

Meditáció

Swami Sivananda Saraswati tanításaiból

Ha meg akarunk szabadulni a szamszará, a világi élet fájdalmaitól és szenvedéseitől, a meditációt kell gyakorolnunk. A meditáció az isteniséghez vezető ösvény. Ez a fenséges út Brahman királyságába. Ez az a titokzatos létra, mely a tévedéstől az igazságig, a sötétségtől a fényig, a fájdalomtól a boldogságig, a nyughatatlanságtól a maradandó békességig, a tudatlanságtól a bölcsességig, a halandóságtól a halhatatlansághoz vezet. A meditáció az én megismeréséhez vezet, az én örökös békét idéző elő.

A rendszeres meditáció megnyitja az intuitív tudáshoz vezető utat, és nyugodttá és szilárdá teszi a tudatot. A meditáció tiszta és erős gondolatokat fejleszt. A mentális képek világosak és jól meghatározottak. A jó gondolatok alapokon nyugszanak. A gondolatok letisztulásával eltűnik a zavarodottság, megszűnnek a kétségek. Érezni fogjuk, hogyan lépünk fel a spirituális létra következő fokára.

Ha éjjel felhúzzunk egy órát, az folyamatosan fog járni 24 órán keresztül. Éppen így, ha egy-két óra hosszat meditálunk a brahmanuhurta alatt (napkelte előtt másfél órával), egész nap teljes békében leszünk képesek dolgozni. Semmi nem tudja megzavarni tudatunkat. Az egész szervezet spirituális rezgésekkel töltődik fel.

A meditáció erőteljes frissítő módszer. A szent rezgések áthatják a test valamennyi sejtjét, és meggyógyítják azok betegségeit. A meditáció alatt ébredő erősen nyugtató hullámok jó hatást gyakorolnak a tudatra és az idegekre. Ha naponta tudunk fél órát meditálni, képesek leszünk békésen és spirituális erővel megélni a mindennapi élet csatáit.

Amikor különböző, sajátos természetű tudatállapotokban kell intézni dolgunkat a napi életben, merítsünk erőt és békét a meditációból, és nem fogunk aggodni, nyugtalanodni.

Amikor leülünk meditálni, a világi gondolatok valamennyi fajtája felbukkan a tudatunkban; ez megzavarja meditációnkat. Meglepidünk. Régi gondolatok, múltbeli élvezetek régi emlékei bugyognak fel, és kényszerítik a tudatot, hogy elkóboroljon mindenféle irányba. A tudatalattin belüli

emlékek és gondolatok hatalmas raktárának csapóajtaja felnyílik, és ezek a gondolatok szakadatlan áradatban ömlenek kifelé. Minél inkább megpróbáljuk őket csillapítani, annál jobban bugyognak felfelé. De ez ne szegje kedvünket. Rendszeres és állandó meditációval meg tudjuk tisztítani a tudatalattit, és eképpen ellenőrizni tudjuk a gondolatokat és emlékeket. A meditáció tüze kiéget minden gondolatot. Legyünk biztosak ebben.

Ha a gondolatok nagyon zavarnak minket, ne nyomjuk el őket erővel. Viselkedjünk csupán csendes szemlélőként, mint a moziban. A gondolatok fokozatosan alábbhagynak. Akkor rendszeres, csendes meditációval gyökerestül el kell távolítani őket. A meditáció gyakorlatának állandónak kell lennie. Ha csak hébe-hóba, napi néhány percet gyakoroljuk a meditációt, nem leszünk képesek semmilyen kézzel fogható eredményt elérni a jógában.

A tudat hasonlatos a higanyhoz, mivel sugarai szétszóródnak a különböző tárgyakon. Hasonlatos egy majomhoz, mert ugyanúgy ide-oda ugrál egyik tárgyról a másikra. Hasonló egy tomboló elefánthoz szenvedélyes hevessége miatt. Úgy is nevezik, hogy „nagy madár”, mert ugrál egyik tárgyról a másikra, mint ahogy egy madár ugrik egyik ágról a másikra, egyik fáról a másikra.

A szenvedélynélküliségen, a prajáharán és a koncentráció gyakorlatán keresztül az ide-oda mozgó tudat szétszóródó sugarai lassan összegyűlnek. Állhatatos gyakorlással a tudat egyhegyűvé lesz. A koncentráció alatt a tudat nyugodttá, derűssé és szilárdá válik. A tudat különböző sugarai összegyűlnek, és a meditáció tárgyára összpontosulnak. A tudat nem hanyódik tovább össze-vissza. Összes energiája arra az egy gondolatra koncentrálódik. Az érzékek lecsendesednek.

A tudat teljes ellenőrzését csak akkor érhetjük el, ha az összes gondolathullámot alaposan, gyökerestül irtjuk ki. Miután megvalósítottuk az egyhegyűséget, el kell érniünk a teljes önuralmat. Ebben az állapotban valamennyi módosulás teljesen

eltűnik. A tudat egészen üressé válik.

A meditációban új barázdák formálódnak az agyban, és a tudat felfelé mozog az új szellemi nyomvonalakon. Kezdeti stádiumban a koncentráció gyakorlata fárasztó. A kezdők a meditációból visszaesnek a régi „kerékvágásba”. Ilyenkor újból és újból fel kell emelniük a tudatukat. A koncentráció megtisztítja és nyugtatja a háborgó érzelmeket, erősíti a gondolatok áramát, és letisztítja a gondolatokat.

Meditációban ne erőltessük a szemünket. Ne erőltessük az agyunkat. Ne küzdjünk, ne birkózzunk a tudattal. Ez súlyos tévedés lenne. Sok kezdő meditáló elköveti ezt a komoly hibát. Ez az oka annak, hogy könnyen elfáradnak. Ne tegyünk erőszakos kísérleteket a tudat ellenőrzésére, sőt inkább hagyjunk neki egy kis szabadságot egy darabig, engedjünk futkározni, míg kimerül az erőlködésben. A tudat kezdetben úgy ugrál, mint egy idomítatlan majom. Aztán fokozatosan lelassul. Akkor már a meditáció tárgyára tudjuk rögzíteni tudatunkat.

Rendszeres és állandó meditációval meg tudjuk tisztítani a tudatalattit, és ellenőrizni tudjuk valamennyi gondolatunkat és emlékeinket. A meditáció úgy működik, mint a dinamit, felrobbantja a tudatalattiban lévő gondolatokat és emlékeket. Ha a gondolatok nagyon zavarnak minket, ne nyomjuk el őket erővel. Viselkedjünk csupán csendes szemlélőként. Akkor fokozatosan alábbhagynak. Ezután próbáljuk meg kigyomláni őket rendszeres, csendes meditációval.

A meditáció sok spirituális erőt, békét, új életkedvet és vitalitást ad. Ez a legjobb mentális frissítőszer. Ha a meditáló gyakran lesz ingerült, ez azt mutatja, hogy még nem igazán jó a zavartalan, megszakítások nélküli meditációban. Próbáljunk meg mindent tőlünk telhetőt a higgadt, derűs tudat megőrzéséért. A meditáció csak nyugodt tudat esetén tud előre haladni. A rendszeres meditáció erős szellemi erődítményt emel, és olyan mágneses aurát teremt körülöttünk, melyen még a legnagyobb gonoszság sem tud áthatolni.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

www.satyananda.hu | www.yogamag.net | www.yogavision.net | www.rikhiapeeth.net