

Tartalomjegyzék

Bevezetés

Az Én, mint megismerő

A Nem-én, mint a megismerés tárgya A megismerés

I. fejezet: A gondolat mibenléte

A megismerés tényezőinek láncolata

II. fejezet: A látszat megteremtője

Mentális test és manasz

A mentális test felépítése és fejlődése

III. fejezet: Gondolatátvitel

IV. fejezet: A gondolkodás kezdete

Az érzet és a gondolat viszonya

V. fejezet: Az emlékezet

Az emlékezet mibenléte

Rossz emlékezőtehetség

Emlékezet és előrelátás (anticipáció)

VI. fejezet: A gondolat fejlődése

A megfigyelés és értéke

Az értelmi képességek fejlődése

Az elme gyakorlása

Nálunk magasabb fejlettségű lények társasága

VII. fejezet: Koncentráció

Tudat ott van, ahol van valami, amire reagálhat

VIII. fejezet: Hogyan koncentráljunk?

A koncentráció akadályai

A koncentráció veszélyei

Meditáció

IX. fejezet: A gondolaterő fokozása

Az aggodalom jelentése és gyógyítása

A gondolkodás és megszüntetése

A lelki nyugalom titka

X. fejezet: A gondolat segítő ereje

Gondolati munka testen kívül

Utóhang

BEVEZETÉS

A tudás értékének próbaköve az, hogy mennyire tudja tisztábbá és nemesebbé tenni az életet. A teozófiának minden komoly tanulmányozója szeretné megszerzett elméleti tudását jellemének fejlesztésére és embertársai segítségére fordítani. Ezek számára íródott ez a kis könyv, abban a reményben, hogy ha jobban megértik értelmi természetüket, céltudatosan fogják benne ápolni azt, ami jó, s kiirtják belőle azt, ami rossz...

Az érzelem, ami becsületes életre ösztönöz, félig kárba vész, ha viselkedésünk ösvényét nem világítja meg az értelem fénye; mert miként a vak ember is folyton le-létér az útról anélkül, hogy észrevenné, míg egyszerre csak beleesik az árokba, úgy az Egót is elvakítja a tudatlanság, letéríti a helyes útról, s a végén ő is beleesik a rossz cselekedetek gödrébe. A különállás felé vezető első lépés valóban „avidja”, a tudás hiánya, s csak amikor ez csökken, akkor csökken a különváltság is, mikor pedig egészen eltűnik, akkor áll helyre az örökös béke.

AZ ÉN, MINT MEGISMERŐ

Annie Besant A gondolaterő

Mikor az ember természetét tanulmányozzuk, el kell választanunk magát az embert az eszközöktől, amelyeket használ, az eleven Ént ruháitól. Az Én egy, bármennyire különbözzenek is megnyilvánulási módjai, amikor az anyag különféle fajtáinak felhasználásával működik. Természetesen az is igaz, hogy a szó legteljesebb értelmében véve csak egy Én van. Amint a sugarak kiáradnak a napból, úgy a sok Én is, az emberek, a legmagasabb Énnek a sugarai csupán, és így mindegyik joggal elmondhatja: „Én ő vagyok.” Most is, mikor egyetlen sugarat vizsgálunk, elkülönültségében is nyugodtan állíthatjuk lényegbeli egységét, bár a külső formák eltakarják azt. A tudat egység, és ha fel is bontjuk részeire, ez vagy tanulmányi célokat szolgál, vagy pedig látszat, illúzió csupán és oka az, hogy felfogó képességünket nagy mértékben korlátozzák a szervek, amelyek segítségével az alsóbb világokkal érintkezik. Az Én megnyilvánulásai: gondolatok, érzések és cselekedetek, az Én három aspektusától: a tudástól, az akarattól és a tevékenységtől külön-külön származnak ugyan, de ennek a ténynek nem szabad elhomályosítania azt a másikat, hogy ti. a lényeget nem lehet szétválasztani: az egész Én tud, az egész Én akar, az egész Én cselekszik. Ezeket a működéseket sem lehet egészen különválasztani, amikor tud, egyszersmind cselekszik és akar is; amikor akar, ugyanakkor cselekszik és tud; amikor cselekszik, tud és akar is. Csupán az történik, hogy az egyik működés előtérben van, néha olyan mértékben, hogy a többit elhomályosítja, de még a tudásnak legerősebben koncentrált megnyilvánulásában is – mely a három között leginkább elkülönül – mindig jelen van, rejtve bár, az akarás és a tevékenység, s jelenlétét gondos elemzéssel meg lehet állapítani.

Ezt a hármat „az Én három aspektusának” neveztük; könnyebb megértés végett kissé megmagyarázzuk ezt. Mikor az Én mozdulatlan, akkor a tudás aspektusa nyilvánul meg, amely bármely tárgy alakját fel tudja venni. Mikor az Én koncentrálódik, s arra törekszik, hogy állapotát megváltoztassa, akkor az akarás aspektus jelentkezik. Mikor pedig az Én valamely tárgy jelenlétében erőt fejt ki, hogy a tárggyal érintkezésbe kerüljön, akkor a tevékenység aspektusa jelentkezik. Ebből látható, hogy ez a három az Énnek nem három elkülönült része, nem három külön dolog, ami egyesül, vagy összetevődik: egy oszthatatlan egész csupán, amely háromféle módon nyilvánul meg.

Az Én alapvető fogalmát pusztán megnevezésén túl tisztázni nem könnyű dolog. Az Én az a tudatos, érző, mindig létező valami, ami mindnyájunkban tudja magáról, hogy létezik. Senki sem képzelheti el magát, mint nem-létezőt, senki sem állíthatja tudatosan önmagáról, hogy „nem vagyok”. Amint Bhagavan Das mondja: „Az Én az élet első, nélkülözhetetlen alapja. Váchaspatimisra szavaival: „Senki sem kételkedik: vagyok, vagy nem vagyok?” Önmagunk állítása: „vagyok” – mindent megelőz, s minden érvelésen kívül és felül áll. Bizonyítékok nem erősíthetik, cáfolatok nem gyengíthetik. Bizonyítékok és cáfolatok egyaránt a „vagyok” állításán nyugszanak, a pusztán létnek elemezhetetlen érzésén, melyről semmi más nem lehet megállapítani, mint azt, hogy növekszik, vagy csökken. „Több vagyok (mint voltam)”: ez a gyönyörérzet kifejezése, „kevesebb vagyok”: ez a fájdalomé. Ha megvizsgáljuk a létnek ezt az állítását: „vagyok”, azt találjuk, hogy három módon jut kifejezésre: a.) valamely Nem-Énnek belső visszatükröződése: tudás, a gondolatok gyökere; b.) belső összpontosulás, akarás, a vágyak gyökere; c.) kiáramlás a külső dolgok világa felé: energia, a cselekedetek forrása. Tudok, vagy gondolkodom, akarok, vagy kívánok, erőt fejtök ki, vagy cselekszem: ez az oszthatatlan Énnek, a „vagyok”-nak három igénylése. Minden megnyilvánulás besorozható e három valamelyikébe, világainkban az Én csak ezen három módon nyilvánulhat meg. Mint ahogy minden szín a három alapszínből származik, úgy az Én számtalan megnyilvánulásának forrása az akarás, a cselekvés, a tudás.

Az Én, mint akaró, mint cselekvő, az Én, mint a dolgok megismerője – az örökkévalóságban ő az Egy, de ő az időben és térben megnyilvánuló egyéniségeknek gyökere is. Az Énnek gondolati aspektusát, az Ént, mint megismerőt fogjuk most tanulmányozni.

A NEM-ÉN, MINT A MEGISMERÉS TÁRGYA

Az Én, melynek „természete a megismerés”, úgy találja, hogy igen sok forma visszatükrözésére képes, a tapasztalat pedig megtanítja arra, hogy e formákban és rajtuk keresztül nem áll módjában ismereteket szerezni, akarni és cselekedni. Fölfedezi, hogy ezek fölött a formák fölött nem uralkodhat úgy, mint azon a formán, amelyről legelőször tudomást vett, s amelyet (tévesen bár, de szükségképpen) önmagával azonosít. Ő tud, de amazok gondolkodnak; ő akar, de

Annie Besant A gondolaterő

azok nem mutatnak vágyat, erőkifejtéseire amazok nem reagálnak. Nem mondhatja, mintegy ő bennük: "tudok, cselekszem, akarok"; végül is felismeri, hogy azok más Ének ásványi, növényi, állati, emberi és emberfölötti formákban, s az egészet általános összefoglaló Én nem azonos vele, abban nem ő tud, nem ő cselekszik és nem ő akar. Így arra a kérdésre, hogy mi a Nem-Én, sokáig ezt a választ adja: „A Nem-Én mindaz, amiben nem tudok megismerni, nem akarok és nem cselekszem.”

Gyakorlati szempontból helyes ez a válasz, noha később, fokozatos elemzés folytán megtanulja, hogy saját eszközei is mind – kivéve azt a legfinomabb burkot, ami őt Egy Énné teszi – a Nem-Énhez tartoznak, min a megismerés tárgyai, nem pedig maga a megismerő. A finom burkot, amely őt különálló Énné teszi, sohasem ismerheti meg, mint önmagától elválasztható valamit, mert hiszen a különálláshoz éppen ennek jelenléte szükséges, és ha ezt is Nem-Énnek tekintené, akkor ez a mindenséggel való egybeolvadást jelentené.

A MEGISMERÉS

Hogy az Én a megismerő, a Nem-Én pedig a megismerés tárgya lehessen, bizonyos meghatározott viszonyoknak kell a kettő között létesülnie. A Nem-Énnek hatást kell gyakorolnia az Énre, az Énnek pedig a Nem-Énre; a kettő között tehát kölcsönhatásnak kell létrejönnie. A megismerés az Énnek s a Nem-Énnek bizonyos viszonya. Ennek a viszonynak mibenléte képezi vizsgálódásunk következő fejezetét, először azonban tisztába kell jönnünk azzal a ténnyel, hogy a megismerés – viszony. Kettősséget jelent: Én-tudatot és egy Nem-Én felismerését; ennek a kettőnek szembeállítását a megismerés feltétele.

A megismerő, a megismerés és a megismerés tárgya – ez a három egységet képez, melyet meg kell értenünk, ha a gondolaterőt tulajdonképpeni céljára, a világ megsegítésére akarjuk felhasználni. Nyugat tudományos nyelvén szólva az elme a megismerő alany, tárgya az, amit megismer, a kettő közötti viszony pedig a megismerés. Meg kell tehát értenünk a megismerő mibenlétét, s a köztük fennálló viszony természetét, valamint azt, hogy miképpen jön létre ez a viszony. Ha mindezt megértettük, nagy lépést tettünk amaz Én-ismeret felé, ami a bölcsesség. Ekkor valóban előbbre tudjuk majd vinni a világot, segítői, megváltói tudunk majd lenni. Hiszen az a valódi célja a bölcsességnek, hogy mikor a szeretet tüze felgyújtotta, kiemelje a világot a nyomorúságból a tudás állapotába, ahol örökre vége minden fájdalomnak. Mostani vizsgálódásainknak is ez a célja, mert meg van írva annak a nemzetnek a könyveiben, amelyé a legrégibb, s mégis a legmélyebb és legfinomabb pszichológia, hogy a filozófia célja: véget vetni a fájdalomnak. Ezért gondolkodik a megismerő, ezért keresi folyton a tudást. A filozófia végső értelme a fájdalom kiküszöbölése, s nem igazi bölcsesség az, amely nem vezet a béke megtalálásához.

I. fejezet: A gondolat mibenléte

A gondolat mibenlétét két szempontból tanulmányozhatjuk: a tudat oldaláról, ami maga a tudás, vagy pedig a forma oldaláról, amelynek segítségével az ismereteket szerezzük, s amelynek a változásokkal szemben való fogékonysága teszi éppen lehetővé az ismeretek szerzését. Ebből a kétféle lehetőségéből származott a filozófia két szélsőséges irányzata, melyeket el kell kerülnünk, mert mindkettő egyaránt figyelmen kívül hagyja a megnyilvánult élet valamelyik oldalát. Az egyik mindent, mint tudatot fog fel, és nem látja be, hogy a forma is szükséges feltétele a tudatnak, mert éppen a forma teszi lehetővé a tudat létezését. A másik mindent formának tekint, s nem vesz tudomást arról a tényről, hogy forma csak akkor lehetséges, ha van élet, ami lelket adjon neki. Az élet és a forma, a szellem és az anyag, a tudat és eszköze a megnyilvánulásban elválaszthatatlanok, mindkettő annak a valaminek egymástól elválaszthatatlan megjelenési formája, amihez mindketten tartoznak, s ami sem nem tudat, sem pedig annak az eszköze, hanem mindkettőnek gyökere. Az olyan filozófia, amely mindent csak formákkal próbál megmagyarázni, s nem veszi tekintetbe az életet, teljességgel képtelen bizonyos problémák megoldására. Az a filozófia pedig, amelyik mindent az étellel próbál megmagyarázni, s nem veszi tekintetbe a formákat, áthághatatlan akadályra talál. A végső szó itt csak az lehet, hogy a tudat és eszközei, az élet és a forma, a szellem és az anyag időleges kifejezései ama végtelen és megfoghatatlan létező két megjelenési formájának, amely csak megnyilvánulásában ismerhető meg, mint Ős-szellem (a hinduk Pratyagatmannak, elvont lénynek, elvont Logosznak nevezik), melytől minden egyéni lény származik, és mint Ősanyag (Mulapraktiki), mely a formák eredete. Megnyilvánulásában az Ős-szellem hármas tudatot hoz

Annie Besant A gondolaterő

létre, az őanyag pedig hármas anyagot. Mindezek fölött az Egyetlen valóság van, mely a nem-feltétlen tudat számára örökre megismerhetetlen marad. A virág sem látja gyökerét, noha attól nyeri életét és nélküle nem is létezhetnék.

Az Énnak, mint megismerőnek jellemző funkciója, hogy önmagában a Nem-ént visszatükrözi. Amint a fényérzékeny lemez anyagában a külső tárgyról ráeső fénysugarak változásokat okoznak, úgyhogy a tárgyról képeket nyerhetünk, ugyanígy viselkedik az Én, tudás-aspektusában, minden külső dologgal szemben. Eszköze gömb, amely felveszi számára az Egyetlen Énnak a Nem-Énről visszaverődő sugarait, ezek a gömb felületén az Énnel nem azonos dolgok képeit hozzák létre. A megismerő tudata fejlődésének korábbi fokozatain nem magukat a dolgokat ismeri meg, hanem csupán ezeknek a Nem-Énnak behatására keletkezett képeket, a külső világnak mintegy fotográfiait. Ezért hasonlítottuk az elmét, az Énnak, mint megismerőnek eszközét tükörhöz, amelyben minden elébe helyezett tárgynak képe láthatóvá válik. Nem ismerjük magukat a dolgokat, csak tudatunkra gyakorolt hatásukat. Az elmében nem a tárgyakat, hanem a tárgyak képeit látjuk csupán. Úgy látszik, mintha tárgyak lennének a tükörben, pedig azok a látszólagos tárgyak csupán tükörképek, látszat, amelyet a tárgyról visszaverődő fénysugarak okoznak. Így az elmének a külső világról való ismerete is csak valószínű képek ismerete, de nem maguknak a tárgyaknak ismerete.

A megismerő, mint tárgyakat észleli ezeket a képeket, amelyek eszközében keletkeznek. Az észlelés abban áll, hogy önmagában reprodukálja őket. Az előző szakaszban használt tükörkép kifejezés némileg félrevezető, mert ez a mentális kép nem tükörképe, hanem hasonmása a tárgyaknak, amelyek előidézték. Az elme anyaga valóban a tárgyhoz hasonlóvá alakul, a megismerő mindig reprodukálja ezt a hasonlóságot. Mikor a megismerő így egy külső tárgya hasonmásává alakítja magát, azt mondjuk, hogy ismeri a tárgyat, de a most vizsgált esetben csak a tárgynak a képét ismeri, mely eszközében keletkezett, nem pedig magát a tárgyat. Ez a kép azonban nem tökéletes reprodukciója a tárgynak, amint ezt a következő fejezetben meg fogjuk magyarázni.

„De hát mégis így lenne ez? – kérdezhetjük. Sohasem fogjuk magukat a dolgokat megismerni?” Ez elvezet ahhoz az alapvető különbséghez, ami a tudat és az anyag között fennáll, amelyben a tudat működik; itt találjuk a feleletet az emberi elmének erre a természetes kérdésére. Mikor a tudat hosszú fejlődéssel kibontakoztatta magában a képességet, hogy mindent, ami rajta kívül van, önmagában reprodukálni tudjon, akkor ez az anyagi burok, amelyben eddig dolgozott, leválik róla, s a tudat, melynek lényege a tudás, azonosnak mutatja magát, Énjét, minden Énnel, akik között fejlődött, s látja, hogy a Nem-Én csak az összes Énnel vele járó anyag. Ez a „Day be with us”, az egyesülés, az evolúció diadala, mikor a tudat önmagát a többiekkel, a többieket pedig önmagával azonosítja, és úgy ismeri meg. A tökéletes megismerés éppen a lényegbeli azonosság folytan érhető el, s akkor az Én átéli azt a csodás állapotot, mikor az egyéniség nem vész el, az emlékezet nem vész el, s ahol vége az elkülönültségnek, s ahol megismerő, megismert és tudás egy.

A bennünk megismerés segítségével fejlődő Énnak ezt a csodálatos természetét kell tanulmányoznunk, ha meg akarjuk érteni a gondolat mibenlétét, s tisztába kell lennünk látszatoldalával is, hogy használhassuk e látszatot, és felül tudjunk rajta emelkedni. Lássuk tehát, miképpen jön létre a megismerés – a megismerő és tárgya közötti viszony; ezzel betekintést nyerünk a gondolat mibenlétébe.

A megismerés tényezőinek láncolata

Van egy fogalom, a rezgés, amely mindig nagyobb mértékben válik a nyugati tudományok alapeszméjévé, mint ahogy már régtől fogva alapeszméje a keleti tudománynak. Mindennek gyökere a mozgás. Az élet mozgás, a tudat is mozgás. Ha a mozgás az anyagra hatást gyakorol, rezgés áll elő. Az Egyet, a Mindent csak változhatatlannak tudjuk elképzelni, vagy mint abszolút mozgást, vagy mint mozdulatlanyságot, mert ahol Egy van, ott nem lehetséges relatív mozgás. Csak ahol sokféleség van, ahol részek vannak, csak ott beszélhetünk közönséges értelemben vett mozgásról, ami pedig: időben történő helyváltoztatás. Mikor az Egy sokká lesz, mozgás áll elő; ha ritmikus, szabályos, akkor egészség, tudat, élet; ha ritmustalan, szabálytalan, akkor betegség, öntudatlanság, halál. Élet és halál ikertestvérek, mind a kettő mozgásból születik, a mozgás pedig megnyilvánulás.

Annie Besant A gondolaterő

Mikor az Egy sokká lesz, szükségképpen mozgás indul meg, ennél fogva, mikor a mindenütt jelenvaló különálló részekben jelenik meg, végtelen mozgás képviseli a mindenütt jelenvalóságot, vagy más szóval végtelen mozgás annak az anyagban való visszatükröződése, képe. Az anyag lényege a különállás (separateness), a szellemé az egység. Mikor a kettő az Egyben megjelenik, mint a tejszín a tejben, az Egy mindenütt jelenvalóságának tükröződése az anyag sokféleségében szünet nélküli, végtelen mozgás. Abszolút mozgás – mikor minden mozgó egység minden pillanatban a tér minden pontján jelen van – azonos a nyugalom állapotával, nem más, mint a nyugalom egy másik szempontból nézve: az anyag szempontjából, nem pedig a szelleméből. A szellem szempontjából mindig csak Egy van, az anyag szempontjából mindig Sok.

Ez a végtelen mozgás, mint ritmikus mozgás jelentkezik az anyagban, amelyben megnyilvánul, mivel minden Dsivat, azaz minden különálló tudategységet anyagi fal szigetel el minden más Dsivatól. Minden Dsiva több, anyagból való ruhát, burkot ölt magára. Mikor ezek az anyagi burkok rezgésbe jönnek, rezgéseiket átadják az őket körülvevő anyagnak, így az anyag lesz a közeg, amely a rezgéseket vezeti, ez a közeg viszont egy másik Dsivat körülvevő buroknak adja tovább a rezgést, s így ez a Dsiva is az elsőhöz hasonló rezgésbe jön. A rezgéseknek ez a sorozata – amelyet az egyik Dsiva az őt körülvevő testben indít meg, melyet a test a környező közegnek ad át, amaz pedig egy másik testnek, majd a másik testben lakozó Dsivának – a rezgéseknek ez a láncolata az, amely által az egyik megismeri a másikat. A második azért ismeri meg az elsőt, mert reprodukálja önmagában, s így ugyanazt tapasztalja, amit az első tapasztalt. S mégis van különbség. A második Dsiva már maga is a rezgés állapotában van, s mozgása az elsőtől kapott behatás után nem pusztán ennek a behatásnak megismétlése, hanem saját eredeti mozgásának a kívülről ható mozgással való vegyülése, tehát annak nem tökéletes hasonmása. Idővel mindig nagyobb és nagyobb hasonlóságot lehet elérni ugyan, de a teljes azonosság mindaddig megvalósíthatatlan, míg a burkok megvannak.

A rezgéseknek ez a sorozata a természetben igen gyakori. A láng pl. annak az éterikus rezgésnek központja, amelyet hőnek nevezünk. Ezek a rezgések – vagy hőhullámok – a körülvevő étert önmagukhoz hasonló hullámozásba hozzák, ezek viszont a közelben heverő vasdarabban levő éterikus anyagot hozzák hasonló hullámozásba, hatásuk alatt részecskéi rezgésbe jönnek, s a vas egyrészt maga is forróvá, másrészt maga is hőforrássá lesz. Így halad a rezgések sorozata is egyik Dsivatól a másikig, s minden lényt összekapcsol a tudatnak ez a hálója.

A rezgések különböző osztályait a természetben is különböző nevekkal választjuk el egymástól, amennyiben az egyik csoportot fénynek, a másikat hőnek, a harmadikat villamosságnak, a negyediket hangnak nevezzük és így tovább. Mégis, lényegükben azonosak mind, mind az éter mozgásának változatai, noha gyorsaságban és a hullámok jellegében különböznek egymástól. Gondolatok, vágyak, tettek, a tudás-, akarat- és energia-aspektusnak anyagban való tevékeny megnyilvánulásai mind azonos természetűek, azaz mind rezgésekből állnak, tüneteikben azonban – rezgéseik eltérő jellegénél fogva – különböznek egymástól. Van a rezgéseknek egy sorozata bizonyos fajta anyagban, s bizonyos jelleggel, amelyet gondolati rezgésnek nevezünk. Egy másik sorozatot vágy-rezgéseknek szoktunk nevezni, egy harmadikat a tevékenység rezgéseinek. Ezek a nevek bizonyos természeti tényeket jelölnek. Az éternek bizonyos fajtája rezgésbe jön, s rezgései a szemünkre hatnak, ezt a mozgást fénynek nevezzük. Van egy finomabb fajta éter, melynek rezgéseit az elme észleli, azaz az elme felel rájuk, ezt a mozgást gondolatnak nevezzük. A bennünket körülvevő anyag többféle sűrűségű mozgásait a szerint nevezzük el, ahogy reánk hatnak, ahogy sűrűbb és finomabb testeink különféle szervei visszahatnak rájuk. Bizonyos mozgásokat, melyek szemünkre hatnak, „fény”-nek nevezünk; bizonyos más mozgásokat, melyek egy másik szervünkre, elménkre hatnak, „gondolat”-nak nevezünk. Akkor „látunk”, mikor a szemünk és valamely tárgy között levő fényéter hullámozásba jön; > gondolkodunk, mikor az elménk és valamely tárgy közötti gondolatéter hullámozásba jön. Az egyik sem jobban, sem kevésbé titokzatos, mint a másik.

Ha az elmével foglalkozunk, látni fogjuk, hogy az anyagának elrendeződésében beálló változásokat a gondolathullámok okozzák, s hogy a konkrét gondolkozásnál újra átéljük a kívülről jött eredeti indítékot. A megismerő ezekben a rezgésekben találja meg tevékenysége lehetőségét, s minden, amire felelni képes, vagyis minden, amit reprodukálni tud, az tudás. A gondolat a megismerő elméjében való reprodukálása valaminek, ami nem azonos a megismerővel, ami nem az „én”; kép az a szó szoros értelmében, mely a hullámmozgások összetevődéséből

Annie Besant A gondolaterő

keletkezett. A Nem-Én egy része rezgésben van, s mikor a megismerő rezgésekkel felel rezgéseire, az a rész, amit ezek a rezgések képviselnek, megismertté lesz, a köztük levő anyag teszi lehetővé a megismerést, mert az hozza őket egymással érintkezésbe. Így áll elő és így áll fenn a megismerőnek, a megismerésnek, és a megismerés tárgyának láncolata.

II. fejezet: A látszat megteremtője

„Ha már az érzékelés tárgyaival szemben közömbössé vált, szükséges, hogy a tanítvány megkeresse az érzékek királyát, a gondolatok megteremtőjét, azt, aki a látszatot létrehozza.”

„Az elme a valóság gyilkosa”.

Így van ez megírva azoknak a töredékeknek egyikében, amelyeket H.P. Blavatsky az „arany szabályok könyvéből” fordított, fordítása csodálatos prózai költemény, a világnak adott sok ajándék között egyik legértékesebb. S nem is lehet jelentőségtelegebb címet adni az elmének, mint a „látszat megteremtője”.

Az elme nem azonos a megismerővel, s ettől mindig gondosan meg kell különböztetnünk. A zavarok és nehézségek jó része, amelyek a tanulmányozót mehökkentik, abból származik, hogy elfelejt különbséget tenni a között, aki megismer és az elme között, amely a megismerés eszköze. Mintha a szobrászt a vésővel azonosítanánk!

Az elme eleve kettős és anyagi természetű, áll egy finomabb anyagból való burokból, melyet kauzális testnek nevezünk, és manaszból, az absztrakt értelemről, továbbá egy durvább anyagból való burokból, melyet mentális testnek nevezünk és manaszról, a konkrét értelemről. Manasz az Én tudás-aspektusának atomikus anyagban való tükröződését jelenti. Ez az elme korlátozza a Dsivát, amely öntudata növekedésével mind jobban érzi ezt a minden oldalról való megszorítottságot. Ha az ember bizonyos munka elvégzéséhez igen vastag kesztyűt húz, kezének érzékenysége, tapintásának finomsága jórészt odavan, nem tud apróbb dolgokat megfogni, csak nagyobb tárgyakat tud megmarkolni és csak erős külső behatásokat érez meg. Ugyanígy áll a dolog a megismerővel is, mikor magára ölti az elmét. A kéz ott van benn a kesztyűben, de képességei nagymértékben csökkentek. A megismerő is ott van, az elme is, de képességei kifejeződésükben erősen gátolva vannak.

Az elme kifejezésén a következőkben csupán a konkrét értelmet, a mentális testet és a manaszt fogjuk érteni.

Az elme a múlt gondolkodás eredménye, melyet a mostani gondolkodás folyton módosít. Szabatos és határozott dolog, bizonyos képességekkel és fogatkozásokkal, erővel és gyöngeséggel, amely mind elmúlt életek tevékenységének folyománya. Olyan, amilyenre csináltuk, csak lassacskán változtathatjuk meg, nem emelkedhetünk fölébe hirtelen akarati erőfeszítéssel, nem dobhatjuk félre, nem küszöbölhetjük ki pillanatok alatt a tökéletlenségeit. A mienk ez, úgy, amilyen. A Nem-Én egy része, melyet magunkévá tettünk, saját használatunkra megformáltunk és csak rajta keresztül tudunk „megismerni”.

Hajdani gondolatainknak minden eredménye ott van az elménkben, s minden elmének megvan a maga rezgési sebessége, rezgéseinek terjedelme; állandó mozgásban van, s a képek folytonosan változó sorozatát nyújtja. Minden kívülről jövő benyomás erre a már aktív gömbre hat, s az újonnan jött, miközben a meglévő rezgéseket módosítja, maga is módosul. Az eredmény tehát nem az új rezgés pontos megismétlése, hanem új rezgéseknek a már folyamatban lévő rezgésekkel való kombinációja. Vegyünk megint egy hasonlatot a fénytárból. Ha zöld tárgyakra vörös üvegdarabon át nézünk, feketének látszanak. A rezgések útját, melyek a zöld érzetét keltik, elvágják a vörös érzetét keltő rezgések, s a szemben azt a csalódást keltik, hogy a tárgyakat feketének látja. Ugyanígy feketének látjuk a kék tárgyakat, ha sárga üvegen nézzük. A színes üveg minden esetben más színnek érzetét kelti, mint amilyennek a tárgyat szabad szemmel látjuk. Még ha szabad szemmel nézzük is a tárgyakat, különböző személyek némileg különbözőképpen látják őket, mert a szem maga is jobban módosítja a ráeső rezgéseket, mint ahogyan azt sokan elképzelik. Az elme az a műszer, amelynek segítségével a megismerő a külső világot vizsgálja, s hatása igen hasonlít a színes üvegnek a tárgyak színére gyakorolt hatásához. A megismerő éppoly kevésbé van tudatában az

Annie Besant A gondolaterő

elme illetően befolyásának, mint ahogy az az ember, aki mindig csak vörös, vagy kék üvegen át látta a világot, nem tud a változásokról, melyeket szemüvege a színekben okoz.

Ebben a felületes és nyilvánvaló értelemben nevezik az elmét a „látszatok teremtetőjének”. Torzított képeket állít eléünk, önmagának és a külső tárgyakkal kombinációit. De még sokkal mélyebben értelemben is hívhatjuk a látszat teremtetőjének, ti. még ezek a torzított képek is csak megjelenési formáknak, s nem önmaguknak a dolgoknak a képei; az elme csak árnyképek árnyképeit adja. Egyelőre csak azokat a látszatokat vizsgáljuk, amelyeket az elme saját természete teremt.

Milyen más fogalmaink volnának a világról, ha legalább megjelenési formáiban meg tudnánk ismerni valódi mivoltát, helyett, hogy elménk által amúgy is módosított rezgéseken keresztül ismerjük meg. Ez különben egyáltalán nem tartozik a lehetetlenségek közé, bár csak azok tudják véghezvinni, akik elméjük fölött már nagymértékben uralkodnak. Az elme rezgéseit is lehet ugyanis csöndesíteni, s a tudatot kivonni belőle, a kívülről jövő hatás most önmagának pontos hasonmását alkotja meg, a rezgések mennyiségileg és minőségileg azonosak lesznek, mert a megfigyelő saját rezgései nem keverednek közük. A másik lehetőség az, hogy a tudat beleköltözködik a megfigyelendő tárgyba, s így közvetlenül átéli rezgéseit. Mindkét esetben pontos ismereteket nyerhetünk a formáról. A fogalmak világában élő fogalom, melynek külső megjelenését a forma képviseli, szintén megismerhető, de csak akkor, ha a tudat a kauzális testben működik, és sem a konkrét értelem, sem az alsóbb testek nem akadályozhatják.

Az igazság, hogy csak a dolgokról való benyomásainkat ismerhetjük meg, nem pedig magukat a dolgokat – kivéve a fenti esetben – a gyakorlati életben alkalmazva igen nagy szerephez jut. Alázatosságra és óvatosságra tanít, és arra, hogy készségesen fogadjunk új eszméket. Elveszíthetjük azt az ösztönös bizonyosságot, hogy megfigyeléseink helyesek, s megtanuljuk, hogy mielőtt másokat elítélnénk, önmagunkat is megvizsgáljuk.

Egy példával teszem világosabbá a dolgot. Találkozom valakivel, akinek a rezgései az én rezgéseimet éppen kiegészítik. Mikor találkozunk, szinte kioltjuk egymást – ezért persze nem szeretjük egymást, nem találunk egymásban semmit, s mindketten csodálkozunk, hogy XY a másikat olyan okosnak hiszi, mikor mi egymást oly kimondhatatlanul ostobának találjuk. Mármint, ha már szert tettünk egy kis önismeretre, ez a csodálkozás – legalább is saját személyünket illetően – megszűnik. Ahelyett, hogy a másikat ostobának tartanánk, önmagunkat kérdezzük meg, ugyan mi hiányozhat belőlünk, hogy nem tudunk felelni az ő rezgéseire. Mindketten rezgésben vagyunk, s én nem értem meg az ő életét és gondolatát, ez azért van, mert nem tudom reprodukálni az ő rezgéseit. Hogyan mondhatnánk róla ítéletet, mikor nem is ismerhetem mindaddig, míg önmagamra eléggé meg nem változtattam ahhoz, hogy őt is be tudjam fogadni. Olyanná kell lennünk, mint a fehér fény, amelyben minden szín benne van, amely egyiket sem torzítja el, mert egyiket sem veri vissza, s önmagában van meg a képesség, hogy mindegyikre feleljen. Ehhez a „fehér” állapotához való közeledésünket azzal mérhetjük, hogy mennyire tudunk a legkülönbözőbb jellemekre megértően reagálni.

Mentális test és manasz

Most meg fogjuk vizsgálni az elme összetételét, mint a tudat megismerő aspektusának szervét, meglátjuk miben áll az az összetétel, miképpen alkottuk meg az elmét a múltban, és miképpen változtathatunk rajta most.

Az elme az élet oldaláról tekintve manasz. A manasz pedig nem más, mint az én ismeret-aspektusának, az Énné, mint megismerőnek, a harmadik, azaz a mentális sík atomikus anyagában való tükröződése.

A forma oldalán az elme kettősséget mutat, amely külön-külön meghatározza a manasznak, a mentális síkon működő tudatnak a tevékenységét. Ez a két megnyilvánulás a sík anyagának az atomikus rezgési központ köré való tömörülésében gyökerezik. Ezt az anyagot, mibenléte és használata szerint, értelmi vagy gondolati anyagnak nevezzük. Egyike ez a világegyetem hét nagy régiójának, amely át- meg áthatja az asztrális és a fizikai világot, s amely a fizikai anyag hétféle állapotához hasonlóan hét alsóra oszlik. Elsősorban azokra a rezgésekre érzékeny, amelyek az én ismeret aspektusától jönnek, és az adja meg különleges jellegüket.

Annie Besant A gondolaterő

Az elme formai oldalának első és magasabb rendű aspektusát kauzális testnek nevezzük. A mentális sík 5. és 6. – a fizikai világ finomabb éterikus anyagának megfelelő – alsíkjának anyagából áll. Ez a kauzális test a fejlődés mai fokán nagobbrészt még igen kevésbé fejlett, mivel a külső tárgyakra irányuló értelmi tevékenység nem hagy rajta nyomokat, ezért egyelőre figyelmen kívül hagyhatjuk. Ez a test egyébként az elvont gondolkodás szerve.

A második aspektust mentális testnek nevezzük, s a mentális sík négy alsóbb síkjának anyagából van, amelyek a fizikai anyag legalsó éterikus, légnemű, cseppfolyós és szilárd halmazállapotának felel meg. Joggal nevezhetjük a sűrű mentális testnek. Ezek a mentális testek hét alapvető típust mutatnak, amelyek mindegyike a fejlődés minden fokon álló formákat foglal magába, s mindegyik ugyanazon törvények szerint fejlődik. Ha megértjük és alkalmazzuk ezeket a törvényeket, akkor a természettől lassú fejlődést – az önmagát irányítani tudó értelem segítségével – gyors növekedéssel cserélhetjük fel. Ezért olyan fontos a törvények tanulmányozása.

A mentális test felépítése és fejlődése

Azt a módszert, amellyel a tudat felépítheti eszközét, világosan fel kell fogunk, mert az élet minden napja és minden órája alkalmat ad arra, hogy magas célok érdekében felhasználjuk. Akár alszunk, akár ébren vagyunk, mindig építünk valamit mentális testünkön. Mikor a tudat vibrál, hatást gyakorol a környező mentális anyagra, s a tudat minden rezdülése, még ha csak egy futó gondolatból ered is, egyrészt belevonja mentális testébe a mentális anyag részecskéit, másrészt bizonyos részecskéket kiteszt a mentális testből. Az eszközt – a testet – illetőleg ez a rezgésnek az eredménye; ne feledkezzünk meg azonban arról, hogy a tudatnak a lényege az, hogy egyrészt állandóan azonosítja magát a Nem-Énnel, másrészt pedig állandóan visszatér önmagához és elveti a Nem-Ént. A tudat éppen ennek az állításnak és tagadásnak ebben a váltakozásában áll: „ez vagyok”, „ez nem vagyok”, mozgása az a vonzás és taszítás, amelyet rezgésnek nevezünk, s amely az anyagban is rezgést hoz létre: a környező anyag is hullámmásba jön, s közvetítő eszközként szerepel más tudatokra gyakorolt hatásunknál.

Az így magunkévá tett anyag finomsága vagy durvasága a tudat támasztotta rezgések minőségétől függ. Tiszta és magasröptű gondolatok gyors rezgésekből állnak, s a mentális anyagnak csak ritkább és finomabb fokozatait képesek rezgésbe hozni. A durvább fokozatok, amelyek nem tudnak kellő gyorsasággal rezegni, mozdulatlanok maradnak. Ha ilyen gondolat hozza rezgésbe a mentális testet, a durvább anyagú részecskék mintegy kiperegnek belőle, helyüket finomabb anyagú részecskék foglalják el, s így a mentális testbe jobb anyag kerül. Hasonlóképpen aljas és rossz gondolatok a mentális testbe a kifejeződésüknek megfelelő durvább anyagot vonzzák, az az anyag pedig eltaszítja és kiszorítja a finomabb anyagot.

A tudatnak ezek a rezgései tehát egyrészt állandóan kirázzák az egyik fajta anyagot, másrészt beépítik a mentális testbe a másikat. Ebből szükségképpen következik, hogy a kívülről jövő gondolatokra a szerint tudunk reagálni, amilyen anyagból mentális testünket a múltban felépítettük. Ha mentális testünk finomabb anyagból áll, durva és rossz gondolatok nem találnak benne visszhangra, tehát nem is árthatnak. Ha azonban durva anyagokból építettük fel, minden mellette elfutó rossz gondolat hatásának ki van szolgáltatva, viszont a jó gondolatok számára érzéketlen marad és semmi haszna sem lesz belőlük.

Ha olyan emberrel kerülünk össze, akinek magasröptű gondolatai vannak, mentális testünket érintő gondolatrezgései rezgésbe hozzák testünknek együttlrengésre képes anyagát; ezek a rezgések felzavarják, sőt ki is taszíthatják annak az anyagnak egy részét, amely túlságosan durva az ilyen nagy gyorsaságú rezgésekhez. Főleg elmúlt gondolatainktól függ tehát, hogy mennyire lehet hasznunkra, s ezek szabják meg azt is, hogy mennyire „értjük” meg őt, vagyis mennyire vagyunk érzékenyek. Nem gondolkozhatunk más helyett; ő csak saját gondolatait gondolhatja, ezzel a környező mentális anyagban megfelelő rezgéseket támaszthat, amelyek mentális testünkben érkező, benne hasonló rezgéseket indíthatnak meg. Ezek pedig tudatunkra hatnak. Rajtunk kívül álló gondolkodó csak úgy hathat tudatunkra, ha mentális testünkben ilyen rezgéseket támaszt.

A rezgéseknek a kívülről való felkeltését azonban nem mindig követi azonnal a

8. oldal

Annie Besant A gondolaterő

megértés. A hatás néha olyan, mint a napnak, a szélnek s a földnek hatása a földbe temetett magra. A magra ható rezgéseknek először nincs semmi látható eredménye; bent azonban már megrezdül az élet, s rezdülése minden nap erősebb, míg végül a fejlődő élet feltöri a magházat, gyökeret és csírákat ereszt. Ugyanígy áll a dolog az elmével is. A tudat önmagában gyengén megrezg, mielőtt képes volna kifelé is választ adni a külső hatásokra; ha még nem is tudjuk megérteni a nagy gondolkodót, öntudatlan rezdülés megy végbe bennünk, amely már a tudatos befogadásnak hírnöke. Mikor egy nagy ember közeléből távozzunk, közelebb vagyunk valamivel a tőle áradó gondolatok gazdag életéhez, mint mikor odamentünk, s a gondolat csírái megelevenedtek bennünk, s elménk segítségével kapott fejlődésében.

Valami kevés történhetik tehát kívülről is elménk fejlesztése érdekében, de ez mégis legnagyobb részben saját tudatunk tevékenységének eredménye. Ha azt akarjuk, hogy mentális testünk erőteljes, élénk, tevékeny, magas gondolatok felfogására képes legyen, állhatatosan arra kell törekednünk, hogy helyesen gondolkodjunk, mert mi vagyunk saját magunk építőmesterei, és saját magunk számára alakítjuk elménket.

Sokan igen szeretnek olvasni. Az olvasás azonban nem fejleszti az elmét. Csak a gondolkodás fejleszti. Az olvasásnak csak az az értéke, hogy a gondolkodás számára anyagot nyújt. Bármily sokat is olvas valaki, mentális fejlődése azzal lesz arányban, hogy mennyit gondolkodik olvasás közben. Az olvasott gondolatok értéke attól függ, hogyan használja fel őket. Ha elő nem veszi a gondolatokat, s maga nem foglalja velük, értékük kicsiny és múló lesz csupán. „Az olvasás jóllakottá teszi az embert.” – mondta Lord Bacon, s az elmével is úgy áll a helyzet, mint a testtel. Az étel megtölti a gyomrot, de a test csak akkor veszi hasznát, ha megemésztődött és feldolgozódott. Az elmét is meg lehet tölteni olvasással, de ha azt nem kíséri gondolkodás, nem emésztődnek meg az olvasottak, s az elme nem gyarapszik velük, sőt valószínűleg túlterhelődik a magáéval nem tett gondolatok súlya alatt, inkább gyengül, nemhogy erősödnék.

Kevesebbet kellene olvasnunk és többet gondolkodnunk, ha azt akarjuk, hogy elménk gyarapodjék, és értelmünk fejlődjék. Ha komolyan vesszük elménk művelését, töltünk minden nap egy órát valami komoly és súlyos könyv tanulmányozásával, s ötpercnyi olvasás után tíz percet gondolkozunk, és így tovább az egész órán át. Ezzel szemben rendszerint úgy csináljuk, hogy gyorsolvasással eltöltünk egy órát, aztán félretesszük a könyvet a következő alkalomig. Ezért olyan igen lassú az emberek gondolaterejének a növekedése.

A teozófiai mozgalom egyik legszembeötlőbb vonása a tagjainál évről évre tapasztalható értelmi fejlődés. Ez főként annak köszönhető, hogy megismerik a gondolat természetét, megértenek valamit működéséből, s nekiállnak mentális testük építésének, nem bízzák növekedését a természet magukra hagyott folyamatainak működésére. Aki fejlődni vágyik, tegye föl magában, hogy nem szabad olyan napnak elmúlni, amelyen ne olvasott volna öt percig, s ne töltött volna el tíz percet az olvasottakon való megfeszített gondolkodással. Eleinte fáradságosnak és veszélyesnek fogja találni ezt az erőfeszítést, s rájön, hogy milyen gyöngye a gondolkodóképessége. Ez a fölfedezés az első lépés, mert sokat jelent, ha már fölfedeztük, hogy nem tudunk erősen és folyamatosan gondolkodni. Azok, akik nem tudnak gondolkodni, de azt hiszik, hogy tudnak, nem nagyon haladnak előre. Jobb, ha tisztában vagyunk gyöngeségünkkel, mint ha erősnek képzeljük magunkat, holott gyöngék vagyunk. Gyöngeségeink felismerése – az elme elkalandozása, a meleg, a fáradság érzése, mely az agyban fellép, ha huzamosabb ideig igyekszünk követni egy nehéz gondolatmenetet – megfelel annak az érzésnek, amelyet erős izommunka után izmainkban érzünk. Rendszeres és kitartó, de sohasem túlfeszített gyakorlással a gondolaterő éppúgy gyarapszik, akár az izomerő. S amint gyarapszik, hatalmunkba is kerül, és meghatározott céljainkra is felhasználhatóvá válik. Ilyenfajta gondolkodás nélkül a mentális test lazán összefüggő és szervezetlen marad. A koncentráció elsajátítása nélkül – tudniillik, hogy gondolatainkat egy dologra tudjuk összpontosítani – a gondolaterő egyáltalában nem is használható fel.

III. fejezet: Gondolatátvitel

Manapság majdnem mindenki szeretne a gondolatátvitelhez érteni, és arról ábrándozik, milyen szép lesz, ha majd távollevő kedveseinkkel távíró és posta igénybevétele nélkül érintkezhetünk. Sokan azt hiszik, hogy ezt igen könnyű

Annie Besant A gondolaterő

megvalósítani, és meglepődnek, mikor kísérleteik teljes kudarcot vallanak. Pedig olyan világos, hogy előbb gondolkodni kell tudnunk, mielőtt gondolatainkat átvihetjük; hogy a kitartó gondolkodásból származó erő képes csak a gondolatáramot a térben továbbítani. Az emberek legtöbbször gyöngé, bizonytalan gondolatai csupán apró rezdüléseket okoznak a gondolati atmoszférában, pillanatok alatt jelennek meg és tűnnek el, nem alkotnak határozott formákat, s az életüket fenntartó erő a lehető legcsekélyebb. Ha azt akarjuk, hogy gondolatformánk bizonyos irányban haladni tudjon, pontosan körvonalazottnak és vitalitással megtöltöttnak kell lennie, és elegendő erővel kell bírnia, hogy rendeltetési helyére érkezve önmagát reprodukáltatni legyen képes.

Két módja van a gondolatátvitelnek. Az egyiket fizikainak, a másikat pszichikainak nevezhetjük, az elsőt az agy és az elme együtt viszi végbe, a másikat az elme egyedül. A tudat megindít egy gondolatot, mely előbb a mentális, majd az asztrális testben okoz rezgéseket, hullámozásba hozza először az agy éterikus, majd sűrűbb alakú molekuláit; ezek az agyrezgések hatnak a fizikai éterre, amelyben a hullámok tovahaladnak, míg elérkeznek egy másik agyhoz, s annak sűrűbb és ritkább (éterikus) anyagában rezgéseket hoznak létre. A felvevő agy aztán rezgéseket okoz a hozzá tartozó asztrális és mentális testekben, s a mentális test rezgései kiváltják a tudatból a megfelelő megrezdülést. Ilyen sok fokozat van a gondolat haladásának ívében. Nem szükséges azonban ilyen körutat tennie. A tudat, mikor mentális testében rezgéseket hoz létre, ezeket egyenesen a felvevő tudat mentális testére irányíthatja, s elkerülheti a fent leírt körutat.

Lássuk, mi történik az első esetben. Van az agyban egy parányi szerv, a tobozmirigy, amelynek erejét és szerepét még nem ismerik a nyugati fiziológusok, s mellyel a nyugati pszichológusok semmit sem törődnek. A legtöbb embernél kezdetleges szerv csupán, de nem csökevényesedik, hanem fejlődik, s a fejlődés gyorsításával oly állapotba lehet hozni, amelyben tulajdonképpen szerepét betöltheti, azt a szerepet, amelyet a jövőben mindenkinél be fog tölteni. A tobozmirigy ugyanis a gondolatátvitel szerve, éppen úgy, mint ahogy a szem a látás, a fül a hallás szerve.

Ha valaki erősen, megfeszített figyelemmel és koncentrációval gondol egy bizonyos dologra, tobozmirigyében gyöngé remegést fog érezni, olyan érzést, mintha hangya mászkálna rajta. Ez a remegés a mirigy körülvevő éterben megy végbe, s gyöngé magnetikus áramot eredményez, ez okozza a mirigy sűrűbb molekuláiban a hangyamászáshoz hasonló érzést. Ha a gondolat elég erős ahhoz, hogy ilyen áramot indítson meg, akkor a gondolkodó tudhatja, hogy sikerült gondolatát oly élessé és erőssé tennie, hogy az immár átvihető.

A tobozmirigy éterikus részének rezgései a környező éterben hullámozást indítanak meg, ezek a hullámok kisebbek és gyorsabbak a fényhullámoknál. Minden irányban kiterjedve mozgásba hozzák az étert, az éterhullámok pedig, elérve egy másik agy tobozmirigyéhez, annak éterikus anyagában is hullámozást indítanak meg, s onnan sorban átjutnak az asztrális és mentális testbe, míg végül elérik a tudatot. Ha ez a második tobozmirigy nem tudja reprodukálni a hullámokat, akkor a gondolat észrevétlen marad, semmi hatása nem lesz, mint ahogy a fényhullámoknak sincs semmi hatásuk, ha vak ember szemét éri.

A gondolatátvitel másik módja az, mikor a gondolkodó egy gondolatot saját (mentális) síkján teremt meg, s nem küldi le az anyagba, hanem a mentális síkon irányítja közvetlenül a másik gondolkodóhoz. Ahhoz, hogy ezt akaratunktól függően meg tudjuk csinálni, sokkal magasabb mentális fejlettségre van szükség, mint a gondolatátvitel fizikai formájához, mert a gondolat küldőjének a mentális síkon is öntudatosnak kell lennie, hogy tudatosan végezhesse ezt a tevékenységet.

Közvetve és öntudatlan azonban mindnyájan használjuk ezt a képességet, mivel minden gondolatunk rezgést hoz létre a mentális testben, ezek a rezgések pedig – a dolgok természeténél fogva – szétterjednek a környező mentális anyagban. Semmi okunk sincs arra, hogy a gondolatátvitel fogalmát csupán bizonyos gondolatnak egyik személytől a másikra való tudatos és szándékos átvitelre korlátozzuk. Mindnyájan folytonosan hatunk egymásra ezekkel a határozott cél nélkül útra bocsátott gondolathullámokkal. Az ún. közvélemény is jórészt ilyenekből keletkezik. A legtöbb ember nem azért gondolkodik így vagy amúgy, mert alapos megfontolás tárgyává tette a dolgot, és erre vagy arra az eredményre jutott, hanem azért, mert igen sok ember gondolkodik így, és viszi magával a többieket.

Annie Besant A gondolaterő

Egy nagy gondolkodónak erős gondolata kirepül a gondolati világba, és a befogadásra alkalmas, fogékony elmék felfogják, reprodukálják rezgéseit, és ezzel erősítik a gondolathullámot, mely így megerősödve olyanokra is képes hatni, akiknél az eredeti rezgések teljesen hatástalanok maradtak volna. Ezek szintén hozzájárulnak a hullámok erősítéséhez, melyek most már nagy embertömegekre képesek hatni.

A közvélemény, ha egyszer kialakult, döntő befolyással van a nagy többség elméjére, mert szüntelenül hat minden egyes agyra, és bennük megfelelő hullámzásokat indít meg.

Vannak bizonyos nemzeti gondolkodásmódok, határozott és mélyre vágott csatornák a nemzet történelméből, küzdelmeiből, szokásaiból adódó gondolatoknak évszázadokon át való ismétléséből származnak ezek. Mélyrehatóan megváltoztatnak és színeznék minden elmét, amely az illető nemzetbe születik, s mindent, ami a nemzeten kívülről jön, megváltoztat ez a „nemzeti rezgésszám”. Mint ahogy a külső világból jövő gondolatokat mentális testünk módosítja úgy, hogy mikor hozzánk jutnak, eredeti rezgéseiket saját rezgéseinkkel gyarapítva – a kettő eredőjét – kapjuk meg, ugyanígy a nemzetek is a más nemzetektől érkező hatásokat a saját nemzeti rezgési sebességüknek megfelelően módosítva veszik csak föl. Ezért van az, hogy az angol és a francia, az angol és a búr, bár ugyanazokat a tényeket látják, saját előítéleteiket is hozzáadják még, s teljes jóhiszeműséggel vádolják egymást a tények meghamisításával, becstelen eljárásmodok alkalmazásával. Ha ezt az egyszerű igazságot felismernék, mennyi nemzetközi viszályt lehetne sokkal könnyebben lecsendesíteni, mint a mostani körülmények között, mennyi háborút el lehetne kerülni, vagy sokkal hamarabb befejezni. Akkor minden nemzet felismerné azt, hogy számolnia kell az adott gyarlóságokkal, s ahelyett, hogy a másikat tenné felelőssé a véleménykülönbségért, mindegyik keresné a középutat a két véglet között, s egyik sem ragaszkodnék mereven a saját álláspontjához.

Az egyén számára ebből az állandó és állandó és általános gondolatátvitelből egy igen gyakori kérdés áll elő: Mennyit nyerhet a jóból, és hogyan kerülheti ki a rosszat, tekintve, hogy vegyes légkörben él, amelyben folyton hatnak agyára a jó és rossz gondolathullámok. Hogyan védelmezzem magam az ártalmas gondolatátvitellel szemben, s hogyan vegyem hasznát az előnyöknek? Elsőrendű fontosságú ezért, hogy ismerjük, miként működik a kiválasztó-képesség.

Mindenki önmaga gyakorolja a legállandóbb hatást mentális testére. Mások csak alkalomadtán hatnak rá, önmaga azonban folytonosan. A szónok, akit az ember meghallgat, a szerző, akinek a könyvét elolvassa, mind hat mentális testére. Ők azonban csak epizódok életében, míg ő maga állandó tényező. A hatás, amelyet önmaga gyakorol mentális testének összetételére, sokkal erősebb, mint bárki másé. Elméjének normális rezgési sebességét ő maga állapítja meg. Olyan gondolatokat, melyek ezzel a sebességgel nem egyeznek, félredob az elme, amikor megérintik. Ha valaki igazul dolgozik, semmiféle hazugság nem vetheti meg lábát elméjében; ha gondolkodása szertettel teljes, gyűlölet azt meg nem zavarhatja; ha gondolatai bölcssek, tudatlanság meg nem béníthatja. Ebben rejlik a biztonság, s az igazi erő. Az elmét nem szabad parlagon hevertetni, mert akkor bármiféle gondolat gyökeret verhet benne. Nem szabad engednünk, hogy kénye-kedve szerint rezegjen, mert ennek az lesz a következménye, hogy minden futólag érintő rezgésre válaszol.

Ebben rejlik a gyakorlati tanulság. Aki megszívleli, hamarosan rájön értékére és fölfedezi, hogy gondolkodással az életet nemesebbé és boldogabbá lehet tenni, és elismeri a mondás igazságát, hogy bölcsességgel véget lehet vetni a fájdalomnak.

IV. fejezet: A gondolkodás kezdete

A pszichológusok körén kívül csak igen kevés embert izgat az a kérdés, hogy hogyan is keletkezik a gondolat. Mikor a világra jövünk, nagymennyiségű kész gondolat birtokában találjuk magunkat, nagy készletünk van már un. „velünk született eszmékből”. Ezek a fogalmak, melyeket magunkkal hozunk, előző életeink tapasztalatainak sűrített és összefoglalt eredménye. Ezzel a mentális készlettel kezdjük meg üzelmeinket ebben az életben, s így a pszichológusnak sohasem áll módjában a gondolkodás kezdetének megfigyelése.

Tanulhat azonban valamit a gyermek megfigyeléséből, mert amint az új fizikai

Annie Besant A gondolaterő

test a születést megelőző időben kicsiben végigcsinálja a múlt hosszú fizikai fejlődését, úgy az új mentális test is gyorsan átfutja hosszú fejlődésének egyes fokozatait. Igaz, hogyha a mentális testet tanulmányozzuk is, nem a gondolkodás kezdetét tanulmányozzuk; még inkább igaz ez, ha tekintetbe vesszük, hogy csak igen kevés ember tudja a mentális testet közvetlenül tanulmányozni, s csupán a test működésének sűrűbb társára, a fizikai agyra és az idegrendszerre gyakorolt hatása megfigyelésére szorítkozik. A „gondolat” éppen úgy különbözik a mentális testtől, mint a fizikaitól, a tudatnak, az élet oldalának tartozéka, míg a fizikai és mentális test egyaránt forma, az anyag oldalához tartozik, és mulékony eszköz csupán. Mint már említettük, mindig szem előtt kell tartani „a különbséget a között, aki megismer, és az elme között, mely az ismeretszerzés eszköze”, valamint az „elme” szó meghatározását: „mentális test és manasz”, - vagyis összetett dolog.

Ha azonban a gondolatnak ezekre a testekre új korukban gyakorolt hatását megfigyeljük, a megegyezésekből némi következtetéseket vonhatunk le a gondolkodás kezdeteiről, mikor egy Én, bármely adott világegyetemben először kerül érintkezésbe a Nem-Énnel. Megfigyeléseinknek az „amint fent, úgy alant” axióma alapján vesszük hasznát. A mi világunkban minden csak tükörkép; ha a tükörképet tanulmányozzuk, megtudhatunk egyet-mást a dolgokról, amelyek okozzák őket.

Ha egy csecsemőt megfigyelhetünk, láthatjuk, hogy az értelem megnyilatkozását érzetek előzik meg: külső ingerekre gyönyör- vagy fájdalomérzettel felel. Homályos érzetek előzik meg tehát a határozott felismeréseket. Születése előtt a gyermeket az anya testén áthaladó életerők tartják fenn. Mikor nekiindul az önálló életnek, ezeknek az útja immár el van vágva. A testből elfolyó életerő nem pótlódik: az életerő csökkenése hiányérzetet okoz, a hiányérzet pedig fájdalmas. A hiány kielégítése megkönnyebbülést, gyönyört okoz, s a csecsemő ismét öntudatlanságba merül. Nemsokára a látási és hallási ingerek is érzeteket keltenek föl, de az értelem még mindig nem ad jelt magáról. Az értelem első jele az, mikor az anya, vagy dajka megpillantása, vagy hangja összekapcsolódik a folyton megújuló hiányérzet kielégítésével, a táplálék gyönyört adó voltával; az emlékezetet összekapcsolja a folyton megújuló hiányérzet kielégítésével, a táplálék gyönyört adó voltával; az emlékezet összekapcsolja a folyton ismétlődő érzetek csoportját egy külső tárggyal, s ezt a tárgyat az érzetekkel nem azonosítja, hanem oknak tekinti. A gondolat felismerése annak a viszonynak, amely sok érzet és egy egységes dolog között fennáll, amely azokat összekapcsolja. Ez az értelem első kifejezése, az első gondolat, szakkifejezéssel „appercepció”. Lényege, hogy egy tudategység - Dsiva - önmaga és egy tárgy között megállapítja a fent vázolt viszonyt; a viszony megállapítása már gondolat.

Ez az egyszerű és könnyen igazolható tény példaképpül szolgálhat arra, hogy miként keletkezik a gondolat egy különálló Énben, azaz a hármas Énben, amely anyagi burokba van zárva, bármily finom is az anyag - egy Énben, amely megkülönböztetendő az Éntől; egy ilyen különálló Énben érzetek előzik meg a gondolatokat. Az Én figyelmét felkelti a reá gyakorolt benyomás, és érzettel válaszol rá. A merő hiányérzet, amelyet az életerő csökkenése okoz, magától fel nem kelti a gondolatokat, de a hiány a tejjel kielégül, a tej határozott helyi benyomást kelt, ezt a benyomást gyönyörérzet követi. Miután ez gyakran ismétlődött, az Én bizonytalanul, tapogatózva, mintegy kifelé nyúl, mert a benyomás kívülről jött. Az életerő így a mentális testbe áramlik, s megleveníti azt úgy, hogy először halványan visszatükrözi a tárgyat, amely a testtel érintkezvén az érzetet okozta. A mentális testnek ez az időközönként megismétlődő módosulása ösztönzőleg hat az Én tudásaspektusára, s az Ént megfelelő rezgésre bírja. Hiányt érzett, érintkezésbe került valamivel, kielégültséget követte; az érintkezéssel egy látvány járt, szeme is felfogott valamit, ajka is, s a két érzéki benyomás egybeolvad. Saját benső természete összekapcsolja ezt a hármat, a hiányérzetet, az érzéki benyomásokat, és a kielégülést, s ez az összekapcsolás már gondolat. Amíg ilyen módon nem reagál, addig nem lehet gondolkozásról beszélni; az Én az, aki mindent észlel, nem pedig valamelyik alacsonyabb princípium.

Ez az észlelés specializálja a vágyat, amely most már nem homályos sóvárgás valami után, hanem bizonyos dolog - a tej - utáni határozott vágyakozás. Az észlelést azonban helyesbíteni kell, mivel a megismerő három dolgot szorosan összekapcsolt egymással, s egyiket, a hiányérzetet ki kell közülük emelni. Jelentőségeltjes dolog, hogy az első fokon a tejet adó személy megpillantása

Annie Besant A gondolaterő

felkelti a hiányérzetet, ha a vele társított kép feltűnik: a gyermek, ha meglátja édesanyját, még akkor is táplálékért fog sírni, ha nem éhes. Később ez a téves kapcsolat megszakad, a tejet adó személyt a gyönyörrel, mint okkal társítja, és a gyönyör tárgyának tekinti. Így jön létre az anya utáni vágy, amely aztán tovább ösztökéli a gondolkodást.

Az érzet és a gondolat viszonya

Sok lélektannal foglalkozó keleti és nyugati könyv világosan megállapítja, hogy mindennemű gondolkodás gyökere az érzet, s hogy mielőtt nagymennyiségű érzet fel nem halmozódik, nem lehetséges a gondolkodás. „Az elme, úgy amint ismerjük – mondja H.P. Blavatsky – tudatállapotokra bontható fel, amelyek időtartamban, erősségben, bonyolultságban különböznek, de végső elemzésben érzeteken alapulnak.” Egyesek még ennél is tovább mentek és kijelentették, hogy az érzetek nemcsak, hogy az anyagot szolgáltatják, amelyből a gondolatok kialakulnak, hanem, hogy a gondolatokat az érzetek hozzák létre, minden gondolkodó vagy megismerő princípium hozzáadása nélkül. Mások a másik végletbe esnek: a gondolatot a gondolkodó princípium eredményének tekintik, amely belülről indul meg, ahelyett, hogy kívülről kapná az első lökést; az érzetek az anyag, amelyen ő ezt a lényegéhez tartozó sajátos képességét felhasználja, de semmi esetre sem szükséges feltételei tevékenységének.

Mindkét nézet, az is, hogy a gondolat tisztán az érzetek terméke, s az is, hogy tisztán a megismerő hozza létre, tartalmaz valamit az igazságból, de a teljes igazság a kettő között van. Az ébredező megismerőnek szüksége van ugyan arra, hogy kívülről érzetekhez jusson, az első gondolat az érzetek hatásának következtében áll ugyan elő, s így az érzetek szükséges előzményei; viszont, ha nem volna az Énnek az a veleszületett képessége, hogy kapcsolatot állapítson meg a dolgok között, ha az Énnek nem volna természete a tudás, hiába hatnának rá folytonosan az érzetek, sohasem keletkeznék gondolat. Így az, hogy a gondolatok kezdetei az érzetek, csak fele az igazságnak; az érzeteket az Én rendszerező képessége feldolgozza, kapcsolatokat teremt közöttük, valamint köztük és a külvilág között. A gondolkodó itt az apa, az érzet az anya, a gyermek pedig a gondolatai.

Ha a gondolatok kezdete az érzetekbe nyúlik vissza, s ha az érzeteket kívülről jövő benyomások okozzák, akkor igen fontos, hogy pontosan megfigyeljük a felmerülő érzet természetét és terjedelmét. A megismerő első dolga, hogy megfigyeljen, ha nem volna semmi megfigyelni valója, soha fel nem ébredne álmából. Mikor azonban egy tárgy kerül elé, mikor mint Én tudomást szerez egy benyomásról, akkor mint megismerő megfigyel. Ennek a megfigyelésnek pontosságától függ a gondolat, amelyet több megfigyelés egybevetéséből kialakít. Ha megfigyelése pontatlan, ha hibásan állapítja meg a viszonyt a benyomást okozó tárgy és önmaga között, aki a benyomást figyeli, akkor ebből a saját feladatkörében elkövetett tévedésből sok más tévedés következik, amelyet csak akkor lehet helyesbíteni, ha egészen a kezdetre megy vissza.

Lássuk, miként működik az érzet és észlelés egy bizonyos esetben. Mondjuk, hogy érintést érzek a kezemen, az érintés érzetet okoz; az érintést okozó tárgynak felismerését, gondolkodást. Ha érintést érzek, akkor érzek, s a tiszta érzet szempontjából már semmi másra nincs szükség; de ha az érzetről a tárgyra térek, amely okozta, észlelem a tárgyat, s ez az észlelés – gondolkodás. Azt jelenti ez az észlelés, hogy mint megismerő, felismerem bizonyos kapcsolatokat magam és a tárgy között, mint ami Énemben bizonyos érzetet okozott. Azonban nem csak ez történik. Más érzeteim is vannak, melyek színektől, formától, puhaságtól, melegségtől, stb. származnak; ezek is eljutnak hozzám, a megismerőhöz, s végül, visszaemlékezve előbbi hasonló benyomásokra, megállapíthatom, hogy mi az a tárgy, amely kezemet érintette.

A gondolat eredete tehát a dolgok észlelésében van, amelyek érzeteket okoznak; metafizikai kifejezéseket használva: a megismerés kezdete annak az észlelésnek, hogy a Nem-Én az Énben bizonyos érzeteket okoz. Az érzet egymagában – ha ez lehetséges volna – nem tehetné tudatossá a Nem-Én létezését, csak a gyönyör vagy fájdalom érzése volna meg az Énben, a kiterjedés és az összehúzódás belső tudata. Ha az ember nem volna képes többre, mint érzékelésre, semmiféle magasabb fejlődés nem volna lehetséges. Csak akkor kezdődik emberi nevelésünk, mikor a tárgyakat a gyönyör és fájdalom okainak ismerjük fel. Az Én és a Nem-Én közötti kapcsolat tudatos megállapításától függ az egész további fejlődés, amely nagyrészt abból fog állni, hogy ezek a kapcsolatok folyton szaporodnak, folyton

Annie Besant A gondolaterő

bonyolultabbakká válnak, s a megismerő részéről helyesebbekké lesznek. A megismerő külső kibontakozása akkor kezdődik, mikor a felébredt tudat, amely gyönyört vagy fájdalmat érez, a külvilágra tekint, s ezt mondja: „Ez a tárgy gyönyört okozott, az a tárgy pedig fájdalmat okozott nekem.”

Az Énnek igen sok érzetet kell észlelnie, mielőtt kifelé bármi választ tudna adni. Azután jön a tompa, zavaros tapogatózás a gyönyör után, ami az akarattal is bíró Énnek abból a vágyából fakadt, hogy a gyönyör megismétlődjék. Ez is jó példa arra, hogy nincs sem vegytiszta érzés, sem vegytiszta gondolat: „a gyönyör megismétlődése utáni vágy” azt jelenti, hogy a gyönyör képe, bármily halványan is, megmaradt a tudatban; ez már emlékezés, és mint ilyen a gondolkozáshoz tartozik. Hosszú ideig hanyódik-vetődik a félig felébredt Én egyik dologtól a másikig, hozzá-hozzá utódik a Nem-Énhez, anélkül, hogy a tudat bármi irányítást adna ezeknek a mozdulatoknak; gyönyört és fájdalmat tapasztal anélkül, hogy a tudat bármi irányítást adna ezeknek a mozdulatoknak; gyönyört és fájdalmat tapasztal anélkül, hogy okukat észlelni tudná. Csak mikor ez már jó ideig tartott, lehetséges a fent említett észlelés, s csak akkor kezdődik a viszony a megismerő és a megismerés tárgyai között.

V. fejezet: EMLÉKEZET

Az emlékezet mibenléte

Miután kapcsolatot létesítettünk egy gyönyörérzet és egy bizonyos tárgy között, határozott vágy lép fel bennünk a tárgy után, hogy vele együtt a gyönyör is visszatérjen. Vagy ha megállapítottuk az összefüggést bizonyos tárgy és egy fájdalomérzet között, az a vágy lép fel, hogy a tárgyat és vele a fájdalmat is elkerüljük. A mentális test, ha ösztönzést kap, készségesen megismétli a tárgy képét, mert az általános törvény szerint, hogy ti. az energia a legcsekélyebb ellenállás irányába áramlik, a mentális test anyaga igen könnyen formálódik egy már ismételt felvett alakba. Az a hajlam, hogy energia hatására már elindított rezgéseket megismételjen, tamaszna, az anyag lomhaságának (inertia) tulajdonítható, s ez a tendencia az emlékezet csírája. Az anyag molekulái, miután csoportosultak, ismét szétesnek, ha új energiák hatnak rájuk, de meglehetősen hosszú ideig megtartják hajlandóságukat, hogy kölcsönös viszonyukat újra helyreállítsák. Ha ugyanolyan természetű serkentést kapnak, mint amilyen már megelőzőleg is csoportosította őket, legott visszatérnek előbbi helyzetükbe. Továbbá, ha a megismerő már rezgett egy bizonyos módon, annak a rezgésnek a képessége megmarad benne, s a fájdalmat, vagy gyönyört okozó tárgy esetében is a tárgy megszerzésére való, vagy távoltartására irányuló vágy felszabadítja azt a képességet, mintegy kifelé taszítja, s így megadja a mentális testnek szükséges ösztönzést.

Az így keletkezett képre a megismerő ráismer, s az egyik esetben a hozzá való vonzódás, amit a gyönyör hozott létre, kialakíttatja vele a gyönyör képét is. A másik esetben a fájdalom okozta taszítás hasonlóképp felidézi a fájdalom képét. A tárgy és a gyönyör, vagy a tárgy és a fájdalom a tapasztalatban összekapcsolódik, s ha létrejön a rezgéseknek az a csoportja, amelyik a tárgy képét alkotja, akkor megindul azoknak a rezgéseknek a sorozata is, melyek a gyönyört, vagy fájdalmat alkotják, s noha a tárgy nincs is jelen, újra érezzük a gyönyört vagy fájdalmat. Ez az emlékezet legegyszerűbb formája; egy önmagát megindító rezgés, amely ugyanolyan természetű, mint az, amelyik gyönyört vagy fájdalmat okozott, újra létrehozza a neki megfelelő érzést. Ezek a képek kevésbé masszívak, tömörek, ezért a csak részben fejlett megismerő számára kevésbé élénkek és elevenek, mint azok, melyeket külső tárgyakkal való érintkezés hoz létre, mert a nehézkes fizikai rezgések sok energiát szolgáltatnak az értelmi és vágyképekhez, de alapjában véve a rezgések azonosak, s az emlékezet abban áll, hogy a megismerő újra megalkotja mentális anyagból a tárgyakat, melyekkel azelőtt kapcsolata volt. Ez a visszatükröződés újra meg újra ismétlődhet, mindig finomabb és finomabb anyagban, tekintet nélkül az egyes különálló megismerőkre. Ezek összessége a világegyetem ura, a Logos emlékezetének egy részét alkotják. A képmásoknak e képmásai elérhetők minden különálló megismerő számára, olyan arányban, amennyire kifejlesztette magában a fent említett rezgési képességet. Mint ahogy a drótnélküli távírónál a rezgések sorozatát, amelyekből egy hír áll, bármely alkalmas vevőkészülék felfoghatja – ti. az olyan készülék, mely képes őt visszaadni – éppen így felkelthet a megismerőben ezeknek a kozmikus képeknek vele rokon természetű rezgése valamely szunnyadó rezgési képességet. Ezekből a képekből áll az akasha síkon található, és a teozófiai irodalomban gyakran

Annie Besant A gondolaterő
említett Akasha-krónika, amely addig tart, amíg naprendszerünk él.

Rossz emlékezőtehetség

Hogy tisztán álljon előttünk, miben is gyökerezik a rossz emlékezet, meg kell vizsgálnunk az értelmi folyamatokat, amelyek együttesen az emlékezetet alkotják. Noha sok pszichológiai könyvben az emlékezetet értelmi képességnek emlegetik, tulajdonképpen nincs olyan képesség, amit ezen a néven nevezhetnénk. Egy mentális kép maradandósága nem függ semmi különleges képességtől, hanem az elme általános minőségétől. A gyöngé elme képeinek csekély a maradandósága is, mert az ilyen elme minden másban is gyöngé és gyorsan elveszti az alakot, amit felvett, mint az anyag, ami túlságosan folyékony ahhoz, hogy megtartsa a forma alakját, amibe öntötték. Akinél a mentális test még alig szervezett, még csak a mentális anyag molekuláinak halmaza, felhőszerű, alig összefüggő tömeg, annak az emlékezete is biztosan igen gyenge lesz. De ez a gyengeség általános, nem különleges, az elmének, mint egésznek sajátja, s annak tulajdonítható, hogy az egyén még a fejlettség alacsony fokán áll.

Mikor a mentális test már szervessé vált, s a Dsiva képességei már hatnak benne, mégis találkozunk úgynevezett „rossz” emlékezőtehetséggel. De ha megfigyeljük ezt a rossz emlékezőtehetséget, azt találjuk, hogy az nem minden tekintetben hibás, vannak dolgok, melyekre jól emlékezik, vannak dolgok, melyeket az elme minden erőfeszítés nélkül megtart. Ha most megvizsgáljuk ezeket a jól megtartott dolgokat, azt találjuk, hogy azok a dolgok vonzzák az elmét, azok a dolgok nem mennek feledésbe, amelyeket igen kedvelünk. Ismertem egyszer egy asszonyt, aki arról panaszkodott, hogy igen rossz a memóriája tanulmányai számára, emellett azonban igen hű emlékezetet figyeltem meg benne pl. egy ruha részletei iránt, amelyet megcsodált. Mentális testének meglehetősen mértékben megvolt az a képessége, hogyha valamit gondosan, figyelmesen megnézett, s tiszta mentális képet alkotott magának róla, akkor ez a kép hosszú ideig meg is maradjon. Itt van a kulcsa a rossz emlékezőtehetségnek: a figyelem hiányából származik, a pontatlan megfigyelésből, s az ebből keletkező zavaros gondolatból. A zavaros fogalom elmosódott benyomás, melyet felületes megfigyelés és a figyelem hiánya okoz, a tiszta fogalom pedig határozott, éles benyomás, az összpontosított figyelem, s alapos, pontos megfigyelés eredménye. Nem emlékszünk a dolgokra, amelyekkel alig törődünk, de igen jól emlékszünk azokra, amelyek élénken érdekelnek.

Hogyan kezeljük tehát a rossz emlékezetet? Először is meg kell figyelünk, hogy mely dolgokkal szemben rossz és melyekkel szemben jó, hogy fel tudjuk becsülni kapcsolódó erejének általános minőségét. Aztán szemügyre kell vennünk a dolgokat, melyekkel szemben rossz, vajon érdemes-e emlékezni rájuk, és vajon olyanok-e, amelyekkel nem törődünk. Ha azt látjuk, hogy alig törődünk velük, de jobb perceinkben úgy érezzük, hogy törödnünk kellene, akkor mondjuk ezt magunknak: „Ezentúl törödni fogok ezzel a dologgal, pontosan meg fogom figyelni, buzgón és állhatatosan fogok rá gondolni.” Ha így járunk el, azt fogjuk tapasztalni, hogy emlékezőtehetségünk javul. Mert mint mondtuk, az emlékezet a figyelemtől és a világos gondolkozástól függ; a tárgy iránti vonzalom igen fontos eleme a figyelem felkeltésének, de ha hiányzik, az akaratnak kell helyébe lépnie.

De itt merül fel egy határozott és igen gyakori nehézség. Hogyan képes az akarat a vonzást helyettesíteni? Mi indítja meg akkor az akaratot, magát? Hiszen a vonzódás az, ami vágyat ébreszt, és a vágy hajt előre a megkívánt tárgy irányában. Ez pedig ebben az esetben hiányzik. Hogyan lesz képes az akarat pótolni a vágyat?

Az akarat olyan, cselekvésre készítő erő, melynek irányát nem a külső, vonzó tárgyak, hanem a gondolkozó értelem elhatározása adja meg. Mikor a cselekvés ösztönzésének, amit az Én kifelé áradó energiájának szoktak nevezni, külső tárgyak a rugói, melyek mintegy előhívják rejtekéből, akkor azt az ösztönzést vágnak nevezzük, ha pedig tisztán az értelem indítja el és küldi ki, akkor az impulzust akaratnak nevezzük. Ha tehát hiányzik a kívülről ható vonzóerő, akkor belülről jövő megvilágosodásra van szükség: az akarat indítékát a dolgok értelmes felülvizsgálásából, az ítélőképességnek a legfőbb jóra, törekvéseink végcéljára vonatkoztatott gyakorlásából kell nyernünk. Az lesz az akarat indítóoka, ami az értelem választása szerint leginkább szolgálja az Én javát. És ha egyszer végérvényesen keresztülvittük, akkor a fáradság, vagy gyöngeség pillanataiban elég felidézni a gondolatsort, mely a választáshoz vezetett, hogy

Annie Besant A gondolaterő

az akaratnak megadjuk a szükséges ösztönzést. Egy ilyen céltudatosan kiválasztott dolgot aztán vonzóvá, azaz a vágy tárgyává is tehetünk, ha elképzeljük a kellemes tulajdonságait, jótékony, boldogságot hozó hatásait. Aki egy tárgyat akar, az az eszközt is akarja, amellyel megszerezheti; és így az akarat gyakorlása indokolttá válván, le tudjuk győzni az erőfeszítéstől és kellemetlen önfegyelmezéstől való természetes húzódozást is. A jelen esetben, mikor megállapítottuk, hogy bizonyos dolgok igen kívánatosak a tartós boldogság eléréséhez, megindítjuk az akaratot, hogy véghezvigye az elérésükhöz szükséges cselekvéssorozatot.

A megfigyelőképeség fejlesztésénél is, mint minden egyébnél is, sokkal hatásosabb a kevés, de mindennap ismételt gyakorlás, mint egyetlen nagy erőfeszítés, melyet azonban hosszú tétlenség követ. Minden napra kitűzhetjük magunk elé azt a kis feladatot, hogy egy dolgot pontosan megfigyelünk, minden részletét mintegy lerajzoljuk értelmünkben, s rövid időre rászegezzük az értelmet, mint ahogy fizikai szemünket rászegezzük valamely tárgyra. A következő napon idézzük fel a tárgy képét, reprodukáljuk olyan pontosan, ahogy csak tudjuk, aztán hasonlítsuk össze az eredeti tárggyal, és figyeljük meg az esetleges eltéréseket. Ha ennek a gyakorlatnak naponta öt percet szentelünk, felváltva figyelni egy képet, és összehasonlítani az eredeti tárggyal, igen gyorsan megjavíthatnánk emlékezőtehetségünket, és gyarapíthatnánk megfigyelőképeségünk és koncentrációnk erejét, tulajdonképpen mentális testünket szerveznénk így meg sokkal gyorsabban, mint ahogy a természet segítség nélkül el tudná ezt végezni, alkalmassá tennénk arra, hogy hatékonyan és hasznosan működjék. Senki sem fogja ezt a gyakorlatot eredmény nélkül végezni. Rövidesen elégtétellel fogja észrevenni, hogy erői gyarapodnak, s mindjobban akaratának uralma alá kerülnek.

Az emlékezőtehetség megjavításának mesterséges módszerei a dolgokat, melyekre emlékezni kell, vonzó formában mutatják be, vagy pedig valamely vonzó dologhoz kapcsolják. Ha valakinek jó képzelőtehetsége van, úgy segíthet rossz memóriáján, hogy egy képet alkot, s annak alkotórészeihez kapcsolja azt, amire emlékezni akar; ha a képet felidézi, felidéződnek a hozzá kapcsolt dolgok is, melyekre emlékezni akar. Mások, akiknél a hallási képesség uralkodó, a rímek csengésére emlékeznek, s egy sor évszámot, vagy más száraz tényeket versbe szednek, mely aztán „megragad” az emlékezetben. De a fentebb részletezett módszer ésszerűbb és jobb ezeknél; ha ezt követjük, az értelmi test rendezettebb lesz, és anyagát tekintve is összefüggőbb.

Emlékezet és előrelátás (anticipáció)

Most pedig térjünk vissza a mi fejletlen megismerőnkhez.

Ha az emlékezet működni kezd, hamarosan követi az anticipáció, mely csupán előrevetített emlékezet. Mikor az emlékezet újra átéreztetni velünk valamely elmúlt élvezetet, a vágy igyekszik, hogy újra megszerezze a tárgyat, amely a gyönyört adja, és ha erre az újra-átélésre úgy gondolunk, mint ami követni fogja a tárgy megszerzését és élvezését, akkor ez már anticipáció, előre-elgondolás. A tárgy képét és a gyönyör képét a megismerő egymáshoz való viszonyát szemléli; ha ehhez a szemléléshez még a múlt és a jövő elemét adja, akkor ezt a kontemplációt kétféleképpen hívhatjuk: a képek szemlélődése és a múlt képzete együtt emlékezet, a jövő képzete és a kép szemlélete együtt az előrelátás.

Mikor ezeket a képeket tanulmányozzuk, lassan megértjük Patandzsali aforizmáját, hogy ha valaki jógát akar űzni, meg kell szüntetnie „a gondolkodó princípium elváltozásait”. Az okkult tudomány szempontjából a Nem-Énnel való érintkezés módosítja a mentális testet. A mentális test anyagának egy része átrendeződik a külső tárgy képévé. Ha e között a képek között összefüggéseket állapítunk meg, akkor ez a forma oldaláról nézett gondolkodás. Ennek a megismerőben, magában rezgések felelnek meg, s ez saját magában végbemenő módosulás, az élet oldaláról nézett gondolkodás. Nem kell elfelejtenünk, hogy az összefüggések megalkotása a megismerő különleges munkája, ő ezt a képekhez még hozzáadja, s ezzel a ráadásal a képeket gondolatokká változtatja. A mentális test képei igen hasonlítanak jellegükben a benyomásokra, melyeket az érzékeny lemezek, a színek színein túl fekvő éterhullámok gyakorolnak, s melyek az ezüst-nitrátion vegyi hatásokat idéznek elő. Átcsoportosítva a lemezen levő anyagot, úgyhogy aztán a lefényképezett tárgynak a képe keletkezik. Így rendeződik át a mentális testnek nevezett érzékeny lemez anyaga a tárgyak képévé, melyekkel érintkezik. Ezekről a képekről a megismerő megfelelő saját rezgései révén tudomást szerez,

Annie Besant A gondolaterő

tanulmányozza őket, és egy idő múlva rendezgetni kezdi őket, és módosítja őket saját magából eredő vibrációkkal. A már említett törvény szerint, hogy ti. az energia mindig a legkisebb ellenállás irányában halad, újra meg újra átalakítja ezeket a képeket, a képekről képeket alkot, s addig, míg erre az egyszerű reprodukálásra szorítkozik, melyhez még csupán az idő képzetét adja, addig emlékszik, illetve anticipál (előregondol).

A konkrét gondolkodás tehát tulajdonképpen csak mindennapi élmények ismétlése finomabb anyagban, azzal a különbséggel, hogy a megismerő megállíthatja és megváltoztathatja a sorrendet, ismételheti őket, siettetheti, vagy lassíthatja tetszés szerint. Bármelyik képnél időzhet, elmélkedhetik felette, foglalkozhat vele, és így kényelmesen vizsgálva tapasztalatait, sok mindent nyerhet, ami elkerülte figyelmét, mikor az idő sohasem nyugvó, rohanó kerekéhez kötve élte át azokat. A saját birodalmán belül saját időmértéket csinálhat magának, akár csak a Logosz a maga világainak; az idő lényegét, s az egymásutániséget azonban csak akkor rázhatja le magáról, ha fel tud emelkedni a Logosz tudatáig, felszabadítván magát a világanyag béklyóitól; és még akkor is csak ennek a naprendszernek a határain belül.

VI. fejezet: A gondolat fejlődése

A megfigyelés és értéke

A megbízható gondolkodás első kelléke a figyelmes és pontos megfigyelés. Az Énnek, mint megismerőnek pontosan és gondosan meg kell figyelnie a Nem-Ént, ha megismertté és ezáltal önmaga részévé akarja tenni.

Második kellék a mentális test fogékonysága és megtartó képessége, hogy egyrészt könnyen engedjen a külső benyomásoknak, másrészt meg is tudja tartani azokat.

A megismerő megfigyelő képességének pontosságától és mentális testének fogékonyságától, illetve megtartó képességétől függ fejlődésének tempója, a gyorsaság, mellyel szunnyadó tehetségei aktívvá válnak.

Ha a megismerő nem figyelte meg kellő pontossággal a gondolatképet, vagy ha még fejletlen mentális teste csupán a külső tárgy legerősebb rezgéseivel szemben érzékeny, és így tökéletlenül reprodukálja a tárgyat, a gondolkodás számára szolgáltatott anyag hiányos, alkalmatlan és félrevezető lesz. Először csak puszta körvonalakat kapunk, a részletek elmosódtak, vagy hiányozhatnak is. Ha fejlesztjük képességeinket, és ha mentális testünkbe finomabb anyagot építünk, úgy találjuk, hogy ugyanazon külső tárgyról sokkal több benyomást kapunk, mint fejletlen korunkban, sokkal többet találunk a tárgyban, mint azelőtt.

Képzeld el, hogy két ember áll a mezőn és nézi a gyönyörű naplementét. Egyikük fejletlen földműves, akinek sohasem volt szokása, hogy a természetet más szempontból is nézze, mint a termés szempontjából; aki csak azt figyel az égen, hogy eső lesz-e holnap, vagy napsütés, s csak azokkal a jelenségekkel törődik, melyek munkájával és megélhetésével összefüggnek. A másik ember pedig művész, lángeszű festő, telve szépségimádatával, aki megszokta, hogy minden színárnyalatot észrevegyen és élvezzen. A földműves fizikai, érzelmi és mentális teste mind jelen van a csodálatos naplementénél, és a naplemente összes rezgései hatnak tudatának eszközeire: látja az égbolt különböző színeit és megjegyzi, hogy sok benne a piros, s hogy ez holnapra szép időt jelent, ami jó vagy rossz az ő vetésének. Ez minden, amit ki tud hozni belőle. A festő fizikai, asztrális és mentális testét pontosan ugyanazok a rezgések érik, mint a földművesét, s mégis milyen más lesz az eredmény! Testeinek finom anyaga ezer olyan finom rezgést reprodukál, amely túlságosan gyors és bonyolult ahhoz, hogy a másiknak durvább anyagát megmozgassa. Így aztán a kép, melyet ő a naplementéről alkot, igen különbözik a földművesben keletkezett képtől. A finom árnyalatokat, a színek egybeolvadását, az áttetsző kéket és rózsaszínt, az aranyos sugarakkal átszőtt, bíborral pettyezett halványzöldet sóvárgó örömmel, az érzéki gyönyör extázisával élvezi; minden finomabb érzelem felébred benne, szeretet és csodálat vegyül össze a hódolattal, hogy ilyen szépség lehetséges; ihletett eszmék kelnek benne életre, amint a naplementének a mentális síkra ható rezgései mentális testét módosítják. A képek különbözősége nem valami külső oknak, hanem a belső felfogóképességnek tulajdonítható. Nem kívül fekszik, hanem a visszahatásra való képességben. Nem a Nem-Énben rejlik, hanem az Énben és burkaiban. A különbségek szerint változik az eredmény is; milyen kevés árad az egyikbe, milyen sok a

másikba!

Itt mutatkozik megdöbbenő erővel a megismerő fejlődésének jelentősége. Lehet körülöttünk egy egész világegyetem tele szépségekkel, hathatnak ránk minden oldalról a szépség hullámai, és mégis lehet, hogy mindez számunkra nem is létezik. Hiszen itt hullámszik most is állandóan körülöttünk és hat ránk minden, ami a mi naprendszerünk Logoszának elméjében jelen van. Fejlettségünk fokát az mutatja, hogy mennyit fogadunk be belőle. A növekedéshez nem külső változások, hanem belső változás szükséges. Minden megadatott nekünk, amit csak megkaphatunk, csak a befogadóképességet kell magunkban kifejlesztenünk.

Mindebből az tűnik ki, hogy a világos gondolkodásnak egyik eleme a pontos megfigyelés. Ezt a munkát pedig a fizikai síkon kell elkezdenünk, ahol testeink a Nem-Énnel érintkezésbe jönnek. Felfelé törekszünk, minden fejlődés az alsó síkon kezdődik, és aztán megy át a magasabbra; az alsón érintjük először a külvilágot és a rezgések onnan haladnak felfelé, illetve befelé, s kiváltják a belső erőket.

A pontos megfigyelés olyan képesség tehát, amely határozottan megérdemli, hogy foglalkozzunk vele. A legtöbb ember csukott szemmel jár a világban, erről magunk is meggyőződhetünk, ha azt kérdezzük magunktól, hogy ugyan mit figyeltünk meg, mikor az utcán végimentünk. A legtöbb ember majdnem semmit nem figyelt meg, egyetlen tiszta képet sem alkotott magának. Mások talán megfigyeltek egyet-mást, egyesek pedig igen sokat. Houdin elmondja, hogy mint szoktatta gyermekét arra, hogy megfigyelje a kirakatok tartalmát, melyek mellett London utcáin elmentek; a végén a gyermek el tudta sorolni az egész kirakat tartalmát, amelyre pedig csak elhaladtában vetett futó pillantást. A normális gyermek és a vadember jó megfigyelő, intelligenciáját megfigyelőképességével mérhetjük. Az átlagembernél is szokássá vált a gyors és világos megfigyelés, a világos gondolkodás alapja. Akik a legzavarosabban gondolkodnak, azok rendszeren a legkevésbé pontos megfigyelők is, kivéve, ha intelligenciájuk már igen magas fokon áll és állandóan befelé fordult, s testeiket a leírt módon nem gyakorolták.

De a fenti kérdésre az is lehet a felelet: „Valami másra gondoltam, és azért nem figyelttem meg semmit.” Ez a válasz helyes is, ha az illető olyasvalamire gondolt, ami fontosabb, mint ha mentális testét és figyelmét gondos megfigyeléssel képezte volna. Az ilyen ember jól teszi, ha nem ügyel másra; de ha csak álmodozik, céltalanul sodródik ide-oda, akkor sokkal inkább eltékozza idejét, mintha energiáját kifelé irányította volna.

Ha valakit igen lefoglal egy gondolat, nem figyeli meg a környező tárgyakat, mert befelé fordul és nem kifelé, s nem törődik azzal, ami körülötte történik. Esetleg nem érdemes neki jelen életében arra szoktatnia testeit, hogy félíg-meddig független megfigyeléseket tegyenek, mert az igen fejlettnak, s a részben fejlettnak különböző gyakorlatra van szüksége.

De ugyan hányat foglalkoztat a figyelmetlen emberek közül valami mély gondolat? Ami a legtöbb ember elméjében végbemegy, csak üres és terméketlen szemlélése bármely felmerülő gondolatképnek, céltalan turkálás az elme tartalmában, mint ahogy az unatkozó asszony ki-be rakosgatja ékszeres dobozát vagy szekrénye tartalmát. Ez nem gondolkodás, mert amint láttuk, a gondolkodás - viszonyítást jelent, összefüggések létesítését: a dolgokhoz hozzáadunk valamit, ami eddig nem volt jelen. Mikor gondolkodunk, a megismerő figyelme szánt szándékkal bizonyos gondolatképekre irányul, és aktívan működik rajtuk.

A megfigyelés szokásának kifejlesztése tehát az elme gyakorlásának egyik része; akik ezt teszik, úgy fogják találni, hogy az elme erősödik, világosabbá és könnyebben kezelhetővé válik, sokkal jobban tudják bármely adott tárgyra irányítani, mint azelőtt.

Mármost, ha ezt a megfigyelőképességet végérvényesen megalapozták, automatikusan is fog működni, a mentális és egyéb testek képeket jegyeznek fel, melyek később, ha szükség van rájuk, rendelkezésünkre állnak anélkül, hogy akkor éppen felhívnák rájuk tulajdonosuk figyelmét. Akkor már nem szükséges többé, hogy az illető figyelme ráirányuljon az érzéki észrevétel tárgyaira a célból, hogy e tárgyakról benyomást szerezzen, s a benyomásokat megőrizze. Saját magammal történt egy idevágó, egészen hétköznapi, de igen jelentős eset. Amerikában jártam éppen, s egy nap felmerült a kérdés, hogy ugyan mi lehet a mozdonyok a száma, amelyen éppen utaztunk. Elmém azonnal megadta nekem a számot, s ez nem

Annie Besant A gondolaterő

volt semmiképpen sem tisztánlátás. Tisztánlátáshoz az lett volna szükséges, hogy az egész vonatot végigkutassam a számért. Hanem úgy történt, anélkül, hogy tudatosan akartam volna, hogy amikor a vonat berobogott a pályaudvarra, érzékszerveim, vagyis az érzékek és az elme, megfigyelték a számot, és amikor szükség volt rá, a berobogó vonat képe a mozdonyal és a rajta levő számmal együtt azonnal felmerült. Ha egyszer megszereztük ezt a képességet, igen hasznosnak fog bizonyulni, mert azt jelenti, hogy ha a körülöttünk lefolyó dolgok akkor éppen nem is ragadják meg a figyelmünket, mentális, asztrális és fizikai testünk saját jószántából tett feljegyzései alapján mégis visszaidézhetjük őket.

Mentális testünknek ez az automatikus tevékenysége azonban, a Dsiva tudatos tevékenységén kívül, sokkal nagyobb mértékben folyik, mint ahogy gondoljuk. Megállapították, hogy a hipnotizált egyén igen sok apróbb eseményről képes beszámolni, amelyek mikor megtörténtek, nem ragadták meg a figyelmét. Ezek a benyomások a mentális testet az agyon keresztül érik el, s mindkettőben nyomot hagynak. Így a mentális testet sok olyan benyomás éri, amely nem elég mély ahhoz, hogy a tudatot elérje, nem azért, mert a tudat nem képes őket észlelni, hanem, mert rendszerint nem elég éber ahhoz, hogy a mélyebb benyomásokon kívül mást is tudomásul vegyen. Hipnotikus álomban, deliriumban, vagy fizikai álmokban, mikor a Dsiva távol van, az agy kiadja magából ezeket a benyomásokat, melyeket a Dsivát érő, vagy tőle származó sokkal erősebb benyomások rendszerint elnyomnak; de ha az elme megszokta, hogy megfigyelje és följegyezze a benyomásokat, a Dsiva tetszése szerint szabadítja fel az így nyert impressziókat.

Eszerint, ha az ember végigmegy az utcán – s az egyik gyakorlott megfigyelő, a másik nem – mindketten bizonyos mennyiségű benyomást kapnak; lehet, hogy egyiküknél sem válnak akkor tudatossá, de később a gyakorlott megfigyelő vissza fog tudni emlékezni ezekre a benyomásokra, a másik nem. Mivel pedig a világos gondolkodásnak ez a képesség az alapja, tanácsos, hogy mindazok, akik gondolaterijüket ápolni és irányítani akarják, gyakorolják a megfigyelést és áldozzák fel neki a képzelet hullámain való céltalan és haszontalan sodródás örömét.

Az értelmi képességek fejlődése

A képek halmozódásával a megismerő munkája mind bonyolultabbá lesz, s a velük való foglalkozás egymás után váltja ki isteni természetében rejlő képességeit. A külső világot már nem csak a saját magához való primitív viszonylatban fogadja el, mint ami neki örömet vagy fájdalmat okozó tárgyakat tartalmaz, hanem egymás mellé rakja a róluk nyert képeket, tanulmányozza a különböző oldalairól, átcsoportosítja és újra meg újra átgondolja őket. Lassanként rendezni kezdi saját megfigyeléseit is. Ha egy kép fölidézi egy másikat, megfigyeli sorrendjüket. Ha egy második kép sokszor követett már egy bizonyos első képet, várni fogja a második képet, valahányszor az első megjelenik, s így a kettőt összekapcsolja. Ez a következtetés első kísérlete, ismét egy benne lakozó képesség kibontakozása. Úgy okoskodik, hogy mivel A és B mindig egymás után jelent meg, ha A megjelenik, B is meg fog jelenni. Mivel ennek az elgondolásnak a helyessége folyton igazolódik, összekapcsolja őket, mint okot és okozatot – és eleinte sok tévedésnek lesz a forrása ennek a viszonyoknak elhamarkodott megállapítása. Továbbá azzal, hogy képeket állít egymás mellé, megfigyeli hasonlóságukat és eltéréseiket, és így kifejleszti az összehasonlítás képességét. Egyesekről elhatározza, hogy ezek gyönyört adók, és testét arra készíti, hogy keresse őket a külvilágban – ezzel a válogatással és következményeivel ítélőképességét fejleszti ki önmagában. A hasonlóságok és különbözőségek megfigyelésével arányérzete fejlődik, a tárgyakat szembetűnő hasonlóságuk szerint csoportosítja, elkülönítvén őket a szembetűnően különböző tárgyaktól. Itt is sok hibát csinál, melyet csak későbbi megfigyelésekkel helyesbíthet, mert a felületes hasonlóságok könnyen félrevezethetik.

Így fejlődik ki egymás után a megfigyelés, a megkülönböztetés képessége, az okoskodás, összehasonlítás, ítélőképesség; a gyakorlat csak növeli ezeket, míg végre kialakul az Én mint megismerő, a gondolatok tevékenységével, az Én és Nem-Én között állandóan ismétlődő hatás és visszahatás nyomása alatt.

Ha e képességek fejlődését siettetni akarjuk, szándékosan, tervszerűen és tudatosan gyakorolnunk kell őket, felhasználva alkalmaul a mindennapi élet körülményeit. Már láttuk, mint lehet a megfigyelőképességet a mindennapi életben

Annie Besant A gondolaterő
fejlesztési; ugyanígy rászoktathatjuk magunkat, hogy a környező tárgyak egyező és eltérő vonásait észrevegyük, következtetethetünk és következtetéseinket az események próbája alá vehetjük, összehasonlíthatunk és ítéldhetünk, s mindezt tudatosan és határozott céllal. Megfontolt gyakorlat mellett a gondolaterő gyorsan nő, tudatosan kormányozhatjuk, és határozottan érezzük, hogy birtokában vagyunk.

Az elme gyakorlása

Elménknek adott irányban való fejlesztése azt jelenti, hogy bizonyos mértékben minden irányban fejlesztjük, mert minden határozott gyakorlás rendezzi a mentális test anyagát, s emellett a megismerőnek egyes képességeit is kiváltja. A megnövekedett képességet aztán bármí célra felhasználhatjuk. A gyakorlott elme könnyen beletalálja magát bármely új tárgykörbe, és a gyakorlatlan elme számára lehetetlen könnyedséggel birkózik meg vele; ez a nevelés haszna.

Sohasem szabad azonban elfelejtenünk, hogy az elme gyakorlása nem a tényekkel való túlszűfolást jelenti, hanem lappangó erőink kiváltását. Az elme nem azzal nő, ha teletöltjük mások gondolataival, hanem azzal, ha saját képességeit gyakoroltatjuk vele. Az emberi fejlődés élén álló nagy tanítóról mondják, hogy mindent tudnak, amit csak a naprendszer magában foglal. Ez nem azt jelenti, hogy minden tény állandóan tudatos bennük, hanem azt, hogy a tudás „képességét” annyira kifejlesztették magukban, hogy ha figyelmüket bármikor bármely dologra irányítják, azt teljes egészében megismerik. Sokkal több ez, mint akármennyi ténynek pusztá felhalmozódása, mint ahogy látni a tárgyakat, amelyek felé szemünket fordítjuk, több annál, mint ha vakok vagyunk és csak mások leírásából ismerjük meg azokat. Az elme fejlettségének mértéke nem a benne levő képek száma, hanem a „tudás” képességének fejlettsége; ez pedig az a tulajdonság, hogy bármely adott dolgot magában reprodukálni tud. Ez bármely más világegyetemben épp oly hasznos, mint a mienkben, és ha egyszer megszereztük, mindenütt használhatjuk, bárhol legyünk.

Nálunk magasabb fejlettségű lények társasága

Elmének fejlesztésének munkájában igen sokat segíthet, ha nálunk fejlettebbekkel érintkezünk. Egy erősebb gondolkodó azzal segíthet nekünk, hogy olyan rezgéseket bocsát ki magából, amelyek magasabbak azoknál, amelyeket mi létre tudunk hozni. A földön levő vasdarab nem képes önmagától hő-rezgéseket megindítani, és ha véletlenül tűz közelébe kerül, visszahat a tűz hő-rezgéseire és forró lesz. Ha egy nagy gondolkodó közelében vagyunk, rezgéseí hatnak a mi mentális testünkre és hasonló rezgéseket indítanak benne, úgy hogy mi vele összhangban rezgünk. Arra az időre úgy érezzük, hogy mentális erőnk növekedett, hogy olyan eszméket is fel tudunk fogni, amelyek rendes körülmények között felfoghatatlanok voltak. De mikor újra egyedül vagyunk, azt találjuk, hogy az eszmék már zavarosakká és homályosakká váltak.

Sok emberrel megesik, hogy mikor egy előadást meghallgat, értelmesen tudja követni, s egyelőre igen jól érti az átadott tanítást. Elégedetten megy haza, azzal a határozott érzéssel, hogy tudása lényegesen gyarapodott. Másnap azonban, mikor szeretné valakivel ezt a nagy nyereséget megosztani, nagy bosszúságára úgy találja, hogy nem képes visszaidézni a gondolatokat, melyek pedig olyan világosaknak látszottak. Sokszor így kiált fel türelmetlenségében: „Egészen biztosan tudom, hogy a nyelvemen van, csak nem tudom kimondani!” Ezt az érzést a rezgések emléke okozza, melyeket a mentális test és a Dsiva is tapasztalt; az a tudat, hogy egyszer felfogtuk azokat a rezgéseket, és a felvett formák emléke adja azt az érzést, hogy mivel már egyszer sikerült őket megalkotnunk, reprodukálásuknak egész könnyen kellene mennie. De az előző napon a nagyobb gondolkodó mesteri rezgéseí alkották a formákat, amelyeket mentális testünk felvett; kívülről jött tehát a formáló erő, nem belülről. A tehetetlenség érzése, mikor hiába próbáljuk újra megalkotni a tegnapi formákat, azt jelenti, hogy a kívülről való alakításnak még egynéhányszor meg kell történnie, mielőtt elég erőnk lesz ahhoz, hogy ezeket a formákat saját magunk kezdeményezte rezgésekkel tudjuk előállítani. Ha külső behatások már néhányszor visszahatásra készítették, akkor saját természeténél fogva kifejlesztheti magában a reprodukálásukhoz szükséges erőt. Ez az erő azonos mindkét megismerőben, csak az egyik már kifejlesztette, a másiknál még szunnyad. Szunnyadó állapotából egy hasonló, de már tevékeny erővel való érintkezés azonban felélesztheti – így az erősebb siettetí a gyöngébb fejlődését.

Annie Besant A gondolaterő

Ebben rejlik a nálunk előrehaladottabbakkal való érintkezés értéke. Serkentő hatásuk alatt mi is növünk, fejlődünk. Az igazi tanító többet segít tanítványainak pusztá jelenlétével, mint bármennyi kimondott szóval.

Ennek a hatásnak a legjobb vezetéke a közvetlen személyes érintkezés. De ha ez nem lehetséges – vagy ezzel párhuzamosan – igen sokat nyerhetünk könyvekből is, ha okosan választjuk meg őket. Ha igazán nagy írók műveit olvassuk, helyezzük magunkat egyelőre negatív, vagy receptív állapotba, hogy amennyit csak tudunk, felfogjunk gondolataik rezgéséből. Ha elolvastuk a szavakat, gondolkozzunk rajtuk, mérlegeljük őket, próbáljuk elfogni a gondolatot, melyet csak részben fejeznek ki, vonjuk ki belőlük minden rejtett vonatkozásukat. Összpontosítsuk figyelmünket, hogy mintegy szavai fátyolán keresztül behatolhassunk az író elméjébe. Az ilyen olvasás – nevelő hatású, és előmozdítja értelmi fejlődésünket is. A kevésbé buzgó olvasás lehet kellemes időtöltés, vagy felhalmozhat elménkben értékes adatokat, és ezzel tagadhatatlanul szolgálhatja hasznavehetőségünket. De az itt leírt mód fejlődésünk serkentését jelenti; akik azért kívánnak növekedni, hogy szolgálhassanak, semmiképpen sem hanyagolhatják el.

VII. fejezet: Koncentráció

A tanulmányozó erejét, aki éppen belefogott elméje képzésébe, kevés dolog veszi annyira igénybe, mint az elme összpontosítása, vagyis a koncentráció. Az elmébéli tevékenység első fokain haladása éppen mozgékonyaságtól, éberségtől függ, attól a készségtől, hogy egyik ingert a másik után kapva figyelmét minél gyorsabban tudja egyik érzettől a másikra irányítani. A változékonyság képessége ezen a fokon igen értékes tulajdonság, a figyelem folytonos kifelé irányulása a haladás lényeges kelléke. Ameddig az elme még csak anyagot gyűjt a gondolkodás számára, igen nagy előny ez a mozgékonyaság; sok-sok életen át ennek segítségével fejlődik az elme, s ezt a képességet gyakorlással még fejleszti. Mikor megszüntetjük ezt a minden irányban való kifelé-csapongást, s kényszerítjük, hogy egy pontra szegezze figyelmét, a változás természetesen megrázkódtatással jár, s az elme vadul kapálódzik ellene, mint a csikó, mikor először érzi a szájában a zablát.

Láttuk, hogy a mentális test annak a tárgynak az alakját veszi fel, melyre a figyelem irányul. Patandsali azt mondja, hogy véget kell vetni a gondolkodó princípium változásainak, vagyis meg kell szüntetni a külső világnak ezt a folytonosan változó reprodukálását. A mentális test folytonos módosulását megállítani, és azt állandó képmássá alakítani – ez koncentráció a forma szempontjából; ha figyelmünket állandóan erre a formára irányítjuk azért, hogy elménkben tökéletesen tudjuk visszatükrözni – ez a koncentráció a megismerő szempontjából.

A koncentráció tartama alatt a tudat egyetlen képre irányul, a megismerő teljes figyelmét, ingadozás és elfordulás nélkül egyetlen pontra szegezi. Az elmét – amely különben folytonosan egyik dologról a másikra szökken, amint a külső tárgyak vonzzák, és gyors egymásutánban ölti magára alakjukat – az elmét ilyenkor megfékezi és visszatartja az akarat, hogy egy alakban maradjon, egyetlen képet öltön fel, és ne vegyen figyelembe semmi más benyomást, melyek ez alatt érik.

Mármost, mikor a mentális test egyetlen kép alakját tartja meg, s a megismerő ezt a képet állhatatosan szemléli, akkor sokkal teljesebb ismeretet szerez a tárgyról, mint amilyet szóbeli leírás után kaphatott volna. Sokkal teljesebb fogalmunk van egy festményről, egy tájról, ha láttuk, mintha csak olvastunk róla, vagy leírásból ismertük volna meg. És ha magunkat egy ilyen leírásra koncentráljuk, mentális testünkben kialakul a kép, s így teljesebb ismeretet nyerünk róla, mint hogyha pusztán a szavakat olvassuk. A szavak a dolgoknak csupán jelképei, s ha leírás nyomán nagyjából megkaptuk egy dolog pusztá körvonalait, koncentrációval mindig szorosabb kapcsolatba kerülünk a leírt dologgal.

Ne feledjük el, hogy a gondolatok összpontosítása nem valami passzív állapot, hanem ellenkezőleg, intenzív és szabályozott tevékenység. A koncentrációnak, mint értelmi jelenségnek megfelel a fizikai világban az, pl. mikor összeszedjük izmaink erejét egy ugráshoz, vagy megmerevítjük őket, hogy kiálljanak valami hosszan tartó megerőltetést. És valóban, ez a feszültség is mutatkozik, s a

koncentráció gyakorlatát fizikai fáradság követi, nemcsak az idegrendszer, hanem az izmok fáradsága is.

Ha szemünket állhatatosan egy tárgyra szegezzük, képesek vagyunk olyan részleteket is megfigyelni, melyek futó rápillantással elkerülik figyelmünket; ugyanígy képessé tesz a koncentráció arra, hogy egy eszme részleteit megfigyeljük. S amint a koncentráció intenzitását fokozzuk, ugyanazon idő alatt sokkal többet tudunk felfogni, mint ahogy a szaladó ember egy perc alatt sokkal több tárgy mellett szalad el, mint egy sétáló. A sétáló ugyanolyan izomerőt használ el, amíg a tárgy mellett elhalad, mint a szaladó, de a sebesebb erő kifejtés folytán rövidebb lesz az elhaladás ideje.

Mikor az elme összpontosítását megkezdjük, két nehézséget kell leküzdenünk. Az egyik, amit már az előbb említettem, éppen ez a semmibevevése a benyomásoknak, amelyek az elmét érik. Meg kell akadályoznunk, hogy a mentális test visszahasson rájuk, ellent kell állnunk annak a hajlamának, hogy ezekre a külső benyomásokra feleljen; ehhez azonban szükséges, hogy a figyelem részben magára az ellenállásra irányuljon, és mikor a visszahatásra való törekvést legyőztük, az ellenállásnak is meg kell szűnnie. Tökéletes egyensúlyra van szükség, ahol már nincs sem ellenállás, sem ellen-nem-állás, csak állandó nyugalom, amely olyan erős, hogy a kintről jövő hullámoknak már semmi hatásuk sincs, még mint másodlagos hatás, az a tudat sem, hogy valaminek ellent kell állnunk.

Másodszor, szükséges az is, hogy a tudat egyedüli tartalma a koncentráció tárgya legyen; nem csak hogy meg kell tagadnia minden változást, amivel a kívülről jövő ingerekre felelné, hanem meg kell szüntetnie saját belső tevékenységét is, mely folytonosan átrendezi tartalmát, gondolkodik, új kapcsolatokat teremt, rejtett hasonlóságokat és különbözőségeket fedez fel. Most egyetlen tárgyra kell koncentrálnia figyelmét, egyetlen tárgyra kell szegeződnie. Ezzel természetesen nem szűnik meg tevékenysége, csupán egyetlen csapáson halad. Ha a víz olyan felületen ömlik szét, amely mennyiségéhez viszonyítva nagy, akkor alig van mozgató ereje. Ha ugyanazt a vízmennyiséget keskeny csatornán vezetjük le, elragadja még az akadályt is. Ezért hangsúlyozzák a meditáció mesterei az „egyirányúság” (one-pointedness) értékét. Anélkül, hogy az elme erejéhez bármit is hozzáadnánk, óriási mértékben megnövekedik a hatóereje. Ha a gőz szabadon terjed szét a levegőben, még egy szúnyogot sem mozdít el útjából, de ha csövön át vezetjük, kilövi a dugattyút. Ennek a belső mozdulatlanságnak magunkra kényszerítése sokkal nehezebb, mint az, hogyha nem veszünk tudomást külső ingerekről, mert ez éppen saját mélyebb és teljesebb életünkre vonatkozik. Könnyebb hátat fordítani a külső világnak, mint csöndet teremteni a belsőben, mert ezt a belső világot inkább azonosítjuk az Énnel, s a fejlődés jelenlegi fokán a legtöbb embernek valóban az is jelenti az Ént. Itt azonban éppen az arra való kísérlet, hogy az elmét nyugalmi állapotba hozzuk, viszi előre egy lépéssel a tudat fejlődését, mert rövidesen megérezzük, hogy a parancsoló nem lehet azonos azzal, aminek parancsol, s magunkat ösztönszerűen a parancsolóval azonosítjuk. „Megnyugtatom az elmémet” – mondja a magasabb rendű tudat, s az elmét az Én tulajdonának érzi.

Ez a megkülönböztetés tudattalanul megy végbe, s a tanulmányozó egyszerre csak kettősséget vesz észre tudatában, valamit, ami uralkodik, és azt, amin uralkodik. Az alsóbb konkrét elmét elkülönítjük, az Ént tartalmasabbnak, nagyobb látókörűnek érezzük, s kifejlődik az érzés, hogy az az „Én” nem függ sem testtől, sem elmétől. Ez az első tudatossá válása, illetve tudatos megérzése igazi halhatatlan természetének, melynek létezését már felfogta, hiszen ennek meglátása ösztönözte a koncentrációra. További gyakorlattal a látókör tágul, de mintegy befelé, nem kifelé, állandóan és határtalanul csak befelé. Kifejlik az igazságnak első látásra való felismerése, mely csak akkor mutatkozik, mikor már felülemelkedtünk az elme lassú okoskodásán. (Sohase felejtsük el, hogy az elme mindenütt az alacsonyabb konkrét elmét jelenti, azaz a mentális testet, plusz Manaszt.) Mert az „én” a magasabb Énnak a kifejezése, melynek lényege a tudás, és ha igazsággal kerül szembe, melynek rezgései szabályosak, akkor ezek összefüggő képet tudnak benne létrehozni; a tévedés pedig torzított és aránytalan képet alkot, amely elárulja természetét. Amint az elme mindinkább alárendelt helyzetbe kerül, az Egonak ezek az erői mindjobban érvényesítik felsőbbségüket, és az intuíció – mely a fizikai síkon a közvetlen látásnak felel meg – elfoglalja az okoskodás helyét, melyet a fizikai érzékek közül talán a tapintáshoz hasonlíthatnánk. Ez az analógia talán közelebb fekvő, mint ahogy az első tekintetre látszik, mert az intuíció az okoskodásból ugyanolyan folytonossággal és lényegének megváltoztatása nélkül fejlődik ki, mint ahogy a

Annie Besant A gondolaterő

szem a tapintásból. A dolog mikéntjében tagadhatatlanul nagy változás megy végbe, de ez nem takarhatja el előlünk a rendszeres és folyamatos fejlődést. Az értelmetlen ember intuíciója csak ösztönös, a vágyból született, alacsonyabb az okoskodásnál, nem pedig magasabb rendű.

Mikor az elme már igen gyakorlott a gondolatoknak egy tárgyra való összpontosításában, és ezt az ún. egyirányúságot (one-pointedness) egy ideig meg is tudja tartani, a következő lépés, hogy elejti a tárgyat, és az értelmet az összpontosított figyelem állapotában tartja anélkül, hogy a figyelem bármire is irányulna. Ebben az állapotban a mentális test nem fogad be benyomásokat, változatlanul és tömören, a tökéletes nyugalom állapotában van, mint egy sima tükrű tó. Olyan állapot ez, mely csak egész rövid ideig tarthat, mint a vegyész „kritikus állapota”, az anyag két felismert és meghatározott állapota közötti érintkezési pont. Más szóval, mikor a mentális test lecsendesült, a tudat elszabadul belőle, áthalad a „laya-központon”, a mentális és kauzális test közötti semleges érintkezési pontokon; az áthaladást pillanatnyi öntudatlanság kíséri, ami elkerülhetetlen, mert a tudat tárgyai eltűnnek, s követi az öntudatra éledés egy magasabb-rendű testben. A tudat alsóbb világokhoz tartozó tárgyainak megjelenése követi. Ekkor az Ego a mentális testet saját magasztos gondolatai szerint formálhatja, s saját rezgéseivel hathatja át. A sajátjánál magasabb síkokon legmagasztosabb pillanataiban ellesett látomásai szerint formálhatja és így levethet és kivetíthet olyan eszméket, melyeket a mentális test más úton képtelen lett volna felfogni. Ezek a lángész inspirációi, melyek káprázatos fénnel villannak fel az elmében, és beragyogják a világot. Az, aki átadja őket a világnak, maga is alig tudja mindennapi értelmi állapotában elmondani, hogyan jutott hozzájuk, csak azt tudja, hogy „a bennem zúgó erő él az ajkaimon és int kezeimmel.”

Tudat ott van, ahol van valami, amire reagálhat.

A forma világában minden forma meghatározott helyet foglal el, s nem lehet azt mondani, hogy olyan helyen volna, ahol nincs. Ez pedig azt jelenti, hogy mivel bizonyos helyet foglal el, közelebb vagy távolabb van más formáktól, melyek az övéhez viszonyítva ugyancsak bizonyos helyeket foglalnak el. Ha helyet akar változtatni, át kell haladnia a közbeeső téren, s az áthaladás lehet gyors, vagy lassú, sebes, mint a villám, lomha, mint a teknősbéka, de meg kell történnie, és időbe kerül, akár hosszú, akár rövid is ez az idő.

A tudat szempontjából a tér ilyen értelemben nem létezik. A tudat állapotát változtatja és nem helyét; többet vagy kevesebbet ölel fel, ismer vagy nem ismer meg abból, ami nem azonos önmagával, abban a mértékben, amint a Nem-Én-ek rezgéseire visszahatni képes. Látóköre befogadóképességével, azaz a rezgések reprodukciójának képességével tágul. Itt nincs szó utazásról, közbeeső távolságokon való áthaladásról. A tér a formák világába tartozik, melyek akkor hatnak egymásra leginkább, minél közelebb vannak egymáshoz, s melyek egymás fölötti hatalma a köztük levő távolság növekedésével csökken.

Mindazok, akik sikerrel gyakorolják a koncentrációt, felfedezik a térnek ezt a nemlétezését a tudat számára. Egy Adeptus bármely tárgyról, mely korlátain belül van, ismeretet szerezhet, ha gondolatait arra összpontosítja, s a távolság ezt a koncentrációt egyáltalában nem befolyásolja. Tudatossá lesz benne egy tárgy, ami mondjuk egy másik bolygón van, de nem azért, mert asztrális látása teleszkópszerűen működik, hanem azért mert a belső régióban az egész világegyetem mint egy pont van jelen; az ilyen ember eléri az Élet Szívét, és meglát benne mindent.

Meg van írva az Upanisádokban, hogy a szívben van egy kis kamra, és abban van a „belső éter”, mely a térrel azonos kiterjedésű, ez az Atma, a magasabb Én (Self), a halhatatlan, mely fölötte áll a fájdalomnak.

„Ebben lakozik a föld és az ég; ebben lakozik a tűz és a lég, a nap és a hold, a villám és a csillagok, és minden, ami csak van, és minden, ami nincs Ebben (a világegyetemben).”

Ez a „szív belső étere” ősrégi misztikus kifejezés, amely a magasabb Én finomságát jellemzi; valóban egy ez és mindent átható, ugyannyira, hogy ha valaki tudatát a magasabb Én tudatáig tudja emelni, ott a világegyetem minden pontjáról tudomással bírhat. A tudomány szerint egy földi test mozgulata kihat a legtávolabbi csillagra is, mert minden testet körülvesz és áthat az éter, e

Annie Besant A gondolaterő

hézagatlan és folyamatos anyag, mely sűrűlődség nélkül, tehát energiavesztés nélkül bármily nagy távolságra elvezeti a rezgéseket. Így van ez a természet formái oldalán. Mily természetes akkor, hogy a tudat, a természet élet-oldala, hasonlóképpen folyamatos és mindent átható.

Mi úgy érezzük, hogy itt vagyunk, mert a környező tárgyakról kapjuk a benyomásokat. Ez a tudat „távoli” tárgyak rezgéseire ugyanolyan tökéletesen felel, mint arra, amelyik a szobánkban megy végbe, semmi különbség nincs a kettőről való tudomásunkban, a tudatunk mindkét esetben egyformán jelenlevőnek érzi magát. Nem helyről van itt szó, hanem a képesség fejlettségéről. A megismerő mindenütt ott van, ahol tudata felelni képes, s visszaható-képességének növekedése azt jelenti, hogy befoglalja tudatába mindazt, amire visszahatni képes, ami belül van rezgései határán.

Itt megint segít talán egy fizikai hasonlat. A szem csak azt látja meg, ami fényrezgéseket tud belé küldeni. Tehát a rezgéseknek csak bizonyos sorozatára érzékeny; minden, ami e határon túl van, fölötte vagy alatta, sötétség a számára. Hermes Trismegistos régi mondása: „Amint fönt, úgy alant” vezérfonal lehet a körülöttünk levő útvesztőben, s sokszor egy „lenti” jelenség tanulmányozásából is megtudhatunk valamit a magasabb dologról, aminek az a tükröződése.

A tudat mindenütt jelenvalóságának képessége, s a magasabb világokba való emelkedése között az az egyik különbség, hogy az első esetben a Dsiva, akár be van zárva alsóbb testeiben, akár nincs, azonnal a „távoli” tárgy jelenlétében érzi magát, a második esetben pedig mentális és asztrális, vagy csak mentális testébe öltözve gyorsan halad egyik helyről a másikra, és tudatában van a helyváltogatásnak. Még sokkal fontosabb az a különbség, hogy a második esetben a Dsiva egy sereg olyan dolog között találhatja magát, melyet egyáltalában nem ért meg, új és idegen világban, mely csak félrevezeti és megzavarja. Az első esetben azonban mindent megért, amit csak lát, és minden esetben felismeri az életet és a formát is. Ha ilyen módon tanulmányozzuk, az egyetlen én fénye csillog mindeneken keresztül, s az így nyert tudást másképp sohasem lehetne megszerezni, bármily hosszú időt töltenénk is a formák rengetegében.

A koncentráció az eszköz, amelynek segítségével a Dsiva kiszabadul a forma rabszolgaságából, s belép a béke régióiba. „Nincs béke annak számára, aki nem tud koncentrálni” – mondja a nagy tanító a Bhagavad Gitában, mert a szikla, hol a béke fészkel, toronymagasságban áll a forma hullámai fölött.

VIII. fejezet: Hogyan koncentráljunk?

Ha megértettük a koncentráció elméletét, el kell kezdeni a gyakorlatát is.

A devocionális, odaadó természetű embernek sokkal egyszerűbb dolga lesz, mert kontemplációja, szemlélete tárgyának áhítata tárgyat teheti meg, s mivel az az érzelmeit hatalmas erővel indítja meg, az elme is szívesen foglalkozik vele, megerősítés nélkül fel tudja mutatni a szeretett képmást, és hasonló könnyedséggel tud minden mást kizárni. Hiszen a vágy ösztönzi folytonosan az elmét, és állítja az élvezet szolgálatába. Mindig azt keresi, ami élvezetet ad, és folyton azon igyekszik, hogy élvezetet adó képeket állítson az elme elé, a fájdalmasakat pedig kizárja. Ezért szívesen időzik egy kellemes képnél, a belőle nyert gyönyörűség megerősíti kontemplációjában, s ha erőszakosan el is vonják tőle, újra meg újra visszatér hozzá. Az ájtatos ember így aránylag könnyen érheti el a koncentrációnak jelentékeny fokát, áhítatának tárgyára gondol, képzeletével minél tisztább képet alkot róla, s aztán elméjét erre a képre szegezi, vagyis huzamosabb ideig a szeretett személyre gondol. Keresztény ember pl. Krisztusra gondolhat, a Szűzanyára, védőszentjére, vagy védőangyalára; a hindu Mahesvaraára, Visnura, Ganésára, Shri Krisnára; a buddhista Buddhára, vagy a Bodhisattvára, a párszi Arhuraamazdára, vagy Mithrára, és így tovább. Mindezek tisztelőjük odaadásáról szólnak, s a vonzóerő, amit a szívre gyakorolnak, az elmét is a boldogságot adó fogalomhoz köti. Ily módon az elme a legcsekélyebb megerősítéssel, a legkisebb erővesztéssel összpontosulhat, koncentrálni tud.

Akinek a természete nem devocionális, annál is felhasználható a vonzódás eleme, de ebben az esetben inkább egy eszméhez fűződhet, és nem személyekhez. Ajánlatos, hogy a koncentráció első kísérlete mindig ennek segítségével történjék. A nem-devocionális embernél a vonzó kép valamely mély gondolat,

Annie Besant A gondolaterő

valamely komoly probléma formáját fogja felvenni, s ez lesz a koncentráció tárgya, s erre kell az elmének állhatatosan irányulnia. A vonzás összekötő ereje itt az intellektuális érdeklődés, a mélységes tudásvágy lesz, ami az ember legmélyebb vonzalmainak egyike.

Azok számára, akiket nem vonz semmiféle személyiség, mint odaadásuk tárgya, a koncentráció igen gyümölcsöző módja lesz, ha valami erényt választanak, és gondolataikat arra összpontosítják. Ilyesmi az odaadásnak nagyon is valóságos formáját keltheti fel, mert az intellektuális és morális szépség szeretetén keresztül a szívhez szólhat. A választott erényt lehető legtökéletesebb formában kell elképzelni, s mikor hatásairól már általános képet nyertünk, az elmének az erény lényegére kell összpontosulnia. A koncentráció e fajtájának értékes mellékterméke az, hogy amint az elme fölveszi az erény formáját és megismétli rezgéseit, az erény lassanként természetének részévé válik és megszilárdul a jellemben. Az elmének ilyenén formálása tulajdonképpen az ön-teremtés, ön-formálás, mert az elme egy idő múlva könnyen fölveszi azokat a formákat, melyekbe a koncentráció kényszerítette, s ezek a formák megnyilvánulásának megszokott eszközeivé válnak. Mert igaz az, ami régtől fogva meg van írva: „Az ember a gondolat teremtménye, amire gondol ebben az életében, azzá válik később.”

Ha az elme elsiklik tárgyáról, legyen az devocionális, vagy intellektuális, s ez újra meg újra meg is fog történni, vissza kell hozni és ismét a tárgyra kell irányítani. Eleinte gyakran el fog kalandozni anélkül, hogy észrevennénk, s hirtelen arra ébredünk, hogy valami egész másra gondolunk, mint amire tulajdonképpen koncentrálni akartunk. Gyakran meg fog ez történni, s a türelmes és kitartó visszatérítgetés fárasztó és hosszadalmas művelet, de egyetlen módja a koncentrációra való nevelésnek.

Igen hasznos és tanulságos értelmi gyakorlat az is, ha egy ilyen elkalandozás után ugyanazon az úton hozzuk vissza az elmét, amelyiken elbarangolt. Ez a művelet a lovasnak még nagyobb uralmat ad szökevény lóva fölött, s elveszi a kedvét egyelőre a szökéstől.

A folytonos gondolkodás egy lépés ugyan a koncentráció felé, de nem azonos vele, mert a folyamatos gondolkodásnál az elme egy képsorozat egyikétől a másikhoz fordul, s nem szegeződik ezek közül csupán egyre. Mivel azonban sokkal könnyebb, mint a koncentráció, a kezdő használhatja átmenetnek a nehezebb feladathoz.

A devocionális embernek sokszor az segít, ha imádata tárgyának életéből kiragad egy-egy jelenetet, s ezt élénken maga elé képzei, a környezet, a táj összes színeivel együtt. Az elme ezzel az eljárással fokozatosan terelődik egy irányba, s végül rá lehet vezetni és összpontosítani a jelenet központi alakjára, az odaadás tárgyára. A jelenet, amelyet így módon reprodukálunk, elménkben a valóságosság érzetét keltheti fel, s könnyen lehetséges, hogy ezen a módon magnetikus kapcsolatba kerülünk a jelenetnek magasabb síkon, a kozmikus éterben levő állandó képmásával, s ilyen módon esetleg sokkal többet tudhatunk meg róla, mint amennyit bármely leírás adhatna. Ugyancsak így juthat egy nagy lény követője odaadásának tárgyával is magnetikus kapcsolatba, s e közvetlen érintkezés folytán sokkal bensőbb viszonyba kerülhet vele, mint amit bármely más lehetőség nyújthatna. A tudat nincs alávetve fizikai, térbeli korlátoknak, hanem jelen van mindenütt, ahol csak eszmélni bír, s ezt az állításunkat már fentebb megmagyaráztuk.

Maga a koncentráció azonban, ne feledjük el, nem ez a folyamatos gondolkodás, s ezért az elmét végül is mindig egy tárgyra kell szegezni, és amellet meg is tartani, nem gondolkozni a tárgyról, hanem mintegy kivonni belőle, felszívni a tartalmát.

A koncentráció akadályai

Általános panasz mindazok részéről, akik elkezdik a gondolatösszpontosítás gyakorlását, hogy éppen a koncentrálás kísérlete eredményezi az elme fokozott nyugtalanságát. Ez bizonyos mértékig igaz is, mert a hatás és visszahatás törvénye itt is működik, mint mindenütt, és az elmére gyakorolt nyomás a megfelelő ellenhatást itt is kiváltja. De ha ezt el is ismerjük, pontosabb megfigyelésnél azt látjuk, hogy a nyugtalanság fokozódása csak látszat. A fokozott nyugtalanság érzésének oka az ellentét, melybe a nyugalmat akaró Ego a normális állapotban mozgékony elmével kerül. Az elme az egot életek hosszú során

Annie Besant A gondolaterő

át magával ragadta gyors mozgásában, mint ahogy a keringő föld is állandóan magával ragadja az embert a térben. Az ember nem tud erről a mozgásról; nem tudja, hogy a világ mozog, annyira része ő annak, annyira vele együtt mozog. Ha képes volna függetleníteni magát a világtól, s megállítani saját mozgását anélkül, hogy darabokra törnék széjjel, akkor tudná csak meg, hogy a föld igen nagy sebességgel mozog. Ameddig az ember elméje minden mozdulatának enged, addig nem ébred rá állandó tevékenységére és nyugtalanságára, de ha egyszer beszünteti a mozgást, akkor érzi meg az elme szüntelen tevékenységét, melyről eddig nem vehetett tudomást.

Ha a kezdő ismeri ezeket a tényeket, nem veszti el bátorságát, ha mindjárt kezdetben ezzel az általános tapasztalattal találkozik is, hanem természetesnek fogja tartani, és nyugodtan folytatja, amit elkezdett. Tulajdonképpen rajta is ismétlődik az a jelenség, melyet Arjuna ötezer évvel ezelőtt így foglalt szavakba:

„Mert az elme bizony igen nyugtalan, óh Krishna, heves, erőszakos, nehéz azt vezetni. Oly nehezen fékezhető, mint a szél.”

És még most is igaz a felelet, mely megmutatja a siker egyetlen útját:

„Nehéz elérni a jógát annak, akinek énje nem fegyelmezett, de akin az Én uralkodik eléri, ha helyesen irányítja erőit.” (Bhagavad Gítá VI. 34 és 36.)

Az így lecsillapított elmét nem fogják oly könnyen kibillenteni egyensúlyából más elmék vándor gondolatai, amelyek lakást keresnek; ez a kósza tömeg, amely mindig és mindenütt körülvesz bennünket. A koncentrációhoz szokott elme bizonyos pozitívítást vesz föl, s hívatlan betolakodóknak nem egykönnyen engedi meg, hogy átforgalmazzanak.

Mindenki, aki elméjét gyakorolja, legyen állandóan résen a gondolatokkal szemben, melyek „eszébe jutnak”, s gyakoroljon felettük állandó kiválogatást. Ha nem fogadjuk be a rossz gondolatokat, hanem rögtön elvetjük őket, mielőtt valahogy máris bekerülnek; ha a rossz gondolatot rögtön egy ellentétes természetű jó gondolattal helyettesítjük, akkor úgy hangoljuk elménket, hogy egy idő múlva már gépiesen fog működni, a rosszat magától vissza fogja utasítani.

Harmonikus, ritmikus rezgések visszavetítik a diszharmonikust, a szabálytalant; úgy pattannak vissza a szabályosan rezgő felületről, mint a kő a forgó kerékről. Mivel mindannyian a jó és rossz gondolatok állandó áramlatában élünk, nagy szükség van elménk kiválogató tevékenységének fejlesztésére, hogy a jót automatikusan befogadjuk, a rossznak automatikusan ellenálljunk.

Az elme olyan, mint egy mágnes: vonz és taszít, és vonzásait, taszításait mi magunk határozhatjuk meg. Ha megfigyeljük a gondolatokat, melyek eszünkbe jutnak, azt tapasztaljuk, hogy azok olyanformák, mint amilyenekkel rendszerint foglalkozunk. Az elme az olyan gondolatokat vonzza, amelyek rendes tevékenységével megegyeznek. Eszerint, ha egy ideig szándékosan gyakoroltuk a kiválogatást, az elme rövidesen maga fogja elvégezni a megadott irányban, s így a rossz gondolatok nem hatolnak belé, míg a jók mindig nyitott ajtóra találhatnak.

A legtöbb ember túlságosan fogékony, de ez inkább gyöngeségének tulajdonítható, mint annak, hogy szándékosan átadja magát a magasabb befolyásoknak. Ezért jó, ha megtanuljuk, mint tehetjük magunkat állandóan pozitívvá, s hogyan lehetünk viszont fogékonyak, amikor ezt találjuk kíváncsiságnak.

A koncentráció megszokása önmagában véve is hozzájárul az elme erejének fokozásához, ugyanennyira, hogy az könnyen tudja ellenőrizni és megválogatni a kívülről jövő gondolatokat, s már megállapítottuk, hogy rá lehet szoktatni a rossz gépies visszautasítására. Ehhez azonban még azt kell hozzátennem, hogy ha egy rossz gondolat kerül elménkbe, jobb ha nem harcolunk vele közvetlenül, hanem kihasználjuk azt a körülményt, hogy egyszerre csak egy dologra tudunk gondolni: irányítsuk értelmünket azonnal valami jó dologra, jó gondolatra, s ezzel a rosszat szükségszerűen kiküszöböltük belőle. Ha harcolunk valami ellen, akkor maga az erre használt erő megfelelő visszahatásokat hoz létre, s így csak növeli a bajt, míg ha mentális szemünket egy ellenkező irányban levő képre irányítjuk, a másik kép szükségszerűen kiesik a látómezőből. Igen sok ember pazarol esztendőket tisztátalan gondolatok elleni harcban, holott már a tisztákkal való foglalkozás maga nem hagyna helyet zaklatóinak; továbbá, mivel az elme ilyen

Annie Besant A gondolaterő

módon olyan anyagot vonz magához, mely nem reagál a rosszra, az ember fokozatosan pozitív lesz, nem lesz többé fogékony nemkívánatos gondolatokra.

Ez a helyesen értelmezett fogékonyosság titka: az elme alkatának megfelelően hat vissza; mindenre válaszol, ami hozzá hasonló természetű, állandó jó gondolatokkal – a rosszal szemben – pozitívvá, ellenállóvá tesszük, a jóval szemben pedig fogékonnyá, mert olyan anyagot építünk szerkezetébe, mely nem a rosszra, hanem a jóra fogékony. Arra kell gondolnunk, amit be akarunk fogadni, és nem arra, amit nem akarunk befogadni. E jól szoktatott elme a mindenkit körülvevő gondolatóceánból magához vonzza a jó gondolatokat, eltaszítja a rosszakat, és így folyton tisztább és erősebb lesz ugyanazon gondolati körülmények közepette, melyek a másikat még gyöngébbé és tisztátalanabbá teszik.

Az egyik gondolat másikkal való helyettesítésének módszerét igen sokféleképpen lehet hasznosan felhasználni. Ha valakivel kapcsolatban nem gyöngéd gondolat merül fel bennünk, rögtön helyettesítsük valami olyan gondolattal, ami az illető erényére, vagy egy jócselekedetére vonatkozik. Ha aggodalom kínoz, gondoljunk az élet céljára, a jó törvényre, mely „hatalmasan és mégis gyöngéden uralkodik mindenek felett”. Ha a nem kívánatos gondolatok egy bizonyos fajtája akarja magát állandóan ránk erőszakolni, célszerű egy különleges fegyverrel ellátni magunkat: valami verset, vagy mondatot kell választanunk, mely az ellenkező gondolatot fejezi ki, s valahányszor a nemkívánatos gondolat jelentkezik, ezt a mondatot kell ismételnünk, és ezen kell gondolkoznunk. Egy-két héten belül a gondolat nem fog többé jelentkezni.

Igen jó szokás, ha állandóan készenlétben tartunk elménkben valami magasröptű gondolatot, bátorító szavakat, valamit, ami nemesebb életre ihlet. Mielőtt nap – nap után kimegyünk az élet forgatagába, jó volna, ha elménket ilyen jó gondolatokkal vértéznénk föl. Elég egy pár szó valamelyik szentírásból, s ha azt néhányszor elmondva, kora reggel elménkbe vessük, a nap folyamán újra meg újra vissza fog térni, s észrevesszük, hogy az elme ezt ismétli, mikor egyébként nincs elfoglalva.

A koncentráció veszélyei

Figyelmeztetnem kell a kezdőt a koncentráció gyakorlatával járó bizonyos veszélyekre, mert az igen mohón tanulmányozó sokszor messze akarva jutni, igen gyorsan halad, és ezzel csak hátráltatja, ahelyett, hogy elősegítené magát.

A tanulmányozó tudatlansága és figyelmetlensége folytán a test igen könnyen súlyos károkat szenvedhet. Ha valaki elméjét összpontosítja, teste a feszültség állapotába jut. Ezt ő nem veszi észre, ez tőle függetlenül történik és akaratlanul. Mindennapi dolgokon megfigyelhetjük, mint igazodik a test az elméhez: ha emlékezni iparkodunk, homlokunk összeráncolódik, szemünket egy pontra szegezzük, szemöldökünket összevonjuk, a feszült figyelem a szemek mozdulatlanságával jár, az aggodalom mohó, töprengő tekintettel. Hosszú korszakok óta követi az elme erőfeszítését a test erőfeszítése; mivel az elme tisztára csak testi szükségleteknek testi erőfeszítéssel való kielégítésére irányult, s így asszociáció jött létre, mely automatikusan működik.

Mikor megkezdjük a koncentrációt, a test szokásához híven követi az elmét, az izmok merevek lesznek és az idegek feszültek; így igen könnyen megtörténik, hogy a koncentrációt nagyfokú testi fáradtság, az izmok és idegek kimerültsége követi, mely sokakat arra bír, hogy felhagyjanak vele, mert abban a hiszemben vannak, hogy ezek a rossz hatások elkerülhetetlenek.

Pedig tulajdonképpen igen egyszerű óvintézkedéssel elkerülhetjük ezeket. A kezdő szakítsa időnként félbe koncentrációját, hogy megfigyelhesse teste állapotát, s ha feszültnek, merevnek találja, rögtön lazítsa meg (relax); ha ez egynéhányszor megtörtént, a társítás kapcsa megszakad, s a test könnyed és nyugvó állapotban marad, míg a gondolatok összpontosulnak. Patandsali mondta, hogy a meditációnál a testtartás „könnyed és kellemes legyen”; a test az elmét feszültségével nem segíti, önmagának pedig károkat okoz.

Talán szabad ezt egy személyes élménnyel illusztrálnom. Egy napon, mikor H.P. Blavatsky vezetése mellett képeztem magam, azt kívánta, hogy akaratom gyakorlására tegyek egy nagy akaratú erőfeszítést; ezt meg is tettem, igen nagy erővel, annyira, hogy a fejemen kidagadtak az erek. „Kedvesem – mondta ő szárazon – nem a véredényeiddel akarsz!”

Más testi veszedelme is van a hatásnak, amit a koncentráció az agy idegsejtjeire gyakorol. Amint a koncentráció készsége nő és az elme lecsendesül, az Ego, mely rajta keresztül működik, új igényeket támaszt az agy idegsejtjeivel szemben. Ezek a sejtek végeredményben atomokból állnak, s ezen atomok falait spirillák csavarulatai képezik, melyeken át az életenergia áramlik. Ezeknek a spirilláknak hét csoportja van, de még csak négy van ezek közül használatban, a többi három használatlan, még fejletlen, kezdetleges szerv. Amint a magasabb energiák leáramlanak, s az atomokban közvetítő eszközt keresnek, tevékenységre kényszerítik azt a spirilla csoportot, mely később majd az evolúció folyamán arra van hivatva, hogy vezetékek legyen. Ha ez igen lassan, óvatosan történik, semmi baj sem származhat belőle, de a túlságosan nagy nyomásra a spirillák finom szerkezete megrongálódhat. Használaton kívül ezeknek a parányi finom csöveknek oldalai érintkeznek, mint a puha törlőgumi csövei, ha oldalait erőszakkal szétválasztjuk, könnyen repedés állhat elő. Tompultság és nyomás érzése az agyban veszedelmet jelent, ha nem vesszük tekintetbe, éles fájdalom követi, és makacs gyulladás léphet fel. A koncentrációt ezért eleinte csak rövid ideig szabad gyakorolni és sohasem szabad odáig menni, hogy az agy elfáradjon. Kezdetben néhány perc teljesen elég, s az időtartamot aztán fokozatosan növeljük.

De bármily rövid időt is szánunk rá, fontos, hogy rendszeresen tegyünk, ha egy napon elmulasztjuk, az atom előző állapotába tér vissza, s a munkát újra kezdhettük. Kitartó és rendszeres, ha nem is erőltetett menetű gyakorlat biztosítja a legjobb eredményt, s elkerüli a veszélyeket. A hatha-jóga egyes iskoláiban azt ajánlják, hogy a koncentráció előmozdítására szegezzük szemünket egy fehér falon levő fekete pontra, s a tekintet maradjon ebben az állapotban mereven, míg a transz bekövetkezik. Ezt két okból nem szabad csinálni. Először is, mert egy idő múlva megtámadja a fizikai látást, s a szemek elvesztik alkalmazkodási képességüket. Másodszor, mert az agybénulás egy formáját idézi elő. Kezdődik a fényhullámok állandó hatásának kitett retina sejtjeinek teljes kimerülésével, s a folt eltűnik, mert a retinának az a része, melyre a kép esett, a huzamos ideig tartó visszahatás folytán érzéketlen lett. Ez a kimerültség befelé terjed, míg végre a bénultság egy neme lép föl, s az illető hipnotikus álomba merül. Nyugaton a hipnotikus állapotok előidézésének elismert módja valóban az érzékszervek mértéktelen izgatása – forgó tükröt, villamos lámpát, stb. használnak erre a célra.

Az agybénulás azonban nemcsak, hogy megakadályoz minden fizikai síkon való gondolkodást, hanem érzéketlenné teszi az agyat a nem fizikai rezgésekkel szemben is, úgy hogy az Ego nem képes hatni rá, nem teszi szabaddá az Egót, hanem csak megfosztja eszközétől. Valaki lehet hetekig egy ilyen módon előidézett transzban, de mikor felébred, semmivel sem lesz okosabb, mint azelőtt. Nem nyert semmit, csak idejét vesztegette. Ilyen módszerekkel nem juthatunk spirituális erőkhöz, csak fizikai fogyatékosságokhoz.

Meditáció

A meditációt szinte már meg is magyaráztuk, mert az nem más, mint a gondolat huzamosabb ideig tartó összpontosítása az áhítat tárgyára, vagy valamely kérdésre, mely megvilágításra szorul, vagy bármi másra, aminek nem annyira formáját, mint inkább lényegét akarjuk felfogni, és magunkévá tenni.

Eredményesen meditálni csak akkor lehet, ha már a koncentrációval megbirkóztunk. A koncentráció ugyanis nem cél, hanem csak eszköz a cél eléréséhez; az elmét olyan eszközzé formálja, melyet tulajdonosa akarata szerint használhat. Ha a koncentrált elme állhatatosan valamely dologra irányul, hogy behatoljon a fátyol mögé, elérje az életet, és azt egyesítse a saját életével, akkor ez meditáció. A koncentrációt úgy tekinthetjük, mint a szerv kialakítását, a meditációt, mint a szerv használatát. Az elmét egyirányúvá (onepointed) tettük; most aztán bármely tárgyra irányítható és rászegezhető, melyről felvilágosítást óhajtunk.

Mindenkinek, aki elhatározta, hogy spirituális életet él, naponta bizonyos időt kell szentelnie a meditációnak. A fizikai életet éppoly kevésbé tudjuk táplálék nélkül fenntartani, mint a szellemi, spirituális életet meditáció nélkül. Nem élhetnek spirituális életet azok, akiknek nincs naponta egy szabad fél órájuk, mikor a világot kizárják, s elméjük a szellemi síkokról az élet áramát befogadhatja.

Annie Besant A gondolaterő

Csak a koncentrált, állhatatos, a külvilágtól elzárt elmének nyilatkozik meg az isteni. Isten a formák végtelenségében mutatkozik meg a világegyetemben, de az emberi szívben lényege és valódi természete szerint mutatja meg magát, megnyilatkozáván annak, ami saját magának egy töredéke. Abban a nagy csöndben béke és erő árad a lélekbe, s a meditáló ember a világban is a leghatásosabb lesz.

Lord Rosebery Cromwellt „gyakorlati misztikusnak” jellemezte, s kijelentette, hogy a gyakorlati misztikus a legnagyobb erő a világon. Ez teljesen igaz. Az összpontosított elme, a világtól való visszavonulás képessége a munka szempontjából az energia óriási mértékű megnövekedését jelenti, ezen felül kitartást, önuralmat, higgadtságot. A meditáló ember nem vesztegeti idejét, nem forgácsolja szét energiáját, nem mulasztja el az alkalmakat. Az ilyen ember uralkodik az eseményeken, mert benne lakik az erő, melynek az események csupán a külső kifejezései; részes az isteni életben, s így részes az isteni hatalomban is.

IX. fejezet: A gondolaterő fokozása

Most azután elkezdhetjük hasznosítani, amit a gondolaterőről tanultunk, mert terméketlen az a tanulás, amit nem ültetünk át a gyakorlatba. Ma is igaz a régi mondás: „A filozófia végcélja, hogy véget vessen a szenvedésnek.” Meg kell tanulnunk, hogyan fejlesszük ki, majd hogyan használjuk kifejlesztett gondolaterőnket környezetünknek, élőknek, és un. halottaknak segítésére, az emberi fejlődés gyorsítására, s egyszersmind a saját haladásunk előmozdítására is.

Gondolaterőnket csak állhatatos és kitartó gyakorlat növelheti: éppen úgy, mint az izmok fejlődése is már meglevő izmaink gyakorlásától függ, szó szerint ugyanígy függ a mentális fejlődés már meglevő elménk gyakorlásától.

Az életnek egyik törvénye, hogy a növekedés a gyakorlás eredménye. Az élet, a mi magasabb énünk, mind jobban meg akar nyilvánulni kifelé a formán keresztül, melyben lakozik. A gyakorlás, mint ösztönzés, nyomást gyakorol a formára, kiterjeszti azt, friss anyag rakódik le a formában, s így a kiterjedés részben állandósul. Ha az izom megfeszül a tornagyakorlatnál, több vér áramlik belé, sejtjei szaporodnak, s az izom növekszik. Ha a mentális test gondolatok hatása alatt rezeg, új anyagot vonz magához a mentális légkörből, mi által nemcsak nagyságban növekszik, hanem szerkezetének bonyolultságában is. Az a mentális test, amit állandóan gyakorolnak – nő, akár jók, akár rosszak a gondolatok, melyek foglalkoztatják. A gondolatok mennyisége meghatározza a test növekedését, a gondolatok minősége pedig meghatározza a növekedéshez felhasznált anyag minőségét.

A fizikai agy szürke állományának sejtjei szaporodnak, ha az agyat gondolkodással gyakoroljuk. Halál utáni vizsgálatok megmutatták, hogy a gondolkodó ember agya nemcsak nagyobb és nehezebb, mint pl. a földművesé, hanem agytekervényeinek száma is sokkal nagyobb. Ezek ugyanis igen megnövelik az agy felületét a szürke ideganyag számára, mely a gondolkodásnak közvetlen fizikai eszköze.

A mentális és a fizikai test tehát egyaránt növekszik a gyakorlással, s azoknak, akik tökéletesíteni akarják ezt a két testet, mindennapos és rendszeres gondolkodáshoz kell folyamodniuk azzal a meghatározott céllal, hogy elmebeli képességeiket fejlesszék. Szükségtelen mondanom, hogy a megismerőben rejlő képességek is gyorsabban fejlődnek ezzel a gyakorlással, és állandóan fokozódó erővel hatnak testeire.

Hogy teljes hatást érhessünk el, a gyakorlást módszeresen kell végeznünk. Válasszunk ki valami jó könyvet, olyan tárgyról, ami érdek, megbízható szerző könyvét, mely új és hatásos gondolatokat tartalmaz. Olvassunk el lassan egy mondatot, aztán gondolkodjunk behatóan és alaposan azon, amit olvastunk. Az a jó, ha kétszer annyi ideig gondolkozunk, mint amennyi ideig olvastunk, mert az olvasás célja nemcsak az, hogy új eszméket szerezzünk, hanem hogy gondolkodó képességünket is fejlesszük. Ha lehetséges, fél óráig tartson ez a gyakorlat, de meg lehet kezdeni negyed órával is, mert a fokozott figyelem eleinte kissé fárasztó.

Annie Besant A gondolaterő

Bárki, aki rászánja magát erre a gyakorlatra, s rendszeresen végzi pár hónapig, észre fogja venni, hogy mentális ereje határozottan növekedett, s hogy az élet mindennapi kérdéseit is sokkal eredményesebben tudja kezelni, mint azelőtt. A természet pontos fizető, mindenkinek csak annyi fizetést ad, amennyit megérdemelt munkájával, de egy fillért sem ad érdemtelenül. Ha valaki fokozott képességekre pályázik, fáradságos munkával kell azokat megszereznie.

Már rámutattam arra, hogy ez a munka kettős. Egyrészt kiváltódnak a tudat képességei, másrészt a formák is fejlődnek, melyeken keresztül kifejezést nyer; s ezek közül az elsőt soha nem szabad elfelejteni. Sokan felismerik a határozott gondolkodásnak az agyra gyakorolt hatását, de lefelejtik, hogy minden gondolkodás forrása a kezdet és vég nélkül való magasabb Én, s hogy ők csak mintegy kiváltják önmagukból azt, ami már megvan bennük. Bennünk lakik minden erő, csak fel kell használnunk, mert az isteni Én mindenki életének gyökere, s a magasabb Énnek az az oldala, mely a tudás, mindnyájunkban benne él, és folyton keresi az alkalmat mind teljesebb kifejeződésre. Mindnyájunkban megvan az örök erő; a forma alakul és változik, de az élet benne az ember isteni Énje, s ennek képességei határtalanok. Ez a mindnyájunkban rejlő erő azonos azzal, amely a világegyetemet létrehozta; isteni az, nem pedig emberi, része a Logosz életének, s attól el nem választható.

Ha ezt felismernék, s ha nem felejtenek el, hogy nem a képességek elégtelenségében, hanem az eszköz tökéletlenségében rejlik csupán a nehézség, sokszor több bátorsággal és reménnyel dolgoznánk – s ennek következtében jobb eredménnyel is. A tanulmányozónak éreznie kell, hogy természetének lényege a tudás, s hogy rajta múlik, mennyire tud ez a lényeg ebben az inkarnációban kifejezésre jutni. Igaz, hogy a kifejezést korlátozzák a múlt gondolatai, de ugyanazzal az erővel lehet most fokozni, és hatékonyabbá tenni, mellyel a múltban a jelent formáltuk meg. A forma alakítható, és az élet rezgései, ha lassan is, de átváltoztathatják.

Ne felejtjük el elsősorban azt, hogy az állandó növekedésnek a rendszeres gyakorlat elengedhetetlen feltétele. Ha egy nap elmulasztjuk, három-négy nap munkájára van szükség, míg ellensúlyozzuk a visszaesést – legalábbis a növekedés első fokain. Ha már szokássá vált a kitartó gondolkodás, akkor kevésbé fontos a rendszeres gyakorlás. De míg ezt a szokást egészen magunkévá nem tettük, addig a rendszeresség elsőrendű fontosságú, különben visszatér a rendszertelen ide-oda sodródás szokása, a mentális test visszaesik régi alakjába, melyből újra fel kell rázni, ha megint elkezdjük a gyakorlást. Jobb, ha naponta csak öt percet szentelünk neki, de azt rendszeresen, mintha egyes napokon fél órát, máskor pedig semmit.

Az aggodalom jelentése és gyógyítása

Nagyon igaz az a mondás, hogy az ember inkább a gondtól öregszik meg, mint a munkától. A munka, ha csak nem mértéktelen, nem árt a gondolkodás készülékének, sőt ellenkezőleg, erősíti. De az a szellemi folyamat, melyet aggodalmaskodásnak nevezünk, határozottan ártalmára van, s bizonyos idő múlva ideges kimerültséghez és ingerlékenységhez vezet, mely aztán az állandó szellemi munkát lehetetlenné teszi.

Mi is az aggodalom? Az a folyamat, mikor ugyanazt a gondolatmenetet csekély változtatással újra meg újra végiggondoljuk a nélkül, hogy valami eredménye volna, sőt nem is akarunk eredményre jutni. Olyan gondolatformák állandó reprodukálása ez, melyeket a mentális test és az agy kezdeményeztek, nem pedig a tudat – erre az előbbiek csak rákényszerítik ezeket a gondolatformákat. Amint a végsőkéig kifáradt izmok sem tudnak megnyugodni, hanem akaratunk ellenére is tovább vonaglanak, a kifáradt mentális test is éppen így ismétli újra meg újra ugyanazokat a rezgéseket, melyek kimerítették, s a Gondolkodó hiába próbálja ezeket lecsillapítani, hogy végre nyugalma legyen. Itt is látjuk gépiességét, azt a hajlamát, hogy a már megkezdett irányban haladjon tovább. A Gondolkodó valami kínos dologgal foglalkozott és határozott, hasznavehető eredményre szeretett volna jutni. Ez nem sikerült, a Gondolkodó abbahagyta a gondolkodást, de kielégítetlen maradt, vágyik a megoldásra, s az előre sejtett bajtól való félelem tartja hatalmában. Ez a félelem – aggódo és nyugtalan állapotban tartja, és energiájának rendszertelen kiáradást eredményezi. Ekkor a mentális test és az agy ennek az energiának és ennek a kívánságnak a hatása alatt, de a Gondolkodó irányítása nélkül tovább mozog, s újra felvetődnek benne a képek, melyeket megformált, de elvetett. Ezek mintegy ráérvákolják magukat figyelmére, s ez

Annie Besant A gondolaterő

újra meg újra megismétlődik. A fáradással együtt fokozódik az ingerlékenység, s ez is hat a már amúgy is kimerült testekre, s így folytatódik a hatás és visszahatás circulus vitiosus, végtelen köre. Ebben az „aggódó” állapotban a Gondolkodó rabszolgája szolgálainak: testeinek, szenved zsarnokságuk alatt.

A mentális testnek éppen ez a gépies működése, az a törekvés, hogy rezgéseit megismételje, használható fel a kínos gondolatok haszontalan ismétlésének leküzdésére. Ha egy gondolatmenet utat vágott magának – azaz alkotott egy gondolatformát – az új gondolatáramok ugyanazon a nyomon igyekeznek haladni, mert az a legkisebb ellenállás iránya. Valamely kínos gondolat a félelem ígézetének hatása alatt könnyen visszatér, s ugyanígy ismétlődhetik egy kellemes, élvezetadó gondolat is a vonzódás hatása alatt. A félelem tárgya, vagyis annak a képe, ami történni fog, ha az előre sejtett rossz bekövetkezik, vezetőket készít az elmében, mintegy öntőmintát a gondolat számára, s nyomot hagy az agyban is. Mikor a mentális test és az agy felszabadult a közvetlen munka alól, hajlandó arra, hogy a formát reprodukálja, s a fel nem használt energiának a már meglevő vezeték irányában szabad folyást engedjen.

Az ilyen vezetéktől úgy szabadulhatunk meg legkönnyebben, ha egy másik csatornát ásunk, lehetőleg teljesen ellenkező irányban. Láttuk, hogy az ilyen csatornát határozott, kitartó és rendszeres gondolkodással lehet építeni. Ezért az az ember, akit aggodalom gyötör, szenteljen minden reggel felkeléskor két-három percet valamely nemes és bátorító gondolatnak: „A magasabb Én a béke, és én azonos vagyok vele. A magasabb Én az erő, és én azonos vagyok vele.” Gondolja el, hogy legbensőbb természete a Mindenek Atyjával azonos, hogy lényege halhatatlan, változhatatlan, félelem nélkül való, szabad, erős és nyugodt, nem mulandó ruhába van öltözve, amely érzi a fájdalmat, az aggodalom mardosását, s hogy ezt ő tévedésből saját magával azonosítja. Amint így elmélkedik, szárnyai alá veszi a Béke, s érezni fogja, hogy ez az ő természetes, saját légköre.

Ha ezt nap nap után teszi, a gondolat utat fog ásni magának a mentális testben és az agyban, s nemsokára, ha elméje a munkától felszabadul, kérés nélkül is jelentkezni fog a magasabb Énnel gondolata, mely erő és béke, s szárnyai alá veszi az elmét a világ zajának közepette. A mentális energia könnyedén folyik majd ebben az irányban, s az aggodalom a múlté lesz.

Másik módja ennek az, hogy az elmét arra gyakoroljuk be, hogy a Jó Törvénnyel foglalkozzék, s így a megelégedettség szokását alapozzuk meg. Ebben az esetben azon kell gondolkodni, hogy minden, ami történik, a Törvény keretein belül történik, és soha semmi sincs véletlenül. Csak az érhet bennünket, amit a Törvény hoz magával, bármely kéztől jön is külső megnyilvánulása. Semmi sem árthat nekünk, amit meg ne érdemeltünk volna, amit ne saját akaratunkkal és cselekedeteinkkel szereztünk volna magunknak; aki bánt minket, a Törvény eszköze csupán, s csak egy adósságot hajt be rajtunk. Még ha elménk bajt vagy fájdalmat sejt is előre, jobb, ha nyugodtan a szemébe nézünk, elfogadjuk és belenyugszunk. Fullánkja jórészt elvész, ha beletörődünk a Törvény döntésébe, bármi legyen is az. S ez még könnyebben megy, ha meggondoljuk, hogy a Törvény mindig azon működik, hogy felszabadítson, mikor kiköveteli tőlünk az adósságot, ami miatt börtönben ülünk, s ha fájdalmat is okoz, ez a fájdalom a boldogság felé vezet. Minden szenvedés, bármely módon jön is, boldogságunkat készíti elő, s letépi a kötelékeket, melyek a születések és halálok gyorsan forgó kerekéhez kötnek bennünket.

Amikor ezek a gondolatok szokássá váltak, az elme megszűnik töprengeni, mert az aggodalom karmai nem tudnak már részt venni a béke vértetében.

A gondolkodás és megszüntetése

Igen nagy erőmegtakarítást jelent, ha megtanulunk gondolkozni, és ha megtanuljuk tetszésünk szerint megállítani a gondolkodást. Amíg gondolkodunk, vessük ám belé egész elménket, s tegyük meg, ami tőlünk telik. De ha véget ér a gondolat munkája, teljesen abba kell hagynunk, nem szabad engednünk, hogy bizonytalanul sodródjék ide-oda, meg-megérintve és újra elhagyva elménket, mint a csónak, mely sziklához ütődik. A gépész nem járhatja gépét, mikor az nem végez munkát, nem koptatja hiába. De az elme felbecsülhetetlen értékű gépezetét engedjük céltalanul forogni, koptatjuk minden hasznos eredmény nélkül. Igen nagy nyereség ezért, ha megtanuljuk megszüntetni a gondolkodást, pihentetni az elmét. Nemcsak a fáradt tagok, hanem a kimerült elme is üdülést talál a teljes nyugalomban. Szakadatlan gondolkodás szakadatlan rezgést jelent; szakadatlan rezgés pedig

Annie Besant A gondolaterő

szakadatlan erőfogyasztást. Ennek a haszontalan energia pazarlásnak eredménye azután a kimerültség és a korai leromlás. Az ember sokkal tovább tarthatja jó állapotban mentális testét és agyát, ha megtanulja abbahagyni a gondolkodást olyankor, mikor gondolataival nem akar hasznos eredményt elérni.

Tagadhatatlan, hogy a gondolkodás megszüntetése nem könnyű feladat. Talán még sokkal nehezebb, mint maga a gondolkodás. Míg meg nem szokjuk, csak rövid ideig szabad gyakorolni, mert az elme nyugodtan tartása eleinte erőfogyasztást jelent.

Miután a tanulmányozó kitartóan gondolkodott, ejtse el a gondolatot, s ha bármilyen gondolat felmerül elméjében, rögtön fordítsa el róla a figyelmét. Állhatatosan forduljon el mindentől, ami betolakodik; ha szükséges, képzeljen el egy úrt, mint átmenetet e nyugalmi állapotba, s próbáljon meg csupán sötétséget és csendet észlelni maga körül. Az effajta gyakorlat, ha kitartóan csináljuk, mindig érthetőbbé válik, s a velejáró nyugalom és béke-érzés kitartásra fog ösztönözni.

Ne felejtsük azt sem, hogy a magasabb síkokon való munkának előfeltétele a külső tevékenységekkel foglalkozó gondolatok megszüntetése. Ha az agy megtanult nyugalomban lenni, ha már nem veti fel szüntelenül elmúlt tevékenységek csonka képeit, akkor megnyílik a lehetőség a tudat számára, hogy fizikai öltözetéből visszahúzódjék, és saját világában működjék. Akik jelen életükben szeretnék megtenni ezt a lépést, meg kell tanulják a gondolkodás megszüntetését, mert csak ha a gondolkodó princípium változásait az alacsonyabb síkokon meg tudják gátolni, csak akkor érhetjük el a szabadságot a magasabb síkokon.

A mentális test és az agy pihentetésének másik módja – mely sokkal könnyebb, mint a gondolkodás megszüntetése – a gondolatok megváltoztatása. Annak, aki egy bizonyos irányban kitartóan gondolkodik, jó ha van egy lehetőleg egészen eltérő másik iránya is, hol elméje pihenésre találhat. A gondolkodás rendkívüli frissessége és fiatalossága, mely Gladstone-t még öreg korában is jellemezte, főleg élete értelmi mellékfoglalkozásainak eredménye volt. Legerősebb és legkitartóbb gondolatait a politikának szentelte, de szabad óráit teológiai és görög irodalmi tanulmányokkal töltötte. Igaz, hogy csak közepszerű teológus volt, s nem vagyok hivatva megállapítani, hogy görögben mennyire vitte, de ha a világot nem is gazdagította teológiai megállapításokkal, bizonyos, hogy saját elméjét ezekkel a tanulmányokkal állandóan frissen és tevékenyen tartotta. Darwin öreg korában igen panaszkodott, hogy kihasználatlanul hagyta azokat a képességeit, melyek speciális működési körén kívül eső dolgokra vonatkoztak. Nem vonzotta az irodalom és a művészet, és igen élénken érezte, hogy a tudomány egy ágában való túlságos elmerülésével saját magának szabott határokat. Szükség van változatosságra a gondolatok gyakorlatában is éppúgy, mint a testgyakorlatban, különben, mint ahogy némelyek írógörcsöt kapnak, mentális görcs lephet meg bennünket.

Különösen fontos talán, hogy a felörlő világi foglalkozásokban elmerült emberek valami olyan tárggyal is foglalkozzanak, mely az elmének üzleti ügyekben ki nem fejleszthető képességeit foglalkoztatja, pl. mely az irodalommal, művészettel, tudománnyal kapcsolatos, s ahol szellemi üdülést és csiszolódást nyerhetnek. Főleg a fiatalok tegyenek szert valami ilyen kedvtelésre, még mielőtt friss és tevékeny agyuk eltompul és kifárad; akkor idősebb korukban olyan nagy segélyforrásokat fognak felfedezni magukban, melyek gazdaggá és derűssé teszik öreg napjaikat. A forma sokkal hosszabb ideig meg fogja tartani rugalmasságát, ha foglalkoztatása változtatásával néha pihenéshez jut.

A lelki nyugalom titka

Mindabból, amit eddig áttanulmányoztunk, sok minden arról szól, hogyan biztosíthatjuk lelkünk nyugalalmát. Alapvető követelménye azonban mégis a világegyetemben elfoglalt helyünknek felismerése és betöltése.

Részei vagyunk egyetlen nagy Életnek, mely nem ismer kudarcot, sem erőpazarlást, sem törekvései sikertelenségét, amely „hatalmasan és jóságosan kormányozva mindeneket” viszi előre a világokat céljuk felé. Az a nézet, hogy a mi kis életünk különálló és független egyed, mely saját erejéből harcol számtalan más különálló és független egyed ellen, a legkínzóbb tévedések egyike. Amíg így látjuk a világot és az életet, addig a béke valahol messze megközelíthetetlen hegycsúcson honol. Mikor érezzük és tudjuk, minden és mindenki része az Egynek, akkor nyerjük el a lélek nyugalalmát, és sohasem kell többé attól félnünk, hogy

elvesztjük.

Minden bajnak az az oka, hogy önmagunkat különálló egységnek képzeljük, s aztán saját mentális tengelyünk körül forgunk, csak saját különálló érdekeinket, céljainkat, örömeinket és bánatunkat tartjuk szem előtt. Akik az élet alacsonyabb rendű dolgival cselekszenek így, azok a legelégedetlenebbek, kapkodnak az anyagi javak után, és haszontalan kincseket halmoznak fel. Mások folytonosan a magasabb rendű életben tett haladásukkal vannak elfoglalva, ezek jó és komoly emberek, de folyton elégedetlenek és állandóan aggodalmaskodnak. Csak magukat szemlélik és analizálják: „Haladok-e? Többet tudok-e, mint tavaly?”. Szakadatlanul a haladás újabb bizonyítékaiért reszketnek, gondolataik saját benső nyereségük körül forognak.

A különálló Én kielégítésére irányuló folytonos törekvésben nem található meg a béke, még akkor sem, ha ez a kielégítés a magasabb rendűek közül való. De megtalálható, ha lemondunk a különálló Énről, s arra a magasabb isteni énré támaszkodunk csupán, mely az evolúció minden fokán megnyilatkozik, a mi fokunkon éppúgy, mint minden más fokon, s ami mindenütt megelégedett.

A spirituális haladás vágya igen értékes addig, amíg a reá pályázót az alacsony rendű vágyak hálója tartja fogva, a szellemi növekedés szenvedélyes kívánása erőt ad neki, hogy azoktól megszabaduljon, de nem ad és nem adhat boldogságot, mert a boldogság csak akkor található meg, mikor a különálló személyi Ént elvetettük, s fölismertük, hogy az isteni Én számára vagyunk a világon. A mindennapi életben is legboldogabb az önzetlen ember, aki azon dolgozik, hogy másokat boldoggá tegyen, s közben önmagáról elfeledkezik. Az elégedetlenek pedig azok, akik csak a maguk számára keresik a boldogságot.

Mindnyájan azonosak vagyunk az isteni Énnel, s ezért a mások öröme és bánata éppen annyira a miénk, amennyire az övék, s amilyen mértékben érezzük át ezt, s igyekszünk úgy élni, hogy az egész világ részesüljön a rajtunk keresztül áradó Életben, oly mértékben talál rá lelkünk a béke titkára. Minél több a kívánságunk, annál jobban nő a boldogság utáni vágy – ami pedig boldogtalanság. A béke titka az isteni Én ismerete, s a gondolat, hogy „én vele azonos vagyok”, oly lelki békét fog bennem teremteni, melyet többé semmi meg nem ingathat.

X. fejezet: A gondolat segítő ereje

A legnagyobb nyereség, mely a gondolaterő fejlesztéséből származik, hogy fokozott mértékben tudunk másokon könnyíteni, a gyöngébbeken, akik még nem tanulták meg képességeik használatát. A nyugalom, ami saját lelkünkben honol, tesz majd bennünket erre alkalmassá.

Egy jóindulatú gondolat is segíthet már a maga arányaiban, de aki a gondolaterő tanulmányozásával foglalkozik, sokkal többet szeretne tenni, mint hogy egynéhány morzsát vessen oda az éhezőnek.

Vegyünk például egy olyan embert, aki valamely rossz szokásnak, mondjuk az itálnak a rabja, s akin segíteni kívánunk. Aki segíteni akar, az lehetőleg tudja meg, mely órákban valószínű, hogy paciense elméje nincsen elfoglalva, mondjuk a lefekvése idején. Ha az az ember alszik, annál jobb. Ebben az időben üljön le egyedül és képzelje maga elé páciensét, mintha vele szemben ülne, oly élénken és részletesen, ahogy csak tudja, míg oly tisztán nem látja a képet, mintha magát a személyt látná. (Ez a nagyon világos elképzelés nem lényeges, noha hatásosabbá teszi a folyamatot.) Aztán figyelmét erre a képre összpontosítva, intézze hozzá a legnagyobb fokú koncentráltsággal, amire csak képes, azokat a gondolatokat, melyeket az illető elméjébe akar vésni. Világos mentális képek formájában adja elő azokat, éppen úgy, mintha szavakban tárná elébe érveit. A fenti esetben élénk színekkel ecsetelheti az iszákossággal járó betegségeket és nyomorúságot, az idegösszeroppanást, az elkerülhetetlen véget. Ha az illető alszik, a rá gondoló személy magához vonzza őt, s ő megeleveníti a róla alkotott képet. A siker a koncentráción és a gondolatok határozottságán múlik, s a gondolaterő fejlettségével arányos a hatása is.

Ilyen esetekben vigyázni kell arra, hogy ne akarjuk a páciens akaratát semmiképpen sem befolyásolni, arra törekedjünk csupán, hogy elébe tárjuk az eszméket, melyek érzelmeihez és intelligenciájához szólnak, és jobb belátásra bírják, vagyis arra ösztönözhetik, hogy megkíséreljen azoknak értelmében

Annie Besant A gondolaterő

cselekedni. Még ha az olyan kísérlet, mellyel egy bizonyos viselkedésmódra kényszerítjük az illetőt, sikerül is, sokat nem érünk vele. Maga a vétkes mértéktelenségre való mentális hajlam nem változik meg, ha meg is akadályozzuk, hogy egy bizonyos formában kiélje magát; ha egyik irányban gátat vetünk neki, talál más utat, s új vétkek kerül a másik helyébe. Az az ember, kit erőszakkal, akaratán való uralkodással kényszerítünk a mértékletességre, éppoly kevésbé gyógyul ki a bajából, mint ha börtönbe zárnánk. S ettől eltekintve, senkinek sem szabad akaratát másokra kényszeríteni, még akkor sem, ha a jóra akarja rábírní. Az ilyen külső kényszer nem segíti a fejlődést; az értelmet kell meggyőzni, az érzelmeket kell felkelteni és megtisztítani, különben csak talmi a nyereség.

Minden másféle segítő gondolattal ugyanígy járjunk el; képzeljük el barátunkat és tárjuk elé világos formában a közölni kívánt gondolatokat. Ha jól igen erősen kívánunk neki, akkor ez, mint általános oltalmazó hatás, gondolatforma képében közelében marad bizonyos ideig, melynek tartama a gondolat erősségével arányos, s megvédi őt ellenséges gondolatoktól, sőt testi veszedelmeket is elhárít. A vigasztaló és békét vivő gondolat, ha hasonlóképpen küldjük, megnyugtató és megnyugtató az elmét, s tárgyát a nyugalom légkörével veszi körül.

Nagyobbrészt ilyen természetű az imák gyakori segítő hatása; hogy pedig az ima sokszor eredményesebb, mint a közönséges jókívánság, ennek oka az, hogy a hívó ember sokkal nagyobb koncentrációval és intenzitással végzi imáját. Ugyanilyen koncentráció és erő ima nélkül is ugyanazt eredményezné.

Természetesen más oka is lehet annak, ha az ima eredményes: felhívja valamely emberfeletti vagy igen fejlett lénynek a figyelmét arra a személyre, akiért könyörög, és akkor az illető közvetlenül segítséget kaphat az olyan erőtől, mely az imádkozó személyét messze túlhaladja.

Talán időszerű lesz itt közbevetőleg megjegyezni, hogy a kezdő teozófus csak adjon meg nyugodtan barátainak minden gondolati segítséget, amire csak képes, s ne tartózkodjék ettől abbéli félelmében, hogy „beleavatkozik a karmába”. A karma majd gondoskodik magáról, s éppoly kevésbé kell félnünk attól, hogy beleavatkozunk, mint attól, hogy a gravitáció törvényébe találunk beleavatkozni. Bátran segítsünk, ha módunkban áll, s bízzunk abban, hogy segítségünk barátunk karmájában benne foglaltatik, és hogy mi a törvény végrehajtói lehetünk.

Mindazt, amit gondolaterővel az élőkért tehetünk, még könnyebben véghezvihetjük azokért, akik előttünk mentek át a halál kapuján, mert az ő esetükben nem kell még a fizikai anyagot is rezgésbe hozni, mielőtt a gondolat eléri az éber tudatot.

A halál után az ember inkább arra hajlik, hogy figyelmét befelé fordítsa, hogy inkább benső világában éljen, mint a külvilágban. A gondolatáramokat, melyek máskor kifelé irányultak, s az érzékszerveken át a külvilágot keresték, most üresség gátolja meg, melyet a közvetítő szervek eltűnése hozott létre. Olyan ez, mint mikor valaki jól ismert úton szakadék felett akar átmenni, s hirtelen megtorpan: áthidalhatatlan mélység van előtte, mert a híd nincsen ott többé.

Az asztrális test átrendezése, mely nyomon követi a fizikai test elvesztését, szintén a mentális energiák körülzárását célozza, hogy megakadályozza külső kifejeződésüket. Az asztrális anyag, ha nem zavarja a földön hagyottak tevékenysége, könnyen formálható eszköz helyett most burkot képez az ember körül, s minél tisztább és magasabb rendű volt földi életünk, annál tökéletesebb lesz ez a védőszó a bensőnkől felmerülő vagy kívülről jövő benyomásokkal szemben. De akinek kifelé áradó energiáit ily módon gátolják, az annál fogékonyabb a mentális világból származó benyomásokkal szemben, s így sokkal hatásosabban lehet neki segíteni, vigasztalni és tanácsokat adni, mint amíg a földön élt.

Abban a világban, ahová fizikai testünktől való megszabadulásunk után jutunk, a szerető gondolat éppon olyan felfogható az érzékek számára, mint itt egy szerető szó vagy gyöngéd simogatás. Ezért volna jó, ha mindenkit, aki oda átjut, szerető és békés gondolatok kísérnének, és az a kívánság, hogy minél hamarabb átjusson a halál völgyén, a túlsó ragyogó világba. Nagyon sokan maradnak az átmeneti világban tovább, mint tulajdonképpen kellene, márpedig azért, mert rossz karmájuk, hogy nincsenek barátaik, akik tudnák, hogyan segítsék őket. Ha a földi emberek csak sejteneék, hogy mennyi vigasztalást és boldogságot hoznak az égi világok vándorainak ezek az angyali hírnökök, ezek a szerető, bátorító

Annie Besant A gondolaterő

gondolatok; ha tudnák, milyen erővel lehet támogatni s vigasztalni, senkit sem hagynának egyedül azok, akik itt maradtak. A szeretett „halottak” valóban igényt tarthatnak szeretetükre és gondolkodásukra, s ettől eltekintve, ha meg vagyunk fosztva annak jelenlététől, aki életünk napsugara volt, milyen nagy vigasz a szívnek az a tudat, hogy még mindig hasznára lehet annak, akit szeretett, s gondolataival, mint megannyi őrzőangyallal veheti körül útján.

Az okkultisták, akik a nagy vallásokat alapították, nem hagyták figyelmen kívül ezt a szolgálatot, amit a földön maradottak az eltávozottakért tehetnek. A hindu a Shraddával segíti útján a túlvilágba jutott lelket, s sietteti bejutását a Svargába. A keresztény egyházak miséket és imákat mondanak a „halottakért”: „Adj Uram neki örök nyugalomra és az örök világosság fényeskedjék neki!” – így imádkozik a keresztény ember a túlvilágon lévő kedveseiért. A protestáns felekezetek elhagyták ezt a kegyes szokást, sok mással együtt, ami a keresztény ember magasabb rendű életéhez tartozik. Bárcsak hamarosan visszaadná a tudás nekik ezt a hasznos és üdvös szokást, amit a tudatlanság elrabolt tőlük.

Gondolati munka a testen kívül

Egyáltalán nem szükséges, hogy gondolaterőnk működése csupán a fizikai testben eltöltött órákra szorítkozzék, mert gondolatainkkal igen eredményes és hasznos munkát végezhetünk akkor is, ha testünk békésen alszik.

Az „elalvás” folyamata nem más, mint a finomabb testekbe öltözött tudat visszavonulása a fizikai testből, melyet álomba merülten hagy az ember, maga pedig átmegy az asztrális világba. Fizikai testétől felszabadultan sokkal nagyobb hatásokat tud elérni gondolaterejével, de ezt rendszerint nem irányítja kifelé, hanem mintegy bensőleg használja azokkal a dolgokkal kapcsolatban, melyek éber állapotában érdeklik és foglalkoztatják. Gondolatenergiái a megszokott formákban folynak, s azokon a problémákon dolgoznak, melyeket éber tudata megoldani igyekszik.

A közmondás, hogy „az éjszaka tanácsot ad”, vagy a szokás, hogy mielőtt valami fontos elhatározásra szánánk magunkat, „alszunk még rá egyet” – homályos megérzése annak a ténynek, hogy az értelmi tevékenység az álom órái alatt is folyik. Az ember minden szándékos kísérlet nélkül, hogy felszabadult intelligenciáját használná, learatja és összegyűjti működésének gyümölcseit.

Azoknak azonban, kik irányítani akarják fejlődésüket, s nem engedik, hogy irányítatlan hanyódjék, tudatosan kell használniuk a nagyobb erőket, melyeket a test súlyától megszabadultan kifejthetnek. Ennek igen egyszerű módja van. Ha valami megoldásra váró problémánk van, tartsuk nyugodtan eszünkben, mielőtt elalszunk; nem szabad vitázni fölötte vagy érvelni, mert ez akadályozza az elalvást, egyszerűen csak meg kell fogalmazni a kérdést. Ennyi elég, hogy megadja a gondolatoknak a szükséges irányt, s a Gondolkodó, mikor fizikai testétől megszabadult, előveszi és foglalkozik vele. Mikor felébred, rendszerint megvan a megoldás, melynek benyomását a Gondolkodó a fizikai agyon hagyja. Ezért jó, ha papírt és ceruzát tartunk az ágy mellett, és közvetlenül felébredés után feljegyezzük a megoldást, mert az ily módon nyert gondolatot igen könnyen eltörlik a fizikai világ ingerei, s azután már igen nehéz visszaemlékezni rá. Az élet sok nehézségét tisztábban láthatjuk ezen a módon, és bonyodalmas ösvényei kitárulhatnak előttünk. Sok tisztán mentális kérdés is megtalálhatja megoldását, ha az értelem a sűrű fizikai agy súlyától megszabadulva foglalkozik vele.

Hasonló módon segíthetünk földön vagy túlvilágon élő barátainkat az alvás ideje alatt. El kell az illetőt képzelni, és el kell határoznunk, hogy megtaláljuk és segítünk rajta. A mentális kép egymáshoz fog vonzani, és az asztrális világban beszélhetünk egymással. Abban az esetben, ha a rá gondolás valamely érzelmet idéz fel, azt le kell csillapítani, mielőtt elalszunk, mert az érzelem felkavarja az asztrális testet, s ez az erős izgalom állapotában elszigeteli a tudatot, és lehetetlenné teszi a kifelé hatolást a mentális rezgések számára.

Az asztrális érintkezés némely ilyen esetében egy-egy „álom” megmarad az éber emlékezetben, más esetben azonban semmi nyoma sem marad. Az álom, ámbár sokszor zavaros és idegen rezgésekkel van keverve, mégis azt bizonyítja, hogy a testen kívüli találkozás lehetséges. De ha az agyban nincs is semmi nyoma, ez nem jelent semmit, mert a felszabadult értelem tevékenységét nem akadályozhatja meg az agy tudatlansága, mely nem vesz részt benne. Az ember hasznavehetőségét az asztrális világban nem kormányozhatják az emlékképek, melyeket a visszatérő

Annie Besant A gondolaterő

tudat agyába vés, s lehet, hogy az emlékképek egészen hiányoznak, s mégis igen jótékony munka tölti ki a test pihenésének óráit.

A gondolati munka egyik igen kevésbé ismert formája, melyet testben és testen kívül egyaránt gyakorolhatunk az, mikor valamely jó ügyet, az emberiség számára hasznos mozgalmat támogatunk. Ha ezekre határozottan gondolunk, segítő áramlatokat indítunk meg a lét belső síkjain. Különösen figyelmet érdemel ez a körülmény az egyesített gondolatok erejével kapcsolatban. Nemcsak az okkultisták, hanem mindazok, akiknek valami fogalmuk van az elme tudományáról, elismerik, hogy ha többen egyesülnek egy közös ügy támogatására, sokkal nagyobb erőt képesek kifejteni. A keresztény világban szokásos, hogy a térítő misszió kiküldését valamely vidékre határozott és kitartó gondolkodással vezetik be. Egy csoport katolikus hívó például összeül hetekkel vagy hónapokkal a misszió kiküldése előtt, és előkészíti a megmunkálandó talajt; elképzei a helyet, ahol dolgozni fognak, odaképzeli magukat, s aztán állhatatosan meditálnak az egyház valamelyik dogmája fölött. Ily módon az illető vidéken a római katolikus tanok terjesztése számára kedvező gondolati atmoszférát teremtenek, s a fogékonyabb elmékben felébresztik a vágyat a tanítások befogadására. A gondolat munkájának erejét fokozza a buzgó ima, a gondolati munkának egy másik, vallásos hévtől szított formája.

A római katolikus egyház szemlélődő rendjei sok hasznos és jó munkát végeznek gondolaterővel, hasonlóképpen a hindu és buddhista remeték is. Ahol csak egy jó, tiszta értelem hozzálat, hogy nemes és magas szárnyalású gondolatok kiárasztásával segítse a világot, már határozott szolgálatot tett az emberiségnek, s a magányos gondolkozó a világ előmozdítóinak egyike lett.

Egy csoport hasonló gondolkodású ember, például egy csoport teozófus, sokat tehet környezetében a teozófiai eszmék terjesztése érdekében, ha megegyeznek, hogy minden nap meghatározott időben tíz percig valamelyik teozófiai tanításon elmélkednek. Nem szükséges, hogy fizikai testük egy helyen legyen; fontos, hogy gondolataik találkozzanak. Egy csoport például azt határozza el, hogy három vagy hat hónapig minden nap bizonyos időben a reinkarnációra gondol. Hatalmas gondolatformák árasztanak el ebben az esetben a kiválasztott területet, s a reinkarnáció gondolata sok elmében felmerülne. Kérdezősködnének, könyveket keresnének erről a tárgyról, s ilyen előkészítés mellett kíváncsi és érdeklődő hallgatóságot vonzana, ha ott előadást tartanának. Ahol komoly emberek egyesülnek egy ilyen mentális propagandában, a fizikai eszközökhöz mérten aránytalanul nagy lesz az eredmény.

Utóhang

Így megtanulhatjuk, hogyan használjuk fel a mindannyiunkban rejlő erőket, és hogyan érhetjük el velük a lehető legjobb eredményt. A használatától még csak gyarapodnak, míg egyszer meglepetéssel és örömmel látjuk, mekkora erőt tudunk a szolgálatnak szentelni.

Ne feledjük el, hogy ezeket az erőket folyton használjuk, öntudatlanul, esetről esetre, gyöngén, rapszodikusán, de állandóan jót vagy rosszat okozva mindazoknak, akik életünk útján körülvesszünk. Megpróbáltam rávenni az olvasót, hogy ezeket tudatosan, állandóan és erősen használja. Bizonyos fokig kénytelenek vagyunk gondolkodni, bármilyen gyöngék is gondolatáramaink. Kénytelenek vagyunk hatni környezetünkre, akár akarjuk, akár nem, csak azt kell elhatároznunk, hogy jótékonyan vagy károsan, erősen vagy gyöngén, céltalanul vagy határozott céllal történjék-e ez. Nem akadályozhatjuk meg azt, hogy mások gondolatai érintsék értelmünket, de megválogathatjuk, hogy mit fogadunk be és mit utasítunk vissza. Hatnunk kell és hatásokat kell eltűrnünk, de hathatunk jótékonyan vagy károsan, és engedhetjük magunkra hatni a jót vagy a rosszat. Ebben rejlik a választás, mely egyaránt fontos nekünk és az egész világnak: „Jól válassz: mert választásod rövid és mégis végtelen!”

Béke minden lénynek!