

A meditációról

A. Besant előadása Londonban, 1909.

Ha meditálunk, befolyásoljuk a prána áramlását testünkben. A prána a tevékenység öt különböző vonalára oszlik. Magukra hagyva, meditáció nélkül, a rendes utakon áramlanak és végzik szabályos munkájukat a testben: amikor azonban meditálni kezdünk, megváltoztatjuk a prána irányát, mert a prána követi a gondolatot. Ha a szívünkben meditálunk, mint ahogy azt K.H. Mester tanította, testünk pránájának nagy része a szív felé megy: az életszövedék mentén áramlik és fokozatosan felhalmozódik a szívben. Egyesek közületek tudják, hogyha túl erősen gondoltok a fizikai szívre, szabálytalan szívverés a következmény, szívdobogást kapunk. Ez azért van, mert az izomra gondolunk és nem az üregre. Amint fokozzuk a meditációt, annál több prána folyik a szívbe, és ha a koncentráció tökéletes volna, összeköttetésbe kerülnénk az asztrális test csakráival: ha tökéletesen végeznénk a koncentrációt, az kivezetne minket a fizikai testből. Minden további tanítás nélkül elhagynánk a testet, ha a koncentráció tökéletes volna.

Tegyük fel, hogy elkezdünk egy más módszer szerint meditálni, amely más módon hat a pránára: jó módszer lehet önmagában véve, de a kettő összekeverésének az eredménye az, hogy két ösztönzést küldünk a prána vonalai mentén, és hasonló eredményt kapunk, mint amikor a vizet mozgatjuk meg két különböző irányból s erre felspriccel: ez a tökéletes kepe annak, amit akkor teszünk, amikor két-féle módon meditálunk. Ez az eljárás nagyon ártalmas a fizikai testnek, fejfájást, rossz emésztést, vagy valami más panaszt okoz. Egy módszert kell követnünk, ha még annyifélet tanulmányozunk is, amennyit akarunk: minél többet tudunk, annál hasznosabbá válunk.

Ma arról szeretnék beszélni, hogy hogyan próbálhatjátok meg tudatokat egy magasabb síkra emelni és azt magatokévá tenni. Vannak bizonyos általános módszerek ráadásul azokra, amelyek a speciális szervekkel kapcsolatos munkára vonatkoznak. A speciális módokat később adjuk csak meg. De ezt megelőzően, van egy gondolatszokás, amely segíteni fog nektek, és szükséges, hogy elkezdjétek kiépíteni. Fokozatosan a fizikai agyba kell hoznotok az asztrális tudatot, úgy, hogy tudatában legyetek annak, ami rajtatok kívül történik az asztrális világban, valamint annak, ami saját asztrális testetekben végbemegy. Először meg kell próbálnotok képzeletben megtenni feljebb, amit később lejjebb fogtok megtenni. Meg kell próbálnotok elképzelni magatokat, amint az asztrálisban éltek, hogy ezt tegyétek meg normális tudatotokká. Tervszerűen hozzáfogtok ehhez meditációtokban. Miközben meditációban ültök, próbáljátok teljesen megfelekedezni fizikai testetekről: ezt úgy kell megtennetek, hogy az asztrálistokba képzelitek magatokat. Minthogy nem tudjátok kizárni tudatotokból az egyik dolgot, anélkül, hogy egy másik dolog ne váljék tudatossá benne, fokozatosan tudatára ébredtek asztrális testeteknek, miközben meditáltok.

Ezt nem olyan nehéz megtenni, ha meg tudjátok őrizni nyugalmatokat meditálás közben. A zajok visszahoznak titeket a fizikai érzékek gyakorlásához. Keleten szándékosan elzárják a fülüket.

Egyesek, akiknek fogalmuk sincs arról, mi voltaképpen a hatha jóga, úgy látszik, azt gondolják, hogy ha bármit is tesznek a fizikai testtel, az szükségképpen a hatha jógával van kapcsolatban. Pedig nem így van. Egészen képtelen dolog azt hinni, hogy csupán – mert a fizikai szervekkel foglalkozunk – már hatha jógát űzünk. A hatha jóga egy különleges és nagyon nehéz formája a jógának, amely sok kint jelent a fizikai testnek, amire ezért nagyon kevés nyugati vállalkozik. Az első gyakorlatok egyike abból áll, hogy lenyelünk egy hosszú gyapotkötelet s aztán belül körbeforgatjuk, hogy minden utat megtisztítsunk.

Az előzetes dolgok után rátérnék olyan dolgokra, amelyek sok komoly fizikai fájdalommal járnak. Nekünk nincsenek ilyen gyakorlataink, de mi gyakoroljuk és használjuk a fizikai testet. Egy ideig gyakorolnotok kell a fizikai testet. Egyáltalában nem következik, hogy ha elkezdjük a testet kiképezni arra, hogy a magasabb eszközökkel összhangba hozzuk, az mindjárt hatha jóga: a radzsa jógában a magasabbakkal kezdjük és hatunk az alacsonyabbakra: azok a módok, melyekkel a fizikai testet képezzük ki, mind nagyon enyhék és főleg az elme kiképezését célozzák.

Ha fel akarjátok emelni tudatokat és rögzíteni az asztrális testben, azzal kezditek, hogy azt

képzelitek, hogy az asztrális testben éltek és nem a fizikaiban: ezt azzal teszitek, hogy megpróbáljátok elfelejteni a fizikait. Ha tudnátok koncentrálni, minden további erőfeszítés nélkül elérnétek ezt. Próbáljátok meg koncentrálni elméteket és érezni, mintha az asztrális testben működnétek. Az egyik mód az, hogy megpróbáljátok elképzelni, hogy körülöttetek nem a fizikai tárgyakat látjátok, hanem azok asztrális hasonmásait. Alkossatok magatoknak mentális képet a szobáról, amelyben vagytok, és azután reprodukáljátok asztrális testetekben. Ez volt H.P.B. kedvenc módszereinek egyike, melyekkel az embereket rábírta a koncentrálásra. Ezt kellene tenni a Mester képével is, megpróbálva megteremteni képmását. Ha megpróbáljátok asztrálisan elképzelni szobátokat, ez segít majd nektek, mert ez az asztrális kép hatni fog asztrális testetekre. Körülvehetitek magatokat a szobával, amelyben vagytok asztrálisan. Nem kell erre sok időt fordítani. Azután rögzítsétek magatokat a szívbe és onnan próbáljátok kinézni erre az asztrális képre, amelyet megformáltatok. Törjétek le azt a szokást, hogy a szemén át nézzetek. Az asztrális testet használva, annak minden részéből nézhetek és megpróbálva az asztrális tudatot használni, ezt meg kell valósítanotok. Van ugyan asztrális szemetek és más szerveitek, de azért, mert gondoltok rájuk: ti készítitek azokat a magatok számára. Ha az asztrális világban mozogtok, nem az asztrális lábatokkal jártok, hacsak nem terhelitek meg magatokat azzal a gondolattal, hogy használnotok kell őket. Szeretnék titeket kimozdítani abból az elképzelésből, hogy az asztrális világban úgy meg vagytok kötve, mint itt: asztrális testetek formája a ti gondolatotok műve, és azt a formát veszi fel, amelyet gondolatotok rákényszerít. Az egyik mód, melyet H.P.B. szokott volt nekünk említeni, az, hogy helyezük magunkat testünk különböző részeibe és azután onnan nézzünk ki. Így egyik módja önmagunk asztrális síkra való képzelésének az, hogy a szívünkbe képzeljük magunkat és onnan nézzünk ki. És ne féljétek a képzelettől, mert ez nagy segítők: képzeljétek el erősen, és ez minden, amire szükségetek van.

Igyekeztek olyan öntudatlanná válni a külső ingerekkel szemben, mint alvás közben. Fokozatosan kiszabadultok a fizikai korlátok közül, és amint az egyik tudat elhalványul, egy másik virrad fel és veszi át annak helyét, mert valahol tudatosaknak kell lennetek. Eleinte nem tudtok két világban egyszerre tudatosak lenni. Abban a pillanatban, amikor kezditek elveszteni fizikai tudatokat, megijedtek és nagy hirtelen visszajöttök. Ezt el akarjátok kerülni, és ennek egyetlen módja, ha előre tudjátok. Eleinte természetesen, csupán az önalkotta formákat fogjátok észrevenni, a szobát stb.: de fokozatosan, amint az elme rögzítődik, észreveszitek az asztrális világ közönséges tárgyait. Vissza- és előre fogtok csúszni. Ilyen módon lassan kiépül a híd a fizikai és az asztrális között, úgy hogy tudatos nehézség nélkül mehettek át az asztrálisba és vissza, és emlékezni fogtok arra, amit asztrális tudatokban láttatok és tettetek, ilyen módon hoztok létre hidat az asztrális és a fizikai között, amit nagyon fontos megtenni, mert ha ébren megteszitek, a tiétek lesz alvás közben is. Ebben segítségtekre lehet az, ha elolvassátok, amit az asztrális világról írtak, hogy mentális képeteket tökéletesebbé tehessétek.

De ne tegyétek ezt csupán meditációtokban. Azt akarom, hogy mindennapi életetekben is megtegyétek: ez nehéz. Eleinte ez bizonyos kettős tudatot eredményez, ami kényelmetlen. Emlékszem, hogy nagyon zavarba jöttem, hogy hol vagyok és mit teszek, abból a felemás állapotból kifolyólag, amit ez a gyakorlat eleinte okoz, amikor nem vagyunk biztosak, hogy fizikai, vagy asztrális dolgokat használunk-e: a fizikai dolgok fátyolosnak látszanak. Beszélgetés közben hirtelen azt veszitek észre, hogy az illető személy hangja úgy hangzik, mintha nagyon messziről jönne. Ez akkor van, amikor tudatunk habozik két eszköze között és nem állapodott meg eléggé ahhoz, hogy megkülönböztesse a kétféle érzékelés-sorozatot. Ha megrázzuk magunkat, egyszerre kizökkenünk ebből, jobb azonban, ha inkább megpróbáljátok megalapozni ez új tudatmódot és nem lerázni. Meg kellene próbálnotok pl. hallani a fizikai és az asztrális hangot, hallva mindkettőt, anélkül, hogy meghallanánk a kettő közti különbséget, fokozatosan megtanulva mindkét világban élni, megalapozva tudatunkat a magasabban anélkül, hogy eleresztenénk az alsóbbat, úgy hogy a kettő olvadjon össze, a kényelmetlenség minden érzete nélkül. Emlékszem egyszer, amikor a Fleet Streeten mentem, hogyan vált minden homályossá előttem: azt hittem, hogy beteg leszek, vagy el fogok ájulni. Egy másik alkalommal emlékszem, hogyan toltam el egy asztrális ajtót valamilyen lépcsők tövében, azt gondolva, hogy egy fizikai ajtó. Szék kis példái annak a zavarodottságnak, amelyet bizonyos ideig érzünk. Megemlítettem ezeket a

dolgokat H.P.B.-nek, de ő nem mondott annál többet, hogy "rendben van". Nincs ebben semmi veszély, semmi ártalom. A fizikai és az asztrális ajtó hamarosan megint egygévá válik.

Ez az a munka, melyet H.P.B. úgy ír le, mint "tudatunk odaszögezése a magasabb világba", és meg kell próbálnotok a magasabb világban lakni, miközben végzitek munkátokat a világban. Ezt mindennapi életetekben kell tennetek: de úgy kell tennetek, hogy ne váljatok álmosakká, vagy kevésbé hatékonyakká: meg kell tartanotok fizikai hasznavehetőségtek legmagasabb fokát. Meg kell tanulnotok úgy nézni fizikai testetekre, mint egy gépre, melyet kívülről működtettek, vagy inkább belülről, de nem mint önmagatoknak egy részére. Ti a test egy mélyebb rétegéből dolgoztok. Hadd hozzak fel nektek egy példát saját életemből.

Én nem bonyolítom le fizikai életemet álmos módon. Amikor fizikai munkát végzek, akkor fizikai munkát végzek, a munka, amelyet a fizikai test végez, jó munka: de én nem vagyok ténylegesen ott: én egy más síkról, dolgozom és kívülről hatok arra az idegrendszerre, vagyis inkább belülről, egy finomabb módon.

A munkát sokkal eredményesebben végzitek, ha nem keveritek magatokat bele: ílymódon a gépezet minden része teljes kapacitással működik. Csupán úgy gondoltok rá, mint egy termelő eszközre, amely bizonyos mennyiségű terméket ad a fizikai világnak. Gondoljatok egy összejövetelelen való beszédetekre anélkül, hogy a legkevésbé is éreznétek, amit mondotok: csupán csak alkalmazva mondókatokat azok szükségleteihez, akikhez intézitek. Ez mesterkéltnek hangzik, mégis ez a másokért való leghasznosabb munka állapota, és nem akadályozza annak, hogy az életet teljes mértékben a fizikai testbe áraszuk. Megakadályozza a fizikai testbe árasztott élet visszahatását önmagatokra: ha visszahat a fizikai testre, az nagyon kifárad. Én ismerem a különbséget önmagamban, saját beszédemben. Mr. Bradlaugh mondta néha nekem, hogy egy nagy beszéd után, melybe minden erejét belevetette, néhány percig teljesen ki volt merülve, és ezt a szónoklás szükséges velejárójának tekintette. Én is szoktam volt ugyanígy tenni, de ma már egyáltalán nem teszem, és bárha hevesnek látszom a szónoki emelvényen, nem vagyok utólag kimerülve. A dolgok, amelyeket itt el kell mondanom, mások javáért történnek és nem a sajátomért, és nem jó, ha erőm egy részét arra használom, hogy önmagamot megindítsam és saját érzésemet felszítsam. Az erőnek egy magasabb világból kell jönnie és megmozgatnia a testeket, hogy az emberekre hasson.

Bizonyos, hogy ha elkezditek így kiképezni magatokat, úgy érzitek magatokat, mint a színész, de a mesterkéltségnek ez az érzése elmúlik. Eppen ez a különbség a fizikai testben levő személy között, aki könnyekre fakad a fizikai fájdalom láttán, és aközött, aki nyugodt marad és meggyógyítja azt. A sírás megkönnyebbülést okoz az idegeknek, de a látásotok elvakul. Ha egy orvos megengedné magának, hogy érzései emocionális zavargásba csapjanak át, hasznavehetetlen volna.

A három alacsonyabb rendű testnek csupán a magasabb világokban működő Énetek felől jövő ösztönzések engedelmes eszközeivé kell válniuk.

Tegyük fel, hogy asztrális testeteket azon a hullámhosszon akarjátok rezegtetni, ami szeretetet jelent: rendszeren a kívülről kapott ösztönzést nevezitek szeretetnek, most azonban a szeretet forrása a buddhikus világban van, így szeretetetek az egységen alapul, és egy erőáramot küldtök le, amely az asztrális test szeretet-rezgésszámú anyagára hat. Ugyanígy van a többi érzéssel is. Az asztrális megfelelő részében hozzátok létre azokat egy magasabb világból jövő erővel.

Ennek az az előnye, hogy amikor pl. szembekerültök egy dühös személlyel, amire a normális válasz düh volna, ha tudatotok egy magasabb világban van (először képzeletben, azután valóságban) nem engeditek meg ennek a rezgésnek létrejöttét asztrális testetekben. A düh érzése ellen a jóakarát érzését hozzátok létre és ezt külditek ki helyette. Bár egészen mesterkélt eleinte ez ilyen válasz, lassan és fokozatosan ez lesz asztrális testetek normális válaszává: tudatotok áttevődik egy magasabb világba és ebből külditek az asztrálisba a helyes érzést.

Ez hat az asztrális anyagra és azonnal kihozza a jóakarát érzését.

Ezek a magasabb ösztönzések mindig jótékonyak: nincs itt erőfeszítés, és megfontolt cselekedet: ez mindig spontán. Él a magasabban. Célotok, hogy a magasabb világokban dolgozzatok, és csupán ilyen módon tehetitek azt meg, csupán ilyen módon bontakozhattok ki az alacsonyabbrendűből.

Ha folyton úgy gondolunk magunkra, mint az asztrálisban levőkre, lassan érezni fogjátok, hogy a válaszok nem kigondoltak, hanem spontánok, és ebből megtudjátok, hogy begyakoroltátok az asztrális testet arra, hogy engedelmeskedjék az Éneteknek a magasabb világban, és akkor, ha bárki haraggal jön felétek, gépiesen kedvességgel válaszoltok. Ilyen módon fokozatosan megtisztul az asztrális test, és magasabb célokra válik alkalmassá, nem kell majd többé arra gondolnotok, hogy gyengédek legyetek a hevessel szemben, mert gondolkodás nélkül fogjátok ezt megtenni. Elértek az egyensúlynak azt az állapotát, amikor az asztrális test állandóan a béke és nyugalom impulzusaira válaszol. Először bele kell nyugodnotok abba, hogy olyan életet éltek, amely mesterségesnek látszik. Ha az alacsonyabbhoz ragaszkodtok, nem lehet tiétek a magasabb, aminek elérési útja az, hogy abba képzelitek magatokat, amíg a magasabb válik valóságossá.

Ha hajlandók vagytok feladni az alacsonyabbrendűt, fokozatosan felébredtek a magasabbrendűben. Akkor fokozatosan álomszerűnek fog látszani az alacsonyabbrendű élet, de fizikai idegrendszeretekben elég erőt fogtok hagyni ahhoz, hogy munkáját rendesen végezze. Ha megtettétek ezt az egyik síkon, elkezditek a következőben. Amikor megtanultok a mentális testben élni, akkor elértétek azt a pontot, amikor készek vagytok az első Nagy Beavatásra.

Ezek azok a változások, melyekre előkészültök. Itt az ideje, hogy elkezdjétek dolgozni ezen, ha igazán meg akarjátok gyorsítani fejlődésetek folyamatát.

Ezt értette H.P.B. azon, hogy "tudatokat a magasabb világokba szögezitek". Tegyétek az alsó tudatot pusztá játékszeretekké. Ez nem annyit jelent, hogy rosszul játszottok vele, hanem úgy, mint egy ügyes művész. Ha most akartok haladni, jóval keményebben kell dolgoznotok, mint a múltban. Igazi kemény munkára van szükség.

A szavakról, melyeket a Páholyba való belépéskor használunk.

Amikor megadta őket, K.H. Mester azt mondta, hogy a pszichikus kapu egy nemének vannak szánya, hogy kizárják a külső világot és bezárják a belsőt. Ha megértenétek a hangok értékét, akkor megértenétek a helyes kiejtés fontosságát. Ha minden hangot helyesen ejtettek ki, a rezgések egy határozott sorozata keletkezik, melyeket a Páholyban indítanak el. De ha egyesek helyesen, mások helytelenül ejtik ki, egy kavardás támad, és nem jön létre összhang. Az, hogy nem vagy érzékeny eziránt, még nem jelenti, hogy nem érinti finomabb testeidet.