

Tartalom

Bevezetés	9
-----------------	---

I. RÉSZ

Igény a meditációra	14
Meditáció és ellenállás	15
A meditáció két alapirányzata	16
A vezetett meditáció	17
Hatásmechanizmusok	19
Kísérletek a tudományos magyarázatra	23
E könyv célja és szándéka	25
Követelmények a meditálóval szemben és a meditáció törvényei	31
A belső képek hatásai és következményei	35
A csodavárás esélyei és veszélyei	38
Veszélyek és segítségek a belső utazás alatt	40
A biztonságos visszatérés	44
A külső tartás	46
A belső tartás	47
A meditáció ideje	48
Ötletes segítségek a befelé vezető úton	50
Problémák meditáció közben	54
Aláfestő zene	56
Távlatok	56

II. RÉSZ

Általános meditációk	65
Gyakorlati útmutató	65
1. meditáció: A belső vezető megtalálása	68
2. meditáció: A belső meditációs hely és a probléma megtalálása	74
3. meditáció: A növények lelke	80
4. meditáció: A totemállat és saját állat-lényünk	86
5. meditáció: A levegő és a víz elem	92
6. meditáció: A föld és a tűz elem	98
7. meditáció: Árnyékvilág	103
8. meditáció: Az idő fátyla	108
9. meditáció: Színes mandala	112
10. meditáció: Rezgő kör – hangtest	118
11. meditáció: Test-középpont meditáció	121
12. meditáció: Munka után	125
13. meditáció: Egy feladat vagy munka előtt	128
Meditációk gyerekeknek	133
Bevezetés	133
1. meditáció: Állatcsalád	137
2. meditáció: Levegő- és a tűzlények	142
3. meditáció: Víz- és földlények	146
Meditációk különféle betegségek gyógyítására	151
Bevezetés	151
1. meditáció: Az önismeret temploma	153
2. meditáció: Az önmegvalósítás temploma	160
Meditációs ciklus	
Az ember mikrokozmosza – A Föld makrokozmosza	167
Bevezetés	167
1. meditáció: Utazás a világba	169
2. meditáció: Utazás a testbe	177
3. meditáció: Polaritás és összekötés	185
4. meditáció: Kommunikáció	191
5. meditáció: A légzés és a tüdő	198
6. meditáció: Határ és kifejezés – bőr	204

7. meditáció: Védekezés és agresszió	211
8. meditáció: Egyensúly és harmónia – a vese	218
9. meditáció: A középpont titka	224
10. meditáció: Ritmus és életerő – a vérkeringés	230
11. meditáció: Adni és elfogadni – a bél	236
12. meditáció: Származás és átalakulás – a máj	242
13. meditáció: Fejlődéstörténet	248
14. meditáció: Életkörök	254
15. meditáció: Időutazás – Megbékélés életünkkel	260
16. meditáció: Gyógyulás	265
Megjegyzések	273
A szerzőről	276

Bevezetés

A meditáció az elmúlt évtizedekben Nyugaton is olyan közismert lett, mint amilyen Keleten mindig is volt. Míg a nyugati, teljesítmény középpontú társadalom alapelvei győzedelmesen bevonultak Keletre, addig ellenkező irányból, a keleti meditációs módszerek áramlottak Nyugatra. Mi a műszaki know-how mellé fejlesztőket küldtünk a „fejletlen országokba”, ahonnan guruk jöttek hozzánk, hogy megtanítsák nekünk életfilozófiájukat és a meditációt. Nem csoda, hogy a Nyugat ugyanúgy akarta importálni a meditációs módszereket, ahogyan a technikát exportálja. A mi, férfias gondolkodású világnézetünk szerint helyes technikával minden kézben tartható. Néhány guru alkalmazkodott ehhez a Keleten idegen felfogáshoz, és valóban úgy közvetítették a meditációt, mint egy technikát, bár tudták, hogy a gyakorlatban a meditáció automatikusan kihat az életszemléletre, és hosszú távon megkövetel egy filozófiát.

A mi nyugati sikereink a bal agyfélteke funkcionális gondolkodásán alapulnak, amely már vészesen közel vitt bennünket ama bibliai felszólítás teljesítéséhez, hogy uralkodjunk a földön. A fejlődés és haladás szószólói legnagyobb meglepetésére azonban a fejlődés nem tette boldogabbá és elégedettebbé az embereket. Ellenkezőleg, ezek igénye csak növekedett a fejlődéssel, és szenvedést okoz azok számára, akik nem tudnak lépést tartani a rohanó tempóval, és nem engedhetnek meg maguknak mindent. Idővel még a fejlődés éllovasaiban is kialakult egy olyan érzés, hogy valami hiányzik ebből a külsőleg oly tökéletes rendszerből. A férfi pólus egyre inkább az érem egyik oldalának látszik csak, amelynek hibái a hiányzó női oldalon mutatkoznak meg.

Még a legfejlettebb ipari országok is elismerik már, hogy az előttünk álló feladatok nem oldhatók meg a legintelligensebb és legokosabb analitikusokkal. Az ipari cégek egyre gyakrabban küldik menedzsereiket önismereti és meditációs tréningekre. Ott aztán ismét megtanulják – felfogásuknak megfelelően sok munkával és igen drága pénzért – azt, amit minden gyerek tud: a fantáziálást, az álmodozást, a kreatív játékot és a meditálást.

Ha közelebbről megnézzük a dolgokat, akkor feltűnik, hogy a teljesítmény-központú társadalom legnagyobb vívmányai olyan emberektől származnak, akikben kiemelkedően fejlett volt az egységben, képekben és mintákban gondolkodó női pólus. Így például Albert Einstein esetében semmi kétség nem volt afelől, hogy szokatlan megfigyelései, amelyek egy új világnézet kialakulását segítették elő, intuíciójától származtak, és nem analitikus képességeitől.

Watson és Crick, a DNS struktúrájának felfedezői egy könyvben árulták el, hogy felfedezésükben mekkora szerepet játszott a női pólus. Nyári szabadságon, távol a mindennapi problémáktól, cél nélkül játszadoztak a modellel, amikor mellestleg rájöttek az élet genetikai kódjára. Ebben rejlik az a titok, hogy ezt a versenyt két – akkoriban – fiatal kutató nyerte meg, bár sok, tőlük idősebb tudós ettől sokkal hosszabb ideig törte rajta a fejét. Kekulé is így fejtette meg az akkori kémia legnagyobb titkát, a benzol-gyűrűt. Álmában látott egy saját farkába harapó kígyót.¹ Amikor felébredt, tudta, hogy egy körstruktúráról van szó.

Az Úr álomban jelenik meg az övéinek – tartja a mondás, így nyilvánvaló, hogy nem az intellektus kerülőútván közelít meg. Az ókori orvostudomány ismerte az álomban való gyógyítást, ahol Aszklépiosz, a gyógyítás görög istene álomban jelent meg a gyógyulást keresőnek, és közölte vele, hogy mi a baja. Az ókori gyógyítás ezen kívül nem sok módszert ismert, amely elvisz a belső képek világába. Ezzel azonban annyira meg tudta gyógyítani az embereket, hogy azok minden esetben elégedettebbek voltak a gyógyítással, mint a mai betegek a szuper-modern high-tech orvoslással, amely ugyan sok mindent tud tenni, de emellett sok mindent nyitva is hagy.

A történelemből tudjuk, hogy a kiemelkedő személyiségek nemcsak intellektuális képességeikre támaszkodtak. Richelieu-ról tudjuk,

hogy minden fontos döntés előtt aludt egy órát. Ezzel elzárkózott a külvilág és a külső tanácsok, érvek elől, és befelé figyelt. A szólásmon-dás szerint is aludni kell egyet a fontos döntések előtt. Az angol tenge-ri hősről, Sir Francis Drake-ről mondják, hogy a spanyol armada táma-dása előtt aludni tért. Amikor az ellenség már látótávolságba került, felkelt ugyan, de még egy partyt tartott az idegességtől reszkető admi-rálisokkal. Csak ezután ment a fedélzetre, és megsemmisítő csapást mért a hatalmas túlerővel rendelkező spanyol flottára.

Már a modern tudomány is megállapította, hogy az ember mennyire rá van utalva belső képeire és hangjaira, s ezzel a női pólusra. Az alvás-kutató laborokban kísérletileg igazolták, hogy az éjszakai álmok nélkül súlyosan megbetegednénk. Ezekben a kísérletekben az egészséges kísér-leti alanyok úgy feküdtek le, hogy külső szemhéjukra két elektródát ra-gasztottak. Amikor elérték az első álmodási fázist, amire a gyors szem-mozgások² jellemzők, felébresztették őket. A kísérleti alanyok így meg-felelő ideig aludtak, de álmok nélkül, és reggel nagyon összetörtén ébred-tek. Néhány ilyen éjszaka után elkezdtek nappal, nyitott szemmel álmok-képeket látni, amit rajtuk kívül természetesen senki más nem látott. A pszichiátria szempontjából ez már kimeríti az optikai hallucinálás fogalmát. Ha hangokat kezdenek hallani, akkor akusztikus hallucinációk-ról beszélnek. Ezzel azonban már a pszichiátria területén vagyunk, mi-vel a hallucinációk a pszichózis legbiztosabb jelei közé tartoznak.

A éjszakai belső képekre tehát szükségünk van, hogy megbirkóz-zunk az étellel, függetlenül attól, hogy tudatosan érzékeljük ezeket vagy tudattalanul. Az, hogy sok modern ember nem emlékszik az ál-maira, egy újabb jele annak, hogy eltávolodtunk a valóság női oldalá-tól. Egy olyan világban, ahol a férfi pólus van túlsúlyban, szót sem ér-demel az, hogy „hiányoznak” az álmok. Egy indián szörnyű helyzet-ben lenne, ha nem emlékezne az álmaira. Honnan lennének látomásai, amelyek értelmet adnak az életének? Ezzel ellentétben mi annyira megszoktuk a látomások nélküli életet, hogy olyan politikusokat vá-lasztunk vezetőknek, akik még csak nem is tudják, mi az a látomás, ar-ról már nem is beszélve, hogy hogyan éli meg az ember.

Afrikában a múlt századig élt egy törzs, akik életében az álmok áll-tak a középpontban. Ahogyan mi az éjszakát használjuk arra, hogy re-

generálódjunk, úgy a szenoik a nappalt használták arra, hogy felkészüljenek a következő éjszakára. Az éjjel lehetőség volt számukra, hogy az álmok útján kapcsolatba lépjenek az istenekkel és az őseikkel – és ez sokkal fontosabb volt nekik, mint az elmúlt nap külső tevékenységei. A szenoik élete a valóság női pólusával kapcsolódott össze, ezért messzemenően békések és elégedettek voltak.

Nekünk, modern embereknek, azonban csak elvárásaink vannak a női pólussal szemben, de nem vagyunk hajlandóak elegendő figyelmet szentelni neki. Ez teljesen nyilvánvaló, ha megnézzük az éjszakát, a 24 órás nap női oldalát. Legszívesebben késő este, fáradtan esünk be az ágyba, azonnal elalszunk, reggel felfrissülve ébredünk, és nincsen semmiféle kellemetlen emlékünkhöz az éjszakáról. Ha a női pólus is szóhoz jut az életünkben, például böjtölés alatt, akkor azonnal elkezdünk panaszkodni, hogy mindenfélét álmodtunk az éjjel, és nyugtalanul aludtunk.

Az ősi kultúrák és a modern kísérletek tapasztalatai megerősítik a női oldal és a belső képek fontosságát és erejét az életünkben. Nem tudjuk kirekeszteni a világból a valóság egyik felét, csak legfeljebb nem veszünk róla tudomást és eltávolítjuk, ami azt jelenti, hogy félretoljuk. De ott is működik, ezért a modern társadalom a női pólus diszharmonikus oldalát kénytelen megélni.

Az utóbbi évtizedek érdeklődése a meditáció és az ezoterikus filozófia iránt lehetőséget nyújt arra, hogy tudatosabban és kevesebb szenvedéssel éljük meg az élet eme pólusát is.