

## A tudatosság szintjei, különös tekintettel a turiyára és turyatitára (a 4.-7. tudatállapotra)

A közönséges tudatosságunkról való felemelkedésnek mondhatni válaszfala az, amikor a testünkkel való azonosságunkat feladjuk és a tudatunkkal azonosulunk. Ennek a folyamatnak számomra döntő lökést adott a stroke-om (a testem teljes tehetetlensége és elmúlás-közelsége.) Az alábbiakban megpróbálom leírni, hogy ezután miket kaptam ajándékba.

Ramana Maharshi kis füzetkáját (All Is One, Minden Egy) olvastam újra, és értelme sokkal jobban feltárult, mint annak előtte.

E füzetkében a tudatváltás vezérmondatai a következők:

*A láthatatlan Isten VAN.*

*Minden Isten (= Mindenben benne van)*

*Én is. (= Bennem is, és a döntő változás ennek felismerése, megtapasztalása)*

Egómnak az elkülönült egókkal való egyetemes egyesülése—már tapasztalhattam, hogy-- lehetetlen. De ha Isten oldaláról tudom nézni a Világot, aki minden és mindegyikünk Teremtője, ebben a közös eredetben felismerhetem a Teljes Egységet.

Alapjában három tudatállapotunk van:

*az ébrenlét az okosodás lehetősége,*

*az álom a maga fényfelvillanásos játékaival és*

*a mélyalvás nem tudatos, mély békéjével.*

Ezt a tudatot félálomnak is nevezik, Ramana Maharshi, életünk „hosszú álmaként” jelöli meg, amiből—halálunkkor—mindenképpen fel kell ébrednünk, de ez még életünkben is lehetséges.

Tanácsuk, hogy amilyen gyakran csak tudunk, emlékezzünk, gondoljunk Istenre, abban a formában, ami számunkra közeli. Megjelenhet alakként is (Atyaisten, Shiva, Krishna stb), hiszen minden formában is benne van. A megvilágosodás lényege a védantában, hogy identitásom a ” Brahman vagyok”-ra vált át. (A könnyebb elfogadhatóság kedvéért előrebocsájtom saját kulturánk megnevezéseit, amely szerint helyes identitásom ez: a Self, az Önvalóm, hátterében a Lét-Tudat-Boldogsággal. amik az Atya-Fiú-Szentlélek alap-tulajdonságai és eredetem az Isteni Kútfő, ami áthat mindenkit és mindent).

De most a hindu tanácsokat követve, az alábbi megjelöléseket választottam:

*3. Nirguna Brahman (a gunák, alapminőségei fölötti). Más néven: Parabrahman. Teljes Szellemi Egység*

*2. Saguna Brahman (a gunákkal, alapminőségekkel rendelkező) Sat-Chit -Ananda*

*(Lét-Tudat-Boldogság)<sup>1</sup>*

*1. Brahmasmi (= Én Brahman vagyok, a végső Istenség)*

---

<sup>1</sup> A Lét-Tudat-Boldogságot Ramana megközelítőleg az Atya-Fiú-Szentlélekkel rokonítja.

Amire közvetlenül felébredhetünk, az a Sat-Chit-Ananda, az Öröklét, Mindentudás, és a Mély Boldogság.

A döntő fontosságú az, hogy a Ki vagyok én? kérdésre helyes választ adjunk. Ehhez jó tudnunk, hogy a Lét, Tudat, Boldogság miben is áll. A lét az Örökélet, a Tudás Mindentudás, a Boldogság egy önmagában egész, senkire nem szoruló, elégedett lény érzése, és ebből kiáradó Szeretete. Ennek realizálása után a túlélésünk és az Öröklét bizonyosságunk lesz, a halálfélelem eltűnik. De a teljes megélés csak az újra-egyesülés révén válik lehetővé. Amig szétválasztott, testi formában létezzünk, tudásunk is részleges.

Ramana ezt így fogalmazza meg:

*Van Teremtő és Teremtmény,*

*Lényegben egyek ők,*

*Tudásban különbözők.*

*Résztudást kap a különvált.*

*A Mindentudás az, midőn*

*A testet öltött lélek újra*

*Mindennel Eggyé válik Ő.*

De ha Isten magához közelebb emeli Atmanomat, Önvalómat, már mostani tudásom is jobb, reálisabb, békésebb lesz, és megnyílik az út a további tudatszintek felé.

A felébredés pedig örömet okoz, és szintén a további út felé vezet az isteni Mély Boldogság irányában. A végső, állandó boldogság, (a sahaja samadhi) számunkra akkor érhető el, amikor tudatunk háttérben mindig ott áll a Nirguna Brahman, a Megnyilvánulatlan Istenség, az Isteni Kútfő tudatossága. De, felébredés után már az előérzetek megjelennek, és a végső állapot ismertté válik előttünk.

A gyakori Istenre gondolásunk kitágítja a jelenlegi tudatosságunk közepén rejlő, a szellemre és Istenre irányuló kis „kukucsáló lyukunkat”, ami lehetővé teszi Isten megsejtését. (Az „X-Ehrfahrungot”, valamilyen tapasztalást az animizmus-totemizmustól a misztikus egyesülésig). És ez az adottságunk tett minket emberré. Vágyakozásunk és törekvésünk tágíthatja a „kukucsáló lyukunkat” és akkor Isten is segít a másik oldalról, és esetleg még az ego-központunkat is „szétlőheti”

Ramana, kedves együttérzésével, felszabadít minket a törekvés feszültségétől, ami nem vezet a nagy nyugalom felé. Mosolyogva bíztat: „És ha ez nem sikerül, szeressetek egy Isten-realizált Mestert”. Az Istenember szeretete vonz, úgy, mint az Istenség, aki "előbb szeretett" és vonzott minket. Rámakrishna még részletesebb útmutatást ad. „Hogy élesen koncentrálhass Istenedre, vonulj egy csendes, különálló helyre, hogy a külső történések ne zavarjanak. Énekelj dicsőítő mantrákat. És időnként keresd szent emberek társaságát.” (Szerencsére már az is hatásos, ha virtuális módon keressük szent emberek társaságát. Ők mindig kibocsájtanak sugárzást és ha a képükhöz kapcsolódunk, abból magunkhoz vonzunk energiájukból.)

Összegezve: Istenhez fordulásunk történjék csendben és szeretetben, hálával Isten vonzásáért.

Ha létrejön a lényegi váltás az ego-tudatosságunkból az Isteni énünk felismeréséig, akkor létrejön a 4. tudatállapot (szanszkritul a Turiya), ami összekapcsolja a 3 megszokott tudatállapotunkat

(ébredés, álom, mélyalvás) az isteni minőséggel. A 4. tudatállapot, a turiya elérése nagy lehetőség számunkra már ebben az életünkben.

De tovább vezethet az 5. tudatállapot, a turyatita felé, amiben én isteni segítséggel egyesülhetek a Minden és Mindenki sokaságával. Ez a Kozmikus tudatállapot. Ebben megjelenhet akár az „Égigérő Fa, a Nap fivér, Hold nővér”, a látható és láthatatlan csillagvilágok, az asztrál és kauzál lények kisugárzásának észlelése. Azután pedig tovább finomodva vezethet az Istentudat és Egységtudat felé. (Maharishi Mahesh jógi az utóbbi kettőt 6. és 7. tudatállapotnak nevezi).

A kashmir shaivismus szeretett Guru Gítájának szavait ismételném, most és a továbbiakban is. A 7. tudatállapotról így ír.

*Teljesen megszabadul az,*

*Ki a formákon túl jutott,*

*„Rupatitába” hol minden Egy,*

*Nincs nagyobb ennél, nincs nagyobb.*

A védantának fent ismertett módszere deduktív, előre ismerteti a végcél, a folyamatot és megadja az előírt. Úgy érzem, így könnyebben jön létre a teljes megtapasztalás, mint az induktív módszernél. (pl. egy mantrasor ismétlése, aminek végső tagjai: Az Igazi Név, ill. a Névtelen, a Személyes ill. Személyfölötti Isten. Vagy az ajakima fokozatos elmélyülése az imafajták lépcsőin át az Egységimához) Ezekben a praxis folyamán jelenik meg a végcél, majd ennek átélése.

A Kabbalában és a kereszténységben is található analóg tanítások. A kabbala a 10 bolygónak megfelelő szférái fölé még további 3 kozmikus-isteni szférát vázol fel. A harmadikban már nincsen semmi anyag vagy energia. Ezért AIN-nak semminek nevezik, tisztán szellemi minőségnek. És az ANI-AIN mantrájuk jelzi, hogy végső forrásunk ez, tehát már szellemi. Ez a mantra koronázza meg a keresztény kabbala ANI HU és HU mantráit. Az ANI HU = Ez vagyok én, Jézus arám szavait idézi (megfelelnek a szanszkrit Soham mantrának). Jelöli az Istenemberi minőséget, míg a HU az Atya teremtő lehelletét.

Képi szimbólumokban szabad még a legfelső „formafelettit” is tanítani nekünk. Bingeni Hildegard látomásai is felérnek eddig a szintig. Három Világkereke közül az első mutatja az elszakadt ember test és elme (ego) tudatát, a másodikon bemutatom egy másik látomása segítségével—a a Szentháromság

és a Self feltűnésével--a 4. tudatállapot kialakulását. A harmadikként megjelenített Világkerék ábrázolja a Kozmikus tudatot, a negyedik az Isten kebelén nyugvó tudatot. És az anyagfölötti, szem számára láthatatlan, de a 3. szem számára felsejlő végső valóságot is ábrázolja a „Zafirkék ember” című látomásában. (Fiú, Szentlélek, Atya szintjével szokták magyarázni) (l. 1,2,3,4,5 ábra). De a képekhez még közelebb juthatunk néhány javaslattal. Pl. az elszakadt ember tudatát szépen jellemzi a japán mondás: „Félős idegen vagyok egy világban, amit nem én teremtettem:” A kialakuló 4.-5. tudatállapothoz viszont ezt a felismerést kapcsolják. „A tízezer dolog és én ugyanabból vagyunk”. A 2. kép szemléletét még képzeletben kiegészíthetjük egy kabbala ábrázolással, ami az ember fejének körzetét összeköti egy felfelé irányuló kúp vázlatával. A kúp felső végpontja a formafölöttiben: az „Én vagyok”. Innen eredtem, ez éltet, és ide térek vissza. A Zafirkék ember látomása pedig azt is megmutatja, hogy Istennek (a formafölöttinek) minden gyermeke a szívében hordja Isten teremtő képmását, mintegy tervrajzaként. Ez vonzza magához a további energia, finom és durva anyagi minőségeket. Isten ezen a Teremtő Formán keresztül alkotja meg az embereket.

Ismét a Guru Gítára utalva.

*Figyelj, most elmondom neked,  
Üdv érzése keletkezik,  
Meglátva Istent, mint hüvelyknyi lényt,  
Ki a szívünkben rejtezik.*

Ahogy egy kristály képe  
Egy tükörlapon felragyog,  
Boldog tudaton kép a Self,  
És tudjuk, tényleg ez vagyok.

*De kérlek értsd meg,  
Az istenség szemmel nem látható,  
Nincs neve, formája és hangja,  
Mi érzékekkel fogható.*

*Ahogy virág illatozik,  
S vízben rejlik a tűz-meleg,  
Ahogy elillan a kámfor,  
Istenünk úgy jelenik meg.*

*S ahogy víz az óceánnal  
Tej a tejjel összevegyül,  
Légtérrel tört edény tere,  
Egyén a Mindben elmerül.*

*Így a realizált lélek  
A legnagyobbal egyesül,  
Éjjel és nappal bárhol legyen,  
Identitásának örül.*

*A földön öröme telik,  
De nincs mi megbilincseli,  
A beszédnek istennőjét  
Közvetítik a szavai.<sup>2</sup>*

A Teremtés Tudatán túl a Megvilágosodás Tudata is érzékelhető „Kék gyöngyként” a tobozmirigyben, más néven 6. csakrában. (Jézus is rámutatott hasonlatában a kagylóban rejlő gyöngy nagy értékére, és a gnosztikus iratok talán legszebbje s „Gyöngyhimnusz”)

Az isteni „Anandát” szokták Szerettként is fordítani, mert a Mély Boldogságból Szeretet kisugárzás ered. Ramana könyvecskéje szerint: sokkal erősebb, mint az édesanyai szeretet. Földünkön a sok szörnyűséget mind az egó idézi elő, mintegy „krokodil hátán lovagolunk”. Pedig keleti mondás szerint a Boldogság Óceánját nem lehet krokodil-háton elérni. S hozzátehetjük, az Egységélményt sem a hedonizmus révén. A világ a második, a szex, és a harmadik a pénz(hatalmi) csakra dominanciájában él. És Angelus Silesius szavai szerint: „Isten szánakozva nézi vak késlekedésünk”. Szeretetét küldöttek, Istenemberek révén mutatja ki. Már az ezek iránti viszont szeretetünk is tudati emelkedésre vezet, de ők részesítenek minket a helyes tanításban is.

Az igaz szerelemmel nincs baj, szerencsés esetben ez megadja az Egységélmény előízét. Japán mondás szerint: „Egy cseresznyefa kivirágzik, és az egész Világ virágba borul”. Már az egy emberrel való Egységélmény is kihat egész világképünkre. Nem is a családi élet az akadály. Hanem az önzés, és az, hogy kisebb közösségeink is „hatalmi harcok” színhelyei. Számos igazi Mester élt családi életet (pl. Lahiri Mahasaya, Kirpál Singh, Nisargadatta Maharaj). De természetesen idős korban nem a szex-csakra felajzására törekedtek, hanem boldogan tudatosították, hogy közeledik a lehetőség, hogy újra visszatérjenek eredetükbe. A 2,3-as csakrából legalább a szív csakrába kellene emelkednünk, de a 6. csakra sem elérhetetlen cél Isten, azokat az embereket, akiknél ez már lehetséges „kihalássza”, hogy felébredjenek és megvilágosodjanak. S ha ez általánosabb lenne, jobban terjedne, végül még a Gonosz, a megromlott, és Isten tiszta kisugárzását megromtó is meghátrálna. A Teremtés első „Tiszta” és „Tiszta-nem tiszta” fázisa kibomló virág. A mi „Nem tiszta-tiszta” régióink viszont már a visszafordulás szükségességére int. Jézus szavaival: „Az Igazság fog titeket felszabadítani”. Az pedig magában foglalja hogy Istentől való elfordulásunk átadott minket az Ok-okozat (karma) törvényének. Erre sajnos csak tetteink gyászos következményei figyelmeztetnek. A- szexuális felvilágosításon túlmenően- a Világnak Isten ismeretére és szeretetére való oktatásra van szüksége, hogy Angelus Silesius szép szavaival: „Istenszeretettel fessük át a Világot”. Isten érzékelésétől személyiségünknek a Selfünket borító számos függőnye választ el.

Ezért feladatunkat így fogalmazza meg a Guru Gíta:

*Tisztítsd elméd , úgy ahogyan  
Neked az Urad mutatja,  
Selfet borító átmeneti  
Dolgokat messze eldobva.*

---

<sup>2</sup> Nyugati szóhasználattal: A beszédnek úrangyalát

A végső lehetőség felvázolása talán megkapóbban, igazabban érint meg minket versbeszedett formában:

*Selfem minden lénynek Selfe,  
Nem születtem, nem öregszem, s meg nem halok,  
Nem változom, fény és üdv vagyok,  
Legparányibb és legnagyobb.*

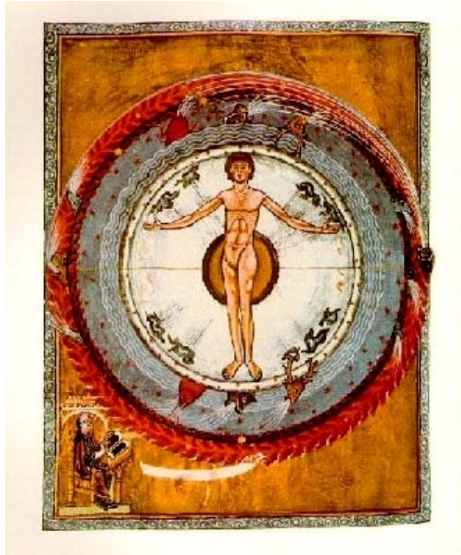
*Ősibb vagyok mindeneknél,  
Örök és tiszta, folttalan,  
A legfinomabb tér vagyok  
Boldog s megingathatatlan.*

*Brahman és Parabrahman,  
Sat-chit-ananda Ó  
És aszat-achit- anananda is  
Mindent átölelőn.*

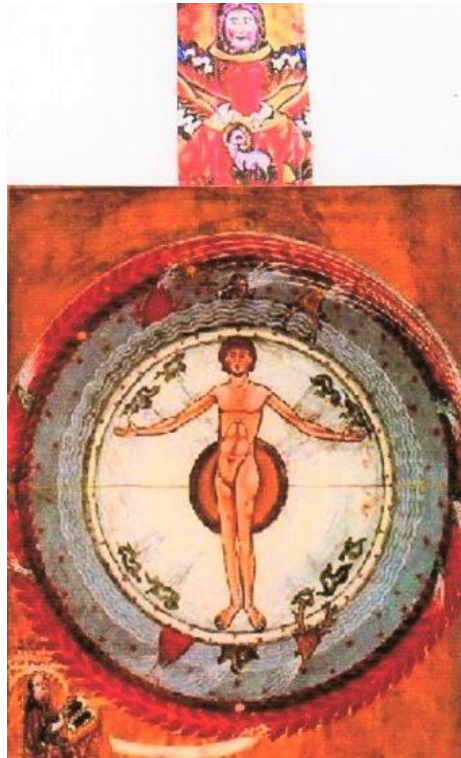
Ramanával kezdtem, még egyszer visszatérek hozzá. A szent Anandamayi Ma úgy fogalmaz: Mindannyian Ramana Óceánjából léptünk ki és oda térünk vissza. A jelen tudomány és szellemiség feladata egyeztetni Ramana óceánját, valamint pl. a már felismert teli kvantumvákuumot és Dirac-tengert. A pszichológia is segít ebben. Assagioli nagyon hangoztatja, hogy a tudat-tartalmaink helyett azonosuljunk a Tudatunkkal, mert az a mi identitásunk. Amikor ezek az irányzatok mind kiteljesednek, akkor majd még jobban megértjük, hogy hogyan rejlik bennünk Istennek országa.

Ábrák.

1. Hildegard Világkereke az elszakadt ember tudatáról.
2. 4. tudatállapot. A Lét, Tudat, Boldogság feltűnése.
3. Hildegard Világkereke a Kozmikus Tudatról.
4. Hildegard Világkereke az Isten kebelén nyugvó tudatról.
5. Hildegard: A Zafirklk ember. ( Az isteni teremtmény, tervrajz, mibennünk.)



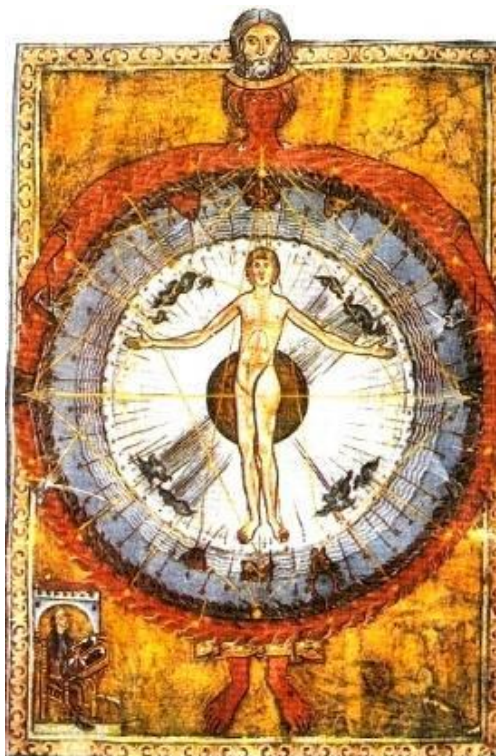
1. ábra *Hildegard Világkereke az elszakadt ember tudatáról.*



2. ábra *A 4. tudatállapot. A Self, a Létezés, Tudat, Boldogság feltűnése.*



3. ábra Hildegard Világkereke a Kozmikus Tudatról



4. ábra Hildegard Világkereke az Isten kebelén nyugvó tudatról



5. ábra Hildegard: A Zafirkék ember. (Az isteni teremtmény-tervrajz-mibennünk)

## Utóirat

Jézus nem taníthatta a végső felébredés, a megvilágosodás eszméjét. Néhány utalása (Isten Fia vagyok, Én és az Atya egyek vagyunk) a kortárs vallásos elitben szörnyűködést váltott ki. Megtépték ruháikat, és azt mondták: „káromkodott, Istennel tette magát egyggyé”, és keresztre feszítették. A zsidó kabbalában viszont — mint említettük — elértek már az ANI=AIN mantrához, a végső formafelettihez.

Az Istenemberrel való egyesülés, és a hatalom neki való átadása már megközelíti a megvilágosodást. Ide vezetnek a krisztocentrikus és krishnacentrikus utak. A kereszténységben a végső lépést misztikusok élményeiben tapasztalhatjuk. (pl .Eckhart mester, Folignoi Angéla, Ruysbroek, Angelus Silesius). A szufizmus módszereket is dolgozott ki az „Allahal egy vagyok” szint elérésére. A hindu vallás elmélyült filozófiát és módszertant ad a megvilágosodáshoz. A védantában a megvilágosodás az „Én Brahman vagyok”, a kashmir shaivismusban : „Én Shiva, Paramashiva vagyok” kifejezésben fejezhető ki. A buddhizmusnak is elmélyült filozófiája, módszertana van a Létforgatagból a Nirvánába, Mahaparinirvánába való átlépés elősegítésére.

Van tehát számtalan út, iskola az eredetünkhöz való visszatérésünkhöz. De a vadászatban sem lehet egyszerre több nyúlra célozni, a módszerek között sem hatékony az ugrádozás. Ezért követtem a védanta szépen kitaposott útját, és rámutattam, hogy a keresztény kinyilatkozásban is megjelennek az ugyanilyen állomások. ( Azok végpontját szóban így fejezhetnénk ki: Eredeti Selfem azonos az Isteni Kútfővel). Öröm az, hogy a legmagasabb szinteken a nagy tanítások megegyeznek.