

Anthony de Mello S. J.

TEST ÉS LÉLEK IMÁJA

PRUGG VERLAG

Eisenstadt 1987

ELŐSZÓ

Az angol eredeti címe és kiadója:
Sadhana, A Way to God, Gujanat Sahitya Prakash
Anand, India, 1995, 15. kiadás
Fordította Puskely Mária

Életem elmúlt tizenöt évében mint lelki gyakorlat-vezető és lelki vezető segítettem az embereknek abban, hogy megtanuljanak imádkozni. Ennek során sokak panaszát hallottam: Nem tudják, hogyan kell imádkozni; erőfeszítéseik ellenére úgy tűnik, semmit sem haladnak az imában; imájuk unalmas és elkedvetlenítő stb. Sok lelki vezető is bevallotta nekem, hogy tanácstalan, amikor embereket arra kellene megtanítania, miképpen imádkozzanak, vagy még pontosabban: hogyan találjanak az imában örömet és beteljesítést.

Ettől mindig elképedek, ugyanis viszonylag könnyűnek találok, hogy mi módon segítsék másoknak az imában. Ezt nem pusztán valami egyéni karizmánának tulajdonítom, hanem néhány olyan egyszerű gondolathoz, amelyet én magam is követek imáletemben és mások ilyen irányú vezetésében. Az egyik elgondolás szerint az ima olyan gyakorlat, amely beteljesítést és megelégedettséget hoz magával, és tökéletesen megengedett, hogy ezeket keressük az imában. A másik elmélet pedig azt mondja, hogy imádkozni nem annyira fejünkkel, mint inkább szívünkkel kell. Es valóban: minél inkább eltávolodik az ima a fejtől és a gondolkodástól, annál nagyobb örömminket teljesít benne és annál több hasznot merítünk belőle. Sok pap és szerzetes számára az ima egyetlen a gondolkodással, s ez a felfogás okozza imájuk sikertelenségét.

Egy jezsuita barátom mesélte: megkért egyszer egy hindu gurut, vezesse be az ima művészetébe. A guru ezt mondta neki: „Összpontosítson lélegzésére.” Barátom így tett kb. öt percen át. Akkor a guru ezt mondta: „A levegő, amelyet lélegez, Isten. Isten lélegzi be és ki. Legyen és maradjon ennek tudatában.” Barátom, miután teológiai szempontból némileg helyesbítette ezt az állítást, követte ezt a tanítást, olyanmódon, hogy naponta több órán át is így tett, és aztán — legnagyobb meglepetésére — felfedezte, hogy az ima lehet olyan egyszerű, mint a be- és kilégelés. E gyakorlatot mályn aztán olyan örömet és lelki táplálékot talált, amely azelőtt ismeretlen volt előtte hosszú évek sok-sok odaadó imájában.

Mindazok a gyakorlatok, amelyekről ebben a könyvben szó lesz, az említett guru tanításának irányába esnek, jól-lehet soha nem találkoztam vele, és azóta sem hallottam róla. Őrzök az imára vonatkozó egész sor elméletet is;

ezekről azonban csak a most következő gyakorlatokkal kapcsolatban beszéllek majd, és megmagyarázom, hogyan húzódnak meg azok mögött.

Gyakran ajánlottam ezeket a gyakorlatokat csoportoknak. *Imacsoporthnak* nevezem ezeket, vagy még pontosabban: *szemlélődés-csoportoknak*. Ellentétben a köznittel, létezik csoport-szemlélődés. Sőt, bizonyos körülmények között a szemlélődést gyümölcsözőbben lehet gyakorolni csoportban, mint egyedül. A most következő gyakorlatokat szinte teljesen abban a formában írom le, ahogy azokat a csoportoknak javasoltam. Ha valaki szemlélődés-csoportot akar vezetni és ahhoz ezt a könyvet akarja felhasználni, az tegye egyszerűen a következőt: olvassa fel a csoportnak összesen az egyes gyakorlatok szövegét és végzetesse el a csoporttal a felolvasott utasításokat. Természetesen igen lassan kell olvasni, nagy szünetekkel, különösen a pontokkal (...). megjelölt helyeken.

A szöveg pusztá felolvasása még senkit sem tesz a szemlélődés-csoport jó vezetőjévé. Az illetőnek a szemlélődés szakemberként kell lennie. Előre meg kell tehát tapasztalnia valamilyen abból, amit másoknak felolvas, továbbá bizonyos jártassággal kell rendelkeznie a lelkivezetés művészetében.

Ezek a gyakorlatok nem helyettesíthetik a személyes tapasztalatot és a jártasságot a lelki életben. Inkább csak a kezdetet jelentik, helyes útra irányítják a vezetőt és a csoport tagjait. A könyvben nem szerepelnek olyan gyakorlatok, amelyek szükségessé tennék egy „ima-szakember” jelenlétét. Ha egy gyakorlattal valamilyen veszély is együtt járhat, arra utalni fogok, és megjelölöm, hogyan lehet elkerülni azt.

A Szent Szűznek ajánlom ezt a könyvet; számomra ő volt mindig a szemlélődés példaképe. Mi több, meg vagyok győződve arról, hogy a magam és az általam vezetettek számára az ő közbenjárására nyertem el sok olyan ima-kegyelmet, amelyekre másképp soha nem tehettem volna ladni a szemlélődés művészetében: mielőtt elindulnak ezen az úton, kérik az ő pártfogását és közbenjárását. Neki jutott az a karizma, hogy esdekkeljen a Szentlélek eljövételéért az Egyházba: ez történt az angyali üdvözléskor és pünkösdkor, amikor együtt imádkozott az apostolokkal. Ha ő imádkozik velünk és értünk, valóban nagyon szerencsések leszünk.

1. gyakorlat A csend gazdagsága

„A csend a nagy kinyilatkoztatás” — mondta Lao-ce. A mi gondolkodásmodunk szerint a kinyilatkoztatás a Szentírásban található meg. És így is van. Ma azt szeretném, ha felfedeznénk, hogy a csendben is lehet találni kinyilatkoztatást.

A Szentírásban található kinyilatkoztatás megragadásához szükség van arra, hogy kiárjuk magunkat a Szentírás előtt. Ahhoz, hogy megragadjuk a csend által felkínált kinyilatkoztatást, ki kell tárnunk magunkat a csend előtt. Ez pedig nem könnyű. Próbáljuk meg most ezt az első gyakorlatban.

Helyezkedjünk el kényelmesen ...

Csukjuk be szemünket ...

Maradjunk csendben kb. tíz percig. Teremtsük meg magunkban a szly és az értelem fellető legteljesebb csendjét. Ha ezt elértük, nyíljunk meg az általa felkínált kinyilatkoztatás előtt.

A tíz perc elteltével azt kérem, nyissuk ki szemünket és osszuk meg egymással, amit ebben a gyakorlatban tettünk és megtapasztaltunk.

.....
.....

Annak kölcsönös közlése során, hogy mi történt velünk vagy mit tettünk, el kell mondanunk, hogyan

kísérlettük meg a csend megteremtését és milyen sikert értünk el. Amennyire csak tudjuk, írjuk le ezt a csendet. Mondjuk el, mit tapasztaltunk meg ebben a csendben. Mondjunk el mindent, amit gondoltunk vagy éreztünk a gyakorlat során.

Rendkívül változatos tapasztalatokkal jár ez a gyakorlat. Legnagyobb meglepetésükre legtöbbször azt fedezik fel, hogy a csend valami olyasmi, amire egyáltalán nincsenek hozzászokva: bámit tesznek is, nem tudják lecsendesíteni kóborló érteimüket, nem tudnak nyugalmat teremteni szí-
vük érzelmi nyugtalanságában. Mások úgy érzik, megkö-
zelítették a csend határát, ettől azután pánikba estek és visszavonulást fújtak. A csend megrémítette őket.

Semmi ok az elbátortalanodásra. Kergetőző gondolataink is nagy kinyilatkoztatást rejtenek, nemde? Hogy gondolataink össze-vissza járnak, ez is kinyilatkoztat valami saját magunkról. De nem elég, hogy ezt tudjuk. Szánjunk időt arra, hogy megtapasztaljuk érteimünk kialakozásait. S mennyi mindent feltár az elkalandozás típusai!

S még valami bátoríthat minket: az a tény, hogy tudatában vagyunk érteimünk kialakozásainak, belső érzelmi küszölségünknek vagy csendre való képzettségünknek, s ez azt mutatja, hogy már elértük a csendnek egy alacsony fokát — legalábbis az ahhoz elégséges csendet, hogy mindezt tudatosítsuk.

Most csukjuk be ismét szemünket és tudatosítsuk érteimünk kószálását... csak két percig.

Azán érzékeljük azt a csendet, amely lehetővé teszi érteimünk elkalandozásának tudatosítását... Tudatosság uti. csak ott van, ahol csend van.

A következő gyakorlatokat a csendnek arra a minimumára fogjuk felépíteni, amely már megvan bennünk. A növekvő csend egyre többet és többet nyilatkoztat ki rólunk. Vagy még pontosabban: a csend fedi fel önmagunkat önmagunknak. Az első kinyilatkoztatás mi magunk vagyunk. Ez a kinyilatkoztatás pedig olyan pénzen meg nem vásárolható értékeket ad nekünk, mint bölcsesség, derű, öröm, Isten.

Ha mindezeket meg akarjuk szerezni magunknak, nem elég róluk gondolkodnunk vagy beszélnünk. Munkára van szükségünk. Lássunk is mindjárt hozzá!

Hunyjuk be szemünket...

Újabb öt percen át keressük ismét a csendet...

A gyakorlat végén kérdezzük meg önmagunkat, kisértetünk ez alkalommal sikeresebb vagy kevésbé sikeres volt-e.

Feltárat-e valami olyasmit nekünk a csend, amire korábban nem figyeltünk fel?

Ne keressünk semmi szenzációsat a csend hozta kinyilatkoztatásban: világosságot, ihletet vagy meglátásokat. Egyáltalán ne keressünk semmit. Tevékenységünket korlátozzuk annak megfigyelésére, ami bennünk tudatosul, bármilyen közhely legyen is az.

Csak azt figyeljük meg, hogy kezünk nyirkos-e. Vagy testhelyzetet kellene változtatnunk, esetleg aggódunk egészségünk miatt? Nem számít. A fontos az, hogy ez tudatosodjék bennünk. A tudatosságnak nem a tartalma számít, hanem a minősége. Ahogy a minőség javul, úgy mélyül bennünk a csend. A csend mélyülése pedig a tapasztalat megváltozását hozza magával. Nagy örömeinkre fel fogjuk fedezni, hogy a kinyilatkoztatás nem tudás. A kinyilatkoztatás hatalom: olyan titokzatos erő, amely átalakulást eredményez.

2. gyakorlat

A test érzékelése

Hevesszünk el lazán, kényelmesen ...

Csukjuk be szemünket ...

Most azt fogom kémi, hogy tudatosan érzékeljük testünkben mindazokat a benyomásokat, amelyeket e pillanatban érzünk, de amelyeknek kimondottan nem vagyunk tudatában.

Tudatosítsuk vállunkon a ruha érintését ...

Most tudatosítsuk, hogyan érinti a ruha hátunkat ... vagy hátunk hogyan érinti a széket, amin ülünk ...

Most tudatosítsuk, hogyan érinti egymást két kezünk, vagy hogyan nyugszik öltünkben ...

Most váljék tudatossá bennünk, hogyan támaszkodik a székhöz combunk vagy csipőnk ...

Most összpontosítsunk lábunk talpára, ahogy az érinti a cipőt ...

Es most újra: váljunk ... hátunk ... jobb kezünk ... bal kezünk ... combunk ... lábunk ...

Ismét: váljunk ... hát ... jobb kéz ... bal kéz ... jobb comb ... bal láb ... jobb láb ...

Járjuk így körül saját magunkat, egyik testrészünktől a másikig haladva. Csak néhány másodpercet időzzünk minden résznél, vállnál, hátnál, combnál stb. ... ahogy haladunk egyiktől a másikig ...

Az említettéken kívül bármely testrésznel ellidőzhünk: fej, nyak, kar, mell, gyomor ... Fontos az, hogy érezzük, érzékeljük mindegyiket; hogy egy-két másodpercen keresztül érzékeljük, aztán menjünk tovább egy másik testrészre ...

Öt perc múlva azt kérem, lassan nyissuk ki szemünket és vessünk véget a gyakorlatnak.

Ez az egyszerű gyakorlat a legtöbb emberben azonnal a lazítottság érzését kelti. A legtöbb csoportban, amikor először végezzük ezt a gyakorlatot, akadnak olyanok, akik annyira lazítanak, hogy elalisszanak!

Az ima egyik legnegyobb ellensége az idegfeszültség. Ez a gyakorlat ezen segít. A recept nagyon egyszerű: akkor lazítunk, amikor tudatosan érzékeljük, a lehető leg-tudatosabban érzékeljük testünket, a körülöttünk levő hangokat, lélegzésünket, valaminek az ízét szánkban.

Az ember hallamos arra, hogy *fejében* éljen. Általában az embernek tudatában vannak gondolatainak, fantáziájának, de nincsenek eléggé tudatában érzelmeik működésének. Ennek eredménye pedig az, hogy ritkán élnek a jelenben. Szinte mindig a múltban vagy a jövőben időznek. A múltban: sajnálják a tévedéseket, keseregnek bűneik miatt, bosszankodnak sérelmeiken. Vagy a jövőben élnek: rettegnak az esetleg bekövetkező csapásoktól, előre örülnék valaminek és eljövendő sikerekről ábrándoznak.

Természetesen hasznos is lehet a múlt felidézése, hogy abból hasznot húzzunk, vagy övendetes pillanatok újra-élése, hogy abból erőt merítsünk, továbbá a jövő elővételezése, hogy azt reálisan megtervezzük: értékes ténykedés, ha nem vesz el túl sok időt a jelenből. De ha jól akarunk járni, ki kell magunkban fejlesztenünk a jelennel való kapcsolatteremtés és az abban való időzés képességét. A jelennel való kapcsolatteremtés legrovidebb útja pedig az, hogy „kapcsoljuk ki” fejünket és térjünk vissza érzelmeinkhez.

Érezzük tehát a hideg vagy a meleg levegőt körülöttünk! Érezzük a testünket cirógató szellőt! Érezzük a bőrünkre sugárzó nap melegét! Érintsünk meg egy tárgyat és érezzük annak alakját és hőmérsékletét ... és meg fogjuk látni a különbséget. Meglátnuk, milyen elevenek leszünk, amikor visszajutunk a jelenhez. Ha egyszer elsajátítottuk az érzelkek tudatosításának ezt a technikáját, meglepődve tapasztaljuk, mit eredményez bennünk, főképp ha olyan típus vagyunk, aki fél a jövőtől, vagy bűntudattal gondol vissza a múltira.

Még egy szót a fej kikapcsolásáról: a fej nem jó hely az imára. Nem rossz szintér az ima elkezdésére, de ha imánk túl sokáig itt marad és nem száll le a szívbe, fókuszatosan kiszárad, unalmasá és idegesítővé válik. Meg

kell tanulnunk annak művészetét, hogy kilépünk gondolatainkból, belső monológunkból és belépünk az érzékek és az érzések világába. Itt születik meg a szemlélődés, az ima itt válik átalakító erővé, a végtelen béke és belső boldogság forrásává.

Az is lehetséges, hogy néhányan — nagyon kevesen — a gyakorlat végén nem lazítottságot vagy békét éreznek, hanem a feszültség növekedését. Ha ez történik, irányítsuk tudatunkat a feszültségre. Figyeljük meg, melyik testrészünk feszült. Figyeljük meg pontosan magát a feszültséget. Tudatosítsuk, és határozzuk meg pontosan, hogyan történik ez.

Szeretném hangsúlyozni, hogy ez a gyakorlat nem a gondolkodás, hanem az érzékelés és érzés dolga. Lehetsz olyan emberek, akik — ha megkérjük őket, hogy érez- zék karjukat, lábukat vagy kezüket, valószínűleg nem érez- egy szerűen megalkotják végtagjaik értelmi képét, azok nagyságát, alakját, helyzetét, — de nem érzik végtagjaikat. Csupán értelmi képet alkotnak.

E hiba leküzdésének legjobb módszere (és annak biz- tostítása, hogy nemcsak értelmi képet alkotunk az érzetről) — kapcsolatban annyit érzékelünk, amennyit csak tudunk. Egyben ez azt is elősegítheti, hogy együttérezzünk azok- kal az emberekkel, akik egyáltalán nem érzik végtagjaikat. Ugyanis minden valószerűség szerint fel fogjuk fedezni, hogy kezdetben végtagjaink felületének csak egy nagyon részét érzékeljük. Tapaszthatjuk, hogy testünk nagy részét egyáltalán nem érzékeljük. Ennek oka, hogy éltünk. Bőrünk felületét biokémiai reakciók trilláló borítják — ezeket nevezzük érzékelésnek — és mindebből alig ta- pasztalunk egy keveset! Megkéményítettük magunkat, hogy ne érezzünk — valószínűleg olyan érzelmi sérülések vagy konfliktusok miatt, amelyeket már rég elfelejtettünk. Ennek következtében érzékelésünk, tudatosságunk, össz- pontosító képességünk és figyelmünk még nagyon fejlet- len.

Később majd megmagyarázom, mi köze van ennek a gyakorlatnak az imához, és hogyan lesz ez a gyakorlat — sokak számára — szemlélődés. Most maradjunk annál, hogy mindez az ima és a szemlélődés előkészületül szol-

10

gál, mint a lazítás és a csend megszerzésének eszköze; ezek nélkülül az ima nem lehetséges.

Csukjuk be ismét szemünket, érzékeljük különböző testrészeinket...

Az eszményi az lenne, ha nem gondolnánk az egyes testrészekre — „kéz” vagy „láb” vagy „hát” —, ha- nem csak egyik érzékeléstől a másikig haladnánk anélkül, hogy címkével vagy névvel látnánk el a vég- tagokat vagy az azokkal kapcsolatos érzékeléseket.

Ha úgy érezzük, sürgősen meg kell változtatnunk testhelyzetünket, ne engedjük ennek a sürgetésnek. Tudatosítsuk ezt a vágyat és a test kényelmetlen ér- zését vagy bármi mást, ami felébresztí bennünk ezt a vágyat.

Folytassuk ezt a gyakorlatot néhány perccel, és fokozatosan valamiféle nyugalmat fogunk érezni tes- tünkben. De ne időzzünk kifejezetten ebben a csend- ben, folytassuk a tudatosítási gyakorlatot, s hagyjuk, hogy a csend gondoskodjék önmagáról.

Ha először akasztunk, térjünk vissza a test érzékelésé- nek tudatosításához, halladjunk egyik résztől a mási- kig, amíg csak testünk ismét nem lesz csendben, ér- telmünk nem nyugszik meg, és egész valónk nem válik békéssé — s ez pedig már a kontempláció elő- játéka. Ismétlem azonban, ne hagyjuk abba a gya- krolatot azért, hogy kifejezetten megpihenjünk eb- ben a csendben.

Miért kell óvakodnunk attól, hogy a csendben marad- junk, holott az azt bizonyítja, hogy lazítottak és örömmel teltek vagyunk? Azért, mert ebben az esetben azt kockázt- atjuk, hogy szelíd transzot vagy értelmi úrt idézünk elő, azéle önhipnózis, aminek semmi köze sincs sem a tudatos- ság fokozásához sem a kontemplációhoz.

Fontos tehát, hogy ne akarataunkkal igyekezzünk elő- idézni magunkban valamiféle nyugalmat vagy csöndet, ha- pedig ez megszületik, kimondottan ne akarjunk abban

11

időzni. A tudatosság fokozását kell keresnünk, nem pedig annak eltompulását, amely egy transzhoz hasonló állapot eredménye. Hagyjuk tehát a csendet — az majd gondoskodik magától —, és szorgalmasan fokozzuk a tudatosságot.

Lesznek majd olyan pillanatok, amikor a csend olyan hatalmassá válik, hogy lehetetlenné tesz számunkra minden gyakorlatot vagy erőfeszítést. Ezekben a pillanatokban már nem mi erőltetjük a csendet, hanem maga a csend vesz minket birtokába és borít el önmagával. Amikor ez történik, biztonságosan hagyhatunk abba minden erőfeszítést (ami külvilágban is lehetetlen) és rendezjük alá magunkat a Csend túláradó hatalmának.

3. gyakorlat A test érzékelése, a gondolatok ellenőrzése

Ez a gyakorlat az előző mélyíti el. Az előző gyakorlat igen egyszerűnek tűnhet — olyan egyszerűnek, hogy szinte csalióddást éreztünk. A szemlélődés azonban lényegében igen egyszerű, és aki ebben előre akar haladni, annak nem a technikai eljárásokba kell belebonnyolódnia, hanem az egyszerűségben kell kitartania; ez pedig a legtöbb ember számára rendkívül nehéz. Tűrjük el az unalmasságot, a fáradtságot, a kényelmetlenséget.

Hogy ebből és az előző gyakorlatból a legtöbbször hasznot húzzuk, hosszú időt kell ráfordítanunk. Egyszer egy buddhista lelki gyakorlaton vettem részt; ezen naponta tízenkét-tizennégy órát szenteltünk arra, hogy lelegzésünkre összpontosítsunk, az orrlyukainkon ki- és beáradó levegőre. Semmi változatosság, semmi izgalom, egy ábra gondolat sem, amely értelmünket elszóraloztathatna volna! Igen jól emlékszem, egész napot töltöttünk el azzal, hogy tudatosan érzékeljük azt az icipici levegőt, ami orrlyukunk és fülcsőnk között érezhető! Legtöbbünk órákon át hopp-on maradt és csak kitarítván, türelmes erőfeszítéssel tudatosíthatta annak érzékletét, amit ez a konok kis terület megengedett.

Azt kérdezhet valaki, mi köze ennek a gyakorlatnak az imához. E pillanatban csak ezt a választ adhatom: ne vessünk fel kérdéseket. Tegyünk, amit mondanak, és saját magunkkal álljunk majd meg a választ. Az igazság nem annyira a szavakban és magyarázatokban, mint inkább a tettben és tapasztalatban található meg. Lássunk dolgozhoz hit-tel és kitartással (mindkettőre szükségünk van!), és kérdéseinkre hamarosan megtapasztaljuk a választ.

Idegenkedni fogunk attól is, hogy másnak erre vonatkozó kérdéseire válaszoljunk. Voltaképp mindez a kérdések ezt mondják: „*Mutasd meg nekem.*” Az egyetlen valószínű válasz pedig így hangzik: „*Nyisd ki a szemed és lásd magad!*” Inkább felmegyek veled a hegytetőre, hogy együtt meglássuk a napfelkeltét, mintsem hogy azt magyarázzam, mit jelent számodra a napfelkelte a hegyen. „*Jöjj, és lásd*”, mondta Jézus két kérdező tanítványának. Milyen bölcs válasz!

A csodálatos hegyi napfelkelte, sőt ennél sokkal több, benne rejlik abban a szűke gyakorlatban, hogy órákon át

tudatosan érzékeljük a testünket! Próbáljuk csak meg! Ha pedig nem találjuk üdítőnek, hogy órákat szenteljünk ennek a gyakorlatnak, – valószínűleg így is lesz – azt javaslom, hogy kezdjünk minden imát ezzel a gyakorlattal. Mindaddig végezzük a gyakorlatot, míg csak meg nem szűnik bennünk a béke és a csend, és aztán kezdjünk csak bármilyen imához.

A nap bármely szakában nagy haszonnal tehetjük ezt. Próbáljuk ki például, amikor a buszra várunk, amikor stressz-állapotban vagyunk és szükségünk van lazításra, amikor van néhány olyan percünk, amelyet szabadon felhasználhatunk.

Ha ismételten próbálkozunk, biztosan eljön az az idő, amikor megjön az étvágyunk, és örömet tapasztalunk ebben a tudatosságban, sőt idegenkedni fogunk attól, hogy áttérjünk más imafomrára. Felkeltlenül eljön az az idő, amikor ennek a szerény gyakorlatnak a mélyén felfedezzük az abban rejlő szemlélődést. Erről a titokzatos szemlélődésről később még lesz szó.

Térjünk most át egy másik gyakorlatra, amelyet könnyű leírni, de belső mélységének és szépségének megtapasztalásához kitartó ismétlésre van szükség. Szemlélődés-csoportjaimban mindig ezekkel a gyakorlatokkal kezdem, és arra kérem a csoport tagjait, reggel délelőtt, este gyakorolják egy rövid ideig.

Csukjuk be a szemünket. Ismételjük meg az előző gyakorlatot, haladjunk egyik testrészünktől a másikig, legyünk tudatában minden rész érzékelésének. Folytassuk ezt a gyakorlatot néhány percen át.

Most válasszuk ki arcunk egy kis részét: pl. homlokunkat, orcánkat vagy állunkat. Tudatosan érzékeljük ezt a kis területet.

Lehet, hogy ez a rész semmi érzékelést nem nyújt. Ha ez történne, térjünk vissza egy kis időre az előző gyakorlathoz. Aztán kezdjük el újra. Folytassuk, míg csak nem érzékelünk valamit, legalább gyengén. Amikor ez bekövetkezik, maradjunk meg ebben az érzékelésben; lehet, hogy eltűnik; vagy más érzéklésbe fordul; lehet, hogy körülvette újabb érzetek keletkeznek.

Tudatosítsuk a felmerülő érzékelés típusát: vizket, szúr, ég, rángatózik, vibrál, fűköt, elszibbad

Ha értelmünk elkalandozik, szelfiden vezessük vissza azonnal, amint tudatosítottuk elkalandozását.

E fejezet lezárásaképp bemutatunk egy testvér-gyakorlatot az imán kívüli időre. Járás közben tudatosítsuk lábunk mozgását. Ezt bárhol megtehetjük, a legforgalmasabb utcán is. Nem arról van szó, hogy tudjuk, lábunk mozog, hanem hogy érezzük ezt a mozgást. Ez nagyon megnyugtató hatással lesz ránk. Rendszeresen is gyakorolhatjuk, de lehetőleg olyan helyen, ahol nem lát más, nehogy valaki arra a következtetésre jusson, hogy valami nincs rendben velünk! – Ime a gyakorlat:

A szobában vagy a folyosón fel és alá sétálva annyira lassítsuk le mozgásunkat, hogy teljesen tudatában legyünk lábunk minden mozdulatának. Tudatossal a következőket: a bal láb felemelkedik... a jobb láb előre mozdul... a bal láb a földet érinti... a test súlya ránehezedik a bal lábra...

Most a jobb láb emelkedik fel... előrelép... megnyugszik a földön... és így tovább...

A tudatosításban segíthet, ha a bal láb felemelésekor magunkban ezt mondjuk: „Felmelem... felmelem... felmelem...”. Előrelépéskor pedig: „Mozdítom... mozdítom... mozdítom...”. Amikor meg a talajt érinti: „Leteszem... leteszem... leteszem...”

Ezt a gyakorlatot kétségtelenül nem akkor kell végeznünk, amikor éppen rohanunk valahová! És csak egyszerűen kell végeznünk, hogy mindjárt megértsük a figyelmeztetés: olyan helyen tegyük, ahol senki sem lát, legkevésbé helyes félre képtelen emberek!

4. gyakorlat Gondolataink ellenőrzése

Szóljunk egy szót minden elmélkedő keserűségéről — a szórákozottságról:

A szórákozottság leküzdésében segíthet, ha szemünket nem csukva, hanem félig nyitva tartjuk. Egyesek nehezen összpontosítanak csukott szemmel. Számukra a csukott szem olyan, mint egy üres váson, amelyre értelmük a legkülönfélébb gondolatokat vetíti, és így alkotja őket gyakorlatiaktól. Ezért javaslom, hogy szemünket hagyjuk félig nyitva, irányítsuk a földre, kb. 1 m távolságra. De ne a föld egy pontjára koncentráljunk! A gyakorlatra összpontosítsunk! És csak akkor fogadjuk meg ezt a tanácsot, ha sikerül. Lehet ugyanis, hogy azok közé tartozunk, akik félig nyitott szemmel éppúgy elszórákoznak, mint behunytt szemmel!

A szórákozottság leküzdésében — akár hiszünk, akár nem — segíthet az egyenes tartás. Eddig még nem sikerült felfedeznem ennek tudományos magyarázatát. Magam és mások tapasztalataiból azonban tudom, hogy ez így van. Az eszményi testtartás ebből a szempontból a lótszülés, amit a yoga-tanítványok gyakorolnak: keresztbetett lábak és egyenes gerinc. Akinek sikerül ez a testtartás, azok azt állítják: alig kell küzdeniük a szórákozottság ellen, inkább az esik nehezükre, hogy értelmüket működtésre bírják. Ezért mondják, hogy ez a testtartás a legalkalmasabb a szemlélődésre.

Legtöbbször azonban nem képesek kitartani ebben a rendkívül nehéz, de igen kifizetődő testtartásban. Mi elégedjünk meg azzal, hogy vagy egy egyenes hátú széken ülünk, vagy egyenesen ülünk egy szék szélén. Ez nem annyira kényelmetlen, mint azt első látásra gondolnánk. Ellenkezőleg, idővel rájövünk, hogy a meggörmnyedt gerinc sokkal kényelmesebb. Arra is rá fogunk jönni, hogy az egyenes hát nagymértékben elősegíti az összpontosítást. Tapasztalataimból tudom, hogy némelyik Zen-mester, belépve egy terembe, pusztán az elmélkedő hátának tartásából meg tudja állapítani, szórákozott-e az illető, vagy sem. Nekem ugyan tilásznak tűnik ez az állítás, mivel emlékszem olyan pilánsokra, amikor hátam biztosan nem egyenesíttettem ki, mégsem voltam szórákozott.

Az egyenes hát mellett kardoskodók odáig mennek, hogy javasolják: feküdjünk hanyatt valami kemény felületen

(földön vagy faágyon), ha másképp nem tudjuk kiegyenesíteni hátunkat. Értékes javaslat, érdemes megpróbálni. Egyetlen ellenvetésem lenne, nevezetesen az, hogy a legtöbb ember hanyatt fekvé egyszerűen elalszik, ez pedig még kevésbé vezet szemlélődéshez, mint szórákozottság.

Amíg a szórákozás kiküszöbölésére testtartásunkkal — szemünkkel, hátunkkal — bajlódunk, még nagyon ránk nehezu elkalandozó értelmünk súlya. Semmi ok azonban az aggodalomra. Az elkalandozó értelem foglalkozásbeli kényelmetlenség, ami ellen minden szemlélődőnek küzdenie kell. Az értelem ellenőrzéséért folytatott küzdelem hosszú és kemény, de érdemes megkísérelnünk, mivel nagyszerű gyümölcsöket terem. A türelmet és a kitartást semmi sem helyettesítheti, sem azt a hitet, hogy egy napon sok elbátortalanító tényező ellenére sikert aratunk.

Befejezésül elmondom, mit találtam a szórákozás elleni küzdelemben a leghatékonyabbnak. Ütessük ezt gyakorlatba!

Hunyjuk be szemünket egészen vagy félig, ahogy az minket a legjobban segít.

Most figyeljük meg a megszűntető gondolatot... Gondolatainkkal kétféle módon bánhatunk: követhetjük őket, mint ahogyan az utcán a kőgyökűköt követ minden mozgó láb, függetlenül attól, hogy azok merre tartanak. A másik: „megfigyelhetjük őket”, ahogyan valaki az ablakból nézegeti a járókelőket. Javaslom, hogy inkább ez utóbbi módon figyeljük gondolatainkra.

Miután már így tettünk egy kis ideig, tudatosítsuk, hogy voltaképpen mire is gondolunk. Hang nélkül még ezt is mondhatjuk magunknak: „Gondolkodom... gondolkodom...”, hogy elevezen tudatában legyünk a bennünk éppen most végbemenő gondolkodási folyamathatnak.

Ha úgy talláljuk, hogy nincs egyetlen gondolatunk sem, hogy értelmünk üres, várjuk meg a következő gondolat megjelenését. Legyünk éberék, és minelgyt megjelenik egy gondolat, tudatosítsuk vagy a gondolatot, vagy magát a tényét, hogy gondolkodunk.

Maradjunk ennél a gyakorlatnál három-négy percig.

A gyakorlat alatt meglepődve fogjuk felfedezni, hogy miközben azt tudatosítottuk, hogy gondolkodunk, az egész gondolkodási mechanizmus kezd leállni.

Van tehát egy igen egyszerű út is az elkallandozó értelem ellenőrzésére. Tartsunk egy rövid szünetet és tudatosítsuk azt a tényt, hogy gondolkodunk, aminek következtében minden gondolkodási folyamat csökken, szünetelni kezd. Akkor vegyük elő ezt a gyakorlatot, ha különösen szórakozottak vagyunk. Szinte lehetetlen elkerülni a szórakozottságot, amikor először kezdünk bele a szemlélődésbe. A legtöbb szórakozottsággal el lehet bánni, ha értelmünket figyelmeztetjük feladatára, vagyis ha tudatosítjuk szórakozottságunkat.

A szórakozottság egy bizonyos típusát az erős érzelmi töltés jellemzi: szeretetet, félelem, sértődöttség stb. Az erős érzelmi alapra támaszkodó szórakozottság esetében nem elegendő a fentebb bemutatott gyakorlat. Más mód-szereket kell alkalmaznunk. Ezekről később lesz szó.

5. gyakorlat A lélegzés érzékelései

A gyakorlat elején kb. öt percen át tudatosan érzékeljük testünk különböző részeit...

Most tudatosítsuk lélegzésünket. Legyünk tudatában annak a levegőnek, amely ki- és bemegy orrlyukunkon... .

Ne összpontosítsunk a tudónk mozgására, tudatosítsunkat korlátozzuk arra, ami orrlyukunkon keresztül halad...

Legyünk biztosak abban, hogy nem ellenőrizzük lélegzésünket. Ne vegyünk mélyebb lélegzetet. Ez nem lélegzési, hanem tudatosítási gyakorlat! Ha aprókat lélegzünk, hagyjuk úgy. Ne avatkozzunk bele. Csak figyeljük meg.

Váltsunk szórakozottságon kapjunk magunkat, térjünk vissza feladatunkhoz. Segíteni fog, ha kezdetben elhatározzuk, hogy egyetlen lélegzés tudatosítását sem mulasztjuk el. Azonban semmi feszültséget Komoly játékosággal kezdjünk hozzá a gyakorlathoz.

Tíz-tizenöt percig folytassuk ezt a gyakorlatot.

Legtöbb ember nehezebbnek tartja ezt a gyakorlatot, mint az előző kettőt. És mégis, a tudatosság élése érdekében szemponjtól a három közül ez a leghasznosabb.

Amikor arra törekszünk, hogy tudatosítsuk lélegzésünket, ne feszítsük meg izmainkat. A határozottság nem jelent feszültséget. Számítsunk arra, hogy az elején szórakozottak leszünk. Függetlenül attól, mennyire vagyunk szórakozottak, a pusztán tény, hogy mindig vissza-visszatérünk lélegzésünk tudatosításához — a befektetett erőfeszítés — megtermi gyümölcsét, amit lassan látni is fogunk.

Ha már jól előrehaladtunk ebben a gyakorlatban, térjünk át egy valamivel nehezebb de még hatékonyabb változatra.

Tudatosítsuk az orrlyukakon áthaladó levegő érzékelését. Érezzük érintését. Jegyezzük meg, az orrlyukak melyik részén érzékeljük a levegő érintését belélegzéskor, és melyik részen kilélegzéskor...

Tudatosítsuk, ha tehetjük, hogy meleg-e vagy hideg-e a levegő... Hidegségét, amikor belélegezzük, és melegségét, amikor kilélegezzük...

Az is tudatos lehet bennünk, hogy az egyik orrlyukon nagyobb mennyiségű levegő halad át, mint a másikon...

Legyünk érzékenyek és éberek annak a levegőnek legfinomabb, leggyengébb érinthesére, amelyet orrlyukainkon ki- és belélegzünk...

Maradjunk ennél a tudatosságnál tíz-tizenöt percig.

A gyakorlatra megjelölt idő a minimuma annak az időnek, amelyre szükségünk van, hogy valami fogalmunk legyen értékéről. Minél több időt szánunk erre a gyakorlatra, természetesen annál több hasznunk lesz belőle.

Az egyetlen módosítás, amit ezzel az állítással kapcsolatban mondani akarok: ne maradjunk a lélegzés tudatosításának állapotában több órán keresztül, és ne gyakoroljuk tovább két-nárom napnál. Megtörténhet, hogy ez a gyakorlat mély békével, a mélység érzésével és a teljeség örömeivel tölti el. Hosszabb ideig kockáztathatnánk, pl. egy lelki gyakorlat alkalmával, amikor napokon keresztül csendben vagyunk. Ne tegyük, ha nincs tapasztalt vezetőnk. Az ok: ha hosszan koncentrállunk olyan finom funkcióra mint a lélegzés, ez az összeszedettség hallucinációkat okozhat, vagy olyasmit dob fel a tudatalatti szférából, amelyet aztán nem tudunk ellenőrizni. A veszély távoli, igaz, és annak valószínűsége, hogy valaki órákra kinyújtja ezt a gyakorlatot, nagyon csekély. De azért inkább óvni akarok tőle.

Nem tudom ennek a gyakorlatnak értékét eléggé megasztalni azok előtt, akik megpróbálhatások közepette önrudomra és mély belső öröme akarnak szert tenni. Egy híres keleti mester ezt mondta tanítványainak: „*Lélegzéstek a legnagyobb barátotok. Bajtjok közepette térjete vissza hozzá, vigaszt és irányítást fogtok találni benne.*” Titokzatos kijelentés, — de mi is egyet fogunk vele érteni, ha már elegendő időt fektettünk a tudatosság nehéz művészetének elsajátításába.

Tudatosság és szemlélődés

Itt az ideje, hogy szembenézzünk azzal az ellenvetéssel, amely néha felmerült szemlélődés-csoportomban: ezeknek a tudatosítási gyakorlatoknak, bár segítenek a lazításban, semmi közük sincs a keresztény értelemben vett szemlélődéshez vagy imához.

Hadd kíséreljem most meg megmagyarázni, hogyan lehet ezeket az egyszerű gyakorlatokat szemlélődésnek tartani, mégpedig a szó szoros, keresztényi értelmében. Ha magyarázatom valakit nem elégit ki, vagy csak újabb problémákat okoz, az ne vegye figyelembe, ami most következik, és a tudatossági gyakorlatokra csak úgy tekintsen, mint eszközökre, amelyek előkészítik az imára vagy szemlélődésre. Vagy egyszerűen ne vegyen tudomást az eddigi gyakorlatokról és keressen másokat e könyvben, olyankor, amelyek jobban megfelelnek Iztársának.

Először hadd mondjam el, mit értek az ima és a szemlélődés fogalmán. Az ima számomra az Istennel való kommunikáció, kapcsolat, ezt pedig legtöbbször szavak, képek és gondolatok által valósítjuk meg. Később még sok olyan gyakorlatot javaslok, amelyek az ima címszó alá tartoznak.

A szemlélődés viszont olyan kapcsolat Istennel, amelyben kevés szó, képzet és gondolatot alkalmazzunk, sőt teljesen mellőzhetjük azokat. Ez utóbbi „imáról” beszél Kereszties Szent János *A lélek sötét éjszakája* c. könyvében, és ezt magyarázza oly csodálatosan. Az ismeretlen *felhője* c. könyv szerzője. Néhány gyakorlat, amelyet e könyvben — például az ún. Jézus-imával kapcsolatban — ajánlok, imának vagy szemlélődésnek, illetve mindkettő ötvözetének tekinthető, attól függően, mennyire hangsúlyozzuk a gyakorlatban a szavak és a gondolatok szerepét.

A probléma központi magja a következő: amikor a testi érzékelés vagy a lélegzés tudatosításának gyakorlatát végzem, mondhatom-e azt magamnak, hogy Istennel vagyok kapcsolatban? A válasz: igen. Engedjék meg, hogy megmagyarázzam ennek a kapcsolatnak a természetét.

Sok misztikus beszél arról, hogy a mindennapi szóhasználatban vett értelmünkön és szívünkön kívül — rendszeren ezek áttal kerülnünk kapcsolatba Istennel — misztikus értelemmel és misztikus szívvel is rendelkezünk. Ezek a ké-