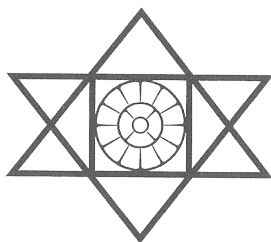


# Meditáció

Sri Aurobindo és Anya írásaiból összeállította:  
Vijay



A fordítás alapjául szolgáló mű: Yoga in Everyday  
Life – Booklet Series; 1. Meditation  
Published by AuroPublications, Sri Aurobindo  
Society, Puducherry Website: [www.auropublications.org](http://www.auropublications.org), [www.aurosociety.org](http://www.aurosociety.org)

All Rights Reserved  
Writings of Sri Aurobindo and the Mother are  
copyright  
Sri Aurobindo Ashram Trust, Puducherry  
(The excerpts from „White Roses” are copyright  
Huta)

Fordította: jánosijuli

AZ Van kiadó  
2021

[www.azvankiado.hu](http://www.azvankiado.hu)  
[iroda@azvankiado.hu](mailto:iroda@azvankiado.hu)  
20/38-39-339

„Mosolyod a szívemben adja minden  
erőmet” – *Sri Aurobindo*



E kiadvány a harminc kötetes sorozat egyike, melyet a Sri Aurobindo Társaság „Jóga a mindennapokban” címmel jelentetett meg. Törekvésünk, hogy Sri Aurobindo és Anya írásaiból a gyakorlat-orientáltságot szem előtt tartva konkrét témákat egyszerű szakaszokba szedjük, hogy bárki, belső szükséglete szerint választhasson ki egy-egy kötetet. A témák lefedik a humán tevékenység egészét, mivel az igaz spiritualitás nem az élet elutasítása, hanem az élet tökéletesítésének művészete.

Míg a Sri Aurobindo szövegek eredetileg angol nyelven íródtak, addig Anya legtöbb szakasza (válogatások beszédeiből és írásaiból) eredetileg francia nyelven íróttak fordítása. Azt is szem előtt kell tartanunk, hogy a szemelvények az eredeti szövegek környezetből kiemelve, és egy válogatás, természeténél fogva, nagy valószínűséggel személyes és szubjektív megközelítéssel bír. Bár őszinte kísérletet tettünk hűnek maradni Sri Aurobindo és Anya látásmódjához.

Reméljük e kötetek a teljes művek elolvasására inspirálják az olvasókat, és segítik életüket és környezetüket egyre tökéletesebbé formálni.

Az idézetek előtt a szerzők szimbóluma látható.



Az Anya



Sri Aurobindo

„Ó IGAZSÁG, JÖJJ, NYILVÁNULJ MEG.”

## MI A MEDITÁCIÓ?



*Mit jelent pontosan a meditáció?*

Az angolban két szó használatos az indiai *dhyana* (dzshána) fogalom meghatározására: a meditáció (az elmélkedés) és a szemlélődés. Az elmélkedés, az elme megfelelő összpontosítása egyetlen gondolatmenetre, amely egyetlen témát dolgoz fel. A szemlélődés mentális tekintetben egyetlen tárgyra, képre vagy gondolatra irányul, így a tudás a tárgyról, képről vagy gondolatról természetesen alakulhat ki az elmében az összpontosítás ereje révén. Mindkettő a *dhyana*-t alkotja, mivel a *dhyana* alapelve a gondolatra, vízióra, tudásra való mentális összpontosítás.

A *dhyánának* más formái is vannak. Vivekananda azt tanácsolja hogy távolodjunk el a gondolatainktól, hagyjuk, hogy az elménkben akaratuk szerint merüljenek fel, csak figyeljük meg őket, és lássuk, mik is ők. Ezt önmegfigyelésre irányuló összpontosításnak nevezhetjük.

Ez a forma egy másikhoz vezet, a gondolatmentes meditációhoz, mely egyfajta tiszta éber ürességet hagy maga után, melybe az isteni tudás beáramolva,

bevésheti magát, érintetlenül a hétköznapi emberi elme alsóbbrendű gondolataitól, a fekete táblán fehér krétával írt írás tisztaságával. A Gíta minden mentális gondolat elvetéséről beszél, mint a jóga egyik módszere, és mintha ezt a módszert részesítené előnyben. A felszabadulás *dhyanájának* hívhatjuk, mivel kiszabadítja az elmét a mechanikus gondolkodás szolgátságából, lehetővé téve, hogy tetszése szerint gondolkodjon vagy ne gondolkodjon, saját gondolatait válassza, vagy túllépjen a gondolatokon az Igazság tiszta érzékeléséig, amit a filozófiánkban úgy nevezünk, hogy *vijnana*.

A meditáció a legkönnyebb folyamat az elme számára, de a legkisebb eredményt hozó is. A szemlélődés nehezebb, de eredményesebb. Az önmegfigyelés és a gondolatfolyamtól való felszabadulás a legnehezebb mind közül, de eredménye a legtágabb és legnagyobb. Bármelyiket választhatjuk, hajlamunk és képességünk szerint. A legtokéletesebb módszer, ha mindegyiket használjuk. Mindegyiknek megvan a maga helye és szerepe, de szilárd hitre, kitartó türelemre és az Akarat hatalmas energiájára van szükség, hogy a jógában önmagunk alkalmazzuk.



## HOGYAN MEDITÁLJUNK?



*Mi legyen a meditáció, az elmélkedés tárgya vagy gondolata?*

Bármi is az, legyen összhangban természetteddel és a legmagasabb szintű törekvésseddel. De ha egy örök érvényű választ szeretnél, akkor azt kell mondanom, hogy Brahman az elmélkedés vagy szemlélődés legjobb tárgya, és a gondolat, melyet az elmének megerősítenie kellene, hogy mindenben Isten van, minden Istenben van, és minden Istenniként van. Lényegében nem számít, hogy a személytelen vagy személyes Istenről van-e szó, vagy szubjektíven, az Egyetlen Énről. Ezt a gondolatot találtam a legjobbnak, mivel ez a legmagasabb szintű, és minden más igazságot is felölel, akár e világi, akár más világoké, akár az érzékelhető létezésen túli – „Minden Brahman”.

Az *Arya*<sup>1</sup> harmadik számában, az *Isha Upanishad Elemzése* második felének végén megtalálod a Minden víziójának leírását, mely segíthet az idea megértésében.

---

<sup>1</sup> Aryát havonta jelentette meg Sri Aurobindo, 1914-1920 között. Az itt említett kiemelés megtalálható: Sri Aurobindo Birth Centenary Library, Vol. 12, pp. 78-86.



Nincsenek *lényeges* külső feltételek, de a meditáció idején a magány és elszigeteltség, valamint a test nyugalma hasznos, néha a kezdő számára elengedhetetlen. De nem szabad, hogy a külső körülmények korlátozzanak. A meditációs szokásaid kialakulása után, el kell érned, hogy bármilyen körülmények között tudj meditálni: fekve, ülve, sétálva, egyedül, társaságban, csendben vagy zajban stb.

Az első szükséges belső feltétel a meditáció akadályával – elmeelkalandozás, feledékenység, bealvás, testi és idegi türelmetlenség, nyugtalanság stb. – szembeni akaratösszpontosítás.

A második a belső tudatosság (*csitta*) növekvő tisztasága és nyugalma, amelyből a gondolat és az érzélem fakad, vagyis mentesség minden zavaró reakciótól, például: harag, bánat, depresszió, világi események miatti szorongás stb. A mentális tökéletesség és az erőkölcs szoros kapcsolatban állnak egymással.



Az ülő, mozdulatlan testtartás az összpontosított meditáció természetes testtartása – a gyaloglás és az álló helyzet aktív állapot. Sétálva vagy tevékenység közben csak akkor lehet könnyen összpontosítani

és befogadni, ha már elsajátítottuk a tudatosság tartós nyugalma és tétlenségét. Az önmagába gyűjtött tudatosság alapvetően passzív állapota a megfelelő nyugalmi állapot a koncentrációhoz, és ehhez a legjobb pozíció, az ülő mozdulatlanságba rendezett test. Fekve is csinálhatjuk, de ez túl passzív, inkább tehetetlen, mint rendezett. Ez az oka annak, hogy a jógik mindig *ászanában* ülnek. Szoktathatjuk magunkat, hogy sétálva, állva, fekvé meditáljunk, de az ülés az első természetes pozíció.



Egyesek azt képzelik, hogy a spirituális élet jele az, ha valaki képes a sarokban ülni és meditálni! Ez nagyon-nagyon elterjedt elképzelés. Nem akarok szigorú lenni, de a legtöbb ember, aki nagyra tartja a meditációs képességét – nem hiszem, hogy az egyórás meditáció során akár egy percet is meditál. Akik tényleg meditálnak, soha nem beszélnek róla; számukra ez teljesen természetes dolog. Amikor már természetes dologgá válik, mindenféle dicsekvés nélkül, mondhatod magadnak, hogy haladsz. Azok, akik erről beszélnek, és úgy gondolják, hogy mások fölé helyezhetik magukat, biztos lehetsz benne, az idő nagy részében a teljes tehetetlenség állapotában vannak.

Nagyon nehéz meditálni. Sokféle meditáció létezik... Pl. van egy ötleted, végiggondolod, hogy adott eredményre juss – ez aktív meditáció; azok az emberek, akik meg akarnak oldani egy problémát vagy megírni valamit, így meditálnak, anélkül, hogy tudnák, hogy meditálnak. Mások leülnek és megpróbálnak valamire koncentrálni anélkül, hogy követnének egy ötletet – egyszerűen csak egy pontra koncentrálnak, hogy növeljék a koncentrációs képességüket; és ez előidézi azt, ami általában történik, amikor egy pontra koncentrálsz: ha sikerül kellőképpen összegyűjtened a koncentrációs képességedet egy pontra, legyen az akár mentális, vitális vagy fizikai, akkor egy adott pillanatban átmész és belépsz egy másik tudatosságba. Mások megpróbálnak kitenni a fejükből minden mozgást, gondolatot, reakciót, és eljutni az igazán csendes nyugalomhoz. Ez rendkívül nehéz; vannak emberek, akik huszonöt éve próbálkoznak, de nem jártak sikerrel, mert ez némileg olyan, mint ha szarvánál fogva ragadnánk meg a bikát.

Van egy másikfajta meditáció, amely abból áll, hogy olyan csendben vagy, amennyire csak lehet, de nem próbálsz megállítani az összes gondolatot, mivel vannak olyan gondolatok, amelyek tisztán mechanikusak, és ha megpróbálsz ezeket megállítani, évekbe telhet, és ráadásul nem lehetsz biztos az eredmény-

ben; ehelyett gyűjtsd össze a tudatosságodat, és maradj a lehető legcsendesebb és legbékésebb, elhatárolódva a külső dolgoktól, mintha azok egyáltalán nem is érdekelnének, és egyszer csak feléleszted vágyódásod lángját, és dobj bele mindent, ami hozzád érkezik, hogy a láng egyre magasabbra és magasabbra, egyre magasabbra és magasabbra emelkedjen; azonosítsd magad vele, és a tudatosságod és vágyódásod legvégső pontjáig emelkedsz, semmi másra nem gondolva – csupán egy olyan vágyódásra, mely nő, nő, nő, anélkül, hogy egy pillanatra is az eredményre gondolnál, arra hogy, mi történhet, és különösen arra, hogy mi nem, és főként, hogy vágnál arra, hogy valami lesz. – Egyszerűen csak a vágyódásod öröme, mely nő, nő, nő, egyre jobban felerősödve a folyamatos koncentrációban. Biztosíthatlak, hogy ami ott történik, az a legjobb, ami történhet veled. Vagyis a lehetőségeid maximumát valósítod meg, amikor ezt teszed. Ezek a lehetőségek egyéenként nagyon eltérők lehetnek. De akkor mindazok az aggodalmak, hogy próbálsz csendben maradni, a látzat mögé bújni, hívni egy erőt, amely válaszol, várni a választ a kérdéseidre, eltűnnek, mint egy képzeletbeli pára. Ha sikerül tudatosan élni ebben a lángban, a vágyódás e növekvő oszlopában, akkor látni fogod, ha nincs is azonnali eredmény, hogy egy idő után valami történik fog.



A [dinamikus meditáció] bír lényed átalakításának erejével. Ez a meditáció fejlődésre késztet, szemben a statikus meditációval, amely mozdulatlan és viszonylag tétlen, és amely nem változtatja meg a tudatosságot és létezési módodat. A dinamikus meditáció az átalakulás meditációja.

Általában az embereknek nem dinamikus a meditációjuk. Amikor meditálni kezdenek – vagy legalábbis amit meditációnak hívnak – egyfajta mozdulatlan-ságba merevednek, amit semmi sem kavar fel, és pontosan úgy jönnek ki belőle, ahogy belementek, se lényükben, se tudatosságukban semmiféle változás nem történik. És minél mozdulatlanabbak, annál boldogabbak. Így a végtelenségig meditálhatnak, ez nem változtat meg semmit sem az univerzumban, sem önmagukban. Ezért beszél Sri Aurobindo dinamikus meditációról, amely éppen az ellenkezője. A dinamikus meditáció átalakító meditáció...

Szerintem a legfontosabb tudni, hogy miért meditálsz; ez határozza meg a meditáció minőségét, ez teszi ilyen vagy olyan minőségűvé.

Meditálhatsz, hogy megnyílj az isteni Erő előtt; meditálhatsz, hogy meghaladd a hétköznapi tuda-

tosságot; meditálhatsz, hogy belépj lényed mélységeibe; meditálhatsz, hogy megtanuld, hogyan add át magad teljes egészében; meditálhatsz mindenféle dologért. Meditálhatsz azért, hogy belépj a békébe, a nyugalomba és a csendbe – az emberek általában ezt teszik, de nem sok sikerrel. De meditálhatsz azért is, hogy megkapd az átalakulás Erejét, hogy felfedezd az átalakítandó pontokat, hogy felvázold a fejlődés vonalát. Aztán meditálhatsz nagyon gyakorlati okokból is: amikor egy nehézséget kell tisztáznod, egy megoldást kell találnod, amikor segítségre van szükséged valamilyen cselekvéshez. Ilyenek miatt is meditálhatsz.

Azt hiszem, mindenkinek megvan a maga meditációs módja. De ha azt akarod, hogy a meditáció dinamikus legyen, akkor vágyódnod kell a fejlődésre, és a meditációnak segítenie és kiteljesítenie kell a fejlődésre való vágyódásodat.



*Rendben van-e, ha valaki képeket lát meditáció közben, például hogy egy ajtó kinyílik?*

De csak akkor, ha eredményes! Bármilyen eszköz jó. Miért ne lenne rendben?... Az ilyen képek nem képtelenségek, hanem mentális képek. Ha valamilyen eredményt hoznak, akkor telje-

sen helyénvalók. Ha tapasztalatot eredményeznek, akkor megfelelők.

Például amikor arra kérlek benneteket, hogy menjetek mélyre magatokba, néhányan közületek egy érzésre koncentrálnak, másoknak viszont az lehet a benyomásuk, hogy lemennek egy mély kútba, és tisztán látják a sötét és mély kútba vezető lépteik képét, és egyre lejjebb mennek, egyre mélyebbre, és néha pontosan egy ajtóhoz érnek; a belépés szándékával leülnek elé, és néha kinyílik az ajtó, majd bemennek, és meglátnak egy csarnokot, szobát, barlangot vagy valami ilyesmit, és ha továbbmennek, akkor egy másik ajtót találnak, újra megállnak, erőt gyűjtenek, és az ajtó kinyílik, majd továbbmennek. És ha ezt elég kitartóan teszik, folytatják a tapasztalatszerzést, eljön az idő, amikor egy olyan ajtó előtt találják magukat, ami... különösen szilárd, tömör, de nagy összpontosítással az ajtó kinyílik, és hirtelen belépnek a világosság, a fény csarnokába; és akkor megtapasztalják a lelkükkel való érintkezést... De nem látom, miért lenne rossz képeket látni!



## A MEDITÁCIÓ NEHÉZSÉGEI



Ha a meditáció nehézsége az, hogy különböző gondolatok merülnek fel, az nem az ellenséges erők játéka, hanem az emberi elme hétköznapi természete miatt van. Minden kereső (szádha) küzd ezzel a nehézséggel, és sokaknál nagyon sokáig tart. Számos módon lehet megszabadulni tőlük. Az egyik, megvizsgáljuk a gondolatokat, és megfigyeljük, hogy milyen az emberi elme természete, de ne szankcionáljunk, ne nyomjuk el, de ne is erősítsük meg őket, hanem hagyjuk őket kimerülni, amíg le nem állnak – ezt ajánlja Vivekananda radzsa jógájában. A másik, hogy a gondolatokra ne sajátunkként tekintsünk, lépünk hátra Purusa (egyéni lélek) tanújaként, és ne szankcionáljunk – a gondolatokat kívülről, Prakriti (az anyag) felől érkező dolognak tekinthetjük, és az elme terén áthaladó járókelőkként érzékelhetjük őket, akikkel nincs igazán kapcsolatunk, és nem kell törődnünk velük. Ily módon egy idő után általában megtörténik, hogy az elme két részre oszlik, a mentális tanúra, amely figyel, tökéletesen zavartalan és csendes, és a megfigyelés tárgyát képező részre, a Prakriti részre, amelyben a gondolatok áthaladnak vagy bolyonganak. Ezután lenyugtathatjuk vagy elcsendesíthetjük a Prakriti részt is. Van egy harmadik, egy aktív mód-

szer. Megvizsgáljuk, honnan jönnek a gondolatok, és rájövünk, hogy nem tőlünk, hanem mintha a fejünkön túlról érkeznének; észlelve jövetelüket, belépésük előtt eldobhatjuk őket. Talán ez a legnehezebb mód, és nem mindenki képes rá, de ha sikerül, akkor ez a legrövidebb és leghatékonyabb út a csendhez.



Nem könnyű bejutni a Csendbe. Ez csak az összes mentális-vitális tevékenység megszakításával lehetséges. Könnyebb hagyni, hogy a Csend beléd ereszkedjen, azaz nyíl ki és hagy, hogy leereszkedjen. Ennek és a magasabb erők behívásának ugyanaz az módja. A meditáció idején maradjunk nyugodtak, ne harcoljunk az elmével, ne tegyünk szellemi erőfeszítéseket az Erő vagy a Csend leereszkedéséért, hanem csak tartsuk fenn a csendes akaratot és vágyat irántuk. Ha az elme aktív, meg kell tanulni visszahúzódva szemlélni őt, nem szankcionálva belülről, amíg megszozott vagy mechanikus tevékenysége – belső támogatás híján – el nem csendesedik. Ha túl makacs, akkor az erőltetés és küzdelem nélküli, folyamatos elvetés az egyetlen mód, ami megtehető.



Amikor valaki meditálni próbál, akkor késztetést érez, hogy befelé menjen, elveszítse ébrenléti tudatosságát, és belül éb-

redjen fel, egy mély belső tudatosságban. De eleinte az elme ezt a késztetést úgy értelmezi, hogy aludjon el, mivel az alvás az egyetlen belső tudatosságfajta, amihez hozzászokott. A jogában a meditáció során ezért gyakran az alvás jelenti az első nehézséget – de ha valaki kitart, akkor az alvás fokozatosan belső tudatos állapottá változik.



Az agyi koncentráció mindig tapasya (ön-megtagadás), és szükségszerűen megterhelést eredményez. Csak akkor tűnik el a mentális koncentráció, ha az egyén teljesen kiemelkedik az agyi elméből.



Kezdetben, amíg nem vagy hozzászokva, nem érdemes a kifáradásig, hosszan koncentrálni, mivel az elakadt elmében elveszíti erejét és értékét. Koncentrálás helyett pihenhatsz és meditálhatsz. Amikor a koncentráció megszokottá válik, egyre hosszabb ideig lehet folytatni.



Az erőlködés és a koncentráció nem ugyanaz. Az erőlködés túlzott buzgalom és erőszakos erőfeszítés, míg a koncentráció természeténél fogva csendes és szilárd. Ha nyugtalanságot vagy túlzott lelkesedést érzel, akkor az nem koncentráció.



Belépsz a mély befeléfordulás és csend állapotába. De ha túl hirtelen jössz ki belőle, és lépsz be a hétköznapi tudatosságodba, akkor rövid időre enyhe remegés vagy szívdobogás léphet fel, ahogy írod. A legjobb, ha néhány pillanatig nyugodtan maradsz, mielőtt kinyitnád a szemed és kijönnél ebből a befeléfordulásból.



Sokkal jobb, ha a meditáció után egy ideig csendben összeszedettek maradunk. Hiba a meditációt könnyedén venni – így nem kapod meg, vagy tönkreteszed, amit kapsz, vagy annak nagy részét.



Még ha látszólag nem is jársz sikerrel a meditációdban, jobb ha kitartasz és hajthatatlanabb vagy, mint az alacsonyabb természet ellenállása.

## IGAZI MEDITÁCIÓ



*Ugye, nincs szükség növekvő erőfeszítésre a meditációhoz, és az sem igaz, hogy minél több órát meditálunk, annál nagyobb haladást érünk el?*