

**J.I. Wedgwood**

# **MEDITÁCIÓ KEZDŐKNEK**

Fordította: Solymos Béláné, 2003

**MAGYAR TEOZÓFIAI TÁRSULAT**

Vonulj vissza magadba, és figyelj! Ha még nem találod magad szépnek, tedd azt, amit egy szobrász cselekszik a megszépítendő szoborral: itt levág egy darabot, ott simít egyet, az egyik vonalat lágyabbá, a másikat nemesebbé teszi mindaddig, amíg nem mutatkozik szép ábrázat. Tégy te is így: nyisd le mindazt, ami túlzott, egyenesítsd ki azt, ami görbe, világítsd meg mindazt, amit árnyék takar, tégy mindent szépségtől ragyogóvá, és ne hagyd abba szobrod csiszolását mindaddig, amíg nem tündököl az isteni ragyogás tulajdonságával, amíg nem látod biztosan megalapozva a végleges jóságot a makulátlan szentélyben.

Plotinus A Szépségről (fordította Stephen MacKenna)

James Ingall Wedgwood 1883-ban született Londonban, és 1951-ben halt meg Farnhamben. A híres Wedgwood család tagja volt, amely család több generáción keresztül szerzett hírnevet a művészetek, a tudomány, az ipar és a köz szolgálatának egyéb területein. Fiatal korában egyházi zenét és orgonatechnikát tanult, majd később (tudományos) doktori fokozatot szerzett a l'Université de Paris egyetemén az e tárgyban írt tankönyv révén, amelyet még ma is használnak. 1904-ben mélyen érintette Dr. Besant előadása, így csatlakozott a Teozófiai Társulathoz, és 1911-ben az Angol Szekció főtitkára lett. A meditációról írt felbecsülhetetlen értékű kis könyvének utánnomását már halála előtt tervezték. Azok, akik iránta felelősséget éreznek, tudják, hogy barátai úgy kívánnák, hogy a könyvecske ne jelenjen meg az író megillető elismerés nélkül, mellyel tanítványok és jelöltek tartoznak szerte a világon. A könyv kiadása csak része az írónak kijáró tiszteletnek, ami folyamatosan megilleti azért, amit nem csak azokért tett, akik őt ismerték, de az egész emberiségért. London, 1951, május.

## MEDITÁCIÓ KEZDŐKNEK

- Mi a meditáció
- Az első lépések
- Meditáció a testekről
- A fentiek még kidolgozottabb formája

## KONCENTRÁCIÓ

### MEDITÁCIÓ

- a szimpátiáról
- a tudatosság tágításáról

## KONTEMPLÁCIÓ

### A MESTER KERESÉSE

### JELLEMÉPÍTÉS

## A MEDITÁCIÓ ELŐSEGÍTÉSE FIZIKAI ESZKÖZÖKKEL

- testtartás
- légzés és egyéb módszerek
- idő
- pozitívítás és lelki fejlődés
- relaxáció
- a szolgálat útja

A Teozófiai Társulat szellemi irányvonalában lényeges elem a meditáció iránti állandó érdeklődés, és sokan igényelnek segítséget és útmutatást, ami annak gyakorlatát illeti. Sokan vannak, akik szeretnék megtanulni a meditálást, és a jelen javaslatok közzététele ennek a komoly szellemi elkötelezettségű tábornak megsegítése reményében történik. A jelen útmutató-sok elsősorban teozófusok számára íródtak, bár azok számára is segítségül szolgálhatnak, akik a teozófia szó alatt értendő életfilozófiát még nem sajátították el. Ezt a

módszert alapos megfontolás előzte meg, mivel a szerző úgy véli, hogy a meditáció komoly gyakorlata nem kezdhető meg mindaddig, amíg a tanítvány nem sajátította el a teozófiai könyvekben lefektetett tanításokat a gondolat és érzélem kontrollálásáról és alkalmazásáról, és nem emelkedett ki az okkultizmus dilettáns állapotából. Mindaddig több haszna származik a szent könyvekben való elmélyedésből vagy a különféle exoterikus vallásokban lefektetett kezdeti módszerek gyakorlásából. Haladó tanítványoknak, más tanulási módszert követve, a szerző nem ad írásbeli útmutatást.

### **Mi a meditáció**

A meditáció célja abban a törekvésben áll, hogy az ébredő tudatba, azaz az elme normál aktivitású állapotába bevigyen bizonyos ráébredést az éles tudatosságra, a törekvés ereje által létrehozson egy csatornát, amelyen keresztül az isteni és szellemi princípium – a valóságos ember – az alacsonyabb személyiséget megvilágosítja. Az elme és érzékek kinyúlása egy eszményi felé, és a bebörtönzött alacsonyabb tudatosság ajtóinak megnyitása ennek az eszmének befolyására. 'A meditáció' H.P. Blavatsky szerint 'a belső ember kimondhatatlan vágyódása a végtelenre'. A kiválasztott eszmény lehet elvont – lehet egy erény, mint a szimpátia vagy az igazságosság, lehet a Belső Fény gondolata, azé az Isteni Lényegé, amely az emberi természet legbensőbb valója: amely lehet csupán egy halvány és tompa érzékelése a bennünk lévő legmagasabbrendűnek, vagy az eszmény egy Mester, egy Isteni Tanító képében is jelentkezhethet – valójában bárki személyében testet ölthet, akit tiszteletünkre és csodálatunkra méltónak tartunk. Következésképp a meditáció tárgya és módja az egyén temperamentuma és 'sugara' szerint nagymértékben különbözhet. De minden esetben a lényeg a lélek felemelése isteni forrása felé, az egyéniesült én vágyakozása, hogy egygé váljon az Egyetemes Énnel.

### **Az első lépések**

A meditáció első lépése annak a gondolatnak az ápolása, míg megszokottá nem válik, hogy a fizikai test a szellem eszköze. Azok, akik éppen hogy megismerkedtek a teozófiai gondolattal, először nehéznek találják nézőpontjuk megváltoztatását; számukra a lélek és a szellem nem valóságosak. A síkok és testek, amelyekről a teozófiai írók beszélnek azon törekvésükben, hogy világosan és tudományos pontossággal adjanak némi betekintést az emberi lét misztériumaiba, sematikus könyvábbrák kifejezőmódjával vannak emlékezetben őrizve, minden egyes név a memória erőfeszítésével felidézve. A fizikai test az egyetlen érzékelhető valóság, és a fizikai feletti, a homályos, a ködös, egy pusztán intellektuális fogalom. Azonban fokozatosan, csaknem észrevehetetlenül ez az érzés megszűnik és a fizikai feletti érzékelése lassan beszűrődik a fizikai agyba és étellel telíti azt, ami megelőzőleg pusztán intellektuális elmélet volt. Ennek oka nem is olyan távoli. Teozófiai könyvek olvasása azt jelenti, hogy az egyén kapcsolatba kerül erőteljesen serkentő erővel az archetipusok világában, a magasabb testekről való olvasás arra irányítja a figyelmet, hogy felébressze az öntudatosságot azokban.

Az asztrális sík és az asztrális test iránti érdeklődés és azok tanulmányozása fokozatosan felébreszti a tanulmányozót azon a síkon a fizikai alvás alatt. A magasabb testek nagyobb aktivitásra serkentését elősegíti, ha a tanulmányozó a fizikai feletti síkon fejlettebb egyének aurájában tartózkodik. Természetes következményként a belső természet ilyen kiterjedése kezdi megváltoztatni az ébredő tudatosságot, a Felsőbbrendű Ember tudása lassan leszűrődik a fizikai agyba, és a tanuló úgy találja majd, hogy életfelfogása nagy változáson megy keresztül. A tudatosság kitágulása észrevehetővé válik, a gondolkodás és érzés új távlatai nyílnak meg előtte, környezete az életben új jelentőséget ölt, mivel annak tudatára ébred, és a Teozófia igazságai intellektuális elméletből szellemi tapasztalatokká válnak.

Röviden ez a fokozatos tudatkiterjesztés ésszerű magyarázata, amely a legtöbb teozófus korai tapasztalásaként érkezik el azok esetében, akik valóban komolyak. Ez a folyamat és

ébredés az anyag útján gyorsítható. 'Segítsd a Természetet!', – mondja a Csend Hangja – 'és dolgozz vele együtt, és a Természet akkor egyik teremtőjének fog tekinteni és engedelmeskedik.' Egy modern tudós ugyanezt az igazságot ismételte meg a következő szavakkal: 'A Természet engedelmisséggel győzhető le'. Meg kell értenünk a Természet törvényeit, és azután helyesen megválasztva és alkalmazva engedelmes szolgálóinkká válnak. Ami lassan és fokozatosan történik a dolgok természetes menete szerint, az szándékosan siettethető értelmes és jól irányított törekvéssel. Ebből eredően a tanulóknak ez az első gyakorlata a meditációban tekintetbe veheti a Felsőbbrendű Ember tudatos megvalósításának célját, mint odaillő célt. A következő gyakorlat egyike a jelen író által jó eredményekkel alkalmazott módszereknek, amelyeket mindaddig gyakorolt, ameddig folytatásuk szükségtelessé nem vált.

### **Meditáció a testekről**

Kezdje a tanuló a fizikai testre gondolással, majd fontolja meg, hogyan lehet kontrollálni és irányítani azt, és válassza el magát gondolatban a fizikai testtől, úgy tekintve arra, mint egy hordozóra, és képzelje el magát néhány percre, mint aki az asztrális testben él. Majd váltva, gondoljon arra, hogy kontrollálni tudja érzelmeit és vágyait, és erős törekvéssel utasítsa el az asztrális testet és fogja fel, hogy ő nem ez a test, amely hevesen hullámszik és viaskodik szenvedélyekkel, vágyakkal és érzelmekkel. Ezután képzelje el magát, mint aki a mentális testben él, mint aki képes ellenőrzése alá vonni gondolatait, és képes bármely neki tetsző tárgyra irányítani elméjét, majd ismét erőteljesen utasítsa el a mentális testet.

Most a tanuló szárnyaljon a szellem szabad légkörébe, ahol örök béke van, és egy ideig ott megpihelve nagy intenzitással törekedjék elgondolni, hogy Az az igazi Én. Most szálljon le ismét, magával hozva a szellem békéjét a különböző testeken át. Képzelje el a mentális test auráját, amint körbeveszi, és engedje szétáradni a béke hatását, azt megerősítve, hogy ő az Én, aki szolgáló eszközeként használta a mentális testet.

Majd szálljon le az asztrális testbe, árássa szét a béke sugarát az asztrális testben, bizonyítva, hogy az érzelmeket szolgálóként használja, és végül térjen vissza a fizikai testbe azt eszköznél ismervé el, mint az isteni béke egy központját, bárhol is van a világban. A gyakorlat először furcsának és kevésbé gyümölcsözőnek tűnhet, mivel még a fizikai test az erőteljes valóság, és a gondolat és az érzés még hajlamosít arra, hogy a fizikai agy termékének legyenek tekinthetők.

A kezdőnek nem szabad megfélemednie arról, hogy évek gondolkodási szokásait kísérli meg feloldani, ezért nem lehet türelmetlen, azonnali eredményt várva. Jelentős idő telhet el, amíg belső látása csalhatatlan bizonyossággal igazolja a benne rejlő magasabb erőt, amely cselekedeteit igazítja és életfolyását formálja. Egészen természetes, hogy öncsalástól tarthat, attól a gondolattól, hogy lépésről lépésre képzelet szülte hiedelmek áttatják, amelyeknek nincs valóságos alapjuk. A kiegyensúlyozott elme szempontjából a kezdeti állapot messze a legnehezebb, mivel természetes óvatosság kíséri az ismeretlenben történő kockázatos vállalkozást, és hajlam a mentális visszavonulásra veszély gyanúja esetén.

Mindazonáltal ésszerű megfelelő próbának alávetni egy olyan rendszert, amelyet az ókor legnagyobb elméi részletesen kifejtettek, az összes nagy vallás előírt, és a mai kor kiváló, épelméjű és őszinte emberei tanúsítottak. Egy kicsit is állhatatos és következetes gyakorlat elvezet bizonyos eredményekhez. Hogy mennyire pontosak és milyen gyorsan következnek be ezen eredmények, az természetesen az egyén vérmérsékletének, iparkodásának és lehetőségeinek függvénye.

### **A fentiek egy kidolgozottabb formája**

Amint a kezdő jobban megismeri a fent vázolt meditációt, elkezdheti azt kidolgozni temperamentuma szerint. Segítségére lehet a zongorára és a zongoristára vonatkozó hasonlat.

Ahogy a zongora hangokat, előírt zenét ad ki, úgy az agy és a fizikai test is gondolkodásnak, érzésnek és elrendelt tevékenységnek ad kifejezést. Azonban a zongorista az, aki önmagát kifejezi a hangszer közvetítésével.

Ugyanilyen módon tesz a fizikai test (akaratlagos tevékenysége során), anélkül, hogy visszajelezne a Felsőbbrendű Embernek. Gondolatban elválasztva magát a fizikai testtől, és megvizsgálva azt az elme hűvös ítélőképességével, észlelnie kell, hogy a fizikai test csak egy eszköz, szerszám, egy húsból való öltözet. Azért, hogy a tudatosság, amely a szellem megnyilatkozása, érintkezessen a fizikai világgal, egy fizikai anyagú tabernákulumban kell lakoznia, rokonságban a fizikai világgal, mivel a tudatosságnak csak egy fizikai hordozója képes rezonálni fizikai dologgal. A fizikai világból nyerhető tapasztalathalmazzal, és a fizikai hordozó fokozatos formálásával a szellem kibontakoztatja veleszületett erőit a látensből a potenciálisba.

Ezután eltűnődhet azon, hogyan lehet ellenőrzés alá vonni és irányítani azt, hogyan reagál az őt uraló intelligencia – az Én – parancsaira. Így elválasztva magát attól gondolatban, képzelje el magát néhány pillanatra, mint asztrális testben élő. Gondolja el, hogy az asztrális test nem az igazi énje. Tudja irányítani érzelmeit és vágyait, szabályozni az érzések játékát. Érzelmei csak egyik aspektusa a tudatosságának, amelyek az asztrális test határain belül működnek, amely viszont az asztrális sík anyagából való felépítmény, hogy a benne rejlő tudatosság kapcsolatba léphessen vele. Ő maga nem ez az emóciókat, szenvedélyeket és vágyakat árasztó viaskodó test. Nyugodtabb pillanataiban tudja, hogy az emóciók hullámozása felett áll. Személyeinek, féltékenységének, félelmének, önzésének és gyűlöletének szeszélyei, ezek mind nem ő, csak az érzelmek játéka, amelyek kicsúsztak irányítása alól, ahogy egy agár bújik ki pórázából. Szíve legbelsejében tudja, hogy mennyi van ezekből már irányítása alatt, úgy türelmes kitartás segítségével és komoly törekvéssel idővel valamennyi megfelelő keretek közé szorítható, és elnyerhető az érzelmek feletti uralom. Ilyen helyzetben mintegy érzékein kívül állva, letekintve tevékenysége egész működési körére, képzelje magát mentális testben élőnek.

A kezdőnek nem nehéz elválasztania magát a fizikai és érzelmi testektől – a szokványos morális gyakorlatok során megtanulta a cselekvést és heves érzelmet ellenőrzés alá vonni és irányítani – de valószínűleg sohasem tanult a gondolat erejéről, ezért először nehéznek találja majd gondolatai irányítását. Még csak arra képes, hogy elméjét bármely tetszőleges tárgyra irányítsa, és türelmes kitartás útján megtanulhatja azon rögzíteni. Végző soron annyi uralmat nyert elméje irányításában, hogy már el tudja engedni tetszése szerint a nem kívánatos gondolatot. És a különböző állapotokon áthaladva felemelkedhet annak szemlélődéséig, amely a szavakon túl van, kimondhatatlan, való és szent, saját létének szentélyét elérve, az oltárt, ahol az Isteni Shekinah maga manifesztálódott, és magával viszi annak ragyogását az érzékelés külső világába. Ha a tanuló meditációja és a nap folyamán gyakran ismételt gondolatai által odáig felnő, hogy magára, mint a Belső Emberre tud tekinteni, aki kívül a világban eszközként használt fizikai testével működik, eljuthat a meditáció még kidolgozottabb és tudományosabb formáihoz. A meditáció részleteinek és fázisainak teljesebb megértésével kezdje meg munkáját, úgy tekintve azokra, mint a szellemi frissítés és növekedés eszközeire, valamint a csökönyös elmével és érzésekkel való vívódás tudományára.

## **Koncentráció**

A meditációt gyakran három részre tagolják: koncentráció, meditáció és kontempláció. Még tovább lehet osztályozni, de itt egyrészt szükségtelen, másrészt a tanulónak észben kell tartania, hogy a meditáció egy életen át tartó tudomány, és nem várhatja el, hogy korai erőfeszítései révén eljusson a tiszta kontempláció fokozatáig. A koncentráció abból áll, hogy az elmét egy gondolatra irányítjuk, és ott tartjuk. Patanjali, a klasszikus hindu Jóga Aforizmák

szerzője úgy határozza meg a jógát, mint 'a gondolkodási elv változtatásának megakadályozását'. Ez a meghatározás alkalmazható a koncentrációra, habár Patanjali valószínűleg tovább megy, és belefoglalja az elme képalkotási képességének, valamint minden konkrét gondolat kifejezésének szüneteltetését is, így gyakorlatilag a pusztán koncentráción túlhaladva egészen a kontemplációig jut.

A koncentrációra való képességhez az szükséges, hogy megszerezzük az elme feletti irányítást, és fokozatos gyakorlás során működési tartományát leszűkítsük, amíg egyponosítottá nem válik. Bármilyen eszme vagy tárgy kiválasztható a koncentrációhoz, és a kezdeti lépés az, hogy minden mást ki kell zárni az elméből, ki kell iktatni a tárgytól idegen gondolatáramlatot, amely mint a filmvetítő villogó képhalmaza táncol az elme előtt. A legtöbb gyakorlat kezdetben bizonyára az ismételt gondolatkizárásra irányul, és az erre való törekvés kiváló gyakorlat. Van azonban a koncentráció elérésének egy másik, erőteljesebb módja, amely abban áll, hogy annyira érdeklő a kiválasztott téma a tanulót, és oly mértékben elmélyül abban, hogy minden más gondolat ténylegesen kizáródik elméjéből. Ezt napi életünkben folyamatosan tesszük öntudatlanul, a szokás erejével. Levélíráskor, elszámolások készítésekor, súlyos döntések meghozatala során, komoly problémákra gondolva ezek a dolgok úgy lefoglalják az elmét, hogy többé-kevésbé burkolt koncentrációs állapotot gerjesztenek.

A tanulónak meg kell tanulnia ezt akaratlagosan létrehozni és sikeresebben teheti, ha külső tárgyakra fordít figyelmet, a megfigyelés erejének és szokásának fejlesztésével. Vegyen a tanuló bármilyen tárgyat – egy tolltartót, egy itatóspapírt, egy falevelet, egy virágot – és figyelje meg megjelenésük és alkatuk részleteit, amelyek mellett rendszerint észrevétlenül megyünk el, sajátosságait vegye egytől egyig lajstromba, és a gyakorlatot magával ragadó érdeklődéssel tekinti majd. Ha a tárgy előállításának vagy kialakulásának folyamatát képes tanulmányozni, az érdeklődés még növekedhet. A természetben semmi sem teljesen unalmas vagy érdektelen, és ha valami úgy is tűnik nekünk, a hiba a mi érdektelenségünkben keresendő, ha megnyilvánulásuk szépségét és csodáját elmulasztjuk értékelni.

Segíti a koncentrációt, ha hangosan ismétljük az elménken átcikázó gondolatokat. Így: ez a tolltartó fekete, visszatükrözi az ablakon átszűrődő fényt felülete egyes részeiről, kb. 7 hüvelyk hosszú, hengeres, felülete mintázott, ágmintás, sűrűn rovátkázott, stb., tetszés szerint. Ily módon a tanuló megtanulja kizárni a tágabb világot és magát választása szűkebb világában elhelyezni. Ha ezt sikerrel teszi, elér egy bizonyos koncentrációs fokozatot, mivel nyilvánvaló, hogy még sok váltakozó gondolat halad át elméjén, habár valamennyi a tolltartó témájában. A hangos beszéd segít gondolatáramlatát lelassítani, és megakadályozza elméje kószálását. Még tovább tudja szűkíteni fokozatos gyakorlás útján a gondolatkört, amíg eléri az elmének a szó szoros értelmében vett egyponosítottóságát.

A fenti gyakorlat valamiképp olyan természetű, mint a kiképzési útmutató, egyfajta kimerítő alkalmazást igényel, amely ridegnek tűnhet a tanuló számára, mivel kevés érzelmet fakaszt. Egy másik koncentrációs gyakorlat is végezhető párhuzamosan, de annak részletezése előtt eláruljuk, hogy az előbbi gyakorlat a tanuló pályafutásának bizonyos állomásain tökéletesen elsajátítandó. Ennek bizonyos mértékű elsajátítása előfutára a sikeres vizualizálásnak, annak a mentális erőnek, hogy pontos részletességgel leírjunk egy tárgyat anélkül, hogy szemünk előtt lenne.

A pontos vizualizálás szükséges eleme az okkult módszerekben jártas tanulók által végzendő munka jelentős részének, mint például a gondolatformák szándékos felépítése és az elme szimbólumalkotása. Ennek megfelelően a valóban komoly tanuló nem fogja elhanyagolni a munkának ezt az ágát nehézsége miatt, és mivel az szellemi erőfeszítést igényel. Ugyancsak dolgozik a vizualizáláson, megfigyelve és tüzetesen tanulmányozva egy tárgyat, becsukott szemmel igyekszik róla egy mentális képet felépíteni.

A második fentebb említett módszer az, ha nem egy fizikai tárgy, hanem egy eszme a koncentráció témája. Ha valamely erényt veszünk, annak megvan a tanítvány lelkesedését és odaadását kiváltó előnye, és ez fontos a gyakorlat kezdeti szakaszában, amikor a kitartás és állhatatosság gyakran súlyosan próbára van téve. Továbbá az erőfeszítés beépíti az erényt a jellembe. Ez esetben a koncentráció főleg az érzésekre való koncentrálás, és kevésbé szembetűnően mentális folyamat. A tanuló arra törekszik, hogy újra felidézze magában az erényt, legyen az például szimpátia, amelyet célul tűzött ki, és egyetlen érzéshez való ragaszkodás segítségével és akarateréjével végső soron sikerül szimpátiát éreznie. Könnyebb érzésben egyponstosítottnak lenni, mint gondolatban, mivel az utóbbi nehezebben megfogható és aktív, de ha az érzés intenzív koncentrációja kiváltható, az elme bizonyos mértékig követi majd.

## **Meditáció**

Áttekintve a koncentrációt, most rátérhetünk témánk második fő fejezetére, nevezetesen a meditációra. A meditáció egy témán való elmélkedés művészete, annak az elmében különböző oldalokról és különböző vonatkozásokban történő megvilágítása. Tulajdonképpen a meditációs szakasz nem követi egyenesen az elme egyponstosítottságát, ahogy arról fentebb szóltunk, inkább követi az összehasonlító koncentrációt, amely száműzött az elméből minden, a figyelem egyetlen tárgyától idegen gondolatot, de a koncentrációban való hatékonyság szükséges, mivel a meditáció minden egyes ágazata igényli azt.

Nem szükséges a meditáció további meghatározásaival foglalni a helyet, egyenesen rátérhetünk bizonyos gyakorlati sémákra, amelyek világosabban szemléltetik annak természetét és módszerét, mint az elméleti értekezés. Fent érintettük a szimpátia gondolatát, és azt alkalmazhatjuk is a meditáció tárgyaként.

## **Meditáció a szimpátiáról**

Gondoljunk arra, hogy minden más erényhez hasonlóan ez is az isteni tudatosság egy tulajdonsága, kíséreljük meg megérteni természetét és célját a világban, tekintsük úgy, mint összekötő erőt, amely egyesíti az egyik egyéniesült ént a másikkal. Hasonlítsuk össze a szeretettel; a szimpátia magában foglalja a másik megértését, és azt a képességet, hogy helyzetébe bele tudjuk élni magunkat, a szeretetnek nincs szüksége ilyen megértésre, másrészt a szimpátia teljes kifejezése erős belső motivációs képességet igényel, amelyet a szeretet egymaga tud nyújtani.

Képzeljük el az isteni szimpátiát, amint az a világba patakzik az eszményi emberen keresztül – Krisztus vagy a Mester – és ez valakinek az egyéni énje felé irányul. A tanuló erős törekvéssel merüljön meg ebben a Mestertől sugárzó kimondhatatlan hatású áradatban, és törekedjen elérni odaadásának tárgyát. Így elérhető lehet a kontempláció. Majd gondoljon úgy erre az erényre, ahogy azt a barátai és szerettei felé alkalmazza a mindennapokban, és azok felé is, akik több megértést igényelnek. Képzeld el egytől egyig őket maga előtt, és ölelje körül őket a rajta átáradó hatással. Egy másik és kidolgozottabb meditációt lehet azoknak ajánlani, akik nem képesek egy gondolat mellett kitartani egyetlen pillanatra sem.

## **Meditáció a tudatosság tágítására**

A tanuló növelje tudatosságát és szemlélődjön a világegyetem roppant óriási voltán, a csillagos égbolton, a naplemente lágy ragyogásán, a végtelenül parányi atomban, mint ereklyében rejlő kozmosz gondolatán, amihez segítségül használhatja a testeken keresztüli emelkedés módszerét, amelyet előbb írtunk le e tanulmányban. Majd irányítsa gondolatait a legmagasztosabb vágyakozással rendszerünk Logoszához, és képzelje el az egész rendszert, mint tudatosságában levőt: 'Benne élünk, mozgunk, bírjuk létezésünket'. Majd véghezviheti azt a gondolatmenetet, amelyet Mrs. Besant fejtett ki 'On Moods' (A létformákról) című

értekezésében, nevezetesen, hogy habár természetesen úgy gondolhatnánk a Hierarchia magasabb tagjaira, mint tőlünk legtávolabb levőkre, és törekvésünkkel elérhetően csaknem kívül levőkre, mivel ők távol vannak a kicsinyes emberi érdekektől, valójában az ellenkezője igaz: a szó szoros értelmében a legközelebbi kapcsolatban vagyunk a Logosz mindent átölelő tudatosságával.

A tanuló segítséget lelhet, ha az aura növekvő méretére gondol, minthogy szellemi fejlődést ért el, az átlagemberekére, a tanítványokéra, a beavatottakéra, a Mester aurájára és a szoros tudatossági kapcsolatra Mester és tanítványai között, és másokéra, akiket segít, Lord Buddha aurájára, amely a hagyomány szerint személye körül három mérföldre terjedt ki. Így emelkedve elgondolkodhat olyan lényről, akinek tudatos auramezője az egész planétánkat övezi, és az Egy-ére, aki körülöleli egész planétánkat és az egész rendszert, ahová tartozunk. A szó szoros értelmében igaz, hogy minden cselekedet, minden érzés és minden gondolat, amelynek kifejezést adunk, része Neki, sőt, emlékezetünk is része az Övének, mivel az emlékezet vajon nem a természet akasha feljegyzéseinek megérintési képessége-e, amely vajon nem Önvalójának kifejezése-e?

A tanuló tovább haladhat azon értékeken elgondolkodva, amelyet Isten megnyilvánulásával társítunk az Ő világában, vegyük az igazságosságot, szépséget, szeretetet, hogy a Legfelső igazságossága megnyilvánul a természet megváltozhatatlan törvényeiben, az energia-megmaradás, Newton hatás-ellenhatás törvényében, a Karma ítélettörvényében, amely minden embernek megadja tetteiért a méltó ellenszolgáltatást. Gondolkozzon el, milyen hitvallást foglal magában a Karma, a kéz, amely súlyos ütést mér, a sajátunk, saját halott múltunk ismételt visszatérése az életbe, és ilyen megfontolásokból nyerjen elégedettséget azzal, ami van, vagy azzal, ami bekövetkezhet. Gondoljon arra a számtalan kapcsolatra, amely e törvény alatt ember és ember között létesült, Isten tervének szövése a világmindenségben, és lássa ebben a sokrétű összefüggésben a tökéletes igazságosság állandó törvényét.

Majd a szépségtől afelé fordulva, amit az ember hozott létre, a képzelet szárnyain felemelkedhet, és szemlélődhet az emberi művészet azon mesterművei felett, amelyek az isteni birodalom határát súrolják, mivel való igaz, hogy az anyagok a művész kezében a természet isteni erői. Így a zenében a hang hatalmas struktúrái sok árnyalatban tükrözik vissza a természet őstípusi erejét, amely a Gandharvas lángoló seregein keresztül árad ki, felfedve az ember előtt a rejtett Szó hatalmát, és újból felemelve őt isteni öröksége birodalmába. A Legfelső együttérző szeretetében megvan minden emberi szeretet és féltés forrása. A szellem szemében a női szépség nem ad okot az érzéki vágyakozásra, hanem Isten gyermekeként, és a Legfelső szépségének megnyilvánulásaként méltányolandó. Egyfajta szeretet azonban átível az univerzumon, amely az Isteni Atyának teremtményeire ráruházott szeretete, ez az az öserő, amelynek elsődleges teremtő aspektusa vonzza össze a lelkeket az Egy Lét egységébe.

## **Kontempláció**

A kísérletező kezdő számára az eddig említett meditációs módszerek először valószínűleg alig tűnnek többnek intellektuális gyakorlatoknál, amelyek többé vagy kevésbé érdekesek számára vérmérséklete és azok érzelmkiváltási képessége szerint. Ha azonban kitartóan törekszik, és mélyebben hatol a nagy gondolat szépségébe és csodájába, látni fogja, hogy fokozatosan szerez meg valamit a személyi szellemi tapasztalatból, amely áthidalja a szakadékot a tudás embere és a bölcsesség embere között, és elér valamennyit abból a belső békéből és lelki rajongásból, amelyről St. Alphonsus de Liguori úgy beszél, hogy a meditáció 'áldott kohó, amelyben a lelkeket az isteni szeretet lobbantja lángra'. Mivel a meditáció összehangolja a testeket, amelyekben dolgozunk, lehetővé téve, hogy a szellem fénye leragyogjon, és megvilágítsa tudatosságunk sötét zugait. Lecsendesíti személyiségünk



háborgását – az elmét, az érzelmeket, az agy nyugtalan tevékenységét – és az alsóbb testek rezonálása következtében lehetővé teszi, hogy az ego befolyásolja a személyiséget.

A tanuló így gazdagodik szellemi tapasztalásban, és a tudatosságnak új fázisai nyílnak meg benne fokozatosan. Arra törekedve, hogy eszményképén rögzüljön figyelme, rögvést észreveszi, hogy az eszménykép hatása reá sugárzik, és amint egy kétségbeesett kísérletet tesz, hogy elérje rajongása tárgyát, egy rövid pillanatra megnyílnak számára az ég kapui, és egynek fogja látni magát eszményképével, elárasztva a beteljesülés üdvösségével. Ezek a kontempláció és egyesülés fázisai. Az előbbi a feljutás elérése, túlhaladás az elme formálisabb alakzatain, az utóbbi a szellemi extázis elérése, mikor a személyiség nyúlványai lehullanak, és a különváltság minden árnyéka megsemmisül a keresőnek és tárgyának teljes egyesülésében. Hiábavaló lenne ilyen tapasztalatok további leírásának kísérlete, mivel vajon nincsenek-e ezen tapasztalatok a kifejezhetőség határain túl? A szavak csak jelzőtáblákként szolgálhatnak, kijelölve az utat ahhoz, ami kimondhatatlanul káprázatos, hogy a zárandok lássa, merrefelé irányítsa lépteit.

### **A Mester keresése**

A fent körvonalazott meditációs módszerek jó alapként szolgálnak a kezdő számára, és ha lelkiismeretesen követi azokat, feltétlenül jó eredményekhez vezetnek. Az eredmények pontossága az egyéntől függ. A szellemi tapasztalatok beleszövése a belső életbe siettethető, ha élünk a teozófusi előjog bizonyos lehetőségeivel. Egyetlen komoly tanuló sem tölthet el hosszú időt a Teozófiai Társulatban anélkül, hogy ne látná azt a tényt, hogy az egész szellemi felépítmény alappillére a Mesterekről való felfogás, akiknek ereje a Társulat éltető eleme.

Elmondták nekünk, hogy a Társulatot a Nagy Fehér Testvériség tagjai alapították, hogy bizonyos értelemben eszközül szolgáljon számukra a világban; ha ez így van, akkor a teozófus lehetőségei felülmúlhatatlanok. A kezdőre marad ennek a nagyjelentőségű ténynek a bizonyítása sajátmaga számára, mivel mások már öelötte tanúsították. Először Mrs. Besant utalt arra, amit az egyik Mester mondott, hogy amikor egy személy csatlakozik a Teozófiai Társulathoz, akkor kapcsolatba kerül az Idősebb Fivérekkel, akik munkáját kicsiny életfonallal irányítják. Ez egy magnetikus kötelék a Mesterrel. A tanuló fáradságos törekvéssel, odaadással és önzetlen szolgálattal erősítheti és nagyobbíthatja ezt a fonalat, míg az az élő fény vezetékévé nem válik.

A Mesterek azokat fogadják el tanítványnak, akik a szükséges speciális tulajdonságokkal rendelkeznek. Az a tény, hogy csak kevesen érik el ezt a kivételes előjogot, nem szabad, hogy a komoly tanulót elriassa, mivel sokan vannak a tanítványsági fokozat alatt, akik iránt a Mester érdeklődést mutat, és akiket időről időre segít általában vagy külön figyelemmel. Valójában azt lehet mondani, hogy a Mesterek erejének állandó nyomása áll a Társulat mögött, így azok a tagok, akik megnyitják magukat, vezetékké válhatnak, amelyen keresztül az erő áramolhat, amely lehetővé teszi számukra, hogy a Mester nevében tegyenek meg nagyobb dolgokat, mint amilyeneket saját maguk lennének képesek megtenni.

Mindezt látva a komoly teozófus szellemi lelkesedésében minden valószínűség szerint el szeretné érni a Mestert, mint szellemi törekvései rangsorában a legfenségesebb eszményképet. Hogyan lásson hozzá ennek a feladatnak az elvégzéséhez? Először is odaadó szolgálattal úgy a mindennapi életben, mint a Társulatban, amely a Mester fizikai eszköze. Hogyan járjon el?

Erről később többet is mondunk majd. Elképzélhet magának egy ideális embert, egységbe foglalva benne a tanuló számára legvonzóbb jellembeli értékeket és képességeket, arra törekedve, hogy az ő nevében hajtsa végre cselekedeteit, és őt érje el meditációjában. Mások konkrétabb módszert választanak, és arra törekcsenek, hogy a Nagyokat azokon keresztül ériék el, akik már tanulók vagy tanítványok a külső világban. Vegyük például azokat, akik előttünk járnak, mint a teozófiai mozgalom széles körben elismert vezetői. Ezek a vezetők képviselik sokunk felé a Mestereket, akik a Társulat mögött állnak, és nagyhatású befolyásuk

vezetői a Társulat felé. Igaz, néhányan nem kedvelik túlságosan a hősimádatot és a személyek iránti odaadást, az ilyen idegenkedés túl gyakran üti fel a fejét, múltbéli letört reményekből, csalódottságból fakadhat, míg más esetekben kétségkívül alapos okkal, vérmérséklettől függően. Az ember mutathat és mutat is fel tökéletlenségeket, a keresőnek semmiképp sem szabad ezeket utánoznia, sem nem szükséges emiatt gondban lennie, mivel nem ez az, amit nagyra becsül az egészben. 'Avagy nem tudjátok-é, hogy a ti testetek a bennetek lakozó Szent Lélek temploma, amelyet Istentől nyertetek ...' (sz. Pál I. Kor.lev. VI.19.).

Azok a tulajdonságok, amelyeket egy emberben csodálunk, az Isteni Fény őt átragyogó megnyilvánulásai, és a csodálat nem más, mint a bennünk levő válasz az eszményire, amelyet a másik emberben kifejezve látunk. Következésképp megengedhetjük magunknak, hogy szándékosan figyelmen kívül hagyjuk, amit mi másokban hibának tekintünk, és mialatt elkerüljük az ostoba túlzást, hogy azokat /a hibákat/ piederesztálra emeljük, legyünk hálásak az Isteni Fény felderengéséért, amelyeket feltárnak nekünk. Ennek a módszernek, azaz a Mester elérésének előnye, hogy a tanulónak eszményképet ad, amely állandóan megközelíthető, pontosan körülírható és kitapintható. Sokan hangoztatják Lamartine sirárait, hogy olyan Istent igényelne, aki közel áll hozzá és személyes, aki karjaival körülölelhetné a szenvedő emberiséget, és akinek lábát a vezeklő bűnösök megcsókolhatnák. Ugyanez a gondolat más elhelyezésben jelenik meg az ismert szövegben '...mert aki nem szereti a maga atyafiát, akit lát, hogyan szeretheti az Istent, akit nem lát?' (János I. lev. IV.20.) Mindegyik Mester által elfogadott tanítvány, sőt minden egyes győztes, aki áthaladt a beavatások kapuin, a Mester hatásának vezetékkévé válik, amelyen keresztül a Mester elérhető. A Mester bizonyos felelősséget vállal érte, és ő a Mester munkájának kihelyezett bástyája a világban. Következésképp bármely neki tett szolgálat bizonyos értelemben a Mesternek is szól, még ha merőben olyan kis dolgokra vonatkozik is, mint munkájának könnyebbé tétele, vagy testi kényelméről való gondoskodás, nagyobb dolgokat nem is említve.

Mindezek vállalása teljesen egyszerű a tanuló számára, aki komolyan fordult az elérendő cél irányába szívében eltökéltséggel. Több módon léphet közelebbi kapcsolatba, mondjuk, a teozófiai mozgalom egyik vezetőjével. Összhangba kerülhet a vezetővel annak előadásai vagy írásai révén. Egy fénykép is segítheti meditációjában, és a nap folyamán rendszeres időközönként elméjébe idézheti a képet, és szerető, odaadó, hátaltelt és erőteljes gondolatokat küldhet el.

Két ponton rendkívül óvatosnak kell lennie – nevezetesen, hogy a tanuló elméje legyen tiszta és emelkedett, ne legyen szavakba foglalt gondolatokkal megtelve, ahogyan elméjét eszményképe felé irányítja, ezért előzőleg néhány percet ráhangolásra és gondolatai megtisztítására kell fordítania, másodsor nem lehet önző elvárása viszont-segítség, előny vagy kedvezmény megszerzése érdekében.

Itt nem szabad megfélelkezni egy dolgról a meditációban: ha valaki le akar húzni egy eszményképet személyes tulajdonául, vagy félig öntudatosan személyes jutalmazást, képességet vagy más önző eredményt keres, törekvését nem fogja siker koronázni. Amire szükség van, az a teljesen önzetlen törekvés, felemelkedés, semmi egyéb gondolattal, mint az adni akarás imádata tárgyának. Csak akkor nyithatja meg a tanuló magát a magasabb rendű befolyás beáradásának, ha mentes a személyes önzés szennyétől.

Sok siker származhat ezen törekvés mentén, mivel a törvény szilárd, és mivel az eszménykép közelsége valószínűleg erősíti a lelkesedést, mellyel arányosan nagyobb eredmény érhető el. Ha az indíték teljesen tisztán tartott, és ha a Mester gondolata állandóan az elmében van, a tanuló egy napon ráébred, hogy a hatás, amit keres, inkább az ideált megtestesítő személyen keresztül, mint belőle ered, és így fokozatosan felemelheti magát a Mester jelenlétének közvetlen tudatosságába. Lehetséges, hogy az előadás vagy szertartás, vagy ájtatos összejövetel alkalmával inkább válik tudatossá Jelenlét révén, mint a fizikai

eszköz révén, mivel a Mesterek gyakran örömmel osztanak áldást személyesen a komolyan tanuló tagoknak. Így látni fogja a tanuló, hogy – habár a Mesterek először pusztán intellektuális fogalmat jelentettek neki filozófiája sémájában logikai szükségszerűségként – ahogy teste fokozatosan alkalmassá fejlődnek a magasabb behatásokra, a Mesterek élő realitássá válnak életében, akiket felismer, és észlel szívében és fejében.

## **Jellemépítés**

Néhány szó szükséges csak a meditáció ezen aspektusáról, mivel mindaz, amit eddig kinyilvánítottunk, ezt is magában foglalja. Egy erényről történő meditáció azt okozza, hogy a személy fokozatosan birtokába jut ennek az erénynek; a testek szándékos elrendezésével, hogy válaszul rezonáljanak az erény gondolatára, ennek a válaszolásnak szokássá tétele, mivel a gondolat minden ismétlésére könnyebb a válasz felidézése. Egy hindu írás nagyszerűen fejezi ki: 'Amit egy ember gondol, azzá válik, ezért gondolj arra, ami örök'.

Különösen ki kell használni az elme képzelő képességét: a kívánt erény kitartó gyakorlásával. Ha a tanuló híján van a bátorságnak, képzelje magát olyan körülmények közé, ahol kiállásra van szükség, és folytassa egy szintéren hősiességgel. A való életben a bátor magatartás gyakorlására adódnak alkalmak, és a bátorság gondolata egyre jobban beleépül az elmébe, és a gyakorlati törekvés orvosolni fogja az eredeti hiányosságot.

Helyénvaló különböző erényeket tenni a meditáció témájául, és az elme gyakorlásával és képzelőerővel akaratlagosan átélhetők. Hibái kiküszöböléséért folytatott küzdelemben hasznos lehet egy javaslat a tanuló számára: a hibákon való tépelődés nem vezet az elme egészségességéhez, sőt elősegíti a betegeskedést és a depressziót, amelyek falként zárják el a szellemi befolyást. Célravezető a gyakorlatban figyelmen kívül hagyni a jellemhibákat, amennyire csak lehetséges, és az egyén teljes törekvésével és lelkesedésével arra koncentráljon, hogy az ellenkező értelmű erényt jellemébe építse.

Egy ismert író és prédikátor ezt az igazságot erélyesen fejezte ki: 'Ne feledd: nem láthatod egyszerre az érem mindkét oldalát! Amikor elcsüggeszt az állati természetteddel való küzdelem, megundorodsz önmagadtól, és gyűlölöd magad, mint javíthatatlant, a legnemesebb gyakorlat értelmi képességed számára, ha az önmagadat jelentő érmét átfordítod, és erőteljesen gondolsz a másik oldalára'. Mondd: 'Én az Úr ... vagyok, igazi valóm az Ő Isteni Szelleme' (Light on the Problems of Life, Archdeacon Wilberforce)

A szellemi életben kevésbé lehet sikereket elérni az alacsonyabb természettel való vad küzdelem által, sokkal inkább hoz sikert, ha növekszünk tudásban a magasabb rendű dolgok iránt és nagyra értékeljük azokat. Ha egyszer már eléggé megtapasztaltuk a magasabb rendű élet üdvösségét és boldogságát, annál inkább halványodnak el, és vesznek el vonzerejüket az alacsonyabb rendű vágyak. Egyszer azt mondta egy Tanító, hogy a véték miatti bűnbánat leghelyesebb módja előrenézni reménytelen bátorsággal, egybekötve szilárd elhatározással, hogy a vétket nem követjük el újra.

## **A meditáció elősegítése fizikai eszközökkel**

Habár a meditáció fontosabb része az akarat, gondolat és érzés irányítása, nyilvánvaló, hogy nem nélkülözhetjük a fizikai testet, így néhány utalás helyénvaló a fizikai síkon való eljárásra, ennek is azon dolgok közé kell tartoznia, amelyek lefoglalják a gyakorlatát megkezdő tanuló elméjét, mint az elmélettől eltérő dolog.

## **Testtartás**

Ahogy bizonyos gondolatok és érzések kifejeződnek a test jellegzetes mozdulatai és taglejtései által, úgy fordítva is, a test helyzete is hajlamos az elme- és érzésállapotot gerjeszteni, és segítheti a tanulót bennük maradni. Ez harmonizálási folyamat, a fizikai test összhangba hozása a magasabb testekkel, és a Természet kívülről ható erőinek játékával.

A meditáció elején a tanuló az e téren szakértők által ajánlott két testhelyzet egyikét veheti fel, ülhet egyenesen egy kényelmes karosszékből, amelynek támlája nem lejt túlságosan, összekulcsolt kezét lábán pihentetheti, lábai egymás mellé téve vagy keresztbe: jobb láb a bal fölött. A testhelyzet könnyed és laza legyen, a fej ne süllyedjen a mellkasra, hanem legyen könnyedén kiegyensúlyozott, szem és száj csukva, és – ahogy egy ismert indiai jóga szerző javasolta – a gerincoszlop, amelynek mentén magnetikus áramlás van, felegyenesedve. Avagy ülhet a tanuló hasonló helyzetben egy kanapén, zsámolyon, keresztbe tett lábakkal keleti módon. A test végtagjainak lezárása is ajánlott a szerzők által, amely meggátolja a magnetizmus kiáramlását, amely természetes jelenség az ujjakból, lábakból, stb.

A keresztbe tett láb pozitúra valamivel hatékonyabb, mivel a magnetizmus ezáltal felszabadul, és úgy mondják, védőburokként veszi körbe a testet. Ez egy rendkívül kényelmetlen testhelyzet a legtöbb nyugati ember számára, habár keleten – ahonnan a legtöbb modern jógatanítás ered – természetes ülő pozíció, és ahogy egy író szellemesen megjegyezte: 'A kezdeti nehézségek számosak, de jelentősen fokozhatók azok által, akik úgy gondolják, hogy fel kell öltetni a fantasztikus keleti pozitúrákat, hogy bosszantsuk a testet, amelynek nyugodtnak kellene maradnia, ha sikeresen figyelmen kívül akarjuk hagyni. (Meditations, Alice C. Ames)

Egy testhelyzetet nem szabad felvenni nagyon ritka eseteket kivéve: a lefekvést, mivel az természetszerűen hajlamosít elalvásra. Továbbá, az agy nem tud rokonszenvesen válaszolni a fizikai feletti testek rezdüléseire, ha a véráramlás lomha, ezért értékes lehet a hideg fürdő vagy egy gyors séta a reggeli gyakorlat előtt.

### **Légzés és egyéb módszerek**

A fent ajánlott testhelyzetek nemcsak lehetővé teszik, de gerjesztik is a teljes hasi légzést, amint azt a jól képzett énekesek gyakorolják. Benső kapcsolat van a mélyreható meditáció és a légzés között. G. Fox, a philadelphiai, és más quietisták (vallás) azt állítják, hogy a belső légzés képességével vannak megajándékozva. A tényleges gyakorlatban úgy találták, hogyha a test összehangoltá válik a meditáció során, a légzés mélyebbé, rendszeressé és ritmikussá válik, amíg fokról fokra annyira lassú és nyugodt nem lesz, hogy szinte észrevehetetlen. Ezt a hatást észlelve, az eljárást visszafordította a hatha-jóga, és a légzés akaratlagos szabályozásával össze tudták hangolni a testfunkciókat, végül pedig az elme működését.

Azonban a tanulót figyelmeztetni kell a megkülönböztetés nélküli légzésgyakorlatok veszélyeire, amelyeket az elnyugtatásított jóga irodalom terjesztett szerte szét. Először is mindig veszélyesebb a lelki kultúrában 'lentől fölfelé' dolgozni, és a fizikai testet átverni ahelyett, hogy a Csend Hangja mélyeséges tanítását vésnénk szívünkbe: 'Az Elme a Valóság Gyilkosa. A Tanítvány ölje meg a Gyilkost!'. A tanuló jobban teszi, ha megtanul uralkodni gondolatai felett, a raja jóga irányvonala szerint, meditációs törekvéseiben arra hagyatkozva, hogy természetes hatást gyakoroljon a fizikai test fejlődésére, és alakítsa a pszichikai szerveket.

Továbbá, amit büntetlenül lehet gyakorolni egy keleti testben, nem mindig lehet ugyanolyan megfelelően gyakorolni egy nyugati testben, és a légzési gyakorlatok némelyike rendkívül veszélyes, végzetes következményekkel járhat. Elmondható, hogy az egyszerű mélylégzés ellen nincs ellenvetés, feltéve, hogy nem okoz indokolatlan megterhelést a szívnek és a tüdőnek, és ha nem történik kísérlet a gondolatnak a különböző testközpontokra való összpontosítására. Segíthet, ha a tanuló füstölőt éget, mivel az okkult szempontból tisztítja a légkört, a környezetében levő szép színektől és képektől is kaphat segítséget, virágok és más eszközök is magasztosíthatják elméjét és érzéseit.

Hasznos betartani bizonyos étkezési korlátozásokat, ez elmehet egészen az alkoholtól és húsevéstől való tartózkodásig. Alkohol fogyasztás kimerítő meditációval együtt hajlamosít gyulladáshoz vezető tünetek kialakulására az agyban, de a kérdéskörrel teljes terjedelmében

foglalkozik a teozófiai irodalom. ( Lásd Annie Besant: Man and His Bodies, C.W. Leadbeater: Some Glimpses of Occultism, X. fejezet!)

## **Idő**

Egy másik nem elhanyagolható kérdés az idő. A kiválasztott idő – habár nem elengedhetetlen feltétel – rendszeresen betartandó. Sok kezdeti meditációs nehézség fakad a különböző testek automatikus tudatosságából, amelyeket néha a testek elementáljainak neveznek, amelyek egy vak, ámbár erőteljes ösztönnel állnak ellen az új szokások rájuk erőltetési kísérletének.

A nap három időszakát találták magnetikusan legalkalmasabbnak: napkelte, dél és napnyugta. Régebbi elkötelezettek ezeket az időszakokat választották ki, habár a mai élet feltételeinek megfelelően ezeket módosítani szükséges. Ezen napszakokon túl jó, ha megszokjuk, hogy ráirányítjuk az elmét az ébredő élet alatt minden óraüteskor egy pillanatra az önmagára, mint Szellemi Emberre való ráeszmélésre. Ez a gyakorlat ahhoz vezet, amit a keresztény misztikus teológia lélekjelenlétnek hív. A tanuló célfeladata az elmét úgy gyakoroltatni, hogy automatikusan szellemi gondolatokhoz térjen vissza.

Nem helyes közvetlen étkezés után meditálni, sem késő éjszaka, az előbbi esetben a gondolkodási folyamat elvonja a vért az emésztési folyamat segítségétől, a másik esetben a testek fáradtak és az éterikus kétszer olyan könnyen elmozdítható, továbbá működik a Hold negatív hatása, úgyhogy nem kívánatos eredmények születhetnek.

## **Pozitivitás és pszichikai fejlődés**

A tanuló előtt itt lefektetett meditációs rendszer célkitűzése: a szellemi, mentális és etikai fejlődés, és az elme és az érzések kontrollálása. Nem az a célja, hogy 'lentől fölfelé' fejlessze a pszichikai képességeket. De természetes eredmény lehet az intuitív pszichizmus egy formájának felnyitása eléggé érzékeny szervezetű személyekben, amely megmutatkozik növekvő érzékenységben az emberek, helyek hatására, az asztrális sík tapasztalatai töredékképeinek felidézésében az alvásból, nagyobb fogékonyságban az ego-tól való közvetlen irányításra, abban az erőben, hogy a Mesterek és szellemileg fejlett emberek befolyását felismerje, stb..

Van egy olyan speciális eshetőség, amelyet a pozitív önfejlesztés itt vázolt módszerét követő tanulónak gondosan el kell kerülnie, és ez a passzív médiumitás és szellemi irányítás a meditáció negatív módszerein keresztül, mivel bármilyen érdemei is legyenek a spiritualizmusnak, a két rendszer egyáltalán nem összeegyeztethető.

Például az elnyugtatiasított jóga néhány könyvében úgy okítják a tanulót, hogy a meditációt szemének felfelé függesztésével kezdje, és tekintetét ott rögzítse. Ennek hatása a vizuális mechanizmus megerőltetése, amely így egy kissé tompítja az agyat, ennek eredményeként önhipnózis, illetve féltransz állapot következhet be, bizonyos pszichikai megnyilvánulásokkal. Hasonló eredmény érhető el egy kristály alkalmazásakor.

Az is hajlamos összezavarni a tanulót, ha egyes szerzők azt mondják neki, hogy nyíljon meg a szellemi hatásoknak, és ugyanakkor legyen pozitív. A probléma a fázisok összetévesztéséből ered. Előzetesen pozitív törekvés szükséges, és csak később következik a passzív állapot. A törekvés pozitív intenzitása emeli fel a tudatosságot, hogy különböző hordozói magasabb szintjein működhessen – vagy másképpen mondva – összehangolja a hordozókat, egymással szinkronba hozva azokat, hogy a magasabb rendű befolyás jusson le, és csak akkor biztonságos lazítani a felfelé irányuló erőlködést, ha megvalósul a békés állapot.

Végül az a kifejezés, hogy 'megnyílni a szellemi hatásoknak' nem jelent mást, mint fenntartani egy elmélyült, csendes beállítottságot magas szellemi szinten. Az író egyszer egy hasonló véleményt hallott, jól szemléltetve Monsignor Robert Hugh Benson főpap által. A

sirály példáját említette, amint az a széllekedésekkel szemben egyensúlyoz, ténylegesen úgy tűnik a szemlélőnek, hogy passzív és mozdulatlan, de az ember tudja, hogy a szárnyban és a szárnyvégben állandóan fenntartott erőfeszítéssel egyensúlyoz. Nyilvánvaló, hogy ez a nagyfokú nyugodtság egy állapotot jelöl, amelyet kitartó törekvéssel töltött évek választanak el az olyan emberek viselkedésétől, akik feltételezik, hogy ők nagy szellemi magasságokat érhetnek el egy kényelmes, meleg ágyban hátukon fekve, sőt gőzölgő, forró fürdőben. Az ilyen személyek összetévesztik a meditációt azzal, ami merő testi elgyengülés és hiábavaló gondolatok kergetése valami megnyugtató, kellemes témáról.

Nem ilyen egy csapásra érhető el a mennyei királyság! A valódi meditáció kimerítő erőfeszítést jelent, nem pedig boldogságérzést, amely a félig szundikálás és a testi fényűzés állapotából ered. Annak, aki a gondolkodás valóságos összpontosítását kezdi el gyakorolni, először nem szabad túllépnie az öt- vagy tízperces megszakítás nélküli időtartamot, különben hajlamos az agyat túlságosan igénybe venni. Nagyon fokozatosan az időtartam tizenöt, húsz vagy harminc percre nyújtható.

### **Relaxáció**

Mivel a meditáció erőfeszítést igényel, a tanulónak nem szabad megfélekednie arról, hogy az elme koncentrálásának természetes hatása a test izmainak megfeszülése. Ennek a testi automatizmusnak bizonyítéka a szemöldökráncolás ismerős szokása. Az izomfeszülés nemcsak nagyfokú fáradtságot okoz, de akadályozza a szellemi erők beáramlását is. Ezért a tanuló meditációja során rendszeres időközönként, a mindennapok alatt ismételt fordítson figyelmet testére, és tudatosan relaxáljon.

Erős karakterű emberek gyakran nehéznek találják magukat beszédben vagy írásban kifejezni, ami annak a szokásnak tudható be, hogy túl nagy és hirtelen nyomást gyakorolnak az agyra. Meg kellene tanulniuk fokozatosan terhelni agyukat, ahogy egy elektrotechnikus mondaná. Egy percnyi teljes relaxáció megszabadítaná őket ettől a gondtól.

Ugyanígy, ha egy előadó a kimerültségtől és a fogalmak sorrendjének hirtelen elfelejtésétől szenved, vagy nem találja a szavakat, messze a legbölcsebb módszer a határozott azonnali, teljes relaxáció, sokkal inkább, mint az emlékezés erőltetése, mivel ez utóbbi csak növeli az agy körüli feszültséget.

A tanulónak tudnia kell, hogy a koncentráció nem fizikai erőltetés kérdése. Abban a pillanatban, amikor az elme rátér egy gondolatra, azon összpontosul. Nehéz szavakkal megmagyarázni, végül is meg kell tapasztalni ahhoz, hogy megértsük, de a koncentráció kevésbé jelenti az elme bizonyos gondolatnál kényszerrel való tartását, mint inkább hagyni az elmét a gondolatnál maradni teljes csendben és nyugalomban. A tanuló továbbá megértheti és felhasználhatja, amit saját belső tapasztalatából érdemes, hogy a mentális test és nem az agy a gondolat székhelye, és hogy habár kezdetben arra a feladatra irányul a törekvés, hogy az agyat lecsendesítse, mindazonáltal a koncentráció inkább érinti a mentális testet, mint a fizikai agyat.

### **A szolgálat útja**

A teozófiai tanulónak sohasem szabad megfélekednie arról, hogy minden tevékenységben, amelyet elvállal, elsődleges jelentőségű a helyes indíték, és hogy csakis önzetlen indíték és az emberiség megsegítésének őszinte szándéka vezetheti el a Mesterekhez. Nem szükséges, hogy az emberiség iránt érzett erős szeretet zömét a jelölt a korai időszakban birtokolja, biztonsággal feltételezhetjük, hogy elegendő, ha keresi az önzetlen cselekvést a közvetlen környezetében levők irányába, mivel, ha állhatatosan kitart, elkerülhetetlenül válik egyre növekvő mértékben érzékennyé az egész szenvedő emberiség jajsavára.

Helyes, ha a teozófus, aki ébresztgeti a szellemi élet bizonyos fokú megvalósítását, megérti, hogy a meditáció és a szolgálat kiegészítik egymást, és a legjobb eredmény akkor

várható, ha együttesen jelen vannak. Nemcsak amiatt vagyunk a Teozófiai Társulat tagjai, amit nyerhetünk a Társulattól, hanem, mert az Örök Bölcsesség tanításai mélyen belevésődtek szívéinkbe, és életünket átformálták.

A szellemi embert az jelzi, hogy inkább ad önként a többieknek, mint követel sajátmagának, csak abban található valódi boldogság. Innen ered az a viselkedés a Társaság felé, amely állandóan azt kérdezi 'Mit segíthetek?' Az újonnan a Társulatba lépő alkalmakat kap, és aszerint ítélik meg, ahogyan azokkal él. Jól teljesített kis szolgálatok gyakrabban halmozódnak nagyobbakká, mint a rendszertelenül végrehajtott nagyra törő vállalkozások.

Annál a tanulóknál valószínű az előrehaladás, aki kis dolgokban megbízható, aki hajlandó megtisztítani az ablakokat, begyűjtani a kandallóba, kész kisebb szolgálatokat tenni az összejöveteleken, hiánytalanul megjelenik, ha ígéretet tett a részvételre, hozzászoktatja magát az előadáshoz és íráshoz. Erről nem szükséges többet mondani, egy célzás is elegendő a komoly tanulóknak, és adottságai jól alkalmazhatók a teozófiai munkára.

Ilyen szolgálatok mentén tárul fel a Mesterekhez vezető út, mivel az önkéntes szolgálat a jelölt jelszava, és megtanul önmagáról és saját haladásáról megfélelkezni a többiek szolgálása felett érzett örömeiben. Végezzon minden szolgálatot a Mester nevében, és kitartóan és állhatatosan dolgozzon azért a napért, amikor szemtől szembe megismerheti majd a Mestert, és léte mélységeiből ajánlja magát boldog önfeladással Istenének.

Azonban ne gondolja, hogy a kapcsolat Mester és tanítvány között bármely módon is kényszer, vagy a tanítvány egyénisége feloldódik a Mestertől áradó erőfolyamban. Ellenkezőleg, a Mester hatása nem egy kívülről jövő hipnotikus erő, de egy kifejezhetetlenül csodálatos megvilágosodás belülről, ellenállhatatlan, mivel mélyen érzi a tanuló, hogy teljes harmóniában van legmagasabb törekvésével, és saját szellemi természetének felfedezésével. A Mester teljes mértékben az Isteni Élet vezetője, és ami tőle áramlik, az ébreszti aktivitásra az isteni magot a tanítványban.

Valóban, a tanuló, akit inspirál a tudomány, sokatmondó analógiát fedezhet fel az indukció elektromos jelenségével. Ez azért van, mivel azonosság a két dologban, hogy a Mester hatása legmagasabb fokon kelti fel a tanítvány legnemesebb és legjobb kvalitásait. A Mester szeretete a tanítvány iránt a napsütéshez hasonlítható, amely megnyitja a lótusz kelyhét a friss reggeli levegő számára, és a Mester egy mosolya olyan pozitív érzelmi kitörést vált ki a tanítványból, amelyet több hónap meditációs iskolázás tehetne csak meg a szeretet erejénél fogva.

Győzzön meg ez a néhány gondolat egyeseket a meditációról, a Nagy Tanítók tudásáról és az emberiségnek az ő nevükben teendő szolgálatról!