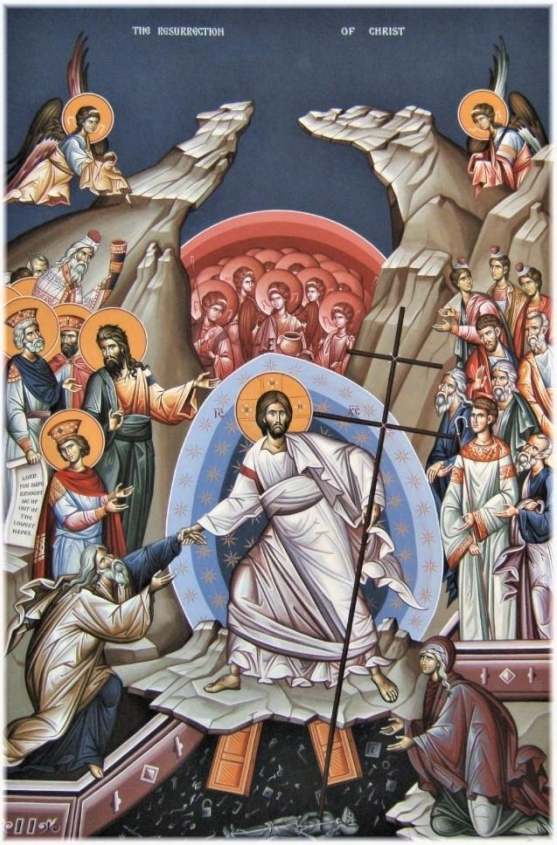
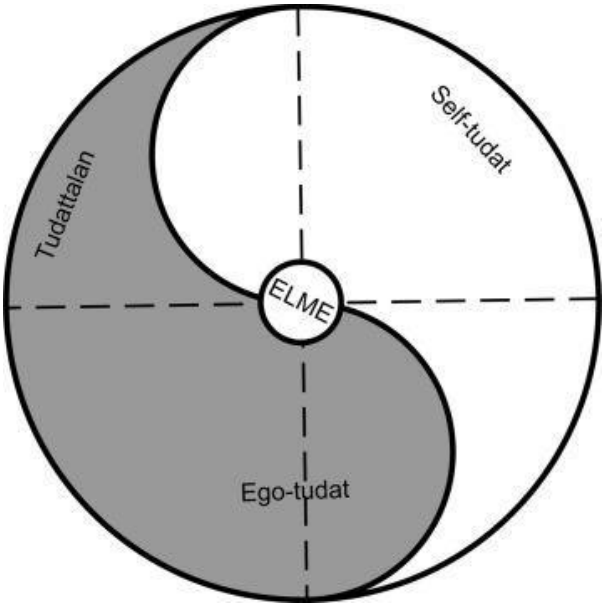
A Self-realizációról

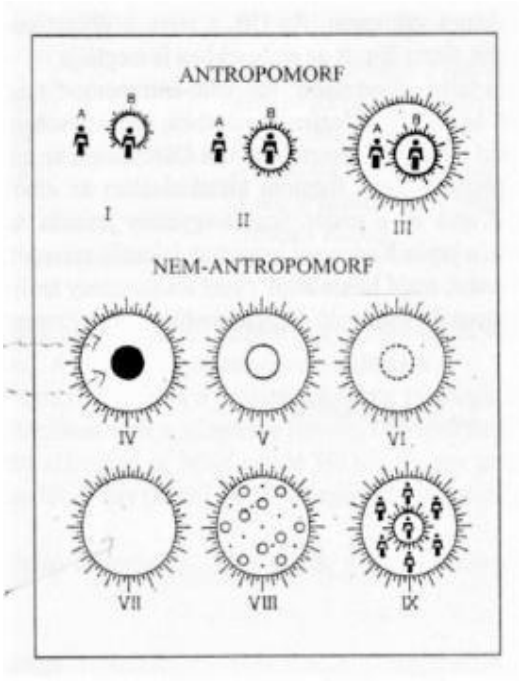


I.

2. A Ramakrishna misszió ábrája a részleges és teljes megvilágosodásról



1. Alan Watts ábrája a tudatosság-váltáshoz



Eliade és Alan Watts azt hirdetik, hogy világunk jelenlegi mélypontját akkor haladhatjuk meg, ha az Ego-tudatosságunkat feladva elérjük a Self-tudatosság irányítását. Alan Watts ezt ábrán is érzékeltette (1. ábra). Az ábráról az is leolvasható, hogy itt az ideje, hogy akik érettek rá, átlépjék e két tudatosság határát, de világméretekben ennek kibontakozása még hosszabb időt vesz igénybe.

Viszont azok számára, akik már vágyakoznak erre az átlépésre, a hinduk alapos elméleti és gyakorlati segítséget ajánlanak. Igen informatív a Rámakrishna misszió ábrája (2. ábra) Felső sora,ami egy Istenrealizált Mester tudatváltoztoztató hatásán alapszik, egy részleges megvilágosodáshoz vezet.Ez azután már egy részleges karma-feloldást is létrehoz,, és elősegíti a továbbhaladást a teljes

megvilágosodás irányában. A teljes realizáció nem kevesebb, mint az anyagvilág jelentőségének eltörpülése, majd irreálisá válása, és az Önvaló, a Self, az Isteni Énünk ragyogásának felismerése, és magunk átadása az Ő uralmának. Önvalónknak, ami nem születik és nem hal meg és mindíg velünk van. (Jézus tanításában ez a drágagyöngy a kagylóban, kincs a földben). Annak felismerése. hogy én is Isten része vagyok, felfogom az Istenség Abszolut Lét-tudatosságát (Sat, Chit)l és első kiáramlása isteni hármasságának Szeretetét és Boldogságát (Ananda). Bár ennek a minőségnek részesei vagyunk, de testbezártságunkban csak korlátozottan tapasztaljuk. A Tudat tiszta fényét az emberben egy reálisabb, bölcsebb, békésebb tudatminőségben. És a nem látható áramlások, rezgések táncát a Világmindenségben egy elfogadóbb, önzetlenebbül szerető, több mindenkire kiterjedő, boldogabb tudatminőségben...

De idézzük fel mégegyszer a megvilágosodottak Világképét. Ezt így fogalmazhatjuk meg: Mindnyájunk forrása az Abszolut Tudat (Sat, Chit), ami örökkévaló, mindenütt jelenvaló, mindentudó, állapot, amit az OM ősrezgésével szimbolizálnak, ami pedig egy mindent átható, tudatosító, egységesítő minőség. Az első megnyilvánulás isteni hármasságának Ananda része, pedig a mindenre és mindenkire kiterjedő feltétel nélküli, üdvözítő Szeretet és Boldogság. Röviden már jeleztem, hogy testbezártásunkban ebből mit tudunk felfogni. De fokozatainak felismerése érdekében felhasználhatjuk Hawkins tudatszintjeinek meghatározásait. A normális ember magabiztos tudatát 200as számmal érzékeltetve, a magasabb megértés szintjét 400al jelölte. De az igazi (nem-egoista, nem-birtokló), hanem önzetlen szeretet már 500as minőség, s az ebből eredő derű 600-as jelölést kapott. A teljes megvilágosodás folyamata a 700tól - 1000-ig terjedő tartományban zajlik le. 700-as szinten már a vallásalapító próféták állanak (Mózes, Mohamed). Még mindg bizonyos emberi gyengeségekkel. Az 1000-es szintet viszont Krishna, Buddha, Jézus lényeivel érzékelteti velünk.

Arra vonatkozóan, hogy a megértésem közelíti a 400as szintet, kaptam egy visszajelzést Évtizedekig kísért egy bánat, amitől pszichológiai módszerekkel sem tudtam megszabadulni. És a fentiek hatására ez egyszerűen szétfoszlott. Világos lett számomra, hogy mi jelentős és mi nem, mi a nagy és mi a kicsi, és hogy az egó torzít és ragaszkodik a torzításához.Ebből a ragaszkodásból sikerült, gyakorlatilag spontán, teljesen felszabadulnom.

Mint az előbbi, számokkal jelzett fokozatokból kiderül, az igazi szeretet és derű magasabban van, mint a helyes megértés. Ezért ezek jellemzőit a tanítások alapján igyekszem bemutatni, remélve, hogy megértésükben nem nagyon tévedtem.

Felszabadulhatunk korábbi negatív érzéseinkhez és gondolatainkhoz való kötődésünktől. Megérthetjük, hogy a bennünk élő Isteni Önvalónk tökéletes, és ez minket is értékessé, szerethetővé tesz. Ő emberi hibáink, hiányosságaink ellenére szeret minket (Gyökössy Bandi bácsi

szavaival: "nem azért mert", hanem "annak ellenére hogy"). Ez minket is képessé tesz arra,hogy elfogadóbban, önzetlenebbül szeressünk, és egyre tágabb körben. (Társunkat, családunkat, nemzetünket, az emberiséget, minden érző lényt , ami végül kicsúcsosodik az Isten-szeretetben)- Átérezzük, hogy a többiekben is megvan ez a sugárzó érlek (a drágakő és a kincs), legfeljebb nem tudnak róla, de ez összeköt minket és őket is szerethetővé teszi. Szétválasztottságunk érzése csökken, spirituális gyakorlatainkat is nemcsak önmagunkért, hanem mindenkiért végezzük. És akik rosszakaróink, ellenségeink, azokat Isten gyógyató kezébe ajánljuk, amelyik a karmák feloldását képes véghezvinni. S ahelyett, hogy negatív érzéseket téplálnánk magunkban, az ellenségeinket is türelmünket növelő tanárainknak tekintjük. Gyönyörű példa erre a szent, vietnami, buddhista tanító Thich Nath Han. Azoknak a lényeknek ártalmas lelkét, akik honfitársainak millióit, köztük közeli hozzátartozóit is megölték, és vele is ezt szándékozták tenni, ha nem sikerül elmenekülbne, a legnagyobb Bodhiszattvák és Buddhák kezeibe ajánlotta.

Amikor önátadásunk olyan fokú, hogy Isten eszközeivé válunk, akkor már tetteink felelőssége sem nyomja vállunkat, mert azt Isten vállalta fel .(Felszabadultunk a "boldogtalan Atlasz" terhétől, sorsától is.)

Végeredményben felismerve, hogy csak az önzetlen szeretet vezet tartós boldogsághoz, feltétel nélküli szerető kedvességünket igyekszünk minél nagyobb körben kiárasztani, azt is tudva, hogy ez másokban is jóirányú változásokat hozhat létre.

II.

E tudatosság elérését néhány emberben létrehozzák olyan erős sorscsapások, amelyektől az ego összeroppan, és helyette a Self veszi át sz irányítást. Ilyen eseteket írtak le közelben lecsapódó, süvítő bombarobbanás, vagy kamikaze pilótaság túlélőinél, hosszú, haláltábori kínzásokkal megbékélő személyeknél, de életveszélyesen nehéz műtétek átélőinél is. Ezek ritka, egyéni sorsok. Mi meditatív úton szeretnénk elérni a tudatváltást.

Előbb természetesen mrg kell értenünk, hogy nem a testünkkel (fizikai,asztrál. kauzál testeinkkel), egónkkal, elménkkel vagyunk azonosak, hanem, a mögöttük és fölöttük lévő Önvalónkkal, Selfünkkel, tanu-énünkkel. S azt is el kell fogadnunk, hogy a karma törvénye nagyon pontosan érvényesül, és pozitív és negatív sajátságainkat, eseményeinket is mi idéztük elő. E karmák részlegesen feloldódnak a részleges megvilágosodáskor, de teljesen csak a teljes megvilágosodáskor, önátadáskor.

És most áttérünk a legkönnyebb, kegyelmi, spirituális gyakorlathoz, aminek alapja egy Istenrealizált Mesterhez kapcsolódó erős szeretetünk. És e nagyon szeretett Istenrealizált Mester felidézésekor ismételjük a Soham, (Én Ő vagyok) mantrát.

Eléggé természetesen adódik, hogy az Ön-kutatás (Atma-vichara) módszerét tanító szép, kedves, csendes és mégis nagyhatalmú Mestert, Ramana Maharshit válasszuk szeretett Mesterünkként. S róla egyébként albumnyi fénykép van, kiválaszthatjuk a számunkra legvonzóbbat.

Azután képét vagy be tudjuk helyezni spirituális (jobboldalra koncentrálható) szívünk mélyére, és így leglényegünkben hajtjuk végre az egységesítő meditációt. De ha ez nem megy, a képet magunk elé is

képzelhetjük, csak tudatosítsuk, hogy erőtereink összeérnek, egységesek. (Ne essünk a „divinális hasítás", régi nagy hibájába, hogy Isten ott kint, fent van, én pedig Tőle elválasztva itt lent).

Ramana tanításaiból jó ha arra is emlékezünk, hogy a So-ham mantra belégzés és kilégzés közötti csendes légzés-szünetében kapcsolódhatunk leginkább az Ő tudati minőségéhez. A So-ham mantra nagy előnye az is, hogy századokon keresztül sokan töltötték fel emberi energiájukkal és hogy a légzéshez tökéletesen illeszthető. Meditációs időkön kívül, bármikor légzésünkre figyelve felidézhetjük igazi Önvalónkat és este elalvás előtt mantrázva álmunk légzésekor is tovább folytatódhat, ez a meditatív légzés. Bűnbánati időszakban helyes a bűnös szó ismétlése, itt már viszont visszahúzna ez a fogalom, koncentráljunk teljesen egy gondolatra, a magas célunkra (Legalábbis a hinduk, és Ramana is, azt mondják az elme széteső, széthúzó gondolatait koncentráljuk az Egyre, a célra. (Többé már nemcsak a testem nem vagyok, hanem „Papoham"= bűnös sem, hanem Shivoham, az Isteni, amibe visszaemelkedhetem),

De keresztény hitünkben elég természetes, hogy Jézushoz szeretnénk szeretetben kapcsolódni. gyakorlásunk során. Róla viszont korabeli kép nem maradt ránk, Ramana fényképeihez hasonlóan. Feltételezhetjük, hogy földrajzi környezetében barna hajú és szemű lehetett. és tudjuk, hogy környezetében a férfiak hosszú szakállt viseltek. Ilyen nagyerejű, szuggesztív egyéniségeknek nyilván szép szeme, hatásos tekintete volt. A vélemények egyrésze szerint már akkor sem voltak a teljesen fedetlen fő követői, hanem legalább a zsinagógában fejkendő jelllegű viseletet kellett hordani. Jézus arcát a turini lepel restaurátorai és művészi alkotók igyekeznek felelevéniteni. Utóbbiak sokszor nem veszik figyelembe a történeti Jézus valószínű külsejét, ábrázolják szőke hajjal, sőt kecskeszakállal is. (inkább a germán monda Siegfridjét közelítve meg ezáltal). De ezek választásakor sem elvetendő a fentemlített meditációs módszer. Jézus Krisztus mindenütt jelenvaló. És kijelentette. hogyha valaki hozzá jön, semmiképen el nem veti. Bárki, aki az általa legszerethetőbb képmást választja, tudhatja, hogy Jézus azon keresztül fog kapcsolatba lépni vele, foganatosítva kegyelmi erejét. De képgyűjteményemben törekedtem a történelmi hűségre is bár a hosszúszakállú ábrázolásokból

kevesebb van, mint a rövid szakállúakból, és a hatásos, kifejező tekintetre sem fordítanak elég hangsúlyt.

Fejkendővel fedett ábrázolások találhatók. Sok képet gyüjtöttem, megkönnyítendő a legvonzóbb-- és talán leginkább igaz ábrázolás választását. Lepelarcokat, festményeket, filmrészleteket, domborműveket, ikonokat választottam. A röpima ismétlés lehet a légzésre oly jól illeszthető So-ham (odaát értenek szanszkritul), de Jézus arám mondása az ANI HU ia ezt fejezi ki. Mivel itt az ANi az én és a Hu Isten teremtő lehelete, célszerű kilégzéskor a kép aljával az ANI-t kapcsolnunk, és a kép feje körüli régióhoz a HU-t. Legutolsó képünk Jézusnak arra az ígéretére támaszkodik, hogyha kopogtatására szívünk ajtaját kinyitjuk, bejön hozzánk (magában hordozva az egész Univerzumot) és velünk vacsorázik, tehát életvitel szinten kapcsolódik hozzánk. Ezt választva, érdemes a röpimát vízszinteseen, a szív magasságában elhelyezni, s az isteni minőséget a spirituális szívünk mélyébe rejteni (Szokták a HU mantrát csak önmagában használni).

Jézusnak van még egy példázata, ami meditációs módszerként felhasználható.:

Az „ÉN Vagyok a Szőlőtő, Ti a Szőlővesszök”.

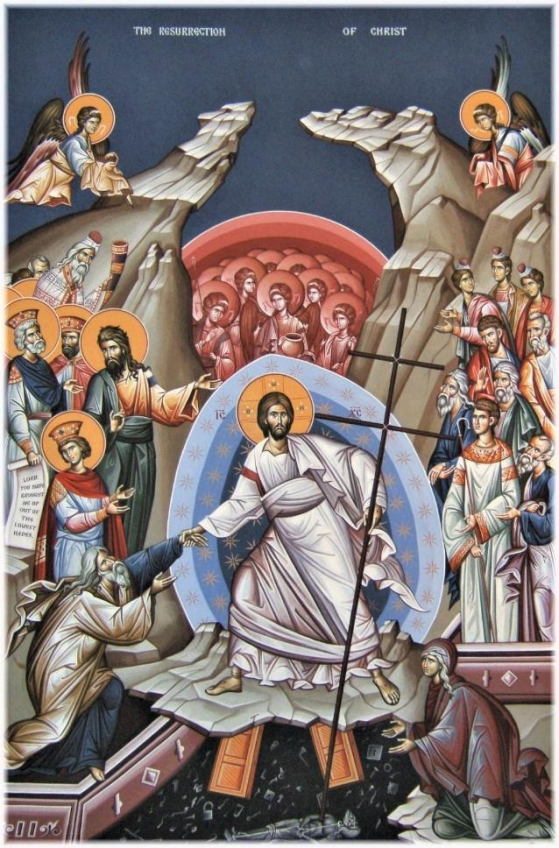
Ezt a példázatot szép ikonokon is ábrázolják. Ezeket használva magunkat valamelyik ágra képzelve így ismételhetjük a röpimát.

„ÉN BENNE! Ő ISTENBEN”.

A példázat külön értéke, hogy feltárja hogy a Világban minden összekapcsolt, MINDEN EGY, a szölőtő ,a szőlővesszők és a fizikai szemünkkel nem látható Isteni ALAP is. (A buddhisták ugyanigy fogják fel az ezerkezű Avalokiteshvarát, akihez egyik karunként, vagy kisujjunként csatlakozhatunk, és így épülünk be a nagy egészbe).

Kérdés, hogy ki miért szereti Jézust. a legjobban. De a legvégső hatalmas tette, hogy az emberiség kollektív poklába leszállt, és feltámadásakor utat nyitott onnan a mennyekbe. És ígérete szerint azt akarja, higy mi is ott legyünk, ahol Ő VAN, , ezért minket is segít felemelkednünk. A 06a képként egy ritka ábrázolást mutatok be. A keresztén mosolygó Jézust. Talán legjobban ezt is Ramana magyarázatával tudjuk megérteni. A 22. Halotti zsoltárt a jobb lator érdekében mondta el, hogy felvigye a pokolból a paradicsomba. Nagy kínja közben is képes volt tudatát erre fordítani, és ez belső lényegét örömmel töltötte el. Csak érdekességként említem meg, hogy ez a kép abban a várban állt, ahol a későbbi Xavéri Szent Ferenc felnőtt. Gyakori találkozása ezzel a képmással olyan mélyen hatott rá, hogy kiemelkedő szentté vált felnőtt korára.

Sokféleképpen igyekeztem ezt a meditatív folyamatot keresztény hívók elé tárni. Annyit még mondhatok, hogy ezek a módszerek nemcsak hogy a részleges megvilágosodáshoz vezethetnek el, hanem végzésük felemelő, jó érzést is idéz elő.

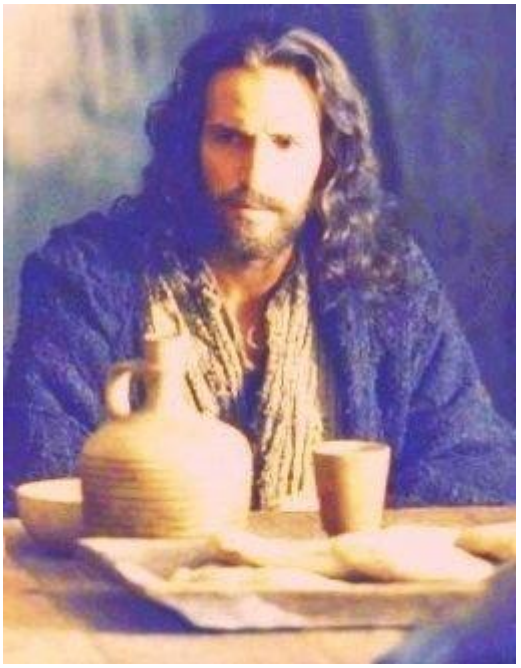


0 A feltámadás. Falfestmény

01 Az ifjú Jézus

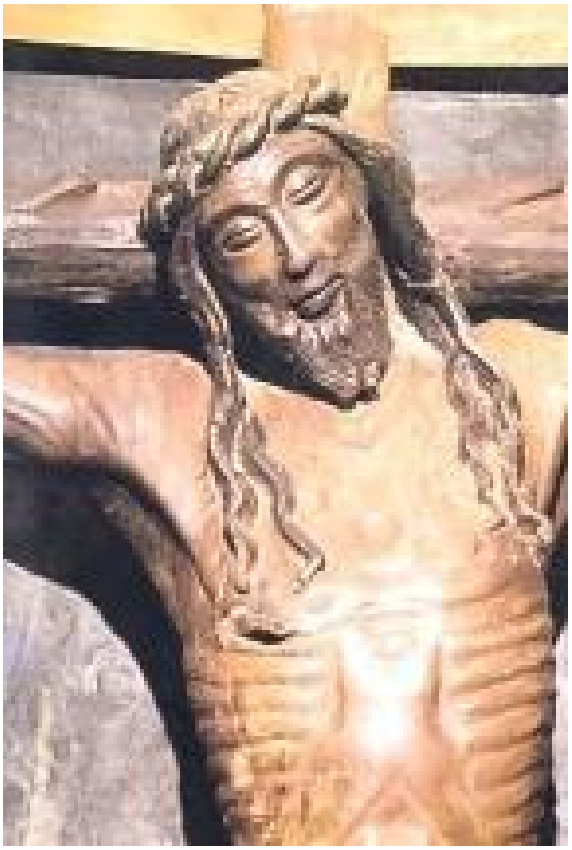
02 Az érett Jézus arcképe.

03 Jézus hároméves missziója. A sötétség egy része nem fogadta be Jézus Világosságát



04-05. A tanítás és szenvedéstörténet határán Jézus megalapítja az Eucharistiát, az Utolsó Vacsorán.

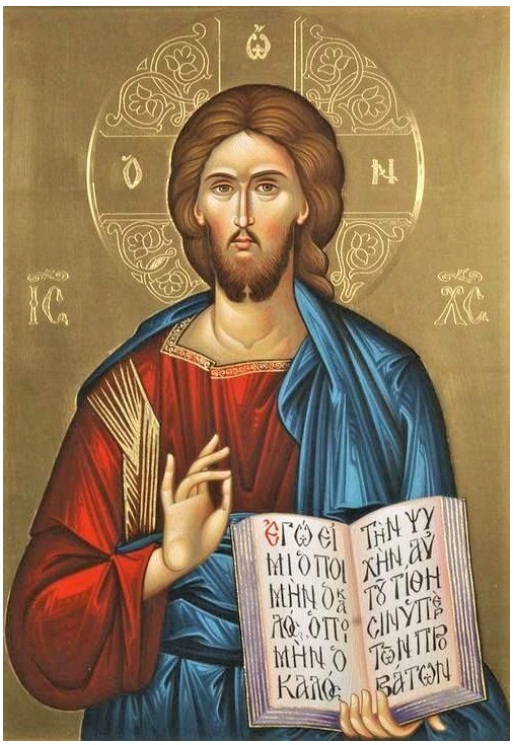
06.Egy kép a szenvedéstörténet felidézésére. Nagypéntekről nagyon sok ábrázolás található, melyek alkalmasak részvétünk és hálánk fokozására.



06a Mosolygó Jézus a kereszten

07. Orthodox falfestmény. Jézus feltámadását és a lelkek átvitelét ábrázolja az Alvilágból a Mennyek országába.

08-09. Jézus öleléssel fogadja hívét a túlvilágon. A Biblia Jézusról ilyen gesztust nem ír, de Jézus mindig hangoztatta egységét az Atyával, és Ő öleléssel fogadta megtérő fiát

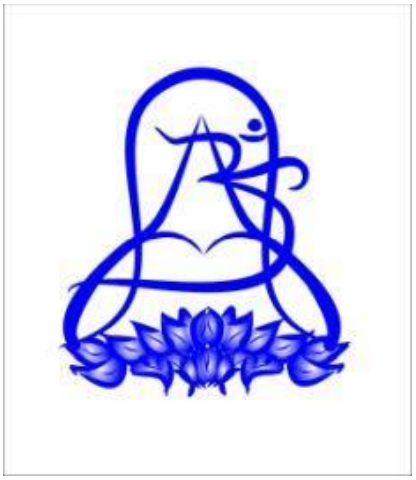


10. Sok ikon együttesen képes felidézni Jézus testetöltött és feltámadott lényét.

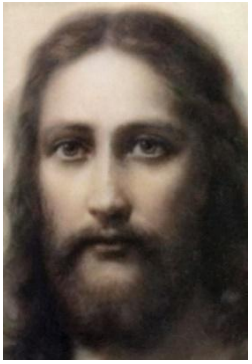
11-A feltámadt Jézus, a Világ Világossága egy arany medálon

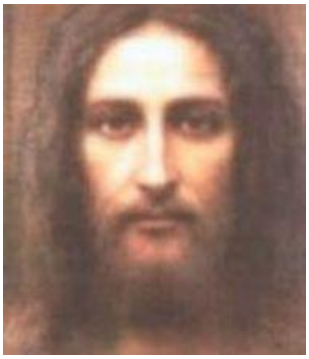
12. Jézus átvisz az érzelmi (asztrál) világán.

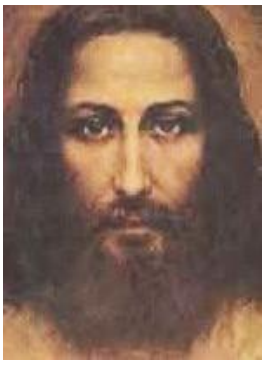
13. Jézus átvezet a tudat által dominált világokon.

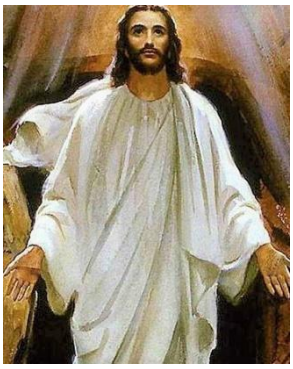


14-15..Visszavisz eredetünkig a Megnyilvánulatlan Istenségig, amelynek szimbóluma az ősrezgés, Keleten az OM, Nyugaton az AOM (alfától omegáig)



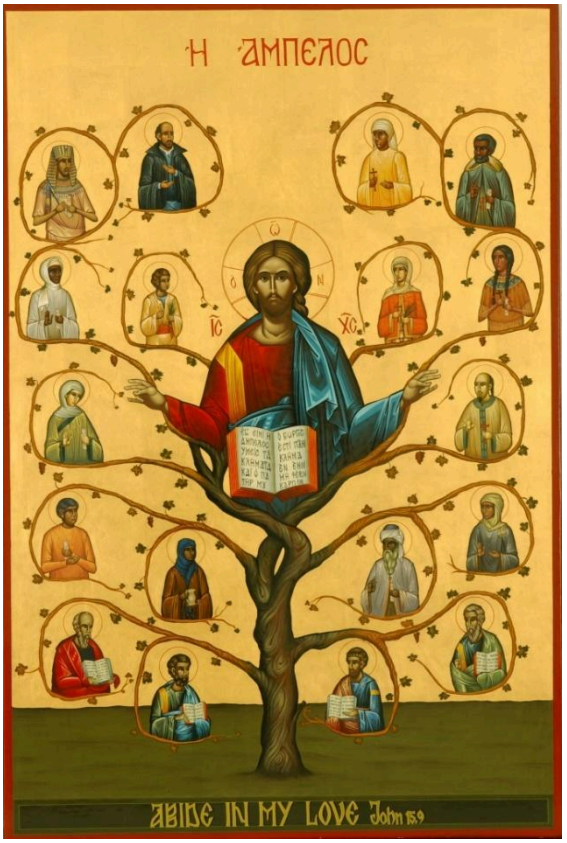






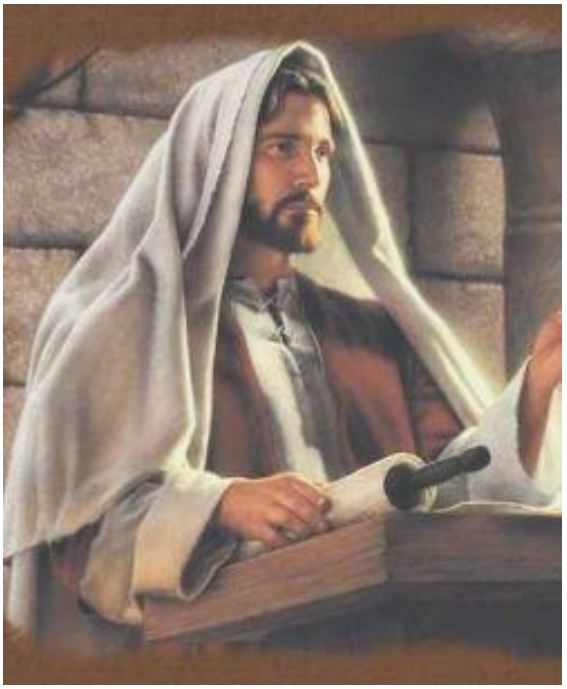
16,17,18,20. Jézus szemét, tekintetét is kifejező képek (a lepelarcon, de főleg az annál élőbb szem-ábrázolásokon).

19. Nem Jézus arc. Hermann Schmiechen képe egy Kashmir Brahmin Mesterről. Segít egy élő arcot elképzelni a hosszú szakáll mellett (a lepel ill. medálarc iegészítéseként.).



21. Jézus szőlőtő- szőlővesző szimbóluma.. A Ti Bennem, én Benne (Istenben) magyarázat egyéni meditációként a következő röpimával ismételhető: Én Benne, Ő Istenben. Az egész szőlőtő a Világ Eredendő Egyégét is szimbolizálja

22. Ilyen "Miden Egy" szimbólum a buddhizmus ezerkarú Avalokiteshvárája is. Itt én egy karja, vagy kisujja vagyok a Nagy Létezőnek.



23. Jézus prédikál

24. Jézus kopogtat és beengedik