

## **Meditáció**

Az általam értelmezett „meditáció”, nem azonos a köztudatba beépült képzelet-fókuszú, aktív összpontosítással. A kifejezés nagyon divatos meghatározása lett számos relaxációs technikának, szinte kizárva valódi jelentését, ezért én szívesebben nevezem passzív jelenlétnek, elmélyülésnek. Az irányított képi megjelenítettségű imaginációval önmagában nincs probléma, kezdeti tollbontogatásnak teljesség igénye nélkül megfelel, viszont csak ideiglenes megnyugvást, tiszavirág életű ellazultságot eredményez. Gyakorta az elme kétirányultságát idézi elő. Hosszútávon problémamegoldó képességeinket, önvalónk felismerését jelentősen korlátozza. Sok ismerősöm lett áldozata az ezáltal előidézett álomvilág rabul ejtő képességének és függőségnek. Anyagi síkon, illúziókon felülemelkedni, nem egy fényesebb káprázat létrehozásával, hanem a lineáris (múlt-jövő) gondolkodás elengedésével lehetséges, felfedve a belső tartalmat, az örök jelenlétet. Dualista természetünket levetkőzve, amely elhatárol bennünket a központunktól, a Lényegtől, bepillantást nyerhetünk önvalónkba, megtapasztalhatjuk az Egységben feloldódást. Kezdeti próbálkozásaink nem lesznek feltétlen gyümölcsözőek, valószínűleg rövidebb időszakra jelenik meg belső csendünk, de későbbi elmélyülésünk alkalmával szilárd útjelzőül szolgál. A kezdők félelemérzetének leküzdésére, melyet a hamis éntudatunk felfüggesztése okozhat, kitartásra, esetleg tapasztaltabb ember tanácsaira, segítségére érdemes hagyatkozni. A meditáció különböző lépcsőfokait próbálom meg rendszerbe szedni, kiegészítve annak hatásaival és élményeivel.

**Irányított, vizuális meditáció.** Leginkább aktív, szétszórt figyelmű kísérletezőknek ajánlott. Megtanítja az elmét egy eseménysorozatra fókuszálni, mintegy lelassítva gondolati sokoldalúságát. Bukatója a túl erős koncentráció, mely csalódottságot eredményez. Egyes esetekben ajánlott a lassú haladás, lágy fókuszálás, ismételt próbálkozás. Hatása: Segít kikapcsolni a rohanó életmódunk által előidézett stresszhatást.

**Hangan, színeken, szimbólumokon (akár mantrán) történő meditáció.** Vizuális, gyakorlatias beállítottságú embereknek javasolt. Szükségszerűen valamely érzékszervhez köti az ellazulást, de kizárja az agy mozgóképi megjelenítését, a belső „mozizást”. Hátránya, hogy még mindig az elmét készletre lenyugvásra, ezáltal cselekvő (aktív) folyamat. Hatása az előbbivel közel azonos, eredménye időben tovább érezhető.

**Csenden, ürességen bekövetkező meditáció.** Kikapcsolja az elmét, megnyilvánul a tudatosságunk, a belső énünk. Hosszútávon megjelenik az egyénformáló hatása; nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak leszünk. Megszületik a harmónia az elme és a szív között. Megváltozik a világvéleményünk és az értékrendünk, természetesen pozitív értelemben. Lényünk erőt, harmóniát, szeretetet közvetít, melyet környezetünk is észre fog venni.

**Pihenés az önvalón, magasabb rendű természetben, a meg nem nyilvánult energiákon.**

Meg kell találnunk a bennünk lévő csendet, odaszegezve figyelmünket.

Célja; megtalálni az örök harmónia forrását a tudatosságuk kivirágztatásával.

Feloldódik a kettősségünk az Egységben, megeléve lényünk boldogság természetét, elfeledve az aggodást, felülmúlva a fizikai világ kötéseit. Ez a meditáció kikapcsolja az elmét, a kutatást nem külső objektumon, hanem a belső terünkben kezdi. Huzamosan fenntartott állapotában feloldódnak személyiségünk határai, megjelenik a „minden egy” érzése, a végtelenség, korlátlan élménye. Ez az út vezet az örök boldogsághoz (ananda) és a megvilágosodáshoz (nirvana). Sorrendiségének mottói:

-Én a csend vagyok,- én nem vagyok,- én a mindent felölelő tér vagyok.