

DIA1. ELŐADÁS: BNT-TOKAJ 2013

Csizovszki Sándor: *SPIRITUÁLIS ÚTKERESÉS*

KONTEMPLATÍV IMAMÓDOK

(Az egyéni és közösségi megújulás lehetséges formái)

Testvérek! Az elmúlt négy-öt évet spirituális útkeresésként definiálom. Ez az útkeresés nem csak különböző szellemi utak, iskolák, filozófiák megismerését, hanem elsősorban egyéni életemben gyakorolt belső útkeresést jelentette. Közben rájöttem, hogy e belső, gyakorlati spirituális útkeresésnek az elméleti alapja, mint „örök filozófia”, közös, és lényegét tekintve azonos a buddhista, muzulmán és keresztény misztikusok valamint a transzcendentális pszichológia tanításában.

DIA2. Nyitottságot kérek tőletek egy közös spirituális utazásra. Ebben az előadásban más szellemi horizontba állítom eddigi cselekedet-orientált, teljesítményorientált életünket. Más szemszögből nézni a valóságot: most nem a tettek, nem a cselekedetek oldaláról, hanem ezzel ellentétesen: spirituális oldalról. Kerüljenek helyre a dolgaink! Az eddig szinte csak cselekedetekről szóló Bokor-lelkiséget egészítsük ki! Vagy más nézőpontból közelítve: gondoljuk át, milyen lesz az a tett, amely a tiszta hitből fakad, amely személyes istenélményből fakad? Milyen lesz a kontemplatív étellel megtermékenyített BOKOR?

Megjegyzés: természetesen nem szembeállítva a diszkurzív gondolkodással; a racionális-életelemező, vagy klasszikus, kötött és hangos közösségi szétszórt személyes imádsággal (amelyek fontosak és bizonyos életfázisainkban elengedhetetlenek).

DIA3. Isten-képem változása

Életem eddigi, valószínű nagyobb részét a zsidó-keresztény kultúrkör által, s azon belül is a katolicizmus által jelentősen meghatározott lelkiség, lelki életbeli útkeresés határozta meg. A lelkiség mögött határozott filozófiai, dogmatikai tételek álltak. Ezek mindegyike a transzcendenciát, a Teremtő Istent egy rajtunk kívüli, de életünket folyamatosan irányító gondviselő Istenről szólt. És bár ezek a nézetek nem tagadták, hogy Isten immanens valóság is, mégsem tudtak egyértelműen beszélni erről. Az embert Istentől alapvetően mindenben különböző, tőle függő lényként írták le. Véleményem szerint a katolicizmus által közvetített fogalmak keverték a bennünk élő Istenről, Lélekről, lelkiismeretről, a jóról és a rosszról, bűnről, stb.

Még a legnagyobb hitt lelkivezetők is a bűntől való megtérés útját, - a páli és ágostoni évszázados hagyománynak megfelelően - csak drasztikus, agresszív szakítások, lelki vágások beiktatásával tudták elképzelni. Ezek azonban megoldások helyett valójában inkább sérüléseket okoznak az emberben, mert elfojtásokat, s ezáltal negatív irányú személyiségfejlődést, vagy stagnálást okoznak. Nem arról van szó, hogy azt gondolnám, hogy a lelket bénító, életem rossz döntéseinek következményei által hátamon cipelt nagy batyut ne kellene letenni, hanem arról, hogy ezt a lépést milyen módszerrel teszem. A drasztikus megtérés-vágásokkal szemben a megoldás: szemléletet váltva elfogadni és szeretni önmagamat. Bokorbéli lelkivezetőink egy Bokor-lelkiségi úton-tartásban kiválóak voltak ugyan, de nem tudtak - mert nem is voltak erre felkészültek - megfelelő szintű útmutatást adni az egyén lelki- és személyiségfejlődéséhez. A Bokor-lelkiség ezt nem tartotta fontosnak.

Az embertől függetlenül létező transzcendens Isten létezése csak abban a keretben lenne értelmezhető, ha az Isten egy mindenhatóságát kiélő, hatalmaskodó kényúr, aki kedve szerint belenyúl a Teremtés-művébe. A Jézus által személyesen megtapasztalt, a jók és gonoszak számára egyaránt fénysugarat nyújtó, leginkább a tékozló-fiú történetében megragadható apai és anyai tulajdonságokkal egyaránt rendelkező szeretet-isten nem a távoli magasságokból ismerhető meg, hanem emberhez való lehajlásában, irgalmasságában. Ez az Isten egészen közel jön az emberhez. Olyannyira, hogy belé is költözik.

„..... Isten, emberi segítség nélkül, megfoghatatlanul fenséges és egyben félelmetesen ellentmondásos képet alkotott magáról, és ezt mint archetípust, archetüpon főszt [ősképi fényt] az emberi tudattalanba tette; nem azért, hogy minden idők és tájak teológusai ennek vitatásában hajba kapjanak, hanem hogy az ember - ha nem arcátlan - rápillanthasson lelkének csöndjében egy vele rokon, saját lelki szubsztanciájából fölépített képre, amely mindazt magában foglalja, amit bármikor is kigondol majd magának isteneiről vagy tulajdon lélekmélyéről.”(C.G.Jung)

Isten titok. Képeket és felfogásokat alakítunk ki magunknak. Igazából mennyire van közünk Isten, arra, maga Jézus hívja fel figyelmünket. "Istenek Vagytok" (János 10, 34; Zsoltárok könyve 82,6) A belénk ültetett isteni fényt, mint képet, az ő okot, a prima causa-t sokáig elfojtotta az emberiség.

„Isten a szívben, a tudattalanban lakik. Ott van a forrása a kimondatlan rémületet keltő szorongásnak s a rémületnek ellenállni képes Erőnek is.”

DIA 4. Az emberről alkotott képem változása

Úgy gondolom, hogy az ember életének célja és értelme az önmegvalósítás. Jung megszabja ennek az irányát is, amikor azt mondja: **„Életem a tudattalan önmegvalósításának története”**. A teljességhez vezető út sorsszerű kerülőkből és tévutakból áll, a tévedésből születhet az igazság. A betegségnek is értelme és értéke van. A gyógyulás a magasabb szintű értelem megtalálása, vagyis a betegség a teljesség felé visz. Nemcsak az okokat kell kutatnunk, hanem a betegségek célját is. **DIA 5.** Jung alapján vallom: **„Nincs egyensúly és önmagát szabályozó rendszer ellentét nélkül”**. A lélek önmagát szabályozó rendszer. A jungi mélylélektan is az egyénből, az egyéni élményekből táplálkozik. Ha ez így van, akkor be kell látnom, hogy történjen bármi is, lehetek akár nagyon mélyen is, még akkor sem szabad drasztikusan erőszakos megoldásokat alkalmaznom. Mert a lélek nem viseli el büntetlenül az erőszakot. Azt akarja, hogy bánjunk jól önmagunkkal. Bánjunk igazságosan a lelkünkkel. A hagyományos és jól bevált lelkiélet technikák mellett lelki munkára van szükségünk a gyógyuláshoz. De mi is ez a lelki munka?

Ez a lelki munka elsősorban befelé figyelmet jelent. Lépj kapcsolatba a tudattalanoddal! Ne félj ettől! A személyesen neked szóló üzenet üzembiztosan mindig megérkezik. Belülről. A személyiség egy progresszíven kibontakozó rendszer, mely a környezetével való interakcióban valósul meg. A célunk az alaptermészet megtalálása, megértése, realizálása az individuációs folyamatban. Minden élet egyedi, az individuáció az önmegvalósítás folyamata. Az individuációt biztosítja az emberi lényeg centrumában egy pozitív, kreatív mag, a jelenségek legvégső és integratív forrása a Selbst, az Ősvaló, „Isten Szelleme”. Az individuáció nem más, mint egy folyamat: út az egótól a Selbs-ig.

A tudattalanra nagy szükségünk van, mert

- 1) energizál,
- 2) prospektív (előre tekintő) kombinációkat készít.

Míg Freud a tudattalan a lesüllyesztett, elfojtott pszichikus elemek „szeméttárolójának” hitte, addig a transzperszonális pszichológia képviselői szemléletében a tudattalannak óriási mértékben korrekatív, kiegyensúlyozó, a realitás tiszteletben tartására intő, de a felsőbbrendű emberi célok irányába mutató vezérlő tendenciái is vannak.

A tudattalan kapcsolja össze az embert a valóság holisztikus alapjaival. A személyes tudattalan mindazt tartalmazza, amit az egyén átélt, de a tudatból valamilyen okból kiesett. A lelki munka során szembesülünk árnyék-énünkkel is. Szembenézünk vele, tudatosítjuk, integráljuk. Dominanciája destruktivitás irányába vihet, de zseniális árnyék-relációk is léteznek.

DIA 6. Az árnyék az a másik arcunk, amely a maszk és a személyiség mögött van;kiegészítő, mégis ismeretlen részünk, a tükörkép;Ahol van pozitív, ott van negatív is; Tehát az, árnyékban, az „alacsonyabb rendű” oldalunkban rejlik a nagy erőnk. Nagyon gyakran árnyékunk erejétől válunk valóságossá. Ha csupa fény és felszín vagyunk, ha nincs árnyékunk, akkor csak kétdimenziósak vagyunk. Az ősi kultúrákban azt tartották, hogy akinek nincs árnyéka: lehet, hogy boszorkány vagy varázsló. „*Csak a kísértet nem vet árnyékot*” (Jung). Akik állandóan fáradhatatlanul törekednek, hogy a fény útján járjanak, annál hosszabb árnyékuk van. **Minél nagyobb a fény, annál nagyobb az árnyék.** **Cél:** az árnyék beemelése a személyiségbe, hogy háromdimenziósak legyünk, Árnyék az, ami nincs a fényben: a tudat teljes fényében. Egyszerre pozitív és negatív. Nemcsak a fénytől függ, hanem ez az elfojtások, a meg nem élt élet, a mindennapi tudatosságban elviselhetetlen fájdalom területe, amelyet ezért az alsó tudattalanba kell toloncolni. **De benne található az egyén nagyon új lehetőségeinek magvai is, amelyek még soha nem voltak fenn a tudatban.**

Barbara Sommer: komposztládának nevezi, amelyben a hulladék idővel remek termőfölddé válhat. Az új lehetőségek csirái szárba szökkenhetnek benne, és növekedhetnek a sötétben, mint a krumplicsírák a sötét téli pincében. (Ideje lenne megbarátkozni vele -ez fáradtságos és kitartó lelki munka; segítő nélkül nehéz ezen a területen előrehaladni).

A tudattalant előnytelennek és károsnak élhetjük meg, ha nem vagyunk vele harmóniában, ellenkezésbe jutottunk vele. A tudattalan rendkívüli energiákkal rendelkezik, robbanásveszéllyel, betegséggel fenyegethet. Ezekben a helyzetekben illetve az individuáció segítése érdekében pszichoterápiára lehet szükség.

Ehelyett: azt tanácsolom legyünk vele harmóniában. Ha figyelek rá, elindul az üzenet-áradat. Álmodok vagy meditációban átélhető képek formájában. Először csak mérgelődtem, hogy én nem álmodok. Aztán beindult. Azonnal fel kellett jegyeznem, hogy valami megmaradjon. Aztán szinte minden nap. Kimondtuk, megbeszéltük egymással; megadtuk neki a saját értelmezési keretünket; érdekes módon, szinte mindig aktuális, az akkori életemre vonatkozó üzeneteket tartalmazott.

DIA 7. Pszichés fejlődésünk végső fázisában az EGO megérzi: nem ő a személyiség központja; Az ember számára ebben a stádiumban a SELBST irányérzékelése és követése jelenti az ember harmadik születését (születések: biológiai, én-tudat, szellemi-születés;). Az individuáció a teljes érettség legvégső formája, mely csak keveseknek adatik meg, az az

állapot, amikor nem az ego a személyiség irányítója, hanem a Selbst. Ez az állapot az, amit Pál apostol pedig így fejezi ki: „Élek ugyan, de már nem én, hanem Krisztus él Bennem.” A lelki fejlődés sajátos individuációs út az ego-tól (a gyarló, önös „kis én”, ami csupán a tudat alanya) a Selbst-ig. Meghatározó állomásai vannak, de minden egyes embernél másképpen, saját egyéniségének és életútjának megfelelően zajlik. **DIA 8.** Általában a keresés stádiumában a „labirintus”, „útvesztő” szimbólumok jelennek meg az álmokban. **DIA 9.** A „megérkezés” stádiumában (az individuációs folyamat végén): „mandala szimbólumok. **A mandala: a psziché középpontja, a Selbst. A szanszkrit *mandala* szó kört jelent, ami a tökéletesség, az egész Szimbóluma („varázskör). A mandala a lélek teljességét ábrázolja, a tudatot és a tudattalant egyaránt. Mindenkinek keresnie kell saját szimbólumait.**

A transzperszonális pszichológia az életet utazásnak tartja, ami nem a születéssel kezdődik, és nem a halállal ér véget. Célja, hogy tudatosítsuk, a belső lelki fejlődésünkért vagyunk elsősorban felelősek. Születésünk és halálunk között a bennünk rejlő teljes lehetőség-csomagot kell kibontanunk, amennyire csak tudjuk. **Az önismeret fejlesztése az az eszköz, amivel mind teljesebbé válhatunk, s e teljesedő Éntől kerekedik a világ is:** hisz a harmonikus ember képes csak rácsodálkozni az Univerzum harmóniájára, miközben az egészséges ember békés derűje maga is hozzájárul az Univerzum harmóniájához. Ehhez a belső munkához ad módszereket s nyújt segítséget.

Vallom, hogy csak a harmonikus, önmaga lelki békéjét és egyensúlyát megtalált ember lehet hiteles. Ez a lelki munka nem megspórolható. Ez a szemléletmód eddigi teljesítménycentrikus szemléletemet egyértelműen megváltoztatta. Az is biztos, hogy az eddigi többnyire, s majdnem kizárólagosan bal agyféltekés, racionális gondolkodásom dominanciája helyett törekedni fogok a jobb agyféltekém, az érzelmi agyam működtetésére is. Az eddigi csupán érvelő, gondolkodó lényem most már hagyja néha felszínre törni az érzelmeket, a belső hangokat, a belső képeket, az intuitív meglátásokat. A saját élményeket, a lelki munkával kiizzadott és megtalált saját út lehet a záloga annak is, hogy egyáltalán képesek legyünk egymás kezének megfogására, egymás segítésére.

De az is biztos, hogy ez a lelki munka önmagában nem elég. **Nem helyettesítheti az evangéliumból, talán a Bokor által legradikálisabban megértett „morális tett”, a szeretet megélésének kötelezettségét! Különben csak wellness-spiritualizmus kategóriába sorolható.**

DIA 10. Világképem változása

Ez a szellemi kaland megtanított gyökeresen másképpen szemlélni a világot is, mint azt korábban sokszor szemlélttem: rajtam kívülinek, tőlem elkülönültnek, másnak, eredendően rossznak, ahol tombol a gonosz. De rá kellett jönnöm, hogy *a világ olyan, amilyennek látni akarom. Minden belőlem indul ki. A világ nem fekete vagy fehér, jó vagy rossz, menny vagy pokol, hanem: fekete és fehér, jó és rossz, menny és pokol. Egyszerre. Fejlődésünk feltétele ennek a dinamikája.* Ez nem jelenti azt, hogy ne küzdjek a rossz ellen, de önmagam elfogadásához hozzátartozik, hogy szembenézzek azzal a félelmetes ténnyel, hogy ez is én vagyunk. A bűnt a rosszat el kell vetnem, de ha elbukok, nem gyűlölködöm önmagamat. Ha így szemlélem a világot, a rajtam kívüli embert, akkor sokkal jobban megértem mozgatórugóit. Így képes leszek mások elfogadására is. **Magamévá tettem a transzperszonalitás szemléletét, amely egy holisztikus szemléletű gondolatrendszer,** melynek legfőbb jellemzője - mint ahogy maga az elnevezés is utal rá -, hogy magában foglalja a „személyen túli”-t is. A szemléletmód alapja, hogy a világot olyan **Egységként**

szemléli, melynek minden egyes alkotóeleme az Univerzum szerves része – miközben önmaga is mind egy-egy Egész -, s a Részek mindegyike egymással finoman rezgő kölcsönhatásban létezik.

Egy lehetséges kapcsolati modell

Barbara Sommers: Jung arra jutott, hogy **először volt a magasabb rendű (Transzperszonális) Én**; vagyis **nem a személyiségnek (ego) van egy magasabb rendű Én-je** (mert ez befolyása alatt tartaná az egyént), hanem a nagybetűs Én-ben van a személyiség. Az ego csak arra kell neki, hogy működni tudjon a világban.

A személyiség (ego; én magam; a nevem; kisbetűs én;) és a Nagy-ÉN kapcsolatának, fejlődésének modellje: **DIA 11.(3 lépésben körök)**

Edward Edlinger: (4 szint) + 2 szint: Barbara Sommers

- 1) **kisgyermekkor**(1-5 év): az ego az anyán belül van; (az anya ÉN-ként tartalmazza a gyermeket; az anya a Mély-ÉN /**SELBST**/ helyettesítője; ő a nap, a hold, a világegyetem; a gyermek részt vesz az anya szubjektív életében; lelki köldökzsinór köti őt az anyához; a gyermek teljes egészében tőle függ;)
- 2) **óvodás-és kisgyermekkor:** még összeköttetésben áll a szülőkkel, de az ego lassanként kikerül a szülőkből;
- 3) **kamaszkor:** az ego eloldódik a szülőképektől; a szülők képekké válnak, de képük még rá vetül az egóra; még mindig hozzájuk kapcsolódik, de *már felfedező útra indulhat és visszatérhet;*

DIA 12. (3 lépésben körök)

- 4) **felnőttkor:** az ego teljesen különálló a Mély-ÉN-től; (én-ÉN tengely nagyon hosszúra nyúlik); *a szülőket-szülőképeket felváltja a Transzperszonális Én.* Az ego már a külvilágban van és mögötte ott vannak a Mély-Énben szunnyadó lehetőségek; **potenciális kommunikációs tengely** (bár ekkor a leghosszabb) húzódik a két én között. (28 év körül: a mély Én megszólal: *„Aha, talán már alkalmas, hogy megjelenítsen a külvilágban”* 42 év: életközép-válság: *„mire van szüksége a Mély-Én-nek a személyiségemből”*)
- 5) **érett felnőttkor:** az ego kezd újra összeolvadni a Mély-Én-nel;(én-ÉN tengely kevésbé hosszú: a két központ közelebb kerül egymáshoz és kapcsolatba lépnek;) **A külső én egyre tudatosítja a Mély-Ént.** Átléphető küszöb lehetővé teszi a párbeszédet; Így kezdünk el valami másiktól függeni; A spirituális érettség azzal jár, hogy a Mély-én kezd válni az „ego-Mély-ÉN tengely” erejévé és cselekvő tényezőjévé. A régi vonzó hátterek már kevésbé vonzzák a személyiséget. Most *már a Mély-ÉN vonzása erősebb;* Fokozatosan ebbe ereszt gyökeret.
- 6) **bölcsesség kora:** az ego az Énen belül van; hasonlóan, mint a kisgyermekkorban; az egót-ismét tartalmazza valami: ez már a Mély-ÉN; *Az ego jó helyen van: a Transzperszonális Én öleli körül; most ez számára a tápláló „anyaméh”.* Az ego teljesen a Mély-Én-ben van; **a két központ egybeesik; így teljesen azonos a külvilágban lévő és a belső ember: újra eggyé lettek.** Ez az ember a külvilágban él, de ott belső Énje eszközévé válik. Eljutott önmagához. Békét kötött Istennel.

Itt van vége a belső utazásnak, az individuációs folyamatnak: a mély Énből származunk, végigmegyünk a személyiség élményein és tapasztalatain, s végül a Mély-Énbe térünk vissza. Az örökkévalóságból jövünk, keresztül megyünk a röpke életen, majd visszatérünk az öröklétbe.

DIA 13. A spirituális fejlődés

A spirituális fejlődés olyan kaland, mely meglepetésekkel, örömmel és szépséggel, s akár veszélyekkel teli vidékeken halad át. Együtt jár vele az addig szunnyadó képességek felébredése, a tudat új területekre emelkedése (spirituális: tág értelemben olyan jelenségekre vonatkozik, melyek az átlagosnál magasabb értékekkel bírnak – ilyenek az etikai, esztétikai, a hősi, a humanitárius és altruisztikus értékek.)

Roberto Assagioli szerint „az ilyen magasabb értékekkel kapcsolatos élmények az ember tudattalanjának felsőbb szintjeiről származnak. A Transzperszonális Én, vagy Felsőbb Én az egyesítő erő a felső tudattalan és az egyén életének egésze szempontjából. Így a spirituális élményeket a tudatfeletti régiókra korlátozhatjuk, vagy beleértjük az Én tudatosságát. Ez a tudatosság fokozatosan Énmegvalósításba (individuáció) fejlődik – amikor a „tudatos ént” azonosítjuk a Transzperszonális Énnel.

DIA 14. A tudatos és a tudatfeletti szintek közötti, a hétköznapi én és a Transzperszonális Én közötti csatorna megnyílása, valamint az ezt követő fény-energia és örömrámlás gyakran csodálatos megkönnyebbüléssel jár. A korábbi konfliktusok és szenvedések szinte egy csapásra eltűnhetnek. Ezekben az esetekben a spirituális ébredés valódi megoldással ér fel.

A spirituális fejlődés különböző szakaszaiban az ébredést megelőző, ébredés által okozott **krízis-folyamatokról beszélhetünk.**

Más esetekben, lehetséges, hogy a személyiség nem képes megfelelően asszimilálni a beáramló fényt és energiát. Akkor van így, ha az érzelmek és a képzelet kontrollálatlanok: amikor az idegrendszer túl érzékeny, vagy amikor a spirituális energia túl hirtelen és erőteljes. Az egyén rosszul értelmezi az élményt: összekeverednek a szintek. A Transzperszonális Én és a „hétköznapi én” között határok elmosódnak. A spirituális energiák szerencsétlen módon a személyes ént táplálhatják és annak felfuvalkodását okozhatják. (pszichiátrián egy ilyen élmény után az egyik bácsika azt állította, hogy ő az Isten (materialista pszichiátria: paranoid téveszmének nevezné; pedig csak illuzórikus meggyőződés volt ez).

A Spirituális Én belső élménye és a személyes énnel való bensőséges kapcsolata a belső kiterjedés, az egyetemesség érzését nyújtja, valamint azt a meggyőződést, hogy az ember valahogyan részesül az isteni természetben. Minden korok vallási hagyományaiban és spirituális tanításaiban számos bizonyágtételt találunk erre.

82.zsoltár 5. vers: „Én mondtam:Istened vagytok ti és a Fenségesnek fiai ti mindnyájan”

Szt.Ágoston: „Mikor a lélek szeret valamit, olyanná is válik; ha földi dolgokat szeret, akkor maga is földivé válik, de ha Istent szereti, akkor maga is Istenné válik”.

Védikus filozófia: az emberi szellem tisztán lényegében azonos a Legfelső Szellemmel: Tat tvam aszi (Az te vagy): valójában én vagyok a legfelsőbb Brahman.

Mindegy, hogy hogyan képzeljük el az egyéni én és az Egyetemes Én közötti kapcsolatot, akár hasonlóknak, akár eltérőnek, akár elkülönültnek vagy egyesültnek, az a legfontosabb: **hogy világosan felismerjük, és az elméletben és gyakorlatban mindig megtartsuk a nagybetűs én lényege természetét** – amit Forrásunknak, Középpontunknak, mélyebb Létezésünknek és Csúcspontunknak neveznek – **és a kisbetűs, vagy hétköznapi én közötti különbséget**, amely utóbbi általában a hétköznapi személyiséggel azonosul, amelynek rendes körülmények között a tudatában vagyunk. Ha figyelmen kívül hagyjuk ezt az életbevágóan fontos különbséget, akkor abszurd és veszélyes következmények elébe nézünk.

DIA 15. A kontemplatív imamódok keresését ma az idők jeleként értelmezhetjük.

Minden meditáció, kontempláció - akár keleti, akár nyugati eredetű, akár keresztény, akár muzulmán, buddhista vagy hindu - **lényege, hogy megszabaduljunk attól az „optikai csalódástól”, hogy mi csupán „különálló egók” vagyunk**, melyek el vannak szigetelve egymástól és az örök Szellemtől, és hogy **felfedezzük** – kiszabadulva az individualizmus börtönéből – **hogyan egyek vagyunk az istenséggel**, és ekképpen egyek vagyunk minden megnyilvánulással, tökéletesen időtlenül és örökké.

Keresztény terminológiát használva egyszerre tűnik istenkáromlásnak és eszelősnek azt állítani: „én vagyok az Isten”. (az indiai gondolatvilágban azonban ez a világ működésének legmélyebb megértését jelenti). Az elmúlt évszázadok misztikusai **egymástól időben és térben is függetlenül, egymással tökéletesen összhangban** számolnak be életük eme kivételes tapasztalatáról, melyet abba a kifejezésbe lehet írítani: Deus factus sum – **Istenné váltam. Nem abban az értelemben, hogy az elkülönült egóm Isten lenne, hanem, hogy saját tudatom legmélyén közvetlen kapcsolatba kerültem az örökkévalósággal**

DIA 16. Transzperszonális pszichológia szerint: Meditáció:

- egy technika az ellazulás előidézésére;
- az éber tudatosság fejlesztésének és erősítésének egyik módja;
- az én összpontosításának és központosításának módszere;
- a folyamatos verbális gondolkodás megállításának, a test-elme relaxációjának technikája; a központi idegrendszer megnyugtatásának egyik módja;
- a stresszoldásnak, az önértékelés erősítésének, a szorongás csökkentésének és a depresszió enyhítésének útja

DIA 17. Mindezek mellett hangsúlyozom: a meditáció spirituális gyakorlat; azért fejlesztették ki, hogy a lélek belső vándorútra kelhessen, hogy végül rátaláljon végső azonosságára az Istenséggel. „Isten Országá bennünk van”; A meditáció a bennünk lakó Isten kutatását jelenti. - Az Istennek kérvényt benyújtó imával szemben (ami csak egóm szükségleteinek és vágyaim kielégítését segíti) a meditáció meghaladja az egót: **nem kér semmit Istentől, ehelyett önmagát ajánlja fel áldozatként.** Nem sajátja egyetlen vallásnak sem, hanem az egész emberiség spirituális kultúrájának része. Az örök filozófia (filozófia perennisz) része. Örök filozófia: kollektív és univerzális tapasztalat az embernek Istennel való kapcsolatának lehetőségéről.

Hogyan lehetünk bizonyosak a dolgunkban? – Újra és újra ellenőrizzük további tapasztalat-szerzéssel. A misztikusok az évezredek során folyamatosan ellenőrizték és finomították tapasztalataikat, olyan adatsorhoz jutva, melynek a modern tudományok nyomába se léphetnek. E tapasztalatok ugyanolyan szintűvé emelik a spiritualitást, mint **bármely más bizonyítékokra támaszkodó tudományt. A valódi spiritualitás, szemben a** dogmatikus vallással, **tudományos, mert közvetlen tapasztalati bizonyítékokon és kísérleteken alapul.** A misztikusok azt kéri tőled, hogy ne fogadj el semmit a pusztá hit alapján. Ehelyett ellátnak kísérletek sorozatával, melyet a saját tudatodban elvégezhetsz és megtapasztalhatsz. **A laboratórium a saját elméd, a kísérlet: a meditáció.** És hogy ezt összeveted mások tapasztalataival, akik szintén elvégezték a kísérletet, mély igazságokra lelsz. Az első: Isten létezik. Szigorúan véve Isten sem belül, sem kívül nincs – a Lélek meghalad minden kettősséget.

- 1) A misztikusok elképesztő üzenete: hogy **lényed egy része meghaladja a halandó egódat, és közvetlenül részesül az isteniből** (judaizmus: **ruah** szemben a **nefessel**, az egyéni egóval; kereszténység: **pneuma** szemben a **pszichével**)
- 2) Az örök filozófia alaptétele: az ember halhatatlan örök szelleme és az egyéni halandó lelke (vagyis egója) közötti különbség. (ha gyűlölöd, ha kidobod, vagy meghaladod halandó lelkedet, egódat, akkor fedezheted fel azt a másikat: a halhatatlant: **biosz-dzoé**. Ha valaki elmossa a határokat a ruah és az egyéni ego között, ha azt hiszi, hogy az egója maga az Isten: skizofrén állapotban van.
- 3) Az egó, az összezsugorodott én, az „itt benn” elszigetelt alany – nem ismeri fel a valódi azonosságát a mindenséggel. Ezért maró hiányérzetet, veszteséget, töredezettséget él meg. Szenvedésbe születik, „bukottként” jön a világra. A szenvedés nem megtörténik az elkülönült énnel, hanem az elkülönült énhez eredendően hozzá tartozik.
- 4) A „kis ént”, vagyis az individuális lelket a szankszkrítben **„ahamkárának”** nevezik, ami csomót vagy összezsugorodást jelent. Ez a dualisztikus vagy önös összezsugorodás a tudatosságban, ez az oka a bukott állapotnak. De: vissza lehet fordítani a zuhanást, létezik mód, amivel el lehet oszlatni a káprázatot. Ehhez az elkülönült egónk téves képzetét el kell engednünk. A bukás megfordítható, ha megértjük, hogy valójában sohasem történt meg – csak Isten létezik, az elkülönült én csupán káprázat. **létezik ösvény a bukott állapotból a megvilágosodásba, a szamszárából a nirvánába, a pokolból a mennyországba, az én-ből az Én-be.** Az összes ösvény két útra osztható: az egyik, hogy egódat a végtelenségig kitágítod (én vagyok az Isten), a másik, hogy semmivé csökkented(Istenem, Te vagy minden.) .
- 5) Saját lényedben a kis énnel meg kell halnia, hogy a nagy Én újjászülethesen, feltámadhasson. A misztikusok szerint Jézus halála és feltámadása az elkülönült én halálának és a tudatosság folyamából feltámadt új és halhatatlan sorsnak az archetípusa. **Szent Ágoston:** „Isten emberré vált, hogy az ember Istenné válhasson”. (ezt más-más szavakkal minden világvallás megfogalmazza).

Ez egy áttörés, egy átfordulás: ez Jézus gondolkodásában a metanoia: **szokásunkká vált hajlandóságaink megsemmisítése, tudatunk átalakítása**. Ez az ego tényleges halála. A kis énük számára való meghalás az örökkévalóság felfedezése. Az örökkévalóság azonban nem végtelen hosszú időt jelent, hanem azt a pontot, ahol nem létezik az idő: az úgynevezett örök jelent vagy időtlen most-ot. Az Én nem örökké él, hanem az időt, a történelmet, a változást, a váltakozást megelőző időtlen jelenben él.

- 6) A megvilágosodás vagy megszabadulás véget vet az szenvedésnek. Nem arról van szó, hogy a megvilágosodás vagy általában véve a spirituális gyakorlás után már nem érzel fájdalmat, gyötrelmet, félelmet, hanem arról, hogy *ezek már nem fenyegetik többé létezésedet, s ezáltal megszűnnek problémának lenni*. A szenvedés feltűnik, majd eltűnik, de az egyén már birtokában van a „békének”. Tudomása van a szenvedésről és együttérzővé válik a szenvedők felé.
- 7) **A megvilágosodás társadalmi cselekedetekben is megnyilvánul, melyet a könyörületesség, az együttérzés és az eszközök helyes megválasztása vezényel. A megvilágosodott ténykedés: szolgálatot jelent. Jézus azt értette a „Szeresd felebarátodat, mint tenmagad” alatt, hogy „Szeresd felebarátod, mint saját énedet (Jézusi spiritualizmusa).**

Fontos, hogy a spirituális úton-járást tapasztalt és jó vezetők segítsék. S az is fontos, hogy másokat segíteni tudó spirituális kísérőkké váljunk:

DIA 18. A spirituális kísérő szerepe:

- ❖ Felvilágosítani az egyént, hogy valójában mi is történik benne, és segíteni őt abban, hogy rátaláljon a helyes hozzáállásra.
- ❖ Megtanítani uralni a tudattalanból felbukkanó késztetéseket anélkül, hogy elfojtaná őket a félelmei vagy az ítélkezés miatt;
- ❖ Megtanítani neki a szexuális és agresszív energiák transzmutációjának és szublimációjának technikáit.
- ❖ **DIA 19.** Segíteni felismerni és befogadni a Transzperszonális Énből és a tudatfeletti szintekről áramló energiákat;
- ❖ Segíteni neki, hogy kifejezze és hasznosítsa az altruista szeretetben és szolgálatban rejlő energiákat (ellensúlyozni a befelé forduló énközpontúságot);
- ❖ Végigvezetni őt a személyisége újraalkotásának különböző szakaszain, melynek során a magasabb belső központ körül szerveződik újra a személyisége, és ezzel eléri a spirituális pszichoszintézist (Jung szerint: az „individuáció csúcását).

Kedves Barátaink! Mi lehetne ennél jobb alkalom, mint ez a BNT, hogy ehhez az általunk felvázolt lelki munkába belekóstoljatok. Gondolatainkkal és élményeink átadásával csak azt szeretnénk, hogy Ti is adjatok most helyet jobb agyféltekétek működésének. Az előadásokat kivéve engedjétek el magatoktól a baloldali (ráció, elhatározás, döntéshozatal) meghatározottságot, s helyette engedjétek szárnyalni a képit, az érzelmit, az analógiás és intuitív meglátásokat. Kívánjuk, hogy találjátok meg ebben az éppen megfelelő arányokat.

A kontemplatív imádság dimenziói

DIA 20. Ez egy olyan világ, amelyben Isten mindent megtehet. Olyan lelki kaland, olyan spirituális utazás, amely az Isten birodalmába enged behatolni. Megnyílás a végtelen számára, a végtelen lehetőségek számára.

„A kiindulópontom az, hogy már ott vagyunk. Isten jelenlétét nem tudjuk előidézni. Már eleve teljesen Isten jelenlétében vagyunk. Csakhogy ennek nem vagyunk tudatában. Isten minden egyes lélegzétvételünkkel életben tart bennünket. Amikor újabb lélegzetet veszünk, az azt jelenti, hogy Isten kiválaszt minket, aztán megint és újra. Semmit nem kell előidézniünk vagy tanulniunk. Inkább úgy áll a dolog, hogy felejtenünk kell, leszokni bizonyos dolgokról”.(Richard Rohr)

Minden vallási tanító ezt mondta. Magunktól nem vesszük észre. Meg kell minket tanítani arra, hogy lássunk. Ezért mondja Buddha és Jézus szinte egybehangzóan: „Légy éber!” A vallás valójában a látásról tanít. Jézus arról beszél, hogy „virrasszunk” (Mt 25,13; Lk 12,34; Mk 13,33-37;) és Buddha szankszkrit nyelven annyit jelent, hogy „felébredett”; Jézus így folytatja:”Ha szemed ép, egész tested világos lesz”.(Lk 11,34);

Az ima elsősorban nem a kimondott szó, és nem is a véggigondolt gondolat; Inkább egyfajta beállítottság, a jelenlétben létezés sajátos módja. Ezen túlmenően a Jelenlét megtapasztalásában való létezés, sőt az ebben való örvendezés.

Minden spirituális gyakorlásnak közös célja van: hogy megszabaduljunk az illúzióktól, és megélhessük ezt a jelenlétet. A tanítás arról szól:azt lássuk, ami van. Hogy lássuk kik vagyunk, és mi történik. Minden imádság alapja: a Lélek bennünk való jelenléte;

Léleken való imádság: amikor a Lélek inspirációja közvetlenül a szellemünkre hat saját elmélkedéseink vagy szándékos cselekedeteink nélkül. A Lélek imádkozik bennünk, s mi hagyjuk ezt. *Ez a kontempláció.*

Kontemplatív imádság: olyan tapasztalás, mely az Istennel való egyesülés állapotához vezet;

Kontemplatív élet: amikor az embert mind az imádságban, mind a cselekedeteiben a Lélek vezérli; az Istennel való együttlét tartós állapota; annak kiterjesztése a cselekedetekre, a hétköznapokra;

Az imádság gyökere: a belső csend. Evagriosz Pontikosz szerint. „*az ima a gondolatok elhagyása*”. A kontemplatív imádság nem a gondolatok hiánya, hanem a tőlük való **eloldódás**. Nem utasítjuk el, nem nyomjuk el, ami tudatunkban van. Egyszerűen elfogadjuk tényét, bármi is legyen ott. **Értékítélet nélkül egyszerűen túllépünk rajta, nem az erőfeszítés, hanem az elengedés által.**

Az imádság az elme és a szív felemelése Istenhez. Ezt a felemelést azonban nem mi végezzük. Ez a Lélek munkája bennünk. Állapot, amit nem mi idézünk elő racionálisan. Ahogy a Húsrágó hídverőben éneklő Lovasi András: „*egy vonalban vannak most a szíved meg az agyad.....én idáig jöttem, most dolgozzon a lelkem*”. A Lélek által inspirált imában engedjük magunkat áradni a felfelé mozgással, és elengedünk minden reflexiót. A kontemplatív imádság nem okoskodás, nem gondolati reflexió, nem a cselekedetek és az események értékelése, nem önmegfigyelés, hanem a létezés valódi átélése. E folyamat alatt tudatunk újrastrukturálódik, mely képessé tesz bennünket az isteni jelenlét „*itt és most*”-ban való érzékelésére. A kontemplatív imádság hatására tudattalanunk energiái szabadulnak fel:

- ✓ Egyrészt megtapasztalhatjuk személyes fejlődésünket, akár természetfeletti erők formájában,
- ✓ másrészt gyengeségeinket az alázatra indító önismeret révén. (Az önismeret hagyományos kifejezése annak, amikor az ember a személyisége sötét oldalának tudatára ébred).

E tudattalan energiák felszabadulását **az Isten iránti odaadás** (Isten kedvéért vagyunk elkötelezettek spirituális gyakorlataink mellett) **és a másokkal való törődés** (szív együttérzéséből fakadó szolgálat) megszilárdult szokásaival kell mederben tartanunk. Ez *az egész valósággal szemben mutatott nem birtokló attitűd*, az a beállítottság, mely gyökerestül irtja ki a hamis én egész rendszerét. A hamis én egy hatalmas illúzió, a megrögzött gondolati minták és érzelmi megszokások súlyos rakománya, mely az agyban, az idegrendszerben tárolódik.

A kontemplatív imádság segítségével a Lélek megtisztítja az önközpontúság gyökereit, kitörli a múlt érzelmi beidegződéseit. Az erény gyakorlása a hagyományos kifejezés arra, hogy a régi programokat kitöröljük, és új programokat írunk az evangélium értékei alapján.

A kontemplációban az Isten jelenlétét elsöprő erővel tapasztaljuk meg. Ezt élték át az apostolok a Tábor-hegyen. Isten jelenléte átragyogott Jézus emberségén.

Istenről való tapasztalataink nem azonosak magával Istennel. Tapasztalatunk Isten jelenlétének ragyogása, nem pedig Isten Önmagában. Isten meghalad mindenféle emberi tapasztalást. Ez nem jelenti, hogy nincs jelen a tapasztalatokban, hanem azt, hogy meghaladja őket. E szent tapasztalatok alapján elvezet bennünket az üresség megtapasztalásához. Minél inkább képesek vagyunk magunkat kiüresíteni (meghalni, elengedni önközpontúságunkat), annál erősebbé válik a Lélek jelenléte.

A Tábor hegyre felvitt tanítványokkal Isten az érzékszerveiken keresztül lépett érintkezésbe. A látomástól le voltak nyugózva, övendeztek. Péter örökre ott akart maradni. Hirtelen egy felhő borította be őket, elfedve a látomást, kiüresítve és elnyugtatva, mégis figyelmessé és éberré téve az érzékeiket. Arcra borulásuk a tisztelet, a hála és a szeretet egyidejű megnyilvánulása. Ürességüket megtöltötte az Isten sugárzó jelenléte. Visszatérésük a valóságba a hit megváltozott tudatosságával történt.

A szemlélődés során **előkészítjük magunkat arra, hogy önmagunkkal megbékélve képesek legyünk felfogni a bennünk lévő isten békéjét.** Célja, hogy engedjük Isten titokzatos és csendes jelenlétét életünk minden meghatározó valóságává válni, s ez értelmet, célt, alakot ad mindennek. A szemlélődés, tanulási **folyamat**, amelynek során **megtanulunk odafigyelni, koncentrálni, jelen lenni.** Célja, hogy **megkeressük és megtapasztaljuk Isten élő Lelkét, aki bennünk lakik.**

Nem Istenről akarunk gondolkodni, hanem megpróbálunk Istennel lenni, megtapasztalni őt, mint létünk alapját.

A kontempláció nem a szavak ideje. Vennünk kell tehát a bátorságot, hogy mély és alkotó csendbe vonuljunk. Intellektussal nem érhetjük el. Az „**intellektuális korlátaink feletti mindent elsöprő érzés**”(Alfred Whitehead) vezet el minket a csendbe, ahol gondolkodás helyett hallgatnunk és figyelniünk kell. Éber ellazulásra kell jutnunk.

Első létrafok: **belső imádság** („centering prayer” - középpontba vezető, összpontosító imádság) Nem más ez, mint intuitív képességeink kifinomítása. (napi két ima periódus- a belső csend fenntartás a pszichében és az idegrendszerben úgy hat, mint az antibiotikum, ami csak rendszeres adagolás mellett éri el gyógyító hatását).

- figyelmünk visszavonása a gondolataink hétköznapi áramától (hajlamosak vagyunk azonosítani magunkat ezekkel)
- Engedjük a hétköznapi gondolatainknak, hogy a háttérbe húzódjanak és **a tudatosság folyóján lebegjenek** anélkül, hogy észrevennénk őket, míg figyelmünk inkább a folyóra irányul, amelyen lebegnek. Olyanok vagyunk ilyenkor, mint aki a vízparton üldögél és figyel az elhaladó hajókat. Így a parton maradva és a vízre figyelve **kifinomul az a képességünk, hogy figyelmen kívül hagyjuk az elhaladó gondolatokat.** Egy mélyebb fajta figyelem fog így megerősödni bennünket.

A szemlélődéshez vezető út kiindulópontja: hogy meg kell tanulnunk **észlelni**. Ez szellemi folyamat. A tudatunk aktivizálása. Észlelésnél annyit jelent, mint **a jelenlétben maradni**. A múltba és a jövőbe gondolataink és kívánságaink útján tudunk belehelyezkedni. Mindaz, ami az adott pillanatban jelen van, nem más, mint maga a jelenlét. A múlttól múlt időben beszélünk. Abból már csak annak a hatásai és az emlékek maradtak. A jövő még nem érkezett el. A valóságban élni annyit jelent, mint a jelenben élni. **Isten is csak a jelenlétben közelíthető meg.** Lelki élet útjának célja: isten jelenlétében élni (bencés lelkiség). Meg kell tanulni a jelenben maradni. A jelenre való állandó figyelem fog bennünket elvezetni Isten jelenlétére.

Észlelni, öntudatnál lenni, jelen lenni, a jelenben lenni tehát rokon értelmű szavak. Az észlelés nem fáraszt el. A pihenés legtokéletebb formája. Felfrissíti és újraéleszti erőnket. Aki pedig pihen, lassan szemlélődésbe jut és fordítva: aki szemlélődésben van, az pihen.

Észlelési gyakorlatok:

- *ha mégis elkalandoztunk: egyszerűen térjünk vissza az észleléshez.* Nem kell megkeresni az okát, miért is kalandoztunk el.
- új tapasztalat: **nem kell semmit sem elérnünk.** A teljesítmény-központúság, a muszáj-megtenni, meg kell csinálni: csak félelmet és szorongást kelt. A szemlélődésben semmit sem kell elérnünk. Egyszer s mindenkorra **meg kell szabadulnunk a teljesítményközpontúságtól.**
- Továbbra is kapcsolatban maradunk a természettel (virágzó, vagy zöldellő bokor, madárfütty, patakcsobogás, autók zaja, kutyaugatás stb.)
- Fontos: semmin se ítélgessünk, semmit ne akarjunk megváltoztatni, vegyünk fel mindent úgy, ahogy az abban a pillanatban kinyilatkoztatja magát. **CSAK EGYSZERŰEN: ÉSZLELJÜK A VALÓSÁGOT.**
- észleljük a természetet
- észleljük a testrészeinket (tenyér): 142; 165).
- Minden érzékelés, ami feltűnik a tudatosság filmvásznán, gondolatnak számít. Ez lehet egy érzélem, egy képzet, egy emlék, egy terv, egy kívülről érkező zaj, a békesség érzése. Bármi, ami tudatosan a tudatosság belső filmvásznán: az „gondolat”
- **A módszer lényege: elengedünk minden gondolatot** az ima ideje alatt – még a legáhíthatosabb gondolatot is.

- válasszunk egy **megfelelő testhelyzetet**. próbáljuk kizárni a külső zajokat. Behunyjuk szemünket, mivel hajlamosak vagyunk arra gondolni, amit látunk. (megfelelő időpont, helyszín, testhelyzet)
- **Válasszunk ki egy szent szót** (egy vagy két szótagosat), amely leginkább kifejezi az Isten iránti megnyílást, önátadást. Vezessük ezt a szót a képzeletünk szintjére (nem kell kimondanunk).

Ha elkalandozunk, ha észre vesszük, hogy valami másra gondolunk – tegyük tudomásunk tárgyává minden alkalommal.

Ez a szó **csak eszköz**, hogy Isten felé irányítsa szándékunkat. A mentális koncentrációnkat segíti. Vezessük be úgy, mint bármilyen olyan gondolatot, amely spontán módon felmerülne bennünk. **Annak az eszközévé válik, hogy csökkentsük a szándékunktól függetlenül felbukkanó gondolatok számát**, hogy elhárítsa az érdekesebb gondolatokat, amelyek leúsznak a tudatosság folyamán.

Mantraválasztás: hagyomány által megszentelt szavak közül; legjobb, ha nem fűződik hozzá képzettársítás. Pl: Marana-Tha; Abba, Jézus; Kiválasztás után ragaszkodj hozzá; ne váltogasd;

A belső ima gyakorlása nem egyenlő a semmittevéssel. Egyfajta nagyon szelíd tevékenység ez: az „**éber létben tartás**” eszköze.

Megtapasztaljuk és **kinyilvánítjuk a szegénységet**: *lemondunk a szavakról gondolatokról, a reflektív gondolkodásról, az ábrándokról; elménket egyetlen szó szegénységére korlátozzuk.*

Legfontosabb: a szemlélődésre szánt időben hűségesen tartsunk ki a mantra ismétlésében. Csak mondjuk a mantrát, sietség és elvárások nélkül. Csak mondjuk megszakítások nélkül, bármi is akarná figyelmünket eltéríteni. Mint az eke, amely eltökélten szántja elménk mezejét.

Gondolkodásunk megújulására csak kitágult tudattal leszünk képesek, mert enélkül szűk korlátok között próbáljuk értelmezni a valóságot. A tudatunk kitágítása távlatokat nyit életünkben.

Egy idő után a mantra nem annyira a fejünkben, hanem a szívünkben fog megszólalni.

„A szív az a hely, ahol minden elidegenedésünk (szív és értelem megosztottsága) feloldódik, gondolataink és érzéseink ereje összeolvad. Az egyik Upanisad azt mondja:”elménket szívünkben kell hordanunk”. Szív és elme imában való egyesítésével helyreállítjuk az emberi egységet. Mindenki kapott a teremtésben egy szervet, mely az imádság helye az emberben. Ez a spirituális szív nem azonos a diszkurzív értelemmel, mellyel érvelünk, sem az érzékenységgel, sem az érzélgősséggel. Ez a szív mélyebben van bennünk: létünk legtitkosabb magva, létezésünk gyökere – vagy ha akarjuk, csúcsa. A kontempláció célja sem más, minthogy tudatára ébresszen bennünket arra, amit már megkaptunk: a mélységeinkben gyökeret vert, működni nem szűnő imádságot. Az imádság nem más, mint e tudatalatti imádságos állapot megtalálása, felébresztése. Megtalálni és felébresztetni a szívet, a belénk oltott ontológiai mély-magot, ahol teremtésünktől fogva a Lélek lakozik és szüntelenül imádkozik.” (Andre Louf)

Szemlélődni annyit jelent, mint megtanulni a jelenben élni. A lehető legteljesebben át akarjuk élni a jelen pillanatot. Mindezt úgy tehetjük, **ha lemondunk gondolatainkról és elképzeléseinkről, öntudatosságunkról, egónkról**. Elhagyunk minden magunk alkotta vagy készen kapott illúziót önmagunkról, másokról és Istenről. Mindent el kell engedni.

A szemlélődés a hit imádsága is, mert **meg kell tagadnunk önmagunkat** még azelőtt, hogy a „Másik fél” megjelenne, és nincs rá semmi garanciánk, hogy meg fog jelenni. A szegénység lényege éppen a megsemmisülésnek ebben a kockázatában rejlik. Ez a **hit ugrása** a Másik felé. Olyan kockázat ez, amelyet minden kockázat magával von.

Jean-Paul Sartre szerint **„az egyetlen dolog, ami számít, a teljes elköteleződés”**. Valóban ez az egyetlen, ami hitelesíti erőfeszítéseinket és bizonyítja őszinteségünket. Utunk az élet teljességéhez személyiségünknek.

A keresztény gyakorlás lényege: **a türelem**. Várni tudni, bármilyen hosszú ideig is; ha várunk, isten megnyilvánítja magát. Megeshet, hogy sokáig kell várakoznunk. Mindig legyen benned egy szelíd, spirituális aktivitás, hogy jelen vagy Isten számára. Virrasszatok és imádkozzatok! – mondja Jézus. Azaz: legyetek éberek. Ez a fajta imádság **nem a gondolatok és a figyelem gyakorlatoztatása, hanem a szándék kifejezése**, hogy lényünk legmélyére hatoljunk, ahol hitünk szerint Isten lakozik. Olyan ez, mintha finoman kopogtatnánk az ajtón. Ezt az ajtó nem nyitható ki erővel. A másik oldalról nyílik. Csak annyit mondhatsz: **„Itt vagyok, várok”**.

Kivárásos játék. Még ha látomásod van, vagy ha hangokat hallasz is, térj vissza a szent szóhoz. Ez a módszer lényege. Ne legyenek elvárásaid, ne küzdj, ne akarj semmit görcsösen. Ez az imádság az elengedésről szól. Ha küzdünk, el akarunk érni valamit a jövőben. Ez az ima a jelenben akar tartani bennünket. Az elvárások nélküli várakozás épp elégséges tevékenység.

Az is megeshet, hogy egyáltalán nem lesznek gondolatok. Akkor az ember eléri a legmélyebb pontot, amelyet elérhet. **Abban a pillanatban nincs jelen az idő érzete**. Az idő az elhaladó dolgok mértéke. Amikor semmi sem halad el, akkor megjelenik az időtlenség tapasztalása. Ez pedig örömteli állapot.

Zajok, zavaró külső körülmények: Engedd el az iránta mutatott ellenállásodat. Fogadd pozitívan. A szent szó segítségével térj vissza az „itt és most”-ba. Egyetlen negatív dolog, az ima elhagyása. A körülmények nem lehetnek akadályok.

A szent szó(vagy mantra), mint jelkép

Fókuszpontként szolgál, amelyhez visszatérhetünk, amikor észrevesszük, hogy gondolatokkal kezdünk foglalkozni. Tartsunk ki amellet a szó mellett, amellyel kapcsolatban jó érzéseink vannak (kilégzéskor mondja: jó, Isten, Jézus, Atya, Lélek, béke, csend, nyíltság, dicsőség, szeretet, jelenlét, bizalom, Mária, anya, Marana Tha stb). próbálgathatjuk, de egy imaszakazon belül ne váltogassuk. – Test: kilégzéskor erőáramlás észlelése: jól érezzük ezeket tenyerünk középpontjában! **(erőáramlást észlelünk)** GYAKORLAT: Éberem ott lenni a tenyerünknel pl. a jó szóval.

Továbblépés-gyakorlat: NÉV kimondása: Mária, Szűzanya, anya (természetes egység: légzés, név, kezek és a jelenlét között)

Továbblépés-gyakorlat: **Jézus neve** (szemkapcsolat a mesterrel:Péter a vízen jár): a név mögött ott áll a személy. Ismétlésével eljut a szívünk mélyére, átjár minket és szünet nélkül jelen lesz.

JÉZUS-ima (ortodox szerzetesi hagyományból): irgalommal összekapcsolva: **Uram, Jézus Krisztus, könyörülj rajtam bűnösön!** (evangéliumi vámos imája)

A név ismétlése: nem cél, hanem eszköz;

Kilégzés-Belégzés: **Jézus-Krisztus** (talán jobb, ha nincs kérő üzenete sem): ha egy szótagú: kilégzéskor mondjuk;

Az Istentől bennünket elválasztó fő dolog **az a gondolat, miszerint elválasztottak vagyunk Tőle**. Nem hisszük el, hogy mindig Istennel vagyunk, azt, hogy Ő minden valóság része. **A kontemplatív imádság segít ráébredni bennünket, hogy Isten jelenléte átjár bennünket, ott van körülöttünk, felölel bennünket. Elöttem, alattam, fölöttem, mögöttem, mellettem és bennem: ott van az Isten**. Ritkán gondolunk a levegőre, amelyet belélegzünk, az mégis bennünk és körülöttünk van. ugyanúgy Isten jelenléte is átjár minket. A spirituális gyakorlatok célja, hogy erre tapasztalat által felébresszen, ráébresszen bennünket. Tehát az igazi akadály a világnézetünk, a valóság-látásunk.

A **légzésünk követése** egy másik módja az elme elcsendesedésének. A célt azonban ne felejtjük: nem a gondolatnélküliség, hanem lényünk teljes átadása Istennek. Spirituális lényünket megtapasztalhatjuk egy testhelyzetre, egy mandalára vagy egy mantrára összpontosítva is (kép), de a kontemplatív imádság személyes kapcsolatot, személyes önátadást is feltételez. Szabad minden olyan módszert a használnunk, amely fokozza az elme elcsendesedését, a tudat kiürítését, de motivációnk legyen: az Istenhez való közelkerülés. Így tehát a kontempláció nem egy relaxációs gyakorlat, jóllehet eredményezhet relaxációt. A kontempláció az Istennel való dinamikus kapcsolat begyakorlása.

Gyakorolj kitartóan! Több hónapos gyakorlás után tudod eldönteni, hogy jó-e ez neked. Semmi sem pótolja a gyakorlat megtapasztalását.

Létezik a figyelemnek egy olyan szintje, amely meghaladja a szent szót. Amíg nem részesülünk ebben a tapasztalásban, addig folyamatosan vissza kell térnünk a szent szóhoz. A szent szó tartalma-jelentése nem annyira fontos: csak a szándékunk gesztusa, amely megszilárdítja belső szellemi légkörünket.

Lehet, hogy elérkezünk ahhoz a ponthoz, ahol már nem gondolunk a szóra, amikor egész pszichénk összpontosul és Istenbe olvad, amikor Isten osztatlan, mindenre kiterjedő szerető jelenlétét tapasztaljuk túl minden gondolaton. Ott vagy, ahová igyekeztél. Csak akkor térj vissza a szent szóhoz, ha valami kizökkentett ebből az állapotból.

A kontemplatív imádság nem más, mint rendkívül **egyszerű figyelem**. Sőt inkább szándék, mint figyelem. A tiszta tudatosság szintje, (transzcendált tudatállapot) ami bepillantást enged az igaz Énünkbe. Ebben az életben nincs más módja Isten közvetlen megismerésének, csak a tiszta hit, ami az összes képesség számára sötétséget jelent. Ezt a sötétséget nem úgy kell érteni, mint a képességek kioltását, hanem mint a tevékenységeik meghaladását. **A tiszta hit**, Keresztes Szent János (1542. június 24.–1591. december 14.-spanyol, katolikus misztikus teológus, kármelita szerzetes) szerint, **az Istennel való egyesülés legközvetlenebb eszköze**. A kontemplatív imádság utat nyit különböző megtapasztalásoknak vagy nem tapasztalásoknak. A Lélek mindenkinek más tapasztalást nyújt. Azt adja, amire szükségünk van. Legyünk elégedettek Istennel úgy, ahogy van (lehet, hogy van, akinek több vigasztalásra van szüksége, mint neked)

A belső imádság az elengedés gyakorlása.

Ha tudatában vagyunk annak, hogy nincsenek gondolatok, ez is egy újabb gondolat. – **Ha el tudjuk veszíteni abbéli tudásunkat, hogy tudatában vagyunk a gondolatok hiányának, akkor a szintiszta tudat(osság) állapotába lépünk**. Fontos felismerni, hogy a hely, ahová megyünk, az, ahol **a megismerő, a megismerés és a megismert egy**. Egyedül a **tudomás**

marad. Az, aki a tudomással bír, eltűnik a tudatosság bármilyen tárgyával egyetemben. Ez az isteni egyesülés. Nincs önreflexió (amíg érzés, vagy gondolat van jelen, addig nincs teljes egyesülés).

A belső imádság az elengedés gyakorlása. Ennyi. Félretenni minden gondolat. Még a lelki élményekre, párbeszédre se reagáljunk, mert reflektálásunkkal gyengítjük azokat. Ezek, legyen akár természetfeletti képességekről szó, nem olyan értékesek, mint a tiszta tudatosság.

A gondolatok kifinomultabb fajtái

A gyakorlásunk során kialakul, hogy egyszerre két dologra is tudunk figyelni. Tudatában vagyunk felszínes gondolatainknak is, ugyanakkor egy osztatlan jelenlétnek is, amely vonz bennünket. Ez egy mélyebb spirituális figyelem, amelynek kifejlesztésére törekedjünk. Közben ne aggodalmaskodjunk a felszínes gondolatok miatt.

- 1) **A gondolatok másik fajtája** egy olyan úszó hajóhoz hasonlít, amely **megragadja figyelmünket**, legszívesebben felszállnánk rá (**vonzó gondolatok**). - A szent szóhoz való visszatérés segít bennünket megszabadulni attól a hajlamunktól, hogy megragadjunk a vonzó gondolatoknál.
- 2) Spirituális úttal kapcsolatos meglátás: érvek, nagyszerű ötletek, megoldások mind-mind **csak csalik**, hogy a belső csendből kicsalogassanak bennünket.
- 3) Sürgető érzés jön ránk, hogy valakiért imádkozzunk: Ez fontos, de nem most van itt az ideje. Egyetlen tevékenységünk csend és a figyelem legyen!
- 4) Mindent felölelő békesség érzése: mintha Isten csókot nyomott volna a homlokunkra. Uram jó nekünk itt lennünk. Megtapasztaljuk, hogy a végső Misztérium szeret bennünket. Úgy érezzük, megérkeztünk, végre eljutottunk valahová. Ó csak ne felejtsem el az utat, hogy holnap ugyanígy visszatérhessek. És már kint is vagyunk, mint a villám. (Jézus is felrázta tanítványait; OK; legyen elég ennyi most nektek; gyerünk le a hegyről;)

Kontemplatív ima: a gyermekkor egyszerűségének újra felfedezéséhez vezető ösvény (igaz ragaszkodásmentes szabadság és öröm). A gyermeki hozzáállás a helyénvaló ilyenkor. Nem kell tennünk semmit. **Csak elpihenni Isten karjaiban**. Feladat, hogy **legyünk, nem pedig az, hogy tegyünk**. Ebben a folyamatban aztán kifejlődik az a képességünk, hogy egész nap, egész életünkben csak adni tudjunk.

Rá kell döbbernünk, *hogy végállomásunk minden spirituális tapasztaláson túl található. Haszontalan lenne hát letáborozni egy pálmafa alatt egy útszéli oázisban*. Gyakran elég hamar elérkezünk a békesség birodalmába, ahol kellemes érzések töltenek el bennünket. Nem akarjuk elhagyni ezt a kellemes fennsíkot, itt akarunk tábort verni. Abbahagyjuk a mantrát. Ilyenkor a táguló tudat és a Lélek elmélyülő megtapasztalásának lehetőségét cseréljük le egyfajta lebegő ájtatosságra, egyfajta vallásos kábulatra. Eddig és ne tovább: ez már elég nekünk. Feladjuk a spirituális fejlődés lehetőségét (ezt nehéz elfogadni, mert amikor szemlélni kezdünk, mindenki valamiféle azonnali misztikus tapasztalatban reménykedik, amit meditáció közben átélünk).

Cassiánus „*pax perniciosá*”-nak, azaz ártalmas, veszedelmes, destruktív békének nevezi.

A legfontosabb és egyetlen tanács: mondd a mantrádat! Tarts ki mellette! Légy hűséges hozzá!

DIA 21. A világvallások által kifejlesztett minden nagy spirituális diszciplína közös lényege: **a gondolatok elengedése**. Integráljuk és egyesítsük lényünk különböző szintjeit, és ezt az egyesített és integrált létezőt átadjuk Istennek.

Reflexió mentesség: Még Isten osztatlan jelenlétének tapasztalására se reflektáljunk. Érezhetjük az örömet, csak nem reflektálunk rá (Neveltetésünk és oktatásunk arra programozott minket, hogy reflektáljunk). Úgy merülünk el a tapasztalásban, hogy nem elmélkedünk rajta. Nem tesszük azt meditációnk tárgyává.

Mikor nem kell használni a szent szót?

Létezik egy gondolkodás nélküli állapot. Ide akarunk eljutni. Ezt az állandó reflektálási hajlamunk miatt nehéz megragadni. Ez a hajlam az önközpontúság utolsó bástyája. Egyiptomi Szent Antal: „*A tökéletes ima az, amikor nem tudjuk, hogy imádkozunk*” (amikor a Lélek imádkozik bennünk).

Nehéz időszakok, viharfelhők: támogatás egy imatapasztalattal rendelkező lelki-vezető által

Hosszú ideig is eltarthat. tudattalanunk mélye akadályokat is tartogathat. Keresztes Szent János: „*a lélek sötét éjszakájának nevezi*” ezt az állapotot. Egyedül nehéz ezen túljutni.

A tudattalan kiürítése

Jálics: Lényünknek van egy belső magja is, amit kéregnek nevezhetünk (egyaránt belül vannak a sötét rétegeink, és a jó mag is), hisz egészen más viszonyulással ismerhető fel, mint a kérgen kívüli területek (ezek a kontempláció előtti lelkiéleti módszerekkel és aktivitással, gondolkodással, mérlegeléssel és döntésekkel alakíthatók). – ***A kérgen belül van a kontempláció területe.*** Itt sem gondolkodni, sem cselekedni nem kell. Sőt ezáltal azonnal a kérgen kívülre kerülünk. Lehet egyszerűen csak szemlélni. Ez tisztán szellemi aktivitás, amellyel nem akarunk semmit elérni. A szemlélés mindig magában foglalja az elengedést, a valamihez odafordulást, lehet bízni, lehet szeretni, lehet szenvedni. A szemlélődésben és a szeretetben elszenvedett bűnök megváltódnak és soha nem térnek vissza (**de:** a tudattalanban lévő sötétségek nem távoznak egyetlen meditációban!!!! Egy hegyet is csak rétegenként lehet elhordani!

Így szemlélődve megtapasztaljuk sötét rétegeinket, amelyek elválasztanak bennünket Istentől és az embertársainktól. (ne kezdjük el értelmezni, bármekkora sötétséggel találkozunk is). Figyelmünket nem az értelmezésre, hanem a jelenlétre irányítjuk. *Ez a jó mag, Isten irányába való nézést jelenti.* A jó mag felől mindig kapunk annyi fényt és erőt, amely elég bátorságot ad nekünk a továbblépéshez. (Keresztes Szent János: a Lélek sötét éjszakájának nevezi azt az állapotot, amelyet a kontempláció alatt a tudattalan tartalmakkal való szembenezés jelent a léleknek. Az állapotot ismeri, de értelmezni nem tudhatja; ő még nem tudott a tudattalan tartalmak, az árnyék-személyiség létezéséről; Pszichoterápia vagy/és meditáció?)

Gyakori hiba, hogy tökéletesedni akarásunkban túlságosan is sokat foglalkozunk tökéletlenségünkkel, bűneinkkel, az önváddal, büntudatunkkal. - Ehelyett az Isten jelenlétére figyelés és gondtalan ráhagyatkozás felemel és megtisztít bennünket, mint semmi más ezen a világon. A pszichoterápia hasznos vagy esetenként szükséges lehet. A terápia különböző fajtái segíthetnek abban, hogy bizonyos dolgokat tudatosítsunk, de a gyógyító erő Istentől jön.

Hiányosságainkkal, hibáinkkal, bűneinkkel és büntudatunkkal úgy bánunk, mintha sötét szobában állnánk és bortal csapkodnánk, hogy eloszlassuk a sötétséget, ahelyett, hogy lámpát gyújtanánk. Akkor ugyanis eltűnik a sötétség. Így van ez a bűneinkkel is. **Nem önostorozni kell magunkat, hanem igazságosan és jól bánni önmagunkkal és mindezt a kontempláció fényében elengedni.** Csak úgy egyszerűen.

A rendszeres kontemplációs imádság mozgásba hozza a belső tisztulás dinamizmusát. Ez egy **személyre szabott „isteni pszichoterápia”**, mely a tudattalanunk kiürítésére irányul. A tudattalanba merült traumatikus tapasztalataink védekező mechanizmusok formájában tárolódnak idegrendszerünkben. A szokványos pihenés, alvás révén nem tudunk ezektől megszabadulni.

A belső csendben azonban ezek az érzelmi gátak kezdenek fellazulni, és az emberi szervezet azon természetes képessége, nekifog a káros dolgok kiürítéséhez. A pszichének megvan a maga módszere arra, hogy eltávolítsa az egészségére veszélyes és ártalmas anyagot.

A kontemplációs imádság alatt a tudattalanban raktározódott érzelmi lim-lom érzelmi töltéssel rendelkező gondolatok formájában tör a felszínre. – Viseljük el, ne viaskodjunk velük, engedjük el.

Ugyanakkor megpillanthatjuk személyiségünk árnyékos oldalát is (jó szándékaink szutykos mosogatórongynak tűnnek). Felismerjük, hogy nem is vagyunk olyan nagylelkűek, mint azt korábban magunkról hittük. Reflektorfénybe kerülnek ösztönös önzőségeink.

„Az embernek előbb vissza kell találnia önmagához, hogy megismerje Istent” (Szent Ágoston).

„A kontemplációs imádságban Isten bevilágítja mélyeinket. Az önismeret nem más, mint bepillantás rejtett indítékainkba, érzelmi szükségleteinkbe és kívánságainkba, amelyek átjárják bensőnket és hatással vannak gondolkodásunkra, érzéseinkre és tevékenységeinkre, anélkül, hogy teljesen tudomásunk lenne róluk. Bátorság kell ahhoz, hogy szembe nézzünk valódi identitásunkkal”.(Jálics Ferenc)

SPIRITUÁLIS VÁLSÁG (a továbblépés esélye)

Mindannyiunknak vannak neurotikus hajlamai. **A kontempláció pszichés egészségünk természetes erőforrásait mozgósítja.** Meglátjuk az életünket tönkretévó hamis értékrendet. A kontempláció belső dinamikája természetesen vezet el a személyiség - nem csak erkölcsi - átalakulásához (tudatunk strukturális átalakulásához, melynek következtében másnak érzékeljük a valóságot.)

Képesek leszünk szembenézni személyiségünk árnyoldalaival, akár a bennünk lévő erőszakos ösztönkésztetésekkel is. „A barbárságot nem hagytuk magunk mögött, hanem bennünk található” (Fulton Sheen) **A kontemplációban képesek vagyunk ezeket magunkon keresztüláramoltatni úgy, hogy közben gyógyulnak sebek. A kontemplációs imádság egy dinamikus lelki folyamatot indít el.** Ez ugyanúgy egy integrációs, gyógyulási folyamat része, mint amikor békés gondolatokat dolgozunk fel.

A pszichoanalízis során a páciens újraéli a múlt traumatikus élményeit és ezáltal beépíti azokat az élet egészséges mintázatába. – A kontemplációs imádságban ezek a pszichés sebek anélkül fognak begyógyulni, hogy újra átesnénk a traumán.

Életünk egy adott pillanatában váratlanul befejeződnek a az idegrendszerben és a pszichében lezajló szükséges változások. **A tudat újrastrukturálása a rendszeres gyakorlás gyümölcse.**

Amikor a tudattalanból minden kiürül, a kezdetben az elménken átsuhanó gondolatok nem léteznek többé. A tisztulási folyamat véget ér. Ekkor az Istennel való egyesülés tudomása folyamatos lesz, mert semmi nincs, amely megzavarná. Minden akadályt eltávolítottunk. Isten fény még akkor is megvilágítja életünket, amikor tevékenységeket végzünk. Kezdünk tudatossá válni spirituális természetünk.

A **létezés** különbözik a **ténykedéstől**. Ha egyszer az ember istenivé vált, akkor minden tevékenységét felkeni lényének belső átalakulása (Teréz anya vonzereje; rabul ejtette az embereket).

Fejlődnünk kell spirituális életünkben. Isten azt akarja, hogy tegyünk is valamit. Isten mindig valami magasabb cél érdekében szabadít meg minket hamis énünktől.

Lehet, hogy arra indít minket, hogy mások szenvedéseiben részesedjünk.

Lehetséges, hogy a legkeményebb megpróbáltatások **spirituális átalakulásunkat követően érnek bennünket**. Az élet, ha egyszer az ember egységben él Istennel, olyan, amilyenek Isten akarja. **Tele van meglepetésekkel**. Aminek megtörténtét várjuk, az biztosan nem fog bekövetkezni. Minden elvárásunk feladása az, ami a spirituális úton elvezet minket az Orvosság-tóhoz - ahogy az amerikai indiánok nevezték a kontemplációt. Az orvosság, amelyre mindenkinek szüksége van, hiszen egyedül az vezet el az átalakuláshoz.

A kontemplatív imádság különböző szakaszokon és viszontagságokon megy át. Talán olyan tapasztalataink lesznek, amelyek összezavarnak minket. Magány és egzisztenciális rettegés uralkodhat el rajtunk. Úgy érezhetjük, hogy elhagyott az úr, hogy a világon senki nem ért meg, nem segíthet rajtunk. Mindezek az érzések az előkészítés folyamatának részei. Istennek *újra meg újra el kell végeznie a talajművelést lelkünk talaján, hogy elvethesse a magot. Aztán, ha kikel és nagy fává nő, akkor se gondoljuk, hogy elérkeztünk az út végéhez, amikor a levelek kizöldülnek és a virágok kinyílnak rajtunk. **A gyümölcstermés később érkezik. A spirituális utazás hosszú folyamat.***

Ezenfelül úgy tűnik, hogy tapasztalataink körbe-körbe járnak, és úgy érezzük visszatértünk oda, ahonnan elindultunk, s nem haladtunk egy tapodtat sem. De ez inkább olyan, mint egy csigalépcső. Úgy látszik, mintha visszatérnénk abba a pontba, ahonnan indultunk, de valójában magasabb szintre jutottunk. A nap felé szálló sas a horizontális síkon újra meg újra ugyanoda tér vissza, de a vertikális síkon egyre magasabbra szárnyal.(vö. Indián mese)

A kontempláció a spirituális utazás csúcsa. Más szellemi horizontba állítjuk eddigi cselekedet-orientált, teljesítményorientált életünket (fordított nézőpont; előbb válunk isteni emberekké, amiből aztán cselekedeteink fakadnak; így azok nem lógnak a levegőben;)

Isten felé való teljes elköteleződésén át vezet, amikor az elme, a test és a lélek maradéktalanul és harmonikusan koncentrált létünk középpontjára.

„Az értékek és eszmék, amelyeket ennek az elköteleződésnek a csendjébe magunkkal viszünk, csekély jelentőségűek, mert ezek nagyrészt szavak és ábrándok ismerős keverékei.

De mindannyian tudjuk, hogy létezésünk rejtélye e keverékeken túl oldódik meg azáltal, hogy lényünk középpontjára fókuszálunk, ahol valamiképpen saját forrásunk és értelmünk nyugszik” (Thomas Merton).

Szigorúan véve mi magunk mégsem tudjuk elérni az elköteleződésnek és összpontosításnak ezt az integrált állapotát. Nincsenek ügyes fogások vagy eszközök, amelyekkel gyorsan eredményt érhetünk el, **nincs instant misztika, ami kész megoldásokat nyújt.** Módunkban áll azonban, hogy felkészüljünk erre a növekedésre egy természetes folyamatban, amely már maga is Isten fényének ajándéka. A mantra lecsendesíti az elmét, és egyetlen pontba gyűjti elhatározásra vezető képességeinket. Ez a pont a tökéletes egyszerűség, amely nem kevesebbet kíván tőlünk, mint mindent. **Csak, ha már mindent összegyűjtöttünk és odaadtunk, vagyunk képesek mindent megkapni.** A kereszténység misztériuma titokzatos paradoxon: a halálból fakadó életé.

„Itt és most” – Valóság a jelenben.

A judaizmus rendkívüli vallási hatását a világra talán az is magyarázza, hogy a héber nyelvben nincs jövő idő. Isten örökkévaló jelenlétének ez az érzése áthatja mind az Ó-, és Újszövetséget. Jahwe alapvető megnyilvánulása: „*Vagyok, aki vagyok*”. Jézus is Isten Országának jelenvalóságáról beszél. „*Isten Országa köztetek, Bennetek van*”. Ezt azonban nekünk magunknak kell felfedeznünk. **Ki kell tágítani tudatunkat és fejleszteni tudatosságunkat.** Szemlélődésünk célja: hogy teljesen ráébredjünk, kik is vagyunk, hol is tartunk. Meg kell tanulnunk figyelni létünk valóságára: **”itt és most”.** **DIA 22.** Ez a jelen pillant szentsége. Ez az ahová a mantra elvezet bennünket: az örökkévaló Isten jelenvalóságának teljes tudatára. A mantra a jelen pillanat szentsége számunkra.

MINDEZ CSAK BEVEZETÉS – A KONTEMPLÁCIÓ MOST KÖVETKEZIK
