

ISTEN MEGISMERÉSE

A Belső Fény Közösségének (Inner Light Ministries, ILM) könyve.

írta Jim Gordon

Hatodik fejezet – A belső útvonal

A harmadik fő útvonal, amely Isten megismeréséhez vezet, az ima és a meditáció útja. Ez a befelé vezető utazás útja. Ez egy olyan aktív tevékenysége a Lelken belül, amellyel mindennap időt töltünk Istennel együtt. Sok formája van az imának és a meditációnak, és meghatározásaik különbözőképpen vannak definiálva a különféle gondolkodású iskolák által. A meghatározásokat azon a módon használjuk itt, hogy az ima és a meditáció módok arra, hogy teljes figyelmünket fókuszálni tudjuk a Lélek *bennünk lakó* részére, sokkal inkább, mint a Lélek külvilágban kifejezett részére.

Az ima és meditáció természetesen nagyon széles, terjedelmes tárgyak, akár meg tudnának tölteni egy egész könyvet önmagukban. Az alapvető megértés mindkettő mögött azonban két fő részre bontható:

„Isten királysága nem válik láthatóvá, és nem fogják az emberek azt mondani 'Itt van' vagy 'Ez az', mert az Isten királysága benned van.” [Lukács 17:20 – 21]

Nem tudod, hogy te tenmagad vagy Isten temploma és azt, hogy Isten lelke benned él?
[1 Kor 3: 16]

Gondolhatunk úgy Isten királyságára, mint egy helyre, és Isten Lelkére mint a királyra, aki ezen a helyen él. Az ima és a meditáció során azon vagyunk, hogy a teljes figyelmünket fókuszálni tudjuk abba a királyságba és Isten Lelkébe, azért, hogy első kézből származó megtapasztalásunk lehessen Róla és lássuk, érezzük, ismerjük Őt mint élő jelenlétet saját belső létünkben.

Ez egy folyamat, amely időt, fegyelmet és folyamatos elköteleződést igényel. Ez nem csak valami olyasmi, amit mi egyszer vagy kétszer teszünk, és aztán készen vagyunk vele. Az imádságban és a meditációban is keresztül megyünk sikeres állomásokon és megtanuljuk elkerülni azokat a felmerülő tényezőket, amelyek elterelnének bennünket, ahogy egyre mélyebben fókuszálunk a Lélek csendjébe és nyugalomába belül. A fizikai test, a gondolatok

és érzelmek zavaró hatásától, valamint a sok csodálatos, ám potenciálisan félrevezető, Isten hatalmas teremtésének sok-sok szintjén élő „palotái” és lényei²⁰ zavaró hatásaitól.

Ima, mint a kommunikáció egy formája

Nagyon tág értelmezésben minden kívánságot vagy vágyat nevezhetünk imának. Akár titkos vagy megosztott, csendes vagy hangos, tudatos vagy akár tudattalan, a vágyaink egy kreatív folyamat aspektusai. És amelyre vágyunk, „meghívjuk” a tapasztalatunkba. De ez egy nagyon hiányos meghatározása az ima fogalmának. Habár kívánságaink és vágyaink fontos aspektusai a kreatív potenciálunknak, ezeknek a vágyaknak és kívánságoknak nem szükségszerűen van bármilyen közülük az Istennel való kapcsolatunkhoz a tudatos, szándékos szinten. Így aztán az ima nincs benne a Hozzá vezető utak megbeszélésében.

Leegyszerűsítve, vannak olyanok, akik azt tanítják, hogy a gondolataink, az elvárásaink és a hiedelmeink imák. Ők felismerték azt, hogy minden gondolatunk, amit megtartunk - akár pozitív vagy negatív, támogató vagy limitáló, tudatos vagy tudattalan - hozzájárul a tapasztalatokhoz, amelyek összhangban vannak vele. Ez a folyamat létezik és hatással van a kreatív potenciálunkra, ám nem szükségszerűen van összefüggésben Istennel való tudatos kapcsolatunkkal. Azzal, hogy úgy határoztuk meg az imát és a meditációt, mint egy aktív tevékenységet a Lelken belül, így le tudjuk szűkíteni a fókuszunkat egy dologra, amely a spirituális fejlődés három útja közül a leghatékonyabb mód.

A belső kert

Ebből a perspektívából az ima azzal kezdődik, mintha egy kertet teremtenénk – egy speciális helyet bennünk, ahol találkozhattunk és megoszthatjuk Istennel a mi „belső szentélyünk csendjét”. A *szentély* „egy szent hely” vagy „egy privát szoba, ahol nem zavarnak bennünket,”²¹ és ez az, amit leginkább meg akarunk teremteni önmagunkban az Istennel megosztott speciális pillanatainkhoz. Jézus úgy hivatkozott erre, mint a „szobácskánk”:

amikor imádkozol, lépj be a szobácskádba és csukd be az ajtaját,

²⁰ Az én Atyám házában sok királyság van” (JN 14:2, KJV). Ezek a tárgyak részletesen ki vannak fejtve ILM könyvekben, *A sok palota van az én Atyám házában* és a *Lelkek, Segítők, és Létezők* címűben.

²¹ Webster’s New World Dictionary, Warner Books, New York, 1990, papírborítás, 520.old
Inner Light Ministries

imádkozz az Atyához titokban, és az Atya látja ezt titokban,
nyitottan fogja fogadni és jutalmazni szabadon”.

[MT 6:6,KJV]²²

Azzal, hogy egy speciális helyet teremtünk magunkban, egy utat biztosítunk, amelyen keresztül könnyedebbé és könnyedebbé válik megtalálnunk a belső csendet és ráhangolódunk a bennünk lévő Szellemre. Nem sokkal később már csak annyit kell tennünk, hogy a belső „kertünkre” fókuszálunk, és azonnal érezni fogjuk a Szellem válaszát, bárhol is vagyunk és bármit is csinálunk éppen a „való világban”, mindennapi tevékenységeink közepette.

Amikor imádkozunk, akkor a speciális belső helyünkre megyünk és megosztjuk Vele. Beszélhetünk, magunkban vagy hangosan, bármiről amely foglalkoztat vagy aggodalommal tölt el bennünket. Lehet szó a mindennapi életünkről, s arról, amit csinálunk. Kérhetünk dolgokat, amelyekre vágyunk az életünkben, vagy leírhatjuk a dolgokat, amelyeket szeretnénk ha megváltoznának. A belső kommunikáció ezen idejében más emberekért is imádkozhatunk, megkérve Istent, hogy támogassa őket nagyobb béke, egészség, bölcsesség vagy bőség felé. Egyszerűen „tarthatjuk is a fényt” bármely ember vagy szituáció számára, amelyet szeretnénk látni, hogy felemelkedik a Szellem békéjébe, bölcsességébe és gyógyulásába. Például vizualizálhatjuk a föld zavargással teli területét, vagy akár a bolygót magát, ahogy Isten szerető jelenléte és vezetése körülveszi és általa fel van emelve.

Bármikor is meditáljunk, figyelemmel kell arra lennünk, hogy ezen a szinten, csak egy kis részt látunk az egészből, akár a saját életünkről, akár másokéről legyen szó. Emiatt az „elengedés attitűdje” fontos, mindegy, milyen területre fókuszálunk éppen. Jzus ezt a hozzáállást mutatta be, amikor azt mondta: „ne az én akaratom, hanem a Te akaratom legyen meg” (Mt 26:39), és a elengedés ezen mondata egy jó módja bármely ima befejezésének.

Az imával kapcsolatos korlátozó hiedelmek

Néhányunk úgy nőtt fel, hogy azt gondolta, csak bizonyos dolgok érdekesek Isten idejére és figyelmére. Talán büntudatot vagy szégyent érzünk azért, ha „kis dolgokról” vagy személyes dolgainkról beszélgetünk Vele. És mégis, egyszerűen nincsen olyan dolog, amely túl kicsi lenne, túl bagatell, vagy túl személyes ahhoz, hogy megosszuk Vele. Az Ő végtelen szeretete

²² „Amikor imádkozol menj a szobádba...” NIV.
Inner Light Ministries

és megértése mindig rendelkezésünkre áll, és ha megvan a bátorságunk nyitottan megosztani Vele, elkezdhetünk részt venni egy hasonló szeretetteljes és megértő kapcsolatban önmagunkkal és másokkal.

Vannak közöttünk jó páran olyanok is, akik úgy nőttek fel, hogy azt gondolták, az ima valamilyen formalizált – hogy bizonyos imákat kell ismételgetnünk emiatt, és azokat az imákat pedig arra. Hogy nem megengedett csak úgy a szívünkben beszélni Istenhez, mint egy bölcs és megértő baráthoz, aki megért minket, akármilyen egyszerűen és informálisan fejezzük ki önmagunkat. A tény az, hogy Ő szeretetteljesen már ért minket azelőtt, hogy megszólalnánk, és bármit is közlünk Vele őszintén, mindig megkapjuk együttérzését és feleletét.

De az imának nem feltétlenül kell beszédből állnia. Beléphetünk belső, csendes személyes terünkbe és egyszerűen együtt lehetünk Istennel, megosztva szeretetünket Vele és megengedhetjük magunknak hogy felemelkedjünk az Ő Szellemébe. Szoktuk mondani, hogy a legmélyebb barátság egyszerűen és örömtelien megosztható a csendben; hogy nincs szükség szavakra ahhoz, hogy az igaz barátok jól érezzék magukat együtt. Ilyen csendben töltött elégedett pillanatok bizonyosan részei a „barátságunknak” Istennel, és a barátság kifejezés itt valójában egy eléggé jelentőségteljes analógia.

Egy valódi szerető barát sem bírál minket, ítélkezik felettünk, vagy próbál meg kontrollálni. Egy valódi barát nem nevet ki és nem ócsárol minket. És egyetlen szerető barát sem fordul el tőlünk, amikor szükségünk van rá. És Isten sem teszi ezeket a dolgokat, szintén. Ő ezzel szemben, mindig-szerető, mindig-megbocsátó, mindig-könyörületes és megértő. Annyit kell csak tennünk, hogy meghívjuk Őt, hogy ossza meg velünk és aztán látni fogjuk, mennyire igaz is mindez.

Hogyan különbözik a meditáció?

Habár az ima és a meditáció ugyanannak a belső útnak az aspektusai, amely elvezet Istenhez, valójában nem egyformák. Vannak, akik azt mondják az ima az Istenhez való beszédnek egy módja, amíg a meditáció annak a módja, ahogy Istenre figyelünk, de ez csak részben igaz. Amíg az ima magában foglalja a beszédet és a megosztást Istennel, a meditáció annak egy módja, hogy a tudatosságunkat elmozdítsuk Isten direkt *megtapasztalása* felé. Amíg az ima tartalmazza annak a perspektíváját, hogy az „én” beszél „Vele”, a meditáció megengedi számunkra, hogy megtapasztaljuk a Vele megosztott egység perspektíváját.

Amint az *ima*, úgy a *meditáció* kifejezés is számtalan jelentésben használjuk. Legalapvetőbb definíció a figyelem irányítására utal – akár ez egy formális tudományág vagy csak egy tudattalan szokás. Gyakran alkalmazták strukturált gyakorlatok esetén, mint relaxáció, önmegerősítés, a kreatív vizualizáció technikái. Mindezek a gyakorlatok nagy segítséggel lehetnek, ám nem mindig vagy nem szükségszerűen vezetnek el a Szellem aktív megtapasztalásához. Mint ahogy az *ima* esetében, a meditációt is azzal a fenntartással fogjuk meghatározni, hogy Istennel való belső kapcsolatunk tudatos és szándékos fejlődésére használjuk.

Kontrasztban mind az imával és a különböző, meditációnak *nevezett* gyakorlatokkal szemben, az igazi meditáció mindig egy pontos fókuszra való koncentrálással kezdődik. Ha az Istenhez vezető útnak használjuk, akkor egy meghatározott fókuszpontot fogunk választani ezen az úton - mint mondjuk Isten szeretetét, a fényét vagy a hangját Istennek, Isten együttérzését vagy egyszerűen Isten jelenlétét.

Tényszerűen, négy aspektusa van a meditációnak, amelyeket összegezhethetünk úgy, hogy: koncentráció, kontemplálás/elmélkedés, passzív meditáció és aktív meditáció. Hasznos egy pillanatot arra szánnunk, hogy tisztázzuk, mit is jelentenek mindezek, majd pedig bemutatunk egy gyakorlatot, amely hasznos lehet azok számára, akik csak most kezdik el ezt az erőteljes utat Isten megismerése felé.

A koncentráció

A koncentráció azt jelenti, hogy az elmét lenyugtatva és egy fókuszra koncentrálva tarjuk. Ez egy fontos kezdőlépés a további haladó szintű meditációhoz, mert ez segít nekünk megismerni az elmét és a testet, így aztán valóban *képessé* válunk nyugodttá és befogadóvá válni önmagunkban a Szellem irányába. A koncentráció gyakorlása már önmagában nagyon sok haszonnal jár – relaxáció, belső béke, nagyobb önismeret és nagyobb képesség arra, hogy különbséget tegyünk a saját valódi és az összes többi egyéb hang között, amelyek a fejünkben hallatszódhatnak és különböző szerepeket játszhatnak az elménkben. De akármilyen csodálatos is, van ennél sokkal több, és azzal, hogy megállunk ezen a szinten, ez visszatarthat minket attól, hogy tovább lépjünk egy még ennél is nagyobb áldás felé, amely előttünk hever. Tehát a koncentrációra a legjobb úgy tekintenünk, mint ami egy módja annak, hogy *felkészítsük*

önmagunkat arra, hogy tovább lépjünk Isten jelenlétének még ennél is nagyobb felfedezéséhez bennünk.

A koncentrációban szinte bármilyen dolgot választhatunk fókuszpontunknak. Lehet a lélegzet ki- és beáramlása. Lehet egy zenei hang vagy egy mantra, amit éneklünk. Lehet egy folt a falon. Valóban nincsen határa a lehetséges tárgyak listájának, amelyeket a koncentráció gyakorlása során használhatunk, habár a leghatékonyabbak azok, amelyek nem csak segítenek uralni az elménket és a testünket, de elvezetnek minket a Szellemmel való nagyobb ráhangolódottságba. Tehát Isten jelenlétére, a minőségére, a fényére vagy a hangjára való koncentráció a leginkább ajánlott.

A koncentráció valóban a legfontosabb első lépés a meditáció *minden* szintjéhez. Annak a képességnek a hiányában, hogy egy választott ponton tartjuk a figyelmünket, nagyon is ki vagyunk téve annak, hogy elterelőnek a gondolataink bármilyen kis behatás kapcsán - és ez eltávolít minket attól, hogy megtapasztaljuk Istent a legmagasabb szinteken. Így aztán anélkül a képesség nélkül, hogy a meditációnkban hosszú távon egy tárgyra tudnánk figyelni, könnyen eltávolodhatunk a tárgyunktól, és ez többféle lehet, nem csak fizikai, érzelmi vagy elméleti eltávolodás, amelyekre számíthatunk.

Ahogy koncentráción túlhaladunk a meditáció magasabb szintjére, elkezdünk követni egy energiasorozatot – például Isten szeretetének ragyogását. Ez kicsit olyan, mintha felfelé úsznánk egy folyón, amelyen csak a nagyon erős és igen elkötelezett úszónak van esélye, hogy elérje a forrást. Ahogy magasabbra és magasabbra lépünk a meditációnkban, sok-sok érdekes hellyel találkozhatunk, amelyek mind arra csábítanak, hogy megálljunk és felfedezzük őket - még akkor is, ha a „folyó” tovább mozog, és még tovább felfelé.

Figyelmen kívül kell hagynunk a csábítást, hogy megálljunk és ott ragadjunk, ha a Forrás az, amelyre mi valójában vágyunk. A koncentráció az, amely megadja nekünk az erőt amelyre szükségünk van, hogy elérjünk a *legmagasabb* szintekre belül. A koncentráció, társítva egy mély vágyakozással, vezet el bennünket Istenbe. A koncentráció során tapasztalható kihívások egyre jobban és jobban lecsendesülnek, és így egyre könnyebb és könnyebb lesz túljutni rajtuk, ahogy egyre magasabbra jutunk belül.

Kontempláció /elmélkedés

Amint egyszer megtanultunk nyugodtak maradni és megtartani bármely választott fókuszot, készen állunk arra, hogy továbblépjünk a kontempláció felé. A kontempláció, amilyen

értelemben itt használjuk, a kontempláció egy egységet jelent a tudatosság és a figyelmünk tárgya között – egészen pontosan belelépni egy egységbe vele, tehát képessé válunk felfedezni a „titkait” és egy belső tudásra szert tenni vele kapcsolatban. Ez egy folyamat, amelyet nehéz leírni valakinek, aki soha nem tapasztalta meg, és mégis ez a belső eggyé válás mégis lehetséges.

Habár a teremtésben bármin tudunk elmélkedni, amelyek a leghasznosabbak lesznek számunkra azok azok, amelyek a koncentrációban voltak: amelyek Isten Szellemével állnak kapcsolatban. De a kontempláció annyiban *eltér* a koncentrációtól, hogy a tapasztalatunkat is nem a specifikus fókuszpont irányítja. Sokkal inkább az őszinte vágy, a szív ki nem mondott attitűdje, amely „elvezet” minket oda, ahová menni akarunk.

Tehát, például, elmélkedhetünk bármin, egy villanykörtén vagy egy paradicsomon, vagy egy bizonyos személyen vagy egy eseményen a történelemben. Kontemplálhatunk egy betegségen vagy egy problémán, vagy akár egy minőségen - mint szeretet, erő, megbocsátás vagy együttérzés. Nyilvánvalóan, nincsen vége a lehetséges tárgyaknak, és valójában *szó szerint* elmélkedhetünk a köldökünkön is. Ahogy mondani szokták, az elmélkedés eléggé meghatározott az által is, hogy mit akarunk a segítségével elérni, nem csak a fókuszának tárgya szerint. Tehát a farmer, aki a paradicsomon elmélkedik azért, hogy az aratás jobb legyen, s több pénze legyen ezáltal, nagyon mást tapasztal, mint az a személy, aki ugyanazon a paradicsomon elmélkedik, mint eszközön, amely elvezeti őt Isten és teremtményei jobb megismerése felé.

Amikor gyermek voltam és a meditáció különböző aspektusairól tanultam, a tanáraink egyike azt mondta, hogy fogjam a mustármagot, tartsam a kezemben, és kérjem meg a magot, hogy beszéljem hozzá a hitről, a növekedésről és az életről. Először azt gondoltam: „Ez nagyon ciki”, de megtettem és néhány napomat ezzel a mustármaggal töltöttem a belső csendben.

Néhány napig fókuszáltam figyelmem rá, koncentráció gyakorlása során, elkezdtem egy másik szintre lépni, ahol valóban érezni kezdtem az életet benne. A koncentrációtól a kontemplálás felé mozdultam el. Ahogy én egyre jobban beléptem annak a magnak a tapasztalásába, elkezdtem „hallani” egyfajta bölcsességet, amelyről sosem gondoltam, hogy létezik a természetben. De ez nem volt igazi hallás; ez csak egy belső felismerés volt, amely mélyebb megértést és mélyebb tiszteletet adott nekem minden életforma felé.

Egy ilyen egyszerű gyakorlat által elkezdtem megérteni, hogy hogyan tudok magam fölé emelkedni és elkezdni befogadni az univerzum egyéb részeiből – legyen ez akár egy mag,

egy fa, más naprendszer, vagy akár egyéb spirituális síkok. Mindvégig azonban tudtam, hogy mindez csak egy újabb állomása volt a tanulásomnak – hogy tovább fogok lépni egy ennél sokkal nagyobb dolog felé, de akkor még nem tudtam, hogy mibe.

Egy idő után elkezdtem megérteni, hogy ereje és szépsége mellett, az elmélkedésnek, mint ahogy a koncentrációnak, megvannak a maga korlátai: nem számít, hogy min kontemplálunk, s még az sem, hogy miért választottuk elmélkedésünknek pont azt a tárgyat, ez az aspektusa a meditációnak mindig magában foglalja az Istenről és teremtésének sokféle aspektusáról való tanulást. Soha nem visz el minket Isten valódi, direkt megtapasztalásába. Ez a tapasztalat volt az, jöttem rá később, amire a tanárim készítettek fel akkoriban, és soha nem jutottam volna el odáig csak az elmélkedésen keresztül.

Passzív meditáció

A meditáció következő aspektusa a passzív meditáció. Ekkor egyszerűen mintegy parabola antenna, egy „adás-fogó”-vá válunk, amely nyitott mindenre és bármire, amely közelít felénk, anélkül, hogy szükségszerűen ismernénk az energia vagy hatás forrását, amelyet kapunk.

A passzív meditáció alapja jó pár pszichikai jelenségnek, és amellet, hogy ezek a jelenségek lehetnek nagyon lenyűgözőek és néha igen jelentőségteljesek, van abban potenciális veszélyforrás, hogy önmagunkat annyira *passzívan* nyitottá és fogadókésszé tesszük. Amit kapunk ebben a típusú meditációban, gyakran nagyon félrevezető lehet: az afelett való kontrollhiány miatt, hogy pontosan mi is jön felénk és valójában melyik szintről érkezik. Amiatt említjük meg itt a passzív meditációt, mert annyira általánosan gyakorolt, és figyelembe kell vennünk abban a szélesebb nézőpontban, hogy hogyan viszonyul a meditáció többi formájához.

Ha ismét az úszó analógiáját használjuk, a koncentráció az, amely lehetővé teszi számára, hogy a sodrásban maradjon és kifejlessze azt az erőt, amelyre szüksége lesz ahhoz, hogy elkezdjen ellentétes irányba haladni. A kontempláció lehetővé teszi az úszó számára, hogy kiválassza a folyó egy bizonyos pontját és megpihenjen ott az által, hogy közelít felé és aztán megtartja. A passzív meditáció lehetővé teszi számára, hogy ússzon, és így megtapasztalja a folyót, bárhová vigye is el az. De az aktív meditáció, amint az aktív úszás, az egyetlen mód, amellyel az úszó folyamatosan a forrás felé fog haladni. Tehát a koncentráció, a kontempláció és az *aktív* meditáció a személyiségfejlődés haladó szintjei a belső útvonalon Isten felé.

Aktív meditáció

Az aktív meditációban, tudatosan és folyamatosan megtartjuk vágyunkat Isten megtalálására a legmagasabb szinteken, és elkerüljük, hogy bárhová máshová irányuljunk. Megtartani ezt a vágyat a meditáció során, ez mintegy evező az úszónk kezében, ahogy törekszik a felfelé haladásra, és ezzel a fókuszált vágygal, megtartjuk a belső spirituális áramlatot, bármilyen színes, érdekes vagy látszólag jelentőségteljes elterelés kerül elénk az úton. Ha „megerősödünk” a koncentrációs gyakorlatok során, mindennel rendelkezünk, amelyre csak szükségünk van célunk eléréséhez.

Van egy ősi mondás, miszerint „azzá válsz, amin meditálsz”, s azzal, hogy Istent választjuk fókuszpontunknak, mi csakugyan jobban fogunk hasonlítani Rá. Tehát a meditációban aktívan és folyamatosan csakis Istent keressük. A lehetőséggel, hogy megtalálhatjuk Őt önmagunkban, miért is kérnénk bármit a világtól? Miért kérnénk megnyugvást vagy megértést önmagunk számára? Ehelyett kereshetjük Istent, kérhetjük, hogy érezzük Istent, hogy megismerhessük Istent. Ahogy ezt tesszük őszinteséggel, valódi nyitottsággal és kitartással, valóban hihetetlen, mi kezd el történni velünk. Istenben, nincs hiány, és azokban a dolgokban kifejezve, amire *valóban* szükségünk van,

az isteni Atyád tudja, hogy szükséged van rájuk.

De keresd először az Ő királyságát, az Ő tisztességét,

és minden más egyéb megadatik néked.

[Mt 6:32-33]

A koncentrációs és kontemplációs gyakorlatainkon keresztül megtanuljuk észlelni a „folyó” áramlatát. S szintén kifejlesztjük a képességet, hogy megtartsuk a fókuszt az Ő szerető ragyogásán. Az aktív meditációban aztán követjük ezt a szeretet-energiát és megengedjük, hogy még magasabbra emeljen minket Benne.

Ismételve: ezt nem könnyű leírni valakinek, aki még soha nem tapasztalta, de az aktív meditációban rejlő erő és lehetőség valóban félelmetesen inspiráló. A gyakorlásával mindaz, ami eddig elmélet volt számunkra, bebizonyosodhat tényszerűen. Valóban ismerni fogjuk az Ő szerető jelenlétét önmagunkban. Megismerjük az egységet Vele és minden élővel. Átéljük a direkt megtapasztalását Istennek, és hát hogyan lehetne ezt szavakkal leírni?

Egy koncentrációs gyakorlat

Most egy példa következik arra, hogy hogyan kezdhetünk el meditálni Isten jelenlétén. Természetesen a meditáció egy olyan tudományág, amelyet legalább naponta kell gyakorolni. Az újaknak lehetséges, hogy időre van szükségük ahhoz, hogy eredményt láthassanak, de az eredmények *eljönnek*. Néhány ember számára ezek az eredmények dramatikusabbak lesznek, míg másoknak sokkal finomabbak. De, és ez nagyon fontos, a meditációt úgy kell gyakorolnunk, mint egy tudományágot – minden elvárástól és ragaszkodástól mentesen. Ez minden olyan dolog elengedését jelenti, amely megakadályozza, hogy teljesen a jelen pillanatban legyünk és hogy felfedezzük a Szellem jelenlétét bennünk. Csakis így tudja a meditáció átadni az ajándékait nekünk.

Találj egy nyugodt és csendes helyet, ahol nem fognak zavarni úgy fél óráig, vagy tovább. Mivel mi a szokások rabjai vagyunk, ezért nagyon hasznos, ha kiválasztunk egy általános időt és helyet, mint például minden reggel munka előtt, ülünk a nappaliban. Ha módunkban áll egy speciális meditációs szoba létrehozása - néhány felemelő képpel és talán néhány speciális tárgygal amely spirituális jelentést hordoz – az szintén hasznos lehet.

Kezdd azzal, hogy meggyújtasz egy gyertyát magad előtt, ezzel létrehozol egy fókuszpontot amelyre utalni fogok később ezen gyakorlat során. Majd engedd meg magadnak, hogy nagyon nyugodttá válj, ahogy egy székben ülsz, vagy a földön egy párnán. A konkrét pozitúra nem fontos, a gerinc legyen egyenes, nem hátradöntött és a fej felemelt. A tapasztalások során meg fogjuk találni a számunkra leginkább működő pozíciót, de javasolt ülni, legalábbis a kezdők számára. Ha úgy találsz, hogy könnyen elalszol, akkor a földön egy párnán, illetve az ágy szélén való ülés működhet leginkább. Utána kezdj egy erős affirmációval, mint „Ébren fogok maradni. Ébren fogok maradni. Ez a gyakorlat fontos nekem.”

Aztán csukd be a szemed, és kezd egy egyszerű imával, mint:

Szentséges Atya-Anyá Isten, ebben a pillanatban, őszintén vágyakozom a jelenlétedet megtalálni önmagamban. Megnyitom magam Neked, s ezáltal hozzáférhetővé teszem magam minden szinten önmagamban; fizikailag, érzelmileg, mentálisan és spirituálisan. Kérem, hogy ébren maradjak, és figyelmes legyek mindvégig ezen gyakorlat során, és hogy minden emlékémet és tudásomat a tapasztalatomnak tudatos tudatomba emelhessem.

Egy ilyen ima nagyon hasznos módja lehet a kezdetnek, bár a konkrét szavak soha nem olyan fontosak mint az őszinte vágy és valódi nyitottság attitűdje.

Ezután elméddel figyeld meg fizikai testedet. Lassan figyelj meg minden területet, s bárhol is találsz feszültséget vagy feszülést, engedd meg magadnak, hogy megpihenj és elengedd. Hasznos lehet, ha többször megerősíted magadban „nyugodt vagyok és kényelemben érzem magam. Megengedem magamnak, hogy tökéletes békében legyek.”

Néhány olvasó igen könnyűnek fogja a fentieket találni, míg másoknak szükségük lesz pár alkalomra, hogy gyakorolják ezeket az első lépéseket. Amíg a fizikai test nem nyugszik meg, nincs túl sok értelme tovább haladni; a fizikai nyugalmat tehát fontos elsajátítanunk. De ne aggódj – a gyakorlással el fog jönni. Egy másik gyakorlat, amely igen hasznos a megpihenéshez, ha megfigyeljük a lélegzetünk be- és kiáramlását. Elménk lehet, hogy elkalandozik, ám a lélegzetre való lágy visszairányításával már el is érjük, hogy „visszatérjünk” a gyakorlatba.

Ha egyszer már nyugodtak és relaxáltak vagyunk, elkezdhetünk koncentrálni egy kiválasztott fókuszpontra. Például felhasználhatjuk a gyertya lángjának képét, de más képek is jól működhetnek. Szóval, képzelj el egy gyertyalángot, ahogy lágyan világít a fejed közepében, épp a szemeid feletti helyen, amelyet „homlok csakrának” vagy „harmadik szem központnak” neveznek. Az, hogy oda irányítjuk figyelmünket nagyon fontos, mivel ez már felette van a fizikai szemeknek és ott találjuk a spirituális szintek helyét önmagunkban.

Ha gondod van a gyertya elképzelésével, nyisd ki a szemed és nézd a valódi gyertyát pár percig. Majd csukd be a szemed és nézd a gyertya képét a homlok központnál. Gyakorlással egyre könnyebben fogod tudni majd bármikor elképzelni a gyertyalángot. Legyen az a láng a Szellem belső kifejeződése. Emlékezz, hogy ez csak egy gyújtópont; a valódi fókuszunk a Szellemen van, amelyet a gyertyaláng jelenít meg épp.

Mielőtt továbbmennénk, meg kell említenünk, hogy nem mindenki egyformán képes a vizualizációra. Néhány ember könnyebbnek fogja találni, hogy egyszerűen *érezze* a Szellem jelenlétét bennünk, és azzal, hogy figyelmüket a lángon tartják, még akkor is, ha nem vizualizációs módon teszik ezt, segíteni fog számukra, hogy „kapcsolatba” kerüljenek ezzel a belső jelenléttel. Szóval, ha képes vagy a gyertya vizualizációjára, rendben van, ám ha nem, akkor csak engedd meg, hogy a gyertya belső érzésén keresztül elvezessen téged a Szellem jelenlétére való ráhangolódáshoz.

Ahogy elkezdesz erre a képre fókuszálni, válj fogékonnyá, és újra fejezd ki vágyadat és szándékodat egy belső néma imával, mint például „Szentséges Atya, megnyitom a szívem Feléd. Tölts meg engem szent jelenléteddel, hogy megtalálhassalak Téged magamban.”

És most kezd el megfigyelni a gyertyaláng képét. Tartsd meg ezt a fókuszot olyan sokáig, ameddig csak kényelmesen megtudod. Először lehet, hogy ez csak pár perc lesz. Bármennyi idő is legyen, ez egy remek kezdet ahhoz, hogy ráépíts a folyamatos gyakorlással. Fokozatosan növeldd ezt az időtartalmat azzal, hogy megtartod a gyertyaláng képét és felajánlod a nyitott szívedet a Szellem jelenlétének. De ne erőltess. Amikor nagyon fáradtak vagyunk, vagy valóban harcolunk önmagunkban, jobb egy kicsivel később visszatérni, amikor kevesebb erőfeszítéssel gyakorolhatunk.

Általános kihívások

Habár egy gyakorlat, mint a fenti is, egyszerűnek tűnik, lehet nagyon kihívással teli a kezdetekkor. Gyakran a testünk panaszkodásával találkozunk, hogy fáradt, éhes, vagy kényelmetlen számára a helyzet, tehát az első kihívás a test megfigyelmezése. Ám ez a gyakorlattal magától eljön. Találkozhatunk azzal is, hogy az érzelmeink „panaszkodnak” – lehet, hogy némi düh, félelem vagy szomorúság, amelyről nem is tudtuk, hogy ott van, elkezdett a tudatosságunk szintjére emelkedni. Ha igen, ne ítélkezz vagy harcolj ellene. Csak engedd meg, hogy a folyamat része legyen, amely során még mélyebb nyugalomba süllyedsz; engedd meg, hogy az érzelmek felemelkedjenek és haladj keresztül rajtuk, de ne maradj bennük hogy aztán szem elől téveszd a gyakorlatot.

Az egyik legáltalánosabb és legkitartóbb kihívás az elme elkalandozása, amelyre már utaltunk korábban. Találhatjuk magunkat elsodródva a munkánkkal, a családukkal, az idővel, vagy a gyakorlat céljával kapcsolatos gondolatok felé. Számptalan dologra gondolhatunk, de most a koncentráció ideje van (később fogunk tudni gondolkodni és tervezgetni). Szóval bármikor is kezdjen elvándorolni az elme, csak egyszerűen térjünk vissza a gyertyaláng képéhez. Fokozatosan az elme fegyelmeztetté válik és abbahagyja az eltérítésünkre való próbálkozásait.

Az elme egy más szempontból is kihívást támasz. Ahogy mi egyre gyakorlottabbak leszünk a koncentrációban, elkezdjük a tudatosságunkat önmagunkba irányítani és „befelé menni”. Ahogy ezt tesszük, elkezdjük az magasabb szintekkel összekötő bennünk lévő csatornák megnyílását látni és hallani. Hallhatunk hangokat, mint csengők csengése, madarak csiripelése vagy angyalok kórusa. Hallhatunk hangokat vagy láthatunk „filmrészleteket”

amelyek elménk képernyőjén vannak levetítve. Gyakran láthatunk fényeket és színeket, amelyek valóban érzékfeszítők lehetnek.

Néha ezeknek az élményeknek értéke is van számunkra, de gyakran ezek nem azok, amiknek látszanak, és könnyen elterelhetnek bennünket célunktól, amely „Isten királyságának” keresése, ha hagyjuk. Tehát, bármi is a forrásuk vagy természetük ezeknek a belső tapasztalatoknak, válaszunk mindig ugyanaz kell, hogy legyen: folytassuk a megtapasztalását akármi is történik, de amennyire csak lehet, kerüljük el a megragadást bennük. Más szavakkal, törekednünk kell minél inkább érdektelen megfigyelőnek maradnunk, és a legfontosabb: meg kell tartanunk a vágyunkat, hogy *csakis* Istenhez igyekszünk.

Emlékezz, hogy Isten valódi természete egyfajta szerető lény, tehát bármilyen szó vagy kép ennél fogva csak a *tükröződése* lehet az Ő jelenlétének. Tehát a célunk a valódi jelenlét legyen! A cél legyen a szeretet, amelyben minden más megtalálható, és a mód, ahogy ezt megtaláljuk, az a nyugalom folyamatos „újra-választása”, amely fokozatosan viszi fel tudatosságunkat egyre magasabb szintre, a tiszta Isten-jelenlétbe.

A gyakorlat összefoglalása

Hogy összefoglaljam ezt a meditációs gyakorlatot: találjunk egy csendes, kényelmes helyet, és aztán

- 1.) gyújtsunk gyertyát, csukjuk be a szemünk, és kérjük meg, hogy fel legyünk emelve a Szellembé
- 2.) lazítsunk, amennyire csak tudunk, ha szükséges, figyeljünk a lélegzetünkre, hogy elvezessen minket egy csendes és nyugodt helyre
- 3.) képzelj el egy gyertyalángot a homlokcsakránál, és tartsd a figyelmedet kemény koncentrálással ezen az egy pontos fókuszon
- 4.) kerüld el a fizikai, érzelmi és mentális elkalandozást azzal, hogy gyengéden visszatérsz a gyertyaláng képéhez
- 5.) tartsd fenn a „megfigyelő szerepet” ahogy elkezdesz befelé menni, és aktívan tartsd meg a vágyat, hogy csakis Istenhez méssz.

Hova megyünk innen

Azok közülünk, akik képesek elérni a belső nyugalmat és megtartani a koncentrációt a fókuszukat, készen állnak arra, hogy az aktív meditációba lépjenek. Ha ezek még mindig nehézséget okoznak számunkra, akkor folytassuk a gyakorlását olyan gyakorlatoknak, amilyen ez a fenti is, melyek segítenek minket képessé válni a haladóbb technikák elsajátítására.

A koncentrációs gyakorlatokon keresztül amilyen ez is, végül, hirtelen és majdhogynem varázslatosan „belül” találjuk magunkat. Aztán, ahogy fenntartjuk a megfigyelő szerepét és a vágyat egyedül Isten megtalálása irányában, elkezdjük érezni a húzást egyik vagy másik sodrás felé, amely még magasabbra visz minket az Ő Szellemébe. Ez a sodrás lehet, hogy fényes és ragyogó fény lesz. Lehet, hogy hang lesz, mint egy nagy gong vagy a szél fújása. Lehet, hogy a belső béke érzése lesz vagy a szeretet felemelő jelenléte. Bármelyik ezek közül ekkor útvonallá válhat számunkra, amelyen keresztül elindulhatunk az aktív meditáció felé, amely egyenesen elvezet minket Istenbe. Amint megvan a „folyónk”, elkezdhetünk „felfelé úszni” és követni azt a Forrásához.

Ezek az útvonalak valóban olyannak tűnnek, mint a folyók, és a mód, ahogy aktívan „felfelé úszunk” rajtuk, az az, hogy folyamatosan megtartjuk forró és mindig-erősödő vágyunkat Isten irányába és csakis Isten irányában. Ahogy ezt tesszük, egészen pontosan megengedjük Istennek, hogy felemeljen és elvezessen az Ő „királysága” felé önmagunkban. Kitartással és őszinte vágyakozással, magasabbra és magasabbra fogunk elmozdulni az Ő szerető szívében. Pál erre az utazásra utalt, amikor azt mondta:

Most tükrön át tekintünk, homályosan; de aztán színről színre: most csak részeket ismerek; de akkor ismerni fogok mindeneket, ahogy megismert leszek én magam is.

[1 Cor 13:12, KJV]²³

Isten jelenlétén való aktív meditálással, természetesen és erőlködés nélkül „elkezdünk olyanná válni, amilyen a meditáció tárgya”. Ezután elkezdjük visszahozni az Ő szeretetét, gyógyító ragyogását amikor visszatérünk egy külső irányba létezésünk ezen a szintjén. S szintén elkezdjük magunkkal vinni a világi tapasztalatainkba. De ez nem olyasmi, amit olvasással el tudnánk sajátítani. Ez valami olyasmi, amit csakis azzal tudjuk felfedezni, ha csináljuk.

[Fordította: Berki Judit]

²³ A NIV-ben: „Most csak visszatükröződések látunk; akkor pedig szemtől szemben. Most csak részek által ismerek meg; akkor ismerni fogok mindent teljesen, mint ahogy magam is ismert leszek teljesen.”