy jól ismert mondások sajátos értékkel bírhatnak bizonyos típusok és egyének számára. Az indiai Gájatri, ha helyesen megtanulják, hatékony mágiát hoz létre. De csak akkor szabad használni, ha valaki élőszóval tanulta meg valamely szakavatott tanítótól. Jól ismert és szép zene pl. az „Oh rest in the Lord, wait patiently for Him”, vagy bizonyos áldások, mint „Békét hagyok nektek, – az én békém legyen véteket” – értékes mantrák, ha gyakran és szándékkal használjuk; vannak továbbá szertartásokból vett idézetek, amelyek kimondójukat a mise vagy más szertartás gondolatformájához kapcsolják.

Fontos az ismétlés, mert tudatalatti természetünk automatizmusa – az állathoz hasonlóan – ismétlés által tanul, de a nyugati ember jobb, ha nem viszi túlzásba az ismétléseket. Három, öt vagy hét ismétlés elegendő. Az asztromentális testekbe – a tudatalattiba – vésett barázdák a következőktől függenek:

- (1) a gyakoriságtól,
- (2) az intenzitástól, vagy érdeklődéstől, és
- (3) az asszociációk gazdagságától.

A (3) arra vonatkozik, hogy a tudat milyen mértékben azonosítja magát az aktussal, hogy teljes vagy hiányos-e az odaadásunk. A szóbeli ismétlés, mialatt elménk valami máson jár, igen kevésbé hatásos. Odafigyeléssel az ismétlés sokkal rövidebb idő alatt is eredményt hoz, odaadással pedig az egész tudat a himnusz vagy mantram által invokált eszmény felé aspirál, és így az, eredmény igen mély és maradandó lesz.

Az (1) alatti maga a pusztán formális aktus; a (2) a tudat irányítója; a (3) pedig érzelmet ad hozzá, sőt felidézhet egy kiáradást buddhi éltet adó erejéből.

Amikor a barázda jól be van vésve, a pusztán szóbeli ismétlés az asszociáció által felidézi az érzelmi tartalmat és felhívja a figyelmet. Innen ered az a keleti tanítás, amit a nyugati kereszténységben is megtalálunk, hogy maga az ismétlés is bizonyos harmonizáló, sőt spiritualizáló hatást hoz létre.

Mindez csak futó pillantás egy nagy tudományra. A mantrák mágiája egész életre szóló tanulmány, bár mindnyájan, típusunknak megfelelően többet-kevésbet megtudunk majd róluk, amint alkalmasak leszünk bölcs felhasználásukra.

TESTTARTÁS

Ami a testtartást illeti, Patandzsali kifejezésénél jobbat nem lehet találni. Szerinte a testtartás legyen „biztos és könnyed”. Leadbeater püspök szerint a fekvő helyzet nem alkalmas, ha az egyént alvásra készíti. Általában leszögezik, hogy a gerincoszlop legyen függőleges tartású, kezdő fokon lévő tanulóknál ez mindenesetre ajánlatos (bár nem okvetlenül szükséges), mert a prána áramai könnyebben fordulnak a megfelelő irányokba, ha a gerincoszlop függőleges. Jó testtartás tehát az, ha kényelmesen ülünk, a gerinc és a nyak kiegyensúlyozott, természetesen laza tartásban, kezünket ölünkben összekulcsoljuk vagy térdünkön nyugtatjuk, bokánk keresztbe téve egymáson; az éteri erők kiszivárgása ellen így vagyunk a legjobban biztosítva. Az u.n. „törökülés” jó azoknak, akik kényelmesnek találják, egyébként azonban nem. Az a fontos, hogy megtaláljuk azt a helyzetet, amelyben testünk eléggé kényelemben van ahhoz, hogy megfeledekezhetünk róla.

Jó, ha azzal kezdjük, hogy tudatosan ellazítjuk testünk minden részét, egyiket a másik után. Lazítani kell főként a szemet, mert a szem szorosán az elméhez kapcsolódik, azután a fejet, nyakat, vállat, könyököt, kezét, az egész kart, a hátat, a combot, térdet, lábat, érezve az egész test súlyát és alátámasztását, de egyben azt is, hogy egyensúlyban van. Ekkor két-három hosszú, nyugodt lélegzetvétel még jobban ellazítja az éterikus testet és megkönnyíti, hogy visszavonjuk tudatunkat a fizikaiból a magasabb testekbe. Azután ugyanezt a lazító és megnyitó folyamatot megismételjük az asztrális és a mentális szinten. Akkor aztán a személyiség készen van arra, hogy meditáljon, vagy gondolkozzék a választott tárgyon. Az efféle előzetes fáradozások idővel csaknem automatikussá lesznek, és legfeljebb egy percet vesznek igénybe.

Néha visszatér a feszültség a szemöldökbe, nyakba, vállba és ízületekbe, jóllehet azt hittük, hogy már meglazítottuk őket. Figyeljék meg magukat olykor a rosszul sikerült meditációjuk alatt vagy után, és sok esetben rájönnek arra, hogy a testben öntudatlan feszültségek keletkeztek. Lazítsák fel ezeket, és utána könnyebb lesz a mentális-emocionális fellazulás is. Érdeemes olykor-olykor némi figyelmet fordítani a fizikai automatizmusra is, mert ezzel betekintést nyerünk a tudat működésébe is.

Ne használjanak erőszakolt lélegzési módokat és ne összpontosítsák a figyelmet a csakrákra. Igyekezzenek, hogy a testek – a fizikaitól kezdve fölfelé – lazák és elfelejthetők legyenek. Ne feledjék az előbb mondottakat: a meditáció nem a személyiség dolga, hanem valójában ott kezdődik, amikor tetszés szerint ki tudjuk iktatni a személyiséget.

Megjegyzés: egyes számban mantram, többes-számban: mantrák.

III. rész Meditációs gyakorlatok

14. fejezet A koncentráció vagy dharana

A következő iratokban kissé zavaróan fognak hatni a különféle Patandzsali fordításokban szereplő kifejezések, és a tanulmányozónak igyekeznie kell, hogy világosan lássa értelmüket és egymáshoz való viszonyukat.

A koncentráció, a figyelem és a dharana voltaképpen egy és ugyanazt a dolgot jelenti, és ebben az írásban a mögöttük lévő fogalomról lesz szó. Legközelebb a nem-érvelő gondolkodással, a dhyana-val foglalkozunk, amelyet olykor erőfeszítéses fontolgtatásnak is neveznek, a 16. fejezet pedig az alkalmazott meditációról, a szamjánáról szól. A tiszta meditáció, amelyben csupán az Ént vesszük tudomásul, a tudatos szamádhi negyedik osztálya, és azon túl van még az I.18-ban említett tudattalan szamádhi. Hasznos itt elolvasni, amit Judge és Dvivedi mond az I. könyv 17. és 18.-ról. Lásd még a VI. fejezethez csatlakozó II. sz. táblázatot.

Az előzőekben tárgyalt jellemanalízist, a szokások fokozatos megváltoztatását és a fixa ideák fel-lazítását összefoglalóan a nem-ragaszkodás gyakorlásának lehetne nevezni. A nem-ragaszkodás gyakorlatait lehet úgy végezni, mint kívülről alkalmazott diszciplínát. Ahogyan a lazítás és a mély lélegzés hat az éteri testre, úgy a nem-ragaszkodás gyakorlásával elterelt asztrális energia megnyitja és megtisztítja az asztrális áramokat.

Most pedig szemügyre fogjuk venni a mentális elmélyedés három fokozatát, amelyeket a közvetlen erőfeszítés címszó alá sorolhatnánk; ezek a jóga elérése szempontjából sokkal „bensőbb” és „eredményesebb” módszert jelentenek, mivel a mentális test szerkezetére és struktúrájára hatnak. Ha közvetlen erőfeszítést teszünk, hogy mentálisan egyenesbe jussunk, ezzel lassanként megváltoztatjuk mentális testünk polaritását, az Én ellenőrzése alá hozzuk és kivesszük az asztrális impulzusok uralma alól.

Nyilvánvaló, hogy ezt a két módszert, a nem-ragaszkodást és a közvetlen erőfeszítést, együtt kell használni: a mentális test fokozatos megtisztítása siettetni fogja a felszabadulásunkat személyes életünk asztrális bilincseiből, a nem-ragaszkodás megteremtése pedig közvetlenül segíti majd a mentális anyag megtisztításában és átrendezésében.

A vallásos gondolkodók és intézmények csakúgy, mint a materialista pszichológusok jó része azért vall kudarcot a spirituális növekedésre és a velejáró boldogságra való törekvésében, mert nem érti meg helyesen az előkészítő jóga e két aspektusának kapcsolatát. A pszichikai természet, a személyiség fokozatos felszabadítása automatikus visszahatásai rabságából párhuzamos és egyidejű kellene, hogy legyen az egyéniségi tudat kibontakozásával az éber állapotban. E kibontakozást a mentális önfegyelmzésnek az a három fokozata hozza létre, amelyekkel foglalkozni szándékozunk. A jó cselekedetek nem elegendők az egyéniségi tudat kibontakoztatására, bár nagy mértékben előmozdítják. (IV.3)

A közvetlen erőfeszítés első lépése a **koncentráció**. Ez az én első kísérlete arra, hogy uralmat szerezzen mentális eszköze felett. Ez a kísérlet legyen határozott és tartós, ha el akarunk jutni a következő lépéshez. A tárgy, amelyre a koncentráció irányul, aránylag kevésbé fontos. Vannak, akik képtelenek egy gyufaskatulyára vagy egy ceruzára koncentrálni, de minden nehézség nélkül tudják figyelmüket egy eszményi személyiségre vagy egy erényre összpontosítani. Ez típus dolga és attól is függ, hogy mennyire sikerült már egymástól függetleníteni a mentális és az asztrális testet.

Előbb-utóbb meg kell tanulnunk csak azért gondolni valamire, mert rá akarunk gondolni és nem pusztán csak azért, mert érdekel, vagyis érzelmileg vonz.

A mentális és az asztrális test elválasztásának problémája, vagyis az, hogy mind a kettő szabadon működjön a maga síkján anélkül, hogy egymás területére átlépnének, a legegyszerűsebb úton a személytelen tárgyakra való koncentrációval oldható meg. Az ilyen koncentráció ugyanis

- 1) közvetlen kísérlet az Én részéről az irányban, hogy rákényszerítse akaratát a mentális testre;
- 2) elválasztja az értelmet az érzelemtől, úgy, hogy az értelem az érzelemtől függetlenül működik;
- 3) lassankint legyőzi a mentális anyag automatikus módosulásait, amelyeket a mentális elementál szokásai diktálnak, – ez az elementál ugyanis folyton új módosulásokat kíván, tehát természeténél fogva ellenáll a koncentrációnak;

- 4) végül is az Én uralma alá hajtja a mentális anyagot. Világos, hogy ez igen hasznos gyakorlat, és a tanuló jól tenné, ha kísérletezne vele. A komoly tanulóknak képesnek kellene lennie arra, hogy figyelmét 60 vagy 90 másodpercig különösebb erőfeszítés nélkül kitartóan ráirányítsa egy ceruzára, tollra vagy papírlapra, noha némi gyakorlás szükséges, ha addig még nem foglalkozott ezzel a gyakorlattal. (Lásd Wood: *Koncentráció*, II. és III. fejezet)

Az elmének megengedhetjük, hogy a tárgy körül mozogjon – pl. ceruza, fa, szín, ólom, stb. – de sohasem távolodhat el annyira, hogy ne maga a tárgy legyen a gondolat előterében, így pl. ceruza, fa, hatszögletű, puhafa, 15 cm hosszú, szagtalan stb. még megengedhető, de ez a sorozat, hogy ceruza fa, élőfa, erdő, madarak, már nem. Ilyen esetben vissza kell hozni az elmét és újra kell kezdeni. Ha a kísérlet nehéz, használjunk papírt és ceruzát, hogy megfékezzük a mentális elementál vándorló hajlamait, de addig nem beszélhetünk igazi sikerről, amíg ezek a külső segédeszközök szükségesek.

Felvetődött az a gondolat, hogy ez a fajta gyakorlat a mentális atomi síkról kelti föl az egyéniségi irányítást és azt a mentális egységen keresztül – amely mindig a gondolkodás összpontosító tényezője – összekapcsolja a manasz 7. alsíkjával. A gyakorlat mindenképpen az alsó értelem stabilizálása irányában hat, mert bármely tárgy tanulmányozása hozzászoktatja a mentális anyagot ahhoz, hogy a tárgy képét nyugodtan a mentális testben tartsa, kibővítve és kidolgozva ezt a nyugvó képet.

A koncentrációs gyakorlatok második típusa a **sorozat-gondolkodással** foglalkozik. (Lásd; Wood: *Koncentráció*, IV. fejj. 2. és 3. gyakorlat.) Az ember képzeletben sétálni indul, visszaemlékezik sorban az épületek külsejére, az utcasarkokra az utcanevekkel, vagy az út fordulataira, és mindig visszatartja elméjét attól, hogy túl gyorsan előre szökjön, kényszerítve, hogy betartsa a térbeli viszonylatok pontos egymásutánját. Vagy gondolhatunk egy-egy tárgy történetére is, követhetjük visszafelé az üzletbe, a közvetítő kereskedelmen, a gyártási folyamaton át, egészen pusztá anyagáig. Ezzel az elme a logikus és világos asszociációkat gyakorolja, a tudat pedig megtanul különbséget tenni a helyes és helytelen asszociáció és szokások között, vagyis felismeri a pusztán érzelmi asszociációs szokásokat és azokat, amelyek a tények megfigyeléséből vagy alapos tanulmányozásából származnak.

Egy még magasabb fokú gyakorlat az, ha elolvassuk egy bekezdést valamely jól ismert könyvből és kielemezzük körvonalait, kimutatjuk a bekezdés fő témáját és a segédtemákat a fő témához való viszonyukban. Ha egy-egy részlet elemzése már könnyen megy, akkor áttérhetünk egy egész fejezetre, körvonalazva annak tartalmát, megszámozva a bekezdéseket és feltüntetve azok egymáshoz való viszonyát.

Az ilyen típusú gyakorlat mintegy aktív kapcsolatba hozza a manasz 2. és 6. alsíkját és egyéniségi ellenőrzés alá vonja az elme harmóniáit úgy, hogy a mentális test mozgása ezután ritmikusabb és rendezettebb lesz, és kevesebb lesz a tudat-törés és tudat-kiesés. A 2-es és a 6-os alsík minden sorozatban inkább az étellel van kapcsolatban, mint a formával.

Egy harmadik fajta gyakorlat a **gondolat szándékos kiterjesztésével és összevonásával** foglalkozik. (Wood: *Koncentráció*, VI. fejj. 5-8. gyakorlat.) Valamely tárgyat választunk, egy épület homlokzatát, egy arc vagy alak fényképét, és elménket az egésznek egy kis részére összpontosítjuk. Lassankint mind nagyobb darabot vizualizálunk belőle, amíg aztán az egész tárgyat vagy fényképet egyben látjuk. A mentális képet akkor tetszés szerint lehet megnagyítani vagy kicsinyíteni. Ennek továbbfejlesztése az, hogy veszünk egy háromdimenziós tárgyat, pl. egy dobozt vagy órát, minden oldaláról szemléljük, majd végül a középpontjából, és megpróbáljuk egyszerre észlelni összes oldalát.

Ez a gyakorlat-csoport talán a manasz 3-ik és 5-ik alsíkjával dolgozik. Ezek az összes közül a leginkább radzsaszi alsíkok, tehát jobban tudnak gyorsan és pontosan reagálni a fókusz-változásra. Ilyen gyakorlatokkal próbáljuk meg az egyéniségi ellenőrzést hozzákapcsolni a lencséhez, vagyis az elme összpontosító funkciójához, hogy ezáltal a mentális képek tökéletesen éles körvonalat kapjanak, akár kis részlet-dolgokról van szó, akár nagyobb és általános érvényű nézetekről.

Mindezek a gyakorlatok egyensúlyba hozzák a mentális test rezgéseit, minthogy az alsó elmét egyéniségi ellenőrzés alá helyezik, és tudatos s egyben érzékeny kapcsolatot teremtenek az alsó és felső elme között. Ha azt akarjuk, hogy az alsó elme világosan és pontosan értelmezze az egyéniségi meglátásokat, vagyis más szavakkal, ha „megbízható intuícóra” akarunk szert tenni, akkor valami ilyesfélét kell rendszeresen gyakorolnunk.

A tanuló hasznosnak fogja találni Stephen megkülönböztetését, a „zavaros” észlelés és a „világos” észlelés között (I. könyv, 42-43.) Ez a zavar abból keletkezik, hogy a külső körülményeket találmokra kombináljuk, és ilyen kombinációkból építjük fel mentális-emocionális képeinket. Az ötletszerű, rendszertelen asszociációk helytelen következtetésekre vezetnek, ahhoz, hogy köznapi élményeknek hamis mentális vagy érzelmi értéket tulajdonítunk. Így pl. elképzelhető, hogy egy bizonyos társadalmi osztályba tartozó gyermek, aki a századfordulón csak a konzervatív párthoz tartozó úriemberekkel találkozott, a zavaros okoskodás öntudatlan folyamata következtében az „úriember” kifejezést egy bizonyos politikai párthoz tartozó emberre vonatkoztatja; egy másik osztályba tartozó gyermek pedig, aki megszokta, hogy apja csak akkor marad otthon, ha nincs munkája, automatiku-

san valami szerencsétlenséget sejt minden váratlan munkaszünetben. Vagy pl. itt van az általános félelem a mennydörgéstől. A zaj önmagában nem veszedelmes, de mivel a veszedelemmel asszociáljuk, a zavaros észlelés folytán automatikusan félelmet kelt asztrális testünkben. Minden ilyenféle zavaros asszociáció a későbbi életben a tárgyak és élmények zavaros észleléséhez vezet, és személyes, fegyelmetlen gondolkodásunk nagyrészt erre vezethető vissza. Az itt javasolt gyakorlatok rászoktatják az elmét, hogy ezeket az automatikus visszahatásokat szemügyre vegye és azokat logikusabb, rendezettebb kategóriákba helyezze. A Stephen által említett megkülönböztetés azonban nem szerepel az eredetiben. Dvivedi, Judge és mások fordításaikban csak a koncentrációt, vagyis az osztó, érvelő gondolatot különböztetik meg a deliberációtól, vagy dhyánától, azaz a nem-érvelő gondolattól, amellyel a következő fejezetben foglalkozunk.

15. fejezet Fontolgatás (deliberáció)

Az előző fejezetben leírt koncentrációs gyakorlatok megfegyelmelik a mentális testet, felbontják automatikus asszociációit és reakcióit, fellazítják és újra osztályozzák anyagát. Olyan ez, mint a szántóföldön a szántás és a boronálás. E gyakorlatok folytán ugyanis az egész öntudatlan terület az Én áttekintése elé kerül. Végrehajtásuk során a Magasabb Én fokozatosan észleli saját öntudatlan területének – vagyis mentális és asztrális testének – tényleges állapotát, azok tartalmát a maguk világában és világosan megpróbálja felismerni, mire van szükség ahhoz, hogy harmónia legyen bennünk. Mondjuk, hogy erős előítéleteket fedez fel, amelyek szétzúzása és toleranciává történő átalakítása rendkívül fáradságos, vagy az önfejlés érvényesül minduntalan, vagy féltékenység és zavar homályosítja el az igazi viszonylatok meglátását. Az Én ilyenkor nekiáll, és kiépíti testeiben a szükséges és ellentétes anyagot.

Ezt nevezik **ellentétes hatáskeltésnek**, (II. könyv 10.) és ez a keleti pszichológus nagy gyógyító és újjáépítő módszere. A nyugati pszichológus a tudatalattit analizálja, ráveszi a páciensre, hogy újra átélje korábbi tapasztalatait, és az intelligens, öntudatos észlelés fényénél az azokkal kapcsolatos asszociációkat újrendezze. Új anyag bevezetéséről nincs szó, kivéve azt, ami a jelen tudatosság fényénél, az áttekintés során elkerülhetetlenül fölmerül. A jóga tanítói azonban az ellentétes hatáskeltés rendszerével rendkívül fontos lépést iktatnak be. Nem elégednek meg azzal, ami a tudatalattiban megvan, hanem arra utasítják a tanulót, hogy vegye fontolóra a hiányzó tulajdonságokat, és teremtsen meg őket sajátmagában.

A tanuló azzal, hogy észreveszi, mi is ő voltaképpen és mi hiányzik belőle – az egyéniségi öntudatot gyakorolja, a tudatosságot egy olyan síkon, ahol a fejlődés célja ismeretes és ennél fogva felismerhető az eltérés a jelenlegi eredmény és a végső célkitűzés között. Ezt a hipotézist a nyugati pszichológus rendszerint nem tudja elfogadni, bár azok az iskolák, amelyek elfogadják, hogy az intuíció bensőségesebb kifejeződése a tudatnak, mint a gondolat, közel állnak ehhez a felfogáshoz. Akik számára a magasabb tudat lepecsételt könyv, gyanakvással fogadják a szuggesztió minden formáját, mondván, hogy önhipnózishoz és fantasztikus vagy egészségtelen érzelmi állapothoz vezethet.

Sajnos, még a társulatban is ajánlatos az óvatosság a szuggesztióval kapcsolatban, mert a tagok eleven gondolatformákat, szimbólumokat, stb. tudnak teremteni, és azután néha erős érzelmi szuggesztióval szinte hipnotizálják magukat arra a meggyőződésre, hogy tényleges megvalósításaiknál sokkal magasabb tudatfokozatokat értek el; vagy azt hiszik, hogy külső lényektől kapnak utasításokat, holott a valóságban csak saját kivetített gondolatformáik benyomását kapják vissza. (Lásd: a XVIII. fejezetet is.)

Az efféle veszélyek azonban viszonylag elenyészők ahhoz a hatalmas lehetőséghez képest, hogy a helyesen irányított deliberációval az Én elhatározhatja, milyen erényeket akar kiépíteni testeiben. Csak az ilyen fontolgatás, vagyis a teremtő gondolkodás építhet be „új” anyagot a tudatalattiba. Új anyag azért, mert a kezdeményezés most az Én-től jön, nem pedig a személyiségtől, és így a tudatalattiba épített tulajdonságok finomabbak, mint azok, amelyeket csak a külső világgal való kapcsolatból halmozunk fel. Az Én-nek ugyanis rendelkezésére állnak a saját élményvilágának tapasztala-

tai, és így a kívánt tulajdonságot a valóság egyik aspektusaként, benső állapotként mutatja be, nem pedig mint aprólékos emlékképek forgatagát. (Állítsák szembe a zavaros észlelést a tiszta észleléssel.)

Amikor az egyéniségi parancsra és az egyéniségi meglátás fényénél a tudatnak ezek az új tulajdonságai vagy funkciói a személyes eszközökben már meghonosodtak, kezdetét veheti a személyes eszközök sokkal alaposabb újjászervezése, és az új szintézis az új anyaggal most már jobban meg fog felelni a spirituális ember szükségleteinek. Az újjá szervezés ráadásul progresszív, folyamatos lesz, sohasem végleges és amint az egyéniségi ellenőrzés a testek fölött mindjobban tért hódít, úgy gyorsul meg az egyre finomabb anyagok bevitele a testekbe.

Nincs világosan jelezhető átmenet a koncentráció és a deliberáció között, és a kettőt különböző szerzők különböző néven nevezik. Dr. Besant mindkét állapotnak a koncentráció nevet adja. A *Gondolaterő* VII fejezetének „Hogyan koncentráljunk” című része a mi szóhasználatunk szerint inkább a deliberációra (a fontolgatásra) vonatkozik, mint a koncentrációra. Azt lehet mondani, hogy a deliberációt akkor érzük el, amikor elménk nyugodtan és állhatatosan egyetlen fogalomra vagy képre rögzítődik. (III.2.)

A deliberáció (fontolgatás) koncentrációval kezdődik. A Pelman-féle és más – gyakran nagy hírveréssel beindított – koncentrációs tanfolyamokban például azt tanítják a hallgatónak, hogy gondolkozzanak olyan tulajdonságokon, amelyekkel sikerük lesz az üzleti életben. A bátorságról pl. úgy gondolkozzanak, hogy képzeljenek el bátor tetteket, olvassanak bátor emberekről, figyeljék meg és utánozzák bátor munkatársaikat vagy versenytársaikat. Mindez helyes koncentráció, azaz újra regisztrálása bizonyos tényeknek. Minthogy pedig a figyelem új megvilágításban fordul felénk, a tények a tudatalattiban új és hatékony asszociációs sorozatot indítanak el.

Ezután azt mondják a tanulóknak, hogy képzelje magát bátornak és képzelje el, amint maga is részt vesz olyan beszélgetéseken, vagy tapasztal olyan élményeket, ahol bátorságot mutathat. Ha a tanuló bátorságot érez magában és az elképzelt cselekménysorozatban ezt az új biztonságérzetet rögzíti magában, akkor az átélésnek ez a pillanata átmenetet képez a deliberációhoz. Ez a gyakorlat alapjában csak akkor helyes, ha a tanuló el tud jutni addig a pontig, ahol a tudat lecsendesíti önmagát, és megteremti önmagában az új tulajdonságot.

Az üzleti célú koncentrációs iskolák veszélye abban rejlik, hogy sekélyes és felületes eredményeket érnek el a testek felszínén, és hogy e gyakorlatokba nincs bevonva az Én és annak életszemlélete. Felületes eredményeket pedig el lehet érni fel nem újított és szervezetlen testekkel is, mint ahogy múmárvánnyal is lehet burkolni a málladozó, nedves falakat.

A deliberáció alkalmazása – amint fentebb rámutattunk – az Én közvetlen erőfeszítése arra, hogy az elmét egyensúlyban, egyetlen formába öntve tartsa, hogy csak azt a tulajdonságot vagy tárgyat észlelje, amelyet az Én meg akar érteni, és amelyet ezért újra megteremt önmagában, hogy ezáltal valódi tudást szerezhessen felőle. (I.41.) Ez az egyéniségi figyelemnek a manasz 4-nél lévő antahkaranában való összpontosítása, az elme maximális összpontosító erejének lerögzítése oly módon, hogy egész figyelmünket egyetlen tárgy vagy eszme foglalja le.

Ennél a pontnál aratjuk le a legszembetűnőbb módon a ragaszkodásmentesség gyümölcsét. Az elmenek ugyanis azt a hajlandóságát, hogy kicsússzon az ilyen kiegyensúlyozott és egyirányú állapotból, a tudatlanság, a vágy, a félelem stb. táplálja, és amilyen mértékben sikerült ezekkel az akadályokkal elbánni, ennek megfelelően fog átlépni a tanuló az erőfeszítéses fontolgatásból (deliberáció-ból) a könnyedén kitartott deliberációba, vagy alkalmazott meditációba. (I. 20-22)

Gyakorlásképpen a tanuló vegye az az-évi tulajdonságot vagy erényt, vagy bármely más erényt, amelynek hiányát érzi, és kövesse A. Besant: *Az előcsarnokban* c. könyvében adott útmutatásait. (II-IV. fejezet). Először koncentráljon, vegye szemügyre a kívánt tulajdonsággal kapcsolatos tényeket, honnan származik maga az elnevezés, hogyan nyilvánul meg a különböző embereken, vizsgálja meg saját elképzeléseit arról, hogy mi az értéke és a haszna, miképpen óhajtaná kifejezésre juttatni stb. Akkor lassacskán úgy érzi majd, hogy immár külön tudja választani a tulajdonság benső érzékelését, mint saját tudati tapasztalatát a vele kapcsolatos eszméktől. Így új és megbízható mértéket kap a tulajdonságról, mint belső tényről. Ezt az élményt egy másik személynek nem lehet sza-

vakban világosan leírni, de a tanuló, aki átélte, attól fogva bensőleg ismeri a tulajdonságot, vagyis úgy, ahogyan azt az Én látja és ismeri. Ha ez az élmény gyakori és rendszeresen felidézhető, a tulajdonság gyorsan beépül a személyes testekbe. Ha nyugodtan szemlélődünk egy ilyen élmény fölött, anélkül, hogy érzelmileg gyönyörködnénk benne vagy attól félnénk, hogy valami helytelen cseleksznünk, ha pusztán csak nyugodtan és örömmel fogadjuk a tudat ilyen irányú kiterjedését, az új tulajdonság mind erősebben beleágyazódik a személyiségbe, ha a mindennapi életet arra használjuk, hogy minden kínálkozó alkalommal megnyilvánítsuk az újonnan született tulajdonságot.

Valamely tanulmányi tárgyat is lehet így fontolóra venni, de erről majd az alkalmazott meditációnál lesz szó.

A fenti élmény természetesen vezet el a *szanada* nevű állapothoz, az örömteli meditáció állapothoz, mert az örömmel alapul minden kívánatos és messzire ható erény. Ha valamely erényt úgy élünk át, mint az öröm egy aspektusát, ez annyit jelent, hogy megérintettük az egyéniségi és az egyetemes tudatot, ahol minden üdvösség.

16. fejezet Az intuíció technikája, Szamjána

A két előző fejezetben az érvelő és a nem érvelő koncentrációval foglalkoztunk. Ezeket az alsó elme kifelé és befelé fordult tevékenységeinek lehet tekinteni. A két ezután következő lépés a felső elme két hason-értékű tevékenysége. Az első lépés az erőfeszítés nélküli deliberáció, vagyis amikor könnyen és kitartóan gondolkodunk az eszmék belső tartalmán és viszonyán, továbbá a megnyilvánult formák mögötti okokon, a második pedig már csak a megismerés eszközén való elmélkedés, és végül magával a Megismerővel foglalkozunk. Az erőfeszítés nélküli deliberációnak ez a második foka elvezet a tiszta meditációhoz vagy öntudatlan szamádhhoz, amelyben még az azonosság érzése is elvész, mert az Én figyelme elfordul a mentális síktól és a buddhiba merül.

Az igazi vagy öntudatlan szamádh és az erőfeszítéses deliberáció közötti fokokat különbözőképpen szokták nevezni: erőfeszítés nélküli deliberációnak, tudatos szamádhinak, alkalmazott meditációnak stb., de abban mindenki megegyezik, hogy e fokok a tudatban olyan hatásokat idéznek elő, amelyek felismerhetők, és ezért azt mondják, hogy e fokozatok „magot” hoznak létre. A mag igen jól fejezi ki azokat az eleven viszonylatokat, amelyek az elmében az alkalmazott meditáció folyamán jelentkeznek. Ha például a sejtben végbemenő növekedési folyamatokat tesszük a nyugodt és szinte erőfeszítés-mentes deliberáció tárgyává, ez a deliberáció a tudatban azt idézheti elő, hogy bizonyos fokig megértünk némely, a sejtben működő természeti erőt, egymáshoz való viszonylatokat; de a tudatra tett benyomást az alsó elmének kell kibogoznia és kiterjesztenie, hasonlóan a japán játékvirágokhoz, amelyek kinyílnak, ha vízbe dobjuk őket. Az ilyen mag-benyomások sűrítettek és teljesekek, talán sokkal teljesebbek, mint ahogy ezt meg tudjuk látni, amikor az alsó elmével megkísérreljük kibontani őket elkerülhetetlenül korlátozva azokat az elme korlátolt kifejezési lehetőségeivel.

Dvivedi I.17-re vonatkozó kommentárjában megnevezi a négy állapotot, majd így szól: „Az első mind a négyből áll; és az elsőből a másodikba és tovább úgy lehet átmenni, hogy az elmében már teljesen rögzített részeket kizárjuk, nem véve tudomást róluk, és így valószínű, hogy nem térnek vissza és nem szakítják meg a további meditációt.”

Más szóval, a személyiség tevékenysége végső fokon mindig egyéniségi energiától függ, és már eleve nem volna lehetséges semmiféle meditációs erőfeszítés sem, ha az Én nem törekedne a végső jógára – az Istenivel való egyesülésre. Az Én szunnyadó képességei először a felületen kelnek életre és csak amikor ez a felület önállósul és szerveződik, lehet azt kikapcsolni vagy figyelmen kívül hagyni. Akkor a tudat következő burka vagy rétege jelentkezik, mint erőközpont; erről is fel kell ismerni, hogy az Énen kívül van és ki kell zárni a tudatos deliberációból. A belső benne van a külsőben, és a belső vagy rejtett képesség lappangó létezése adja az irányító erőt a korábbi, inkább külső dolgokra irányuló gyakorlatokhoz. Mint ahogy minden jelen pillanatot a jövő önt formába, úgy segít bennünket az isteni Forrással való egységünk ahhoz, hogy a koncentrációt, a deliberációt stb. gyakoroljuk. A technikai megoldás izgalmas további tanulmány tárgyát képezi.

A hármas folyamatot, a koncentrációt, deliberációt és a maggal való, kifelé fordult meditációt nevezik számjánának; a III. könyv, miután leírta a folyamatot és eredményeit, hosszú listában sorolja föl a belső tudásnak mindazokat a különféle aspektusait, amelyeket a számjával el lehet érni. Ahogyan a tudás hatalmat ad, úgy keletkeznek a számjána nyomán különféle pszichikus képességek, elmúlt életekre való emlékezés stb., és a tanulót figyelmeztetni kell arra, hogy a túlságos érdeklődés ezek iránt meggátolja őt a tiszta meditáció elérésében. (III,33, 37, főképpen Dvivedi kommentálja a 37-hez, Judge, III.38, és Johnston III.36.)

A számjána igazi funkciója az, hogy közvetlen és tiszta csatornát nyit a felső elmétől az alsóig, és ezen keresztül az Én életszemléletének megbízható, intuitív tudása átadható a személyiségnek. Amikor ez a tudás véglegesen megalapozódik, teljes lesz az ítézőképesség, és eltűnik a jóga legnagyobb akadályja, a tudatlanság. (Judge, III.50-56. Dvivedi, III.,49-55.)

A koncentrációban az Én figyelme szándékosan egy tanulmányozandó tárgyra irányul, legyen az pl. a sejt életében lejátszódó növekedési folyamat, vagy az Útmutatások egyik ábráján a háromszög és a négyszög közötti viszony. Minden lehető és természetes információt be kell szerezni és mentálisan rendezni. Pl. nézzünk utána valamely jó botanikus vagy élettankönyvben, hogy milyen a sejt szerkezete, mi a protoplazma, a sejtmag, a nucleolus, az osztódás és a hasadás folyamata, stb. Az ilyen kutatást talán többször meg kell ismételnünk, ahogy az idő engedi, nap nap után (I.2; III.1.) Ha aztán az efféle anyagot mostani megértésünk szerint elrendeztük, a részletek vizsgálatáról vigyük át elménket magának az élő sejtnak nyugodt szemlélésére. Ez az az állapot, amikor a szemlélő csak egy dolgot szemlél. (I.18,43,50; III.2.) Eleinte ez sok erőfeszítést kíván, mert ez a gyakorlat ellenkezik a mentális elementál szokásaival és érdekeivel, (III.10; IV.25. Stephen; 26. Dvivedi.)

Később, ha kitartunk, az elme készségesen megállapodik egy eszmében vagy egy tárgyban és azonosul vele. (I.41.) Az erőfeszítés nélküli deliberáció elérésénél alapvető valóságok villanhatnak föl, mint képek egy törött tükörben. E fokozaton gyakran mondjuk, hogy „majdnem értem, de kisiklik előlem”. Ez azért van, mert az elme tényleges anyaga már éppen fel akarja venni az eszme képét, de a zabolázatlanság régi szokásának engedve kicsúszik az egyéniségi ellenőrzés alól, és más formákba szóródik szét. Ilyenkor mondjuk, hogy „elménk elkalandozott”. Nem lankadó erőfeszítéssel azonban az Én végül is uralma alá hajtja a mentális anyagot, és akkor a vizsgált tárgyról egyetlen objektív képet csinálhat magának, amelyet ehhez a gyakorlathoz valószínűleg a manasz 4-en rögzít. Az antahkarana itt a mentális egység, amely e ponton a megismerés eszközeként működik, és az egyéniségi élet ilyenkor a mentális permanens atomban összpontosul. A mentális permanens atom, mint az egyéniségi tudat eszköze, felvillan a mentális testben, és a mentális egységet gyújtópontként használva, az akarat által az alsó-mentális testben rögzített alsó mentális anyagból lévő objektív képet megszilárdítja, és maga is megszilárdul. Az akarat itt úgy működik, hogy mindent kitöröl, kivéve azt az egy képet, elsöpörve minden más jelentkezni próbáló impressziót (modifikációt). Amikor az akarat minden egyebet nyugodtan, feszültség nélkül eltöröl, a mentális permanens atom pedig kapcsolódik a személyiség maximális tudásával, – a tudat maga, a Purusha, az Én buddhikus aspektusát használva összekapcsolja a magasabb mentális síkon a mentális permanens atomot az alsó mentális fogalom mögött rejtőző őstípusú formával. Ez a közvetlen kapcsolat élménye, a közvetlen benső észlelése, és csaknem mindig azt írják róla, hogy a masszívság benyomását kelti, mintha a tudat igen nagy tárgyat érintett volna meg bizonyos ponton, és érezte volna, mint terjed ki a tárgy minden irányba az érintett ponton túl.

Hogy milyen mértékben fog azután megváltozni az alsó mentális kép a belső kapcsolathoz való alkalmazkodás céljából, az különféle tényezőktől függ:

1) hogy milyen mértékben tud az Én uralkodni a mentális testen, vagyis milyen sokáig és milyen könnyen tudja az alsó elmében a képet a mentális permanens atom útján a belső ténnyel vagy őstípusú képpel kapcsolatban tartani;

2) függ az alsó elme minőségétől és hajlékonyságától, mivel az értelmezés folyamata során az alsó mentális gondolatformát át kell építeni, hogy jobban megegyezzek az őstípussal. Ezt legjobb esetben is csak részben lehet megtenni, a siker foka azonban roppant különböző lehet aszerint, hogy mennyire finom és alkalmazkodó az alsó mentális anyag;

3) az Én fejlődési foka fogja meg határozni, hogy milyen világosan és tisztán észleljük a magasabb mentális östípust a maga síkján. Például egy beavatott – végérvényesen beállított buddhikus öntudattal – az ilyen östípusról már világosan meg tudja állapítani, hogy rajta kívül áll, de a kisebb Én-ek gyakran szenvednek a „zavaros egyéniségi észlelés” hibájában, vagyis képtelenek lesznek felismerni, hogy az östípus rajtuk kívül áll, és így belemagyaráznak egyet-mást a saját tökéletlen egyéniségi korlátaikból.

Nyilvánvaló, hogy a legtöbb tanuló ezért csak részlegesen látja az östípust, de ezen a szinten még az ilyen töredezett kép megpillantása is összehasonlíthatatlanul többet feltár, mint a bármily gondosan összegyűjtött személyes vagy alsó mentális meglátások. Először is, a magasabb mentális kép élő, és belülről aktívnak látszik. Ez nagy nehézséget okoz az értelmezésnél, mert az alsó elme fix tárgyakhoz, és viszonylatokhoz szokott. (A XIV. fejezetben említett sorozatos gondolkodásra javasolt gyakorlatok igen értékesek, mivel megtanítyják az alsó elmét, hogy pontosan kövesse a mozgást.) Aztán a magasabb mentális síkon az idő is kikapcsolódik, mert olyan folyamatok, amelyek a külső világban egymás után következnek be, az östípusban mintha egymás mellett, egyszerre volnának meg, és az alsó elmének kell kibogoznia, vagy szétterítve sorozatosnak mutatni be őket. Más nehézségekkel is találkozunk majd a komoly tanuló, de gyakorlattal mindegyiket le lehet győzni. (III.43;- Judge III.33.)

Van az ilyen számjában egy pont, ahol lehetetlenné válik az érthető magyarázat. (I.45, 48.) Az egyéniségi megértés sokkal messzebb nyúló és sokkal bensőségebb annál, semhogy alsó mentális gondolati anyaggá lehetne formálni és onnan az éteri agyba küldeni. De megmarad a mélységes megértés érzete és biztonság származik belőle a megértett tényekre vonatkozólag.

Azt mondhatjuk, hogy ezen a ponton kezdődik a tiszta meditáció a haladottabb emberiség számára. Ha megelégedünk a tudással anélkül, hogy magyarázatra szükségünk volna, ez alapvetően egyéniségi és buddhikus érzés. Intuíciónak szoktuk nevezni, Egy-egy intuíciót néha meg lehet szavakkal magyarázni, néha nem, de az igazi intuíció jele az, hogy nem kívánjuk a magyarázatot, mert önmagában teljes. Az ember erőlködik, hogy egy-egy intuíciót értelmezzen, tudva, hogy a személyiség a lehető legpontosabb felvilágosítást kívánja; de a magyarázatot mindig elégtelennek érezzük. Az csupán megközelítő lehet.

Sokkal gyorsabban eljuthatunk a tiszta meditációhoz a 4. állapoton keresztül, amelyet Judge egoista állapotnak nevez. Ez a tudás eszközének, az antahkaránának az észlelésével kezdődik, amikor elménkben semmi egyéb tárgy nincs jelen. Ez a tudás erejének igen boldog tudata, ami könnyen átmegy a „szaszmíta számádhí” állapotába, a Megismerő megismerésének állapotába. Akkor aztán a megismerés folyamata egészen megszűnik és beáll a létezés tiszta érzete. (I.51; III.35, 49, 53. Dvivedi.)

Ha tudatunkat gyakoroljuk abban, hogy a fent jelzettek szerint alapvető törvényeket, sőt akár mindennapos tanulmányi tárgyakat vizsgáljon, igen tiszta intuíció fejleszthető ki a világi dolgok tekintetében, és végül kifejlődik egy olyan ítélőképesség, amelynek segítségével mindig különbséget lehet tenni a való és a valótlán, a múlandó és az örökkévaló között.

A tanítóknak gyakorlati célokra hasznára lehetne ennek a technikának a tanulmányozása és gyakorlása, mert számjánát tartva egy-egy gyermek természete fölött, bensőleg megérthetnék a gyermeknek mind személyiségi, mind egyéniségi vérmérsékletét. Előadók és tanulmányozók használhatnák ezt a módszert a karma, az újraszületés stb. mélyebb aspektusainak meglátására. Orvosok és gyógyítók az intuitív diagnózis egy finomabb képességét fejleszthetik ki általa; az iparban dolgozók és reformerek felhasználhatják az emberi szenvedés problémáinak megoldására stb. stb. Ha a világi dolgok fölötti számjána gyakorlásával tudatosan fejlesztjük ki magunkban a megbízható intuitív észlelést, akkor ez egyik módja annak, hogy a hatodik gyökérfaj tudatállapotában gyakoroljuk magunkat, mert ebben a fajban az intuíció fog uralomra kerülni. Ne feledjük azonban, hogy az igazi intuícióhoz ki kell fejleszteni a ragaszkodásmentességet is, minthogy ez a feladat megoldásának másik fele. A személytelenség (a ragaszkodásmentesség), amely mentális ellenőrzéssel (közvetlen erőfeszítéssel) párosul, végül is eszközként adja az Én kezébe a személyiséget.

IV. rész Meditációs gyakorlatok

17. fejezet Hogyan segítsünk másokon gondolattal

Csoportmunka

Patanjali keveset beszél arról, hogyan lehet meditációval másokon segíteni, de mivel ez a téma jelentős fontossággal bír és e tárgyat a tanulóknak jól kell értenie, ebben az évfolyamban foglalkozni fogunk vele.

Ha sikeresen akarunk másokon segíteni, akkor a gondolaterő irányításában már bizonyos gyakorlattal kell rendelkezünk. De a kezdő is néha sokat tanul azzal, és bizonyára nem árt vele, ha másokon gondolaterővel segíteni próbál, sőt vannak olyan esetek is, amikor oly erős az indíték, hogy a segítségre irányuló vágy ereje a kezdőt valóban jó munkára készíti, még ha a gyakorlottság hiányzik is belőle.

Igen fontos, hogy milyen a magatartásunk az ilyen munkával szemben. Semmiképpen sem szabad más emberek gondolati vagy érzelmi szabadságát megnyirbálnunk, másrészt viszont kételkednünk sem szabad saját segítőképességünkben. A segíteni akaró legyen tisztában a karmával, azzal, hogy mi a betegség oka – ha gyógyítani akar –, vagy mi a boldogtalanság vagy rossz lelkiállapot oka – ha pszichikus vagy spirituális vonalon akar segíteni. Minden bánat és boldogtalanság okozója a tudatlanság, és így gyakran spirituális bölcsességre volna alapvetően szükség; de ha ez magunkban sincs meg, akkor nehéz átadni, és ezért ajánlatosabb a kisebb nehézségekkel megbirkózni.

A beteghez vagy a bánatba merült emberhez való közeledésünk olyan legyen, mintha enni akarnánk adni az éhezőknek. Vannak éhes emberek, akik visszautasítják az ételt, ha azt helytelen módon kínáljuk, vagy a számukra ártalmasat választjuk a megfelelő táplálék helyett. Ez az ő dolguk, és meg kell nekik hagyni a választás szabadságát. Mi csak azt tehetjük, hogy olyan módon kínáljuk fel a lelki táplálékot, hogy azt könnyen elfogadhassák és felhasználhassák. Semmiféle kényszerérzetet nem szabad kiváltanunk, ne tegyünk úgy, mint aki tudja, hogy „mi a jó” a másiknak. A tanuló érezzen mély rokonszenvet, próbálja meg belülről megérteni a problémát és ugyanakkor tartsa meg saját központját és egyensúlyát. Világosan különbséget kell tenni szánalom és rokonszenv között. „Azzal segítheted testvéredet, ami kettőtökben közös, – és ez az Isteni Élet; tanuld meg, hogyan kell ezt benne felébreszteni, és hogyan kell nála ehhez szólni.”

Amikor a tanuló bizonyos fokig megértette a helyzetet, választania kell, hogy milyen síkon kíván működni. Gyakorlott gyógyítónak kell lennie annak, aki speciális betegségeket, helyi kezelést stb. akar alkalmazni, viszont bárki küldhet vitális energiát a mellette tartózkodó személynek. A távolság akadály a éterikus vagy vitális kezelésnek, de asztrális vagy mentális segítséget bárhová lehet küldeni. Nyugtatásra vagy stimulálásra van szüksége valakinek? Elméje rögeszmés, zavart vagy feszült? Szeretetre, öröme vagy bátorságra van szüksége, vagy talán túlságosan érzelmes, és egyensúlyra, helyes ítéletre van szüksége? Ha személytelenül vizsgáljuk ezeket a kérdéseket, megpróbálva magunkat a másik ember helyébe képzelni, akkor rájöhettünk bizonyos fokig arra, hogy mire van igazán szüksége.

Az eljárás, ha valakinek tetszés szerinti felhasználás végett egy tulajdonságot akarunk küldeni, ugyanolyan, mint a gondolatátvitel esetén. Ha pl. egy hegedűhúrt erősen megpendítünk egy olyan szobában, ahol a zongora húrjai közül valamelyik ugyanerre a hangra van felhangolva, akkor ez átveszi a hegedűhúr rezgését. Minél erősebben és tisztábban pengetik a hegedűhúrt, annál gyorsabban és erősebben jön a válaszrezgés a zongorából. Ez a hasonlat érvényes minden gondolatátvitelre is.

1.) Két embernek a természete csak olyan pontban érintkezhet egymással, ahol „ugyanarra a hangra vannak felhangolva.”

2.) A segíteni akaró legyen képes arra, hogy megpendítse a szükséges tulajdonság hangját.

3.) A válasz a fizikai világban talán nem következik be mindjárt, de ha az 1. és 2. alatti feltételek megvannak, akkor a belső világokban kell, hogy valamilyen hatás létrejöjjön.

Ebben a munkában a deliberáció, vagyis az elme nyugodt összpontosítása egyetlen eszmére igen nagy segítségre lehet. Ha a tanuló képes arra, hogy elméjét kb. egy percig könnyedén (erőfeszítés

nélküli deliberáció) a nyugalom gondolatában elmerülve tartsa úgy, hogy ő maga nyugalommá válik, és ezt minden síkon kisugározza, akkor meglehetősen könnyen átviheti a nyugalom mély érzését egy másik tudatba, bármilyen messzi is legyen tőle fizikailag. A másik ember fizikai agytudata lehet, hogy nem fogja fel azonnal a béke érzetét, de biztos, hogy akár azonnal, akár később könnyebben megvalósítja és fenn tudja tartani a nyugalmat.

Az átvitel technikája változó, és hatása a küldő temperamentumától függ. Az odaadásra hajló emberek a béke gondolatformáját, mint mályvaszínű szárnyakat, szárnyas gömböt, csillagot, keresztet szeretik elképzelni. (A kereszt igen erőteljes forma, ha erőt, bátorságot és védelmet akarunk küldeni.) A formát meg kell tölteni a kívánt tulajdonsággal, azután felajánlani vagy átadni egy magasabb Lénynek, áldását kérve reá. Egyesek talán Krisztust fogják kérni: küldjön egy angyalt, hogy az vigye el a gondolatformát a szükségét szenvedő lélekhez. Az ilyen továbbítási módok különösen ott hasznosak, ahol a küldő esetleg kételkedik a segítségre való képességében, vagy nem tudja, mire is volna szükség. Az angyalt kéri meg tehát, használja és irányítsa az energiát saját legjobb belátása szerint. Mások esetleg oda képzelik magukat a segítő személy mellé és reá árasztják a kívánt tulajdonságot. Ha a páciens ismeri a segítőt és gondolkodott már felőle, akkor aurája őriz róla egy kis formát, és a segítő a mentális síkon megteheti, hogy beleugrik ebbe a formába és kitágítja azt, megteremtve ezzel a kapcsolódási pontot.

Ha az ilyen módon való segítséssel szemben ellenállás keletkezik, akkor a módszer valamely részletében rossz; vagy nincs szüksége az illetőnek a küldött tulajdonságra, vagy pedig kívülről erőltetve jön, nem pedig felajánlva, hogy a másik ember tudata akkor és aszerint vegye magába, amikor arra szüksége van.

A segítségnek egyik igen szép módja az, amikor a segítő megpróbál egység-érzetet teremteni a másik lélekkel, tudva azt, hogy a közös életben mindnyájan osztoznak. Próbálja meg elképzelni a Rejtett Embert, mint a szívközpontban égő apró lángot és kapcsolja hozzá a saját lángját. Égjen a két láng tisztán együtt, és azután a segítő úgy lépjen ki a páciens szívközpontjából, mintha tudata része volna az övének és alkossa meg számára világosan a kívánt kvalitást. Azután gondolatban járja körül, mintegy burkot teremtve a nyugalomból, hozzákapcsolva ezt mind a másik, mind a saját életközpontjával, végül pedig újra teremtse meg az egység és a szeretet érzetét. Ha megvan a készség a másik tudatában való, fensőbbiség vagy kritika nélküli osztozásra, csodálatosan harmonizált eredményeket lehet elérni, és át lehet hidalni elmérgesedett és gyűlölködő emberi kapcsolatokat.

Az általános emberi jólétre irányuló mozgalmakat jól lehet segíteni egy hatágú kereszt elképzelésével. Londonban egy nagyobb ipari krízis alkalmával egy csoport a szoba fölött elképzelt egy ilyen keresztet, amelynek karjai a tér hat irányába (a négy világtáj, továbbá fel és lefelé) mutattak; ehhez egyénileg kapcsolódtak, és időnként megerősítették úgy, hogy ez a forma egy állandó központtá vált, amely a krízisben érdekelt, egymással szembenálló csoportok felé, különösen pedig a vezetők felé jóindulatot árasztott. Semmiféle konkrét megoldás gondolatformája nem szerepelt, csak a közös megértés és a világos meglátás gondolatát küldték ki a felelős vezetőknek. Az egyes tagok hozzáteheték ehhez a „saját véleményüket.”

A folyamatos csoportmunkánál fontos, hogy a meditációnál valamilyen szertartásos formát használjanak. A Healing League (Gyógyító Liga) speciális rítusát sokan ésszerű módon használják; helytelenül értelmezve azonban túlságosan emocionálissá válhat.

A csoport tagjainak meg kell érteniük, hogy a munka kedvéért vannak, nem pedig az asztrális vagy egyéb szép érzelmekben való tobzódásért. Béke és erő juthat osztályrészül a tagoknak, de ez mellékes. Ha a munkát jól végzik, az ilyen élmény valószínűleg kikerülhetetlen, de nincs elsődleges fontossága. A csoport bizonyos célból jön össze: gyógyítás, vagy az alosztály harmonizálása és erősítése végett, vagy valamely tanulmányi téma kimeditalása céljából. Elsőrendű fontosságú az egységes tudat megalkotása, már amennyire lehetséges. A tagok tanulják meg egymásután fellazítani eszközeiket, előbb a sűrű fizikait, azután az éterikust, az asztrálist és a mentálist. Ha tanulócsoporthoz van szó, akkor lehet a Szent Szót használni, de ez túl erős azok számára, akik nem szoktak mindennap meditálni. Előbb gondoljanak az egységre minden síkon, azután kezdődhet a munka.

A szerző egy alkalommal gyakorlati összejöveleteket tartott nyilvánosan, amelyeken zene, felolvasás, majd csoportmeditáció szerepelt. A meditáció minden alkalommal ezzel a mondattal kezdődött: „Lazítsák fel a fizikai testet”, – kb. 30 másodperc szünet, azután: „Lazítsák fel az érzelmeket, nyissák ki magukat, érezzenek boldogságot”, – újabb szünet, „Most nyissák ki, tárják szélesre az elme kapuit”. Ezután valami nagy és szép gondolatot tártam eléjük. Végül a csoport megpróbálta elérni „az Ént, amely egy minden Énnel”, és erről a síkról küldeni ki békét és erőt a különböző teszteteknek, a betegeknek, a bajban lévőknek, a szociális reformokért dolgozóknak, stb.

Nagyon fontos, hogyan térünk vissza az ilyen meditációs kísérletekből. Amikor a tényleges munka véget ér, a csoport ezt a felszólítást kapja: „Térjenek vissza saját mentális tudatukba, érezzék azt nyugodtnak, csendesnek”; azután ugyanez következik az érzelmeik tekintetében; és végül a fizikai éber tudat következik ugyanilyen módon. Itt két-három mély lélegzést lehet tanácsolni, és a csoport elszéledhet, lehetőleg minél kevesebb beszéddel. Ne bátorítsuk az esetleges pszichikus élmények megtárgyalását, mert ezzel az egészséget lealacsonyítjuk a személyes síkra, amiből semmi jó nem származik. Az ilyen élmények helyét a következő fejezetben fogjuk megtárgyalni.

18. fejezet Közeledés a Mesterhez és a pszichikus tapasztalat

A meditáció, ahogy azt komoly módon tanítják, nem szerencsejáték, hanem tudomány. Ha a tanuló ezeket hűségesen gyakorolja és a magatartásbeli szabályokat legjobb képessége szerint betartja, akkor a testek szerkezetében bizonyos kikerülhetetlen változások következnek be és a fizikai éber tudatban is bizonyos ugyancsak kikerülhetetlen eredmények jelentkeznek. A. Besant a „Meditáció” című írásában a következőképpen határozta meg a meditáció céljait:

(1) „Az alacsonyabb természet tanulmányozása a magasabb fényében”; ez a folyamat fokozatosan felemeli vagy fel kellene, hogy emelje a tudat központját az asztrális és az alacsonyabb mentális testből az egyéniségi testbe, miközben lassanként növekvő érzelmi és értelmi szilárdságra teszünk szert. Ezt a tényt csaknem mindenki tapasztalta. Társulati tagoktól szoktuk hallani: „Rettenetes időket éltem át, de most már nyugodtabbnak érzem magam és bátrabban szembenézek mindennel”. A külső események vizsgálata a belső tudat fényében szintén elősegíti a növekvő ítélőképességet úgy, hogy képesek leszünk elválasztani a maradandót a változékonytól, a spirituális aranyat a világi sálaktól. Ezen fogékonyság növekedése nagymértékben függ a tanuló hitétől és egyirányúságától. (I. könyv: 20, 22.) Azok, akikben nincs elég hit, hogy lemondjanak a világról, és akik bevallottan a világi mérce szerint, bár igaz ember módjára élnek, csupán „eredemeket szereznek”. A megvilágosodás belső gyümölcseit nem szerzik meg. Akik nem ilyen őszinték, hanem azt hirdetik, hogy a spirituális életre törekednek, és közben a világi emberek ítéletéhez próbálnak alkalmazkodni, azok elméjében bizonyos zűrzavar keletkezik, mert a teozófiai szóhasználatot elsajátították ugyan, és tudatukban jelen vannak a spirituális élet eszméi és eszményei, de mivel nem tudták ténylegesen kiszabadítani magukat a külső világ vonzásából, valószínűleg éppen úgy hajlamosak lesznek a társulatot és annak problémáit világi szempontból megítélni, mint ahogy a világot társulati mércével mérni. Ha előfordul velünk az, hogy kétségeink támadnak a tanultakra vonatkozólag, akkor legalább annyit tegyünk meg, hogy tudatunk legmagasabb szintjéről próbáljuk vizsgálni a dolgot és nem világias gondolkodásunk szemszögéből. Csupán fizikai aggyal nem várhatjuk a belső kapcsolatok megértését; arra kell törekednünk, hogy a magasabb fényében vizsgáljuk az alacsonyabbat és nem fordítva.

(2) A koncentrált meditációt rendszeresen kell gyakorolni, ha azt akarjuk, hogy eredményes legyen. Az erre vonatkozó technikával más írásokban foglalkoztunk. Ezekben a koncentráció kifejezés fedi a koncentrációt, a deliberációt és az alkalmazott meditációt.

(3) A testek harmonizálódnak a meditáció és a ragaszkodásmentesség párhuzamos gyakorlásával, mert a meditáció meglazítja a külsőségekhez való kötöttségünket, a ragaszkodásmentesség pedig belsőbb síkokon állítja be az öntudatos élet székhelyét; így fokozatosan megnyílnak a magasabb síkokon az észlelés és cselekvés szervei és kifinomulnak az agyközpontok a finomabb impressziók befogadására. A tanulót tehát időnként felbátorítják bizonyos pszichikus tapasztalatok, amelyekből rájön arra, hogy ilyenek vannak, noha legtöbbször nem szerez róluk tudomást. (I. könyv 35-36.)

Minket arra intenek mindig, hogy ne törekedjünk pszichikus fejlődésre, de végeredményben ez mindnyájunk számára kikerülhetetlen. Igen sok tanuló kipróbálta ezt elvileg, és ehhez nem szükséges jól képzett pszichikusnak lenni.

A pszichikus világból közvetlenül háromféle módon lehet információt kapni: tisztánhallás, tisztánlátás és mentális észlelés folytán. Mind tele van buktatókkal, de a három közül az utolsó a legmegbízhatóbb, és gyakran tapasztalható komoly tanulóknál. Kevesebb veszéllyel jár, mint az általában pszichikusnak tartott képességek, jóllehet ez is pszichikus képesség: mentális meglátás, a saját síkján, – az agyhoz, mint belső kép, vagy mint mentális impresszió jut el. Hasonló az intuíciónak, de nem olyan fellebbezhetetlen, mert – amint megfigyelték – a mentális észlelés a mentális sík külső dolgait mutatja és nem meditáció és egyéniségi felismerés nyomán keletkezik.

Fontos dolog, hogy különbséget tudjunk tenni a fent leírt három pszichikus út valamelyikén nyert külső benyomások és a közvetlen, a buddhikus egységen alapuló tudás között, amely mint intuíció jön az egyéniségi síkról. A választóvonal a külső mentális észlelés (Ld. 3) pont) és az intuíció között alig észrevehető és nem mindig lehet különbséget tenni köztük. Egy jól képzett ember például világos képet alkothat magának a Mesterek egyikéről, és ez a kép azután megmarad mentális aurájában és így könnyen felidézhető. Ha a képet odaadással, tisztelettel és aspirációval alkották, a Mester, vagy valamelyik tanítványa megtöltheti azt a Mester életével, és a tanuló mély meditációban a Mester jelenlétében érezheti magát. De ha a kép egy olyan mentális aurába épül be, amelyben túlnyomórészt önbecsülés és egyéb elválasztó tulajdonságok vannak, akkor lehetséges, hogy más, kevésbé jóakarátú lények mulatságból vagy rosszakaratból belépnek a mentális képbe és félrevezető üzeneteket juttatnak a tanulóhoz. Ilyenkor csak az intuíció tud különbséget tenni az igazi és a hamisítvány között. Rosszindulatú befolyásokkal szemben a kép milyensége a legjobb védelem. Az erősen mentális típus tévedhet a legkönnyebben, és ezért számításba kell vennie saját elméjének illuzórikus természetét, és tapasztalatait szeretettel és igazi alázattal kell kipróbálnia, lemondva – amennyire lehetséges – az önfejlésről és fölényességről. Ha szerénységet és barátságosságot gyakorol, akkor a hamis képek el fognak tűnni. A nehézség abban áll, hogy az ilyesféle élmények önbecsülésünket hizlalják, és ezért nem akarjuk alaposabban megvizsgálni őket. Nem akarjuk elfogadni, hogy a Mester képe nem az, aminek látszik, és elfogadjuk a jelenséget anélkül, hogy ellenőrizzük.

Az érzelmes és odaadó típus valószínűleg másfajta illúzió rabjává lesz. Előfordul, hogy meditációban, vagy elalvás előtt félálomban, vagy a felébredés pillanatában, vagy fáradt és feszült idegállapotban a tanuló víziót lát. Az ilyen víziók rendszerint egy mentális háttérű magasabb asztrális síkról jönnek, esetleg csodálatosan szépek, telve áldással, úgyhogy a tudatot rendkívüli módon felemelik. De ezek a víziók is gyakran nem azok, aminek látszanak. A Mester képét ezen a síkon szintén a tanuló saját dramatizáló odaadása, vagy esetleg külső lények közreműködése éltetheti. Az odaadó természetű emberek szokásos tapasztalata az, hogy az Úr, vagy valami nagy angyal jelenlétében érzik magukat, vagy az, hogy valami Nagy Lény különböző csarnokokba vagy magaslatokra viszi őket, hogy ott tanításokat kapjanak. Ilyen tapasztalatok álomban is előfordulnak, és akkor lehet, hogy tényleges történéseket jeleznek. De az is lehet, hogy csupán az öntudatlan elme dramatizálásai az olvasmányok vagy a testen kívül látott események alapján, amelyeket az illető automatikusan önmagára vonatkoztat.

E sorok írója néhány évvel ezelőtt egy nagyon részletes álombeli tapasztalatot hozott át, ami mély benyomást tett rá. Az álomban egy beavatási szertartás központi személyeként szerepelt. Utána nézve a dolognak, valamint további tanulmányai segítségével rájött arra, hogy valószínűleg jelen volt valamilyen szertartáson, de öntudatlan elméje összezavarta a látott dolgokat, és mint személyes tapasztalatot hozta vissza. Az a tény, hogy valaki a jelenet középpontjában áll, mindig óvatosságra kell intse a tanulót. Mindenesetre a tanuló számoljon saját öntudatlan elméjének vagy pszichikus természetének erős dramatizáló és képalkotó képességével, és miközben hálával fogadja mindazt az igazi jót és spirituális ösztönzést, amit az ilyen víziók vagy álmok hoznak, ne engedje magát és ítéletét általuk befolyásoltatni, hanem úgy tekintse őket, mint bármely más személyes tapasztalatot, azaz szigorú vizsgálatot tartson a Magasabb Én fényében, bekapcsolva az egyéniségi tudatot, de kü-

lönösen az intuíciót. Az ilyen tapasztalatok valóságosságát ne saját vágyai vagy egoizmusa fényénél állapítsa meg, hanem használja józan eszét némi humorral társítva.

Van egy más módszer is a belső világokkal való érintkezés felvételére, de ez nem a személyiséghez tartozik, és alig lehet érthető nyelven továbbadni. Az Én a saját síkján tud, és megismeri a hozzá hasonlókat, és amikor a tanuló felajánlja magát a szolgálatban való kiképzésre, a belső vezetői megfigyelik fejlődését, és annyi segítséget és tanítást nyújtanak neki a belső világokban, amennyire alkalmas és amennyit fel tud dolgozni. Az ilyen tanításokra esetleg nem úgy emlékszik éber állapotban, mint specializált tapasztalatokra, hanem mindez homályos impulzusként jut el hozzá, amely később, amint elméjében latolgatja, határozottabb és világosabb lesz, és arra készteti, hogy valami meghatározott dolgot tegyen. A teozófiai tanítás mélyebb és szociálisan alkalmazható megértése, impulzus a testvériséget előmozdító, újabb irányvonal elindítására, megoldás bonyolult alosztályi vagy családi problémákra, tudás valamely előadás vagy cikk megírására, – ezek közül bármelyik jelentkezhet a felébredéskor vagy meditáció közben, vagy váratlanul egy összejövetele, vagy kritikus percben, a tanuló által nem várt, de oly hatásos formában, amely meghozza a kívánt eredményt. Mindezek igen gyakran olyan tanítások eredményei, amiket csoportoknak vagy egyéneknek adnak azok, akiket a belső világokban ezzel a munkával bíznak meg.

Ennél is bensőségesebb a növekvő meggyőződés a Mesterek létezéséről, akik a tanuló előtt már nem csupán mint eszmények, hanem, mint egyéniségek, mint tények mutatkoznak. C. Jinarajadasa egyszer azt mondta, hogy igen ritkán gondol Mesterére külső megjelenése szerint, inkább a Mester tudatának milyenségére gondol, – olyasféle ez, mint amikor mi egy alacsonyabb síkon azt mondjuk, hogy „érzékeli” valakinek az egyéniségét. Barátunk jelenlétét a szobában; pl. megérezzük arról a sajátos minőségről, ami megfoghatatlan módon jellemzi egyéniségét és mindenki mástól megkülönbözteti őt, úgyhogy körülnézés nélkül is tudjuk, ott van a szobában. A Mester tudatának minőségét a róla való meditációval észlelni lehet, természetesen csak homályosan és részlegesen, de azért elegendő biztonsággal, ha kinyitjuk tudatunkat előtte úgy, hogy ő beléphessen. Így élete belénk áradva átalakítja és színezi természetünket, és ezáltal mi alkalmasabbá válunk arra, hogy még jobban közeledjünk hozzá.

A meditációnak ez a formája igen hasznos és jól alkalmazható abban a munkában, ahol a Mesterekkel való gondolkodást ajánlják. Szüntessük meg a fizikai test feszültségeit, nyissuk meg és tisztítsuk meg az asztrálist és a mentálist, aztán álljunk meg az antahkaranában, elcsendesítve és nyugodtan a Mesterre irányítva a tudatot. És ekkor mintha az Ő jelenlétében lennénk, nyissuk ki magunkat előtte. Ne erőltessünk semmit, ne próbáljunk öntudatosak lenni, – hagyjuk el az én érzését is, csak egyszerűen tárjuk ki magunkat az Ő életéből áradó napfény előtt. Különböző szorongások jelentkezhetnek. Az ember azt gondolja, hogy méltatlan a Mester jelenlétére, fél, hogy alkalmatlan, hogy zavarja őt. De az Ő hatalmas életéből mindenkinek jut, – elég, ha az ember megérinti ruhája szegélyét, aurája szélét, tisztelettel, óvatosan, büntudat nélkül cselekedve. Az ilyen magatartásra leírhatatlan válasz érkezik a belső világokból. Ebből nő ki az a biztos meggyőződés, hogy a Mesterek léteznek, hogy ők „milyenségben” különböznek egymástól, és hogy ezt fel lehet ismerni, és hogy ők nemcsak a legcsodálatosabb türelemmel és nagylelkűséggel tekintenek felénk irányuló alázatos próbálkozásainkra, hanem valóban kívánnak velünk találkozni és minket használni, valahányszor mi ajánlkozunk, bár néha elkerülhetetlenül bizonyos barátságos humorral fogadnak, ami azt akarja mondani: „Miért kell ennyit teketóriázni? Legfontosabb az, hogy egyszerűek és barátságosak legyetek.”

Bizonyára százával vannak a társulatban olyanok, akiknek voltak ehhez hasonló tapasztalataik, akik meditáció közben érezték a rájuk árasztott nyugalmat és áldást. Bízunk az ilyen tapasztalatokban, még akkor is, ha semmit sem látunk vagy hallunk. Legyünk készek azt mondani magunknak: „Ez valóság. Tudom ezt és meg fogom változtatni életemet, hogy jobban harmonizáljon ezzel a röpke élménnyel, a nagyságnak, a részvétnek, a megértésnek ezzel a bizonytalan minőségével, amelyet egy pillanatra megérintettem.” Ha dolgozunk, dolgozzunk eredményesebben, mert ez az Ő munkájuk, vagy mert kiképzésnek tekintjük egy későbbi, az Ő közvetlen szolgálatukban végzett munkához, – esetleg későbbi életükben. Szabadidőnkben, elménkben velük időzhetünk, mintha csak

a természet szépségében gyönyörködnénk. Ha nagyon fáradtak vagyunk, elképzeltethetjük magunkat, amint a Mester szobájának sarkában pihenünk szerényen, feltűnés nélkül, kikapcsolódva, megnyugodva, e Jelenlét békéjétől áthatva. Minél egyszerűbb, minél gyermekibb a magatartásunk, annál könnyebben, annál kevesebb erőfeszítéssel juthatunk közelebb Hozzá. Az akadályok elmozdításával – a félelem, vágy, önbecsülés, stb. kiiktatásával – juthatunk el ehhez a gyermeki magatartáshoz.

Rendszeres napi meditálással, a mentális ellenőrzés gyakorlásával a testek lassan koordinálódnak, és az agyban lévő központok, a hipofízis és a tobozmirigy életre ébrednek, így idővel az egyéniségi kapcsolat belső impressziói világosabban „átjönnek”, növekszik a bizonyosság, és amint e bizonyossággal mélyül az odaadás, könnyebbé válik a kis én elégetése az odaadás növekvő tüzeiben. Így lépünk át lassan és botladozva a mi kis világunkból az ő világukba. A Nagyok tudatával való közvetlen vagy tanítványaikon keresztüli kapcsolódás valóságos élménye nyilvánvaló nyomaként jelentkezik a tolerancia és a szélesebb látókör, a nagyobb és önzetlenebb szolgálatra való készség, érezhetően csökken a saját fontosságunk érzete (és ez nem mindig kellemes!), ezzel szemben növekszik humorérzékünk és józan ítélőképességünk is.