

A meditációról

About meditation

Hogy mi a meditáció arról nagyon sok mindent lehet mondani, de általában nagyon nehéz definiálni, mivel nagyon sok formája és szintje van. (Az imát és az elmélkedést vagy kontemplációt is tekinthetjük a meditáció egyik formájának. Sőt, bizonyos táncok, éneklések stb.)

Itt inkább csak arra hívnám fel a figyelmet, hogy a közhittel ellentétben, a relaxáció még nem jelent meditációt, inkább csak alapfeltétele a sikeres meditációnak. A meditációban megpróbáljuk kizárni a külső zavaró hatásokat és belsőkben valamilyen módosult tudati állapotot igyekszünk elérni. A meditáció az egyik legjobb serkentője a paraszimpatikus idegrendszernek. Itt egyszerre több dolgot is befolyásolunk: légzés, test és lélek ellazulása, gyakran csukott szemek, biztonságérzet és a hosszú kilégzés, esetleg éneklés (mantrázás) stb.



"Mindenkinek valójában két nagy tanítómestere van a fejlődésben:

a Sors és a Meditáció.

Ha nem használjuk a meditációt, akkor csak a sors ostora marad." (TJ)

Testi szinten:

Általában a meditációt egy bizonyos nyugalmi testhelyzetben végezzük, amit aszánának neveznek. A legismertebb aszána a lótuszülés. Mindennek ellenére a lótuszülésnek több hátránya is van, mivel gátolja az energiaáramlást a lábakba, illetve a lábak keresztezve vannak. Ezt gyakran azzal próbálják némileg feloldani, hogy ülőpárnát használnak a lótuszüléshez. Franz Bardon inkább széken ülést javasolja (fáraó póz) egyenes derékcal a szék szélén, mert így nincs gátolva az energia áramlás a lábakba. Fontos, hogy a térdék összeérnek, tehát a jobb és a bal, illetve az elektromos és a magnetikus, a térdéknél érintkezik. Ez a testhelyzet meggátolja azt is, hogy elaludjunk meditáció közben, mivel a meditációs gyakorlatok nagy része alvás és ébrenlét közti állapothoz hasonlítható. (Ezért, főleg kezdetben, nem ajánlott fekvő történő meditáció, mert könnyen bele aludhatunk a meditációba, amit később nehéz lesz kiküszöbölni.)

Szellemi, mentális szinten:

Másik zavaró körülmény saját tudatunk, gondolataink lehetnek, ami szintén ki kell küszöbölni. Nem ritka, hogy az elme állandóan ugrál, beszél valamit vagy énekel nekünk. Az elme alacsonyabb szintje automatikusan állandóan dolgozik, mindig valamire gondol, valamivel foglalkozni akar. Az elmének ezt a tevékenységét, egy ugráló hiperaktív majomhoz vagy folyamatos rádióadáshoz lehet hasonlítani, amit le kell tudni csendesíteni (meg kell tanulnunk uralni gondolatainkat). Sokan már ezt a lecsendesült állapotot (bizonyos mértékben gondolatmentes állapotot) meditációnak nevezik. (Itt

megtapasztalhatjuk a én-tudat mindenütt jelenlévő tulajdonságát is, ami a föld elemhez tartozik.)

Lelki, asztrális szinten:

Szintén zavaró körülmények az emóciók, érzelmek lehetnek, melyeknek forrása a lélekben és a tudatalattiban keresendő. A meditáció lehetetlen akkor, ha szorongás, félelem, vagy más emóciók folyamatos befolyása alatt vagyunk és elménk állandóan valamilyen emlékképeket hoz fel ezzel kapcsolatban. Ennek kiküszöbölésére meg kell ismernünk tulajdonságainkat, mikor milyen emóciók uralkodnak el rajtunk és miért. Franz Bardon a mágikus tükör elkészítését javasolja, ami abból áll, hogy összeírjuk minden negatív és pozitív tulajdonságunkat és ezeket a 4 elemhez rendeljük, hogy megállapítsuk az elemek egyensúlyát. Ez által jobban tudatosítjuk lelkünkben és a tudatalattinkban működő folyamatokat is, és megpróbáljuk negatív tulajdonságainkat kiküszöbölni. Ezzel elérjük azt, hogy érzelmeink és emócióink felett is uralkodni tudunk egy bizonyos szinten. Tudatosság által, ismerve belsőnk működését, érzelmeink felett tudunk maradni, mint egy külső megfigyelő. Ennek eléréséhez a pszichoanalízist, mint technikát jól lehet használni. A tudatalattink úgy működik, mint egy óriási tároló. Gyakori, hogy teljesen ellentétes erők is helyet kapnak a tudatalattiban. Nem ritka, hogy valakit képesek vagyunk nagyon szeretni és gyűlölni is egyszerre. Ezek az ellentétes emóciók, illetve érzelmi erők, szenvedést okoznak bennünk és pszichikai szinten konfliktusokat hoznak létre, amik idővel fizikai szinten is megmutatkozhatnak. Feladatunk ezen ellentétek felfedezése (tudatosítása) és feloldása, felsőbb tudatunk, illetve szellemünk által. Érdemes gyakori revíziót tartani, hogy megbizonyosodjunk arról, vajon érzelmeink összhangban vannak-e szellemi értékrendünkkel. A legtöbb ember meglepve tapasztalja, hogy ez korántsem igaz. (Például, valaki teljesen békeszeretőnek és mindenfajta agresszivitást elutasítónak tartja magát, de mégis legszívesebben a harcias erő demonstrálásáról szóló filmeket kedveli.)

"A fényt kibocsátó Rend a Szó ("LOGOS") és a Szóból lesz az Élet és minden mi létező. ... Keresd meg életedben a rendnélkülit, rendezd és hozd egyensúlyba. Ha érzelmeid káoszát egyensúlyba hoztad élteden rend lakozik. ... Fogadd meg szavam, ember fia és tedd életeddé. ... Nyugtasd le elméd, hogy gondolat ne zavarjon. Pihenjen tested: tudatában csak annak légy, hogy a testtől szabad vagy. Összpontosítsd lényed a vágyakozás céljára... Testedhez vagy kötve, de erőddel szabad lehetsz. Ez a titok, mely a rabságot szabadsággal helyettesíti." ([The Emerald Tablets of Thoth The Atlantean](#))

Csak egy lecsendesült tudatos állapotban (belső béke és az elemek egyensúlya állapotában) vagyunk képesek észrevenni olyan finom "energiákat", melyeket eddig a sok zavaró körülmény miatt nem voltunk képesek felismerni. Ezért már a lecsendesült állapot megvalósítását is nevezhetjük meditációnak. (Természetesen ennek is sok szintje van.) A zavaró körülmények megszüntetése után meditációban több gyakorlatot végezhetünk, például a prána (életenergia) vagy az elemek felhalmozása, érzékek fejlesztése, a csakrák aktiválása, transz állapot elérése stb.

A mágikus transz állapot elérésére nagyon sok meditációt, éneket, imát és más eszközöket ismertetnek sok forrásban, de ennek ártalmatlan, helyes elérését Franz Bardon írta le pontosan.

Fontos, hogy a meditációt (módosult tudatállapotot) szoktatnunk kell magunkkal. **Nem lehet akarattal kikényszeríteni, meg kell szokni.** Ezért felesleges naponta több órást meditációval kezdeni. Franz Bardon fél órát ajánl naponta. Annak, aki gyorsabban akar haladni, kétszer fél órát, két alkalommal naponta.

Franz Bardon első gyakorlatai önmagunk és a tudatalatti megismerésére tanítanak, azzal a céllal, hogy felismerjük negatív tulajdonságainkat és megtanuljuk uralni (kiküszöbölni) azokat. Ez elengedhetetlenül fontos, melyekre más iskolák általában nem szentelnek elég figyelmet. Addig semmiképpen nem szabad tovább menni, amíg legnegatívabb tulajdonságainkon nem lettünk úrrá. Ennek komoly oka van. Ugyanis a tudatos légzés, a prána (életerő) tudatos növelését célozzák, tehát már "energetikai" gyakorlatok, melyek minden tulajdonságunk erejét is képesek fokozni, tehát azokat is, melyek felett nem lettünk úrrá, ami katasztrófához vezethet.

Az elemekkel való munka esetében még inkább igaz mindez, hogy semmilyen egyoldalú, negatív tulajdonság ne uralkodjon felettük, mert az elemek felfokozott energiái által **végzetesen megerősödhetne** bennünk negatív tulajdonságaink hatalma. (Hiszen a negatív tulajdonságok általában valamilyen egyoldalú túlzást vagy hiányt tükröznek.) "Már az előző fokozatokon is rámutattam, milyen fontos a lelke nemesítése. Minden szenvedélytől mentesülni, és törekedni a mágikus egyensúly elérésére. Ha ezt és valamennyi további gyakorlatot egy szenvedélyektől uralt ember alkalmazná, csak szenvedélyei uralmát erősítené általuk, amíg azok végzetévé válnának. Mindenki be fogja látni, hogy ezek a figyelmeztetések nem üres szavak vagy erkölcsi prédikációk." (MÁGIKUS LÉLEKISKOLÁZÁS VIII.)

"A felemelkedésben nem szabad hézagoknak előállni, mert így a tanuló visszamarad és később csak nagyon nehezen, néha csak a legnehezebb feltételek mellett tudja a hiányokat pótolni, mert az akadályok akkor már sokkal nagyobbak lesznek." (Franz Bardon)

Franz Bardon még azt is mondja, hogy mindenki vezessen **személyes naplót**. Viszont kevesen tudják, hogy mire jó egy ilyen napló.

A személyes napló nagyon hasznos mágikus fejlődésünkben, mert bizonyos gondolatok egyfajta átélést és atmoszférát (érzületet) is hordoznak, ami nélkül nem igazán érthetők. A személyes napló lehetővé teszi azt, hogy később pontosan fel tudjuk idézni azokat az érzéseket, energiákat, gondolatokat, tehát azt az **atmoszférát**, amit akkor éltünk át. Valójában senki másnak nem lesz érthető, de nekünk érthető lesz, még akkor is, ha nem foglalmaztuk meg teljesen pontosan a dolgokat. Később olvasva rögtön átéljük azt, amit akkor éltünk át. Ez nagy segítség, mert inspirációban, illetve valamilyen lelki állapotban vagy álomban megkapott gondolatokat, benyomásokat és érzéseket könnyen elfelejthetjük és később nehéz lenne ezt felidézni, illetve újra ráhangolódni arra az atmoszférára (tudatszintre), ami szükséges ahhoz, hogy gondolatainkat és érzéseinket újra élővé tudjuk tenni. Tehát ezzel sok időt tudunk megspórolni magunknak, hogy ott tudjunk valamit folytatni, ahol régebben abbahagytuk (vagy sokkal rövidebb idő alatt érzük el azt az állapotot).

Önmagunkat egy zenekarhoz is hasonlíthatjuk, ahol fontos, hogy helyesen legyenek felhangolva az egyes hangszerek, mert a "mennyei" zene melyet bennünk játszanak le,

csak akkor lesz szép és érthető számunkra. Viszont egy rosszul felhangolt zenekar esetében a legszebb zenemű is elviselhetetlen és érthetetlen lenne.

Összefoglalva:

- helyes akarat és szeretet → fénylő,
- helyes gondolatok (értékek) → komplex és lényegi,
- helyes érzelmek és vágyak → tiszta,
- helyes életvitel (cselekedetek, szavak, szokások) → harmonikus,
- helyes öntudat (önmegismerés, önkritika, világnézet, hit) → bizakodó, kristályosodó.

4

Ezzel kapcsolatban lásd ezt a cikket: [A tanulás algoritmusa](#)
[Franz Bardon előadásainak jegyzeteiből](#)

Maga a "hermetika" fogalma sem Hermes-izmus, ahogy sokan gondolják, hanem hermetikusan elzárt, tehát egy rejtett belső út, ami a mikro és a makrokozmosz kapcsolatára épül.

A híres Gayatri mantra mondanivalóját így is megfogalmazhatjuk:

A Legmagasabb minden szférában alkotó sugárzásként (istenségként) nyilvánul meg. A sugárzásból születő magasabb intelligenciák maguk is a Legmagasabb felé irányulnak. E törekvésük és odaadásuk tudati kisugárzásként továbbadódik, és amikor kapcsolatba kerülünk velük meditációban, bennünk is felébred ugyanaz a törekvés. Így a felemelkedés nem csupán saját erőfeszítésünk eredménye, hanem egy felfelé áramló tudati láncolatba való bekapcsolódás.

Isteni tudatszint nélkül nincs fejlődés a mágiában sem.

www.72.sk, Tungli János, 2022