

**Szin Csaba**

**Az elméről, a tudatosságról, a teremtésről**

**2007**

---

A mű elektronikus változatára a Creative Commons – Attribution-NoDerivs (Jelöld meg! – Ne változtasd!) licenc feltételei érvényesek: a művet a felhasználó másolhatja, többszörözheti, amennyiben feltünteti a szerző nevét és a mű címét, de nem módosíthatja, nem dolgozhatja át. A műre vonatkozó felhasználási feltételek részletes szövege az alábbi címen tekinthető meg: <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.5/hu/>

---

## TARTALOM

### I. fejezet

*Az elme állapotai*  
*Az elme alapállapota a csend*  
*Az elme zaklatottságának oka*  
*A zaklatott elme téves azonosulása valamely módosulással*  
*Az elme módosulásainak formái*  
*Az elme módosulásának célja a megismerés*  
*A megismerés folyamata*  
*A megismerés, a tapasztalatszerzés szintjei*  
*Az elme csendből való kiesése a megismeréssel függ össze*  
*A helytelen megismeréstől való megszabadulás lépései*  
*A helytelen megismerés alapesetei*  
*A helyes megismerés*

### II. fejezet

*A tudatossághoz szükséges három tényező*  
*A tapasztalatszerzés szintjeinek bővebb vizsgálata*  
*Egyéni tudatunk kialakulásának folyamata*  
*A megvilágosodás*  
*Gyakorlat 1. az érzékszervek szintjén*  
*Gyakorlat 2. az elme szintjén*

### III. fejezet

*Összefoglaló a zaklatott elméről*  
*A csendes elme felveszi a meditáció tárgyának jellemzőit*  
*A meditáció lehetséges tárgyai*  
*A megismerhető dolgok*  
*A megismerés eszközei*  
*A megismerő*  
*Gyakorlat 3. Az ego szintjén*  
*A végső megfigyelő*  
*A megismerhető, a megismerés eszközei, a megismerő és a megfigyelő összevetése*

### IV. fejezet

*A teremtés körfolyamata*  
*Az örök dolgok*  
*A tér és az idő*  
*A lélek*  
*A teremtés négy lépcsője*  
*A lélek okozati testének kiterjedésének szintjei*  
*A világot alkotó három alapelv*  
*A teremtés finom és durva szintjei*  
*A finom szintű teremtés, a burkok teremtése*  
*A durva szintű teremtés*  
*Az élet célja*  
*Élet a halál után*  
*Az eltávozás folyamata*  
*A leszületés folyamata*

# I. fejezet

A tudatosság lépcsőfokain a bennünk lezajló folyamatokat megértésével feljebb tudunk jutni. Ha megfejtet saját titkodat, akkor megfejtet az egész világ titkát. „Ami fent úgy lent.”

Ha képesek leszünk bármely bennünket ért hatást tudatosan befogadni, és képesek leszünk a bennünk kialakuló gondolatokon és érzelmeken uralkodni, ha képesek leszünk elménket lecsillapítani akkor elérjük a tudatosság emelkedettebb szintjét. Ezen a szinten megszűnik a környezetnek a hatása ránk, már nemcsak egy elszáradt falevélhez hasonlóan fogunk sodródni, hanem mi alakítjuk a sorsunkat.

## Az elme állapotai

1. fáradt
2. kábult, elfogult
3. zaklatott
4. fókuszált (egy pontra fókuszált elme)
5. rögzített

1. A fáradt elmének nincs türelme, nincs intelligenciája a finom szintekkel foglalkozni. A nehezen megfogható finom alapelveket nem tudja felfogni. Jellemzői: düh, indulat, kapzsiság, elvakultság.

2. Kábult, elfogult elmét a család, jólét foglalkoztatja. Nem fog a finom szintekkel foglalkozni.

3. Zaklatott elme: A legtöbb spiritualitással foglalkozó embernek ilyen az elméje. Ez az elme néha nyugodt, de legtöbbször zaklatott. Mikor néha lenyugszik, akkor meg tudja érteni a finom szintek természetét, egy időre elgondolkodik ezeken, de mikor a lenyugvás elmúlik, újból zaklatott lesz és ilyenkor a finom szintű megértés már távolinak tűnik. Megőrzi a nyugtalanság okát, és ha a körülmények kedvezőek ezek vágyak formájában előjönnek. Ez a zaklatottság.

4. Fókuszált elme: egyetlen dolgot tart meg az elme, nem csaponganak a gondolatai. Pl. meditálás közben, amikor az egyik gondolat eltűnik az elméből, és a következő előjön, akkor ezek hasonlóak. A teljesen fókuszált elménél ez az elme megszokott alap állapotává válik, és még az álom során is csak ezzel a gondolattal van az elme elfoglalva. Az egy pontra fókuszált elménél, ha a koncentráció megszűnik, újból előjönnek a zaklatottságot okozó dolgok.

5. Rögzített elme: a gondolkodási folyamat tetszés szerint leállítható. Ez az elme típus alkalmas a szabadság állapotának elérésére.

## Az elme alapállapota a csend

Ezekből láttuk, hogy az elmének az alapállapota nem a vándorlás, a zaklatottság, hanem a *csend*. A csend, a nyugalom, a gondolatok leállításával érhető el.

Az az elme, amelyik csak a durva szintű (fizikai érzékszervekkel megszerezhető) tudással foglalkozik, az a teljes valóságot nem ismeri. A dolgokról a valódi tudást nem szerzi meg. Ehhez a finom szintek ismerete is szükséges. Finom szintű tudás csak nyugodt elmével érhető el. Tehát a teljes tudás a finom szintű tudás és a durva szintű tudás együttese.

Ha zavart az elme, akkor elveszti a tudás teljességét. Miért? Mert a fókuszált pillanatban szerzett tudást elnyomja a nem fókuszált állapot túlsúlya miatt szerzett részleges tudás.

Mikor a koncentrált, fókuszált elmével szerzett tudás, a teljes tudás, az elme alap természetévé válik, akkor érzük el a szabadságot.

### **Az elme zaklatottságának oka**

1. Ha a tompaságot okozó elemek dominálnak az elmében, akkor az azonosul az érzékszervek tárgyaival, világi dolgokat hajszol, nem látja át a jó és a rossz közötti különbséget, gyengeség, kötődés, helytelen tudás, durva cselekedetek jellemzik. Tompa lesz az elme.
2. A zaklatott elmében a zaklatottságot okozó elemek vannak túlsúlyban. Ez aktivitást okoz az elmében. Az ilyen egyén már a bölcsesség, az erény, a lemondás felé hajlik.
3. A nyugodt elmét, a csend jellemzi. Ez az elmének a természetes állapota. (az átlag embernél nem nyugodt az elme, állandóan vándorol az egyik gondolatról a másikra) Ez az elme lenyugszik saját magában, önmagában időzik, a *tiszta önvaló* felismerésével van elfoglalva. A nyugodt elme más néven a tiszta megismerő elme, mely mentes a gondolatoktól.

Tehát ha a tompaságot és az aktivitást okozó elemeket lecsökkentjük, majd megszüntetjük az elméből, akkor tudjuk megszüntetni az elme zaklatottságát és lenyugtatni az elmét. De amint a tompaságot és az aktivitást okozó elemek aránya megnő, az elme külső tárgyak felé fordul.

Honnan ismerem fel, hogy nem nyugodt az elme?

- a spirituális embereknél, a különleges képesség utáni vágy
- a nem spirituális embernél érzékszervi vágyak, örömök hajszolása
- hatalomvágy
- földi kincsek gyűjtése

### **A zaklatott elme téves azonosulása valamely módosulással**

Ha az elme nyugodt, önmagában időzik, akkor egyetlen tapasztalata a tiszta tudat, igazi önvalónk, mely mentes minden változástól, módosulástól. A megfigyelő egyedül önmagát figyeli meg.

A tompaságot és az aktivitást okozó elemek megjelenésével az elme kiesik a tiszta tudat állapotából. Ilyenkor a megfigyelő önmaga helyett tévesen az elme valamely módosulásával azonosítja magát. A megfigyelő felveszi az elme módosulásának valamely formáját.

### **Az elme módosulásainak formái**

1. Érzékszervek, mint a tudásszerzés eszközei.
2. Elme: a- érzékszervi impulzusok felismerője, az agyi elme. (körberajzolja a megfigyeltet)
  - b- értelmező elme, intellektus
  - c- ítélő, érzelmi elme relatív minőségekkel. (szeretem- nem szeretem)

3. Ego, változó Ego, változó én érzés, Ahamkara: az érzelmek és gondolatok pillanatnyi állapotával való azonosulás.
4. Tiszta Én, Kozmikus Ego, Mahan Atma: az önvalótól különböző dolgok végső megismerője.
5. Tiszta tudat, önvaló, Purusa: az elme önmagában időzik, ez a változás és módosulás mentes elme.

### **Az elme módosulásának célja a megismerés**

Tehát az elme módosulásainak célja a tudásszerzés, a megismerés. Bármikor, ha az elme az érzékszerveken keresztül kapcsolatba kerül bármely tárggyal, dologgal, az elme módosul. Az elmének ezen módosulásaival mindig tudást szerzünk. Az addigi tudásunk kiegészül további tudás részekkel. Addigi tapasztalataink kiegészülnek újakkal.

### **A megismerés folyamata**

A megismerő a megismerés folyamatában megismeri a megismerhetőt.

A megfigyelő a megfigyelés folyamatában megfigyeli a megfigyelhetőt.

A szubjektum a tudásszerzés folyamatában tudást szerez az objektumról.

A tudás úgy alakul ki, hogy a megismerő a megismerés folyamatában ismereteket szerez a megismerendő dolgokról. Egy szójátékkal élve, amiről tudatos a tudatunk azt tudjuk. A tudás határozza meg hogy milyen tudatállapotot mondhatunk magunkénak. Tudás hogy jön létre? Még egyszer érdemes átgondolni ezt a kérdést. A tudás úgy alakul ki, hogy a megismerő intelligencia, a szubjektív mivoltunk, a megismerés folyamatában ismereteket szerez a megismerendő dolgokról, a világ objektív aspektusáról. Ha jobban megvizsgáljuk ezt a kijelentést, akkor rájövünk, hogy a megismerés a figyelemmel jár együtt. A magyar nyelv igen jól megmutatja ezt. A megfigyelő megfigyel a megfigyelés folyamatában. Valójában ez azt jelenti, hogy ahol a figyelem, ott a tudás. Amit a figyelmünkkel átfogunk, az alkotja azt az érdeklődési kört, ami a tudást kialakítja. Ez azt is jelenti, hogy először fel kell ébrednie bennünk a tudásszomjnak ahhoz, hogy a figyelmünket egyáltalán ráfordítsuk valamire, ami tudássá alakul. Létezésünk alapjában a tapasztalatszerzés körül forog. A megfigyelő, megfigyelés folyamata, megfigyelt, ugyanazt jelenti mint a tapasztaló, tapasztalás folyamata, tapasztalt. Az egyén, mint szubjektum, a tapasztaló intelligencia, a saját magától különállónak érzékelt világban, mint objektumban, mint a megtapasztalni valóban egyfolytában tapasztalatokat szerez, megismer a tapasztalás folyamatában.

Minél szélesebb kört fog át a tapasztalata, a tudása annál nagyobb.

## A megismerés, a tapasztalatszerzés szintjei

	<b>Megfigyelő</b> (szubjektum, intelligencia)	<b>Megfigyelt</b> (objektum)
<b>BUDDHI</b> ↑ tapasztaló „én”-ként ↑ tudatosnak tűnő állapotaink ↑	Érzékszervek	hang, íz, illat, stb...
	Elme	érzékszervi impulzusok
	Változó Én (Ego)	az elmében megjelenő impulzusok
	Tiszta Én (Kozmikus Ego)	a változó Én impulzusai
<b>PURUSA</b> ↑ a végső ↑ megfigyelő	Tiszta tudat (Abszolút Lét)	a tiszta Én impulzusa

1. Az érzékszervi szint (érzetek szintje) csak az érzékelésről magáról vagyunk tudatosak. Ez csak mechanikus impulzus. Vizsgáljuk meg egy példa alapján, hogyan ismerünk fel egy virágot és hogyan alakul ki róla a véleményünk. A látás során a látás során az érzékszervi szinten (durva anyagi szinten) levő virágról visszaverődött fény eléri a retinát a szemben, ahol az érzékelő sejtek egy része aktívvá válik, másik része pedig passzív marad. Ezen sejteknél még nem alakul ki semmilyen virágkép, ezek vagy aktiválódnak, vagy passzívak maradnak. A virágnak bizonyos jellemzői a retinában egy bizonyos számú sejtet aktivitásra készítenek.
2. Az elme első szintjén (észlelés szintje) a sejtektől az információ tömeg (az érzékszervi impulzusok) az agykéreghez jutnak, ahol az agy „körberajzolja” a látottakat. Itt a sejtektől származó információ tömeget együttesen már virágként érzékeljük Ez még egy igen kezdetleges tudás itt még csak a virágnak a mása jelenik meg.  
  
A teljesebb tudás az elme második szintjén, az Intellektus szintjén (értelmezés szintje) alakul ki, ahol az elme értelmezi a látottakat. Összehasonlítja a képet a memóriában eltárolt képpel. És felismeri a virágot.  
  
Az elme harmadik szintjén az ítélő, érzelmi elme relatív minőségekkel látja el a képet. Megjelenik a szép - nem szép, a szeretem - nem szeretem, kialakulnak az érzelmek, kialakulnak a vélemények.
3. Az elmében kialakult gondolatok és érzelmek pillanatnyi állapota határozza meg az Én érzetünket (változó Egonkat). Ezt változó Egonak hívjuk, mert ez az állapot minden pillanatban változik a gondolatok és érzelmek változásával. Az Egonkat az „Én vagyok” gondolattal tudom meghatározni.

4. A változó Én változó impulzusainak is kell hogy legyen egy megfigyelője. Ez a Tiszta Én (Kozmikus Ego). A Tiszta Énünket az „Én vagyok a Tiszta Tudat” gondolat jellemzi. Még Egonak hívjuk, bár kozmikus Egonak, mert bár nyomaiban még tartalmazza az „Én”-t, de már a változatlan tulajdonságot is fel veszi. Mivel ezt még meg tudom figyelni, ezért ez még nem lehet a végső megfigyelő.
5. Kell lennie egy végső megfigyelőnek, amit már nem tudok megfigyelni. Ha megtudnám, akkor megfigyeltté válna, és abban a pillanatban ennek is kellene lennie egy megfigyelőjének. Ez persze nem így van. A végső megfigyelőt nem tudom megfigyelni. Ez a Tiszta Tudat. A tapasztaló „Én”-ként tudatosnak tűnő állapotok mind a végső megfigyelő által manifesztálódnak. A végső megfigyelő kölcsönöz látszólagos tudatosságot nekik.
  - A **Purusha** a végső megfigyelő, természete az, amikor a Buddhi nem észlel semmilyen objektumot, mikor a Buddhi észlelésének nincs tárgya. Ekkor a megfigyelő önmagában időzik. A megfigyelő ilyenkor csak puszta tudatosság. Az önmagában időzés tehát egy mentális állapot jelzésére szolgáló kifejezés. Ez egy olyan mentális állapot, amelyben csak maga a puszta tudatosság van. A szubjektum még az én-érzés emlékeitől is meg van szabadítva.
  - A **Buddhi** a tapasztaló énként tudatosnak tűnő állapotaink jelzésére szolgáló kifejezés. Amikor a megfigyelő úgy tűnik, mintha az elme módosulásának egy bizonyos állapota lenne. Ez önmagában nem tudatosság, mégis annak tűnik, hiszen a Buddhi az önmagában levő puszta tudatosságnak, a Purusha-nak a manifesztációja. A megfigyelő (Purusha) formáját magára véve tapasztal. A Buddhi első és legtisztább állapota a **Tiszta Én**, a tapasztaló érzése a maga puszta, torzításmentes állapotában. Felismerésével olyan érzésünk lesz, hogy mindenben mi vagyunk, és minden bennünk van. Mentés az elme csapongásától, mentes a gondolatoktól, érzelmektől.
  - A **Változó Én-érzés (Ego)**, szintén a tapasztaló énként tudatosnak tűnő állapotok egyike, a tapasztaló azonosítása magukkal a változó tapasztalatokkal. Ez az érzés mindig változik, felveszi a tapasztalat formáját. Amikor a tapasztalatunk egy olyan dolog, amit korábban a kellemes érzéssel azonosítottunk, akkor az én-érzésünket a boldogsággal azonosítjuk, máskor mikor a tapasztalatunk egy olyan dolog amit korábban az unszimpatiával azonosítottunk akkor én-érzésünk a boldogtalanság formáját veszi fel.
  - Az **Elme**, a megfigyelőnek (Purusha) a megismerést szolgáló eszköze, a tudásszerzés finomabb szintű eszköze. A látens benyomások őrzője. A látens benyomások az észlelésből, szándékból adódó, az elme által megőrzött benyomások.
  - Az **Érzékszervek**, a tudásszerzés durva szintű eszközei, a fizikai világról szóló ismereteket gyűjtik össze a megfigyelő (Purusha) számára.

### **Az elme csendből való kiesése a megismeréssel függ össze**

Bármilyen tapasztalat megőrzése az elmében, bármilyen tudás, bármilyen módosulás az elmében benyomás csírákat, látens benyomásokat eredményez. A tapasztalat akár előnyös, akár káros, mindkettő benyomást hagy.

Ezek a benyomás csírák valamilyen külső ok miatt felkavaródnak és újból felveszik a megismert dolog alakját. Amennyiben a megismert aspektus a domináns akkor ébrenlét során emlék jelenik meg az elmében (memória), vagy alvás során az álom. Amennyiben a

megismerő aspektus a domináns akkor megfigyelőként tudatos értékeket vesz föl az elme (pl. Ego). A hullámzó elmében (a nem megfékezett elmében) a benyomáscsírák hatására beindul az észlelés, tapasztalatszerzés, tudásszerzés. Ebben az esetben úgy tűnik, mintha a módosult ismerő elme folyamatos lenne, mivel a megismerés eltűnése alig, vagy egyáltalán nem észlelhető. Pedig a benyomáscsírák hatására beindult észlelés vissza is húzódik az elmének az önmagában időző állapotába.

Tehát a benyomáscsírák vezetnek az elme beindulásához, és az újjászületés láncolatához. Ha az elme lenyugszik teljesen, megszabadul a benyomáscsírától, ilyenkor csak önmagában időzik. Amíg az elmét el nem vezetjük ebbe a rögzített állapotába, addig az elme hullámzása és a látens benyomások keletkezése folyamatosan folytatódik.

Láthattuk, hogy az elmének a hullámzása, valamint az összes állapota a megismeréssel függ össze, ezért a megismeréssel kapcsolatos hullámzását kell leállítani. Megismerés lehet helyes és helytelen.

### **A helytelen megismeréstől való megszabadulás lépései**

1. A helytelen megismerésből származó dolgok gyengítése.
2. A helytelen megismerésből származó dolgok lecsökkentése.
3. A helytelen megismerésből származó dolgoktól való teljes megszabadulás az elme feloldódásával.

A látens állapotban levő, helytelen megismerésből származó dolgok felébrednek a szunnyadó állapotból a nekik kedvező alkalomkor. Mikor ezek fölkerekednek, beindítják a dolgok láncolatát a megnyilvánulatlanból, a Tiszta Énen keresztül az Egon át, és a helytelen megismerés - ami a változás alapjául szolgál – alapozza meg a cselekvést.

1. A helytelen megismerésből származó dolgok gyengítése, más néven a helytelen megismerésből származó dolgok durva szintjeitől való megszabadulás, többek között irodalom olvasással, mantrázással, meditációval, tiszta életvitellel lehetséges.
2. A helytelen megismerésből származó dolgok lecsökkentése, a helytelen megismerésből származó dolgok finom szintjeitől való megszabadulás a megkülönböztető megvilágosodás elérésével lehetséges. A megkülönböztető megvilágosodás a végső megfigyelő és a tapasztaló „Én”-ként tudatosnak tűnő értékek közötti különbség felismerése: Felismerjük a Tiszta Én állapotát. Ez a tudás az elme letisztított állapotában megalapozódik. A helyes tudás csírái lecserélik a helytelen tudás csíráit. Az „én vagyok a test” téves benyomáscsíráiból származó érzések elfojtódhatnak örökre. Ezen téves érzések kiváltója a helytelen tudás. A helytelen tudás, a dolgok valódi természetéről való tévedés kiváltja a helytelen megismerés alapeseteit. Ezen alapesetek: Ego, Kötődések, Gyűlölet, Halálfélelem, melyek kiváltják végül az érzékszervek nyugtalanságát, tompaságát.
3. A dolgok valódi természetéről való tévedés csak az elme módosulása. Az elme feloldásával teljesen meg lehet szabadulni tőlük. Mikor az elme eléri a nyugalom, a hullámzásmentes állapotát, akkor a tapasztalásra való hajlama kiég.

## A helytelen megismerés alapesetei

1. Ego
  2. Kötődések
  3. Gyűlölet
  4. Halálfélelem
1. Ego: A Tiszta tudat helyett a megfigyelőként tudatos értékek valamelyikével azonosítjuk önmagunkat. A Purusha abszolút tudatosság, míg a Buddhi a tudásszerzés eszköze. A Purusha az abszolút megismerő aki az Ego-n keresztül tudást szerez az Elmében megjelenő képekről, melyeket az érzékszervek közvetítik a fizikai világról. Tehát az Ego nem más mint amikor a megfigyelés eszközével azonosítjuk az Önvalónkat. Amíg valaki nem ismeri fel a végső megfigyelő és az énként tudatosnak vélt értékek közötti különbséget, addig tévesen az énként tudatosnak vélt valamelyik módosulást hiszi Önvalójának. Aki az érzékszervi szintet fogadja el valóságként, az a testtel azonosítja önmagát. Aki az elme szintjéig eljut, az a gondolatokkal azonosítja önmagát.
  2. Kötődések: Az élvezeti örömök által hagyott benyomáscsírák vágyat ébresztenek. Az öröme emlékezés eredményeként alakul ki. Az „Én” azonosul az érzékszervekkel összekapcsolható öröm benyomáscsírakkal.
  3. Gyűlölet (Ellenszenv, undor): A korábban tapasztalt boldogtalanságra emlékezés eredményeként alakul ki. Az elme felveszi az ellenszenv alakját és ezzel azonosítjuk az „én”-t.
  4. Halálfélelem: Az „Én”-nek a testtel való téves azonosulásából ered. A test elvesztéséből adódó aggodás a halálfélelem. Csak azon lehet aggodni, amit már korábban éreztünk. Az aggodás a memóriából jön. Ha valamit korábban éreztünk az elraktározódik a memóriában. A halálfélelem minden élőlényre jellemző. A halált ebben az életben nem tapasztaltuk, ezért biztosan kell lennie előző életnek is. Az Önvaló halhatatlan, a test halandó. A halálfélelem helyes tudással eltüntethető. A halálfélelem oka a többszöri, ismételt, helytelen megismerésből fakadó érzés.

## A helyes megismerés

A helyes megismerés a végső megismerő és az „Én”-ként tudatosnak vélt értékek közötti különbség felismerése.

A végső megismerő állapota lehet a szabadság és a megismerés, tapasztalás. Vagy tapasztal és akkor nincs a szabadság állapotában, vagy a szabadság állapotában van, de akkor nem tapasztal. Ha lecsökkentjük a megismerés, tapasztalás iránti vágyunkat, majd végül teljesen megszüntetjük, akkor elérjük a szabadság állapotát.

## II. fejezet

A tudatállapotok megértésének alapja azon szintek megértése, amelyeken az intelligencia kifejeződhet. Ezen szinteket az emberi idegrendszer teljesen át tudja fogni, és meg tudja tapasztalni. Mikor a tudatunk megtapasztalja a tiszta intelligenciát, a tiszta tudatot a maga torzításmentes állapotában, majd ez egyre jobban áthatja, akkor tudatunk szintet lép. Felemelkedik a kozmikus intelligencia fokára.

### A tudatossághoz szükséges három tényező

Az első előadásból láthattuk hogy a tudatossághoz három dolog szükséges:

1. megfigyelő
2. megfigyelt
3. a megfigyelőt és a megfigyeltet összekötő folyamat

A megfigyelő kölcsönzi a tudatosságot a folyamathoz. Ha nincs megfigyelő nincs tudatosság. Vegyük például a mélyalvást, ahol a megfigyelő visszahúzódik egy olyan mély állapotba, ahol nincs észlelés. Ebben az állapotban semmiről nem vagyunk tudatosak.

Ha nincs megfigyelt dolog, akkor nincs tapasztalat. Ilyen állapot, amikor az elme önmagában időzik. Nincsenek érzelmek, nincsenek gondolatok, eltűnik az „Én” tudat. A tapasztalat nélküli szabadság állapotába kerülünk.

Ha a megfigyelő és a megfigyelt nincs összekötve valamilyen folyamattal, akkor szintén nincs tudatosság a megfigyeltről. Például, ha ülünk a vonaton, becsukjuk a szemünket, elindul a vonat, a cél elérésével kinyitjuk a szemünket, nem tudjuk milyen tájakra mentünk keresztül. Hiányzott a megismerés folyamata, jelen esetben a látás folyamatát kikapcsoltuk, nem jön létre a tapasztalat, a tudás mely a tudatosság egy alapjellemzője.

### A tapasztalatszerzés szintjeinek bővebb vizsgálata

Azt is átnéztük, hogy tapasztalás, tudásszerzés milyen szinteken lehetséges:

1. érzékszervi szint
2. elme szintje
3. változó ego szintje
4. tiszta „én” szintje
5. tiszta tudat szintje

A világon bármely létrejöhethő tapasztalat ezek szintek valamelyikén jön létre. Ezen szinteken tapasztalhatunk ebben az életünkben, ezen szinteken tapasztalhatunk jövő életeinkben, múlt életeinkben, ezen szintek valamelyikében folyik a tapasztalás a halálban, sőt ezen szintek valamelyikében tapasztalnak az Istenek, Dévák, és egyéb test nélküli tudatok is. Nincs semmilyen egyéb szint a tapasztalásra. Némely irodalom másféle felosztással, másféle nevekkkel illeti ezen szinteket „dimenziókat”, de ugyanúgy a tudat finomsága szerint sorolja be őket.

1. Az érzékszervi szinten érzetek keletkeznek.

- Érzet lehetséges a durva szintű világról szóló információként
- Érzet lehet a finomabb szintekről szóló információként

Egy átlag ember figyelme csak a durva szintekre figyel. Durva szintű érzetet a hallás, tapintás, látás, ízlelés, szaglás során továbbítanak az érzékszervek az agyhoz.

Aki a finomabb szintekre már nyitott, az finomabb érzeteket is feldolgozhat. Például ha belépünk egy gondokkal teli család lakásába, akkor a mellkas tájékán szorító érzetet érzünk. Ez, és az ilyen fajta érzetek a finomabb szintű érzékelés első lépései.

2. Az elme szintjén gondolatok és érzelmek jelentkeznek.

- Ezek szólhatnak a durva szintű érzékszervek által szolgáltatott érzetéről.
- Valamint szólhatnak a finomabb szintű belső látás, belső hallás által közvetített dolgokról.

A gondolat szintjét vizsgálva meg kell értenünk egy dolgot. Minden gondolat egy egyetemes tudatból „Isten gondolatából”, a transzcendensből ered, viszont a létezők vissza is sugározzák ebbe az összes gondolatukat. Hogyan megy ez végbe a megnyilvánulás szintjeit vizsgálva. Ez egy kétirányú folyamat, nézzük meg egy példán:

a., A finom szint felől a durva szintig irányuló folyamat: Ha támad egy vágyam, azt gondolatok formájában megformázom, majd a gondolat alapján beszélek emberekkel, elkezdek cselekedni és végül felépítem a házat.

b., A durva szint felől a finom szintek felé irányuló folyamat: Ugyanakkor, ha kész a ház, ránézek, ezt az információt gondolatok formájában feldolgozom, ennek nyomán érzelmek keletkeznek bennem, majd elengedem a gondolatot, érzelmet, melyek eltűnnek.

Honnan támad a gondolatom és hová tűnik el? Nézzük meg az előbb említett „a” és „b” irányú folyamatok szerint:

a., Az auránk egy része pozitív és negatív részekből álló elektromágneses mező. Ennek a mezőnek a rezgésén múlik, hogy az egyetemes gondolatáramból mely gondolatokat tudom befogadni, mivel auránk elektromágneses mezeje csakis azokat a gondolatokat fogja befogadni, melyek a rezgésével azonos rezgésszinten vannak. A rezgésszámunk az érzelmi állapotunknak megfelelő. Az auránkon keresztül felfogott gondolat tehát belép az agyba. Az agy tehát nem a gondolat keletkezésének a helye, ez csak lehetővé teszi a gondolatok felvételét az egyetemes tudatáramból. Az agy elektromos árammá alakítja a gondolatokat és továbbküldi a központi idegrendszerbe, majd a test különböző részére. Ezeket érezzük különböző érzelmekként és ezek alapján fogunk cselekedni.

b., A cselekvésem eredményeként létrehozott teremtesemen csodálkozva, az érzékszerveken beérkező érzet az agyba továbbítódik, ahol a feldolgozás, korábbi érzetekkel való összehasonlítás és érzelmi elemekkel való feltöltés után, a gondolat nyomán keletkezett érzések elraktározódnak a lélekben és a gondolat visszaáramlik az egyetemes tudatáramba.

3. Az ego szintje (a változó ego): Az elmében az észlelés, a felismerés, a feldolgozás, az értelmezés, a jelentéssé összeállt tapasztalat, és a vélemény, nézetalkotás után a tapasztalatok egy folytonossággá állnak össze, a múlt tapasztalatai összefűződnek egy szála. E szál mentén változik az embernek a személyisége (ego-ja). Ha számunkra pozitív tapasztalatunk van jól érezzük magunkat, ha az addig kialakított véleményünkkel összhangban beszél valaki akkor az szimpatikus, aki olyan eszmét képvisel amivel nem tudunk azonosulni, akkor az nem szimpatikus. Azonban látnunk kell hogy a bennünk kialakult „én” képet a külvilág milyen hatalmas módon alakítja. Azt fogadjuk el valóságként, amit a külvilág ránk erőltet. A TV-ben

a rádióban azt hitetik el velünk amit akarnak. A külvilág által diktált igen alacsony rezgést képviselő információkkal, hírekkel, szórakoztatás értékkel van a világgépünk megformázva. Én képünk korlátolt, mint amilyenek a korlátolt gondolatok, érzelmek, melyek a külvilág korlátolt ingerei nyomán alakultak ki bennünk. Jelenlegi „én” tudatunk kialakulása a megszületés utáni első tapasztalatokkal kezdődik, majd az erre folyamatosan ráakódott tapasztalatok szerint folyamatosan változik. Ezért hívjuk a tapasztalás ezen szintjét változó egonak.

4. A tiszta én szintje: a tapasztaló érzése a maga pusztá, torzításmentes állapotában. A tapasztalás, a maga legtisztább állapotában. Tisztának hívjuk, mert jellegében már hasonlít az ötödik szinten levő tiszta tudathoz. Tiszta, mert nincs rápakolva semmi ami eltorzítaná, mentes a gondolatoktól, érzelmektől, mentes a külső hatásoktól. Viszont még „Én”-nek is hívjuk, mivel ez az utolsó és legfinomabb szint, ahol az „én” érzésünk még nyomdokaiban, de megmarad. Ezután az „én” érzés feloldódik, az egyéni intelligencia átvált kozmikus intelligenciává. Az agyunk a mentális dolgok központja, de ha a mentális hullámváltozását leállítjuk, akkor az ego érzést a szívben fogjuk érezni. Meditációval megtapasztalhatjuk a legfinomabb „én” érzést a szívben és nyomon követhetjük az agyig. Mikor lokalizáltuk a legfinomabb „én” érzést, akkor a szív és az agy egyggyé válik. A „tiszta én” felismerésével olyan érzés jön, mintha mindenben lennénk és minden bennünk lenne, egy sugárzó végtelen fény minőségben találjuk magunkat. Határtalan boldogság érzést érzünk. Ez a boldogság egyenlő velem, én vagyok ez.

5. A tiszta tudat szintje: Felismerjük a végső megismerőt, felismerjük az Önvalót. Saját magunkban felismerjük Istent, saját Önvalónkban fogjuk fel Istent. Isten egyenlő az abszolút tudatossággal, mely csak önmagára tudatos, nem fogad be semmilyen külsőt. Ami külső, az megismerhető. Ha az abszolút tudatot úgy vennénk mint külső valamit, akkor nem önmagában létezne, és nem önmagára lenne tudatos.

A tiszta tudat a pusztá létnek egy állapota, a pusztá létezésnek egy megnyilvánulatlan valósága, mely határtalan és egyedülálló. Ez a minden lehetőségek teljessége, végtelen csend és végtelen dinamizmus. Ez egy önmagában teljes és önmagát irányító állapot.

## **Egyéni tudatunk kialakulásának folyamata**

Az abszolút, a tiszta tudat, a Lét vibrálni kezd és megnyilvánul. A tiszta tudatban felébred a saját magára való tudatosság. Ez által első lépésként mint megfigyelő a tudatosságra való ébredés folyamatával megfigyeli saját magát. Ugyanúgy ahogy az egy vezet a háromhoz, tehát az abszolút vezet a megfigyelőhöz, a megfigyelés folyamatához és a megfigyelthez, úgy vezet a három az örökké táguló lehetőségek végtelen számához, kialakul a relatív világ az abszolútból. Megfigyelőként, szubjektív természetet öltve elmévé válik, megfigyeltként objektív természetet öltve pedig anyaggá alakul. Mivel a tiszta tudat nyilvánul meg, mind szubjektív mind pedig objektív mivoltában intelligenciát képvisel. Tehát intelligencia az elme is és az anyag is. A szubjektív mivolta az alapja saját elménknek, objektív mivolta az alapja az elménken kívül érzékelt világnak. Saját elménknek az abszolútból való kialakulásakor elkülönítve érzékeljük a látszólag az elménken kívül levő világot. Az abszolút tudat egyéni tudattá alakul. Ez az elkülönülés az ára az emberi tudatunknak. Az elkülönülés által jön létre a tér és jöhet létre a vizsgálódás, a tudásszerzés. Gondoljuk át ezt egy rövid példán. Vegyük pl. a színeket. A fehér papíron ha fehérrel rajzolunk akkor nem érzékelünk semmit. Ha a fehértől eltérő színnel rajzolunk, például pirossal, akkor azt elkülönülten érzékeljük a fehér háttértől. Ha csak fehér szín lenne, akkor nem lenne sem piros, sem semmilyen szín, sőt még a szín fogalma is értelmét veszítené. Ugyanez a helyzet az abszolúttal és a tudatunkkal. Az

abszolútban nincs vizsgálódás, mert csak önmaga létezik, a lét. Amikor az abszolútból a tudatunk (a megfigyelő) elkülönül szubjektív mivoltában, tehát különböző lesz az abszolúttól, akkor jön létre a vizsgálódás lehetősége (a megfigyelés folyamata), s az objektív, rajtunk kívül érzékelt világ (a megfigyelt), amit másként érzékelünk magunktól. Ezt érdemes nagyon figyelmesen átgondolnia az olvasónak, mert ez az egyik alapja a különböző tudatállapotok megértésének!

Tehát még egyszer: az abszolútból, ahol nincsen megkülönböztetés, ahol minden egységként létezik, létrejön az egyéni tudat, mely elkülönülten érzékeli a látszólag tőle eltérő dolgokat, figyelme mindig valamire irányul, megkülönböztet, mindig valaminek a viszonylatában érzékel, tapasztal.

## **A megvilágosodás**

Az egyéni tudat, figyelme egy bizonyos állapotában teljesen a megnyilvánulás legdurvább szintjére, az anyagi világra összpontosul, és tévesen saját magát is ezzel a rész igazsággal azonosítja. Mivel a megnyilvánulásnak ez a szintje csak egy része az egésznek, ezért nem képezheti a végső teljes igazságot. A tudat ekkor nem fogja át a megnyilvánulás összes szintjét, csak az anyagi világra összpontosul, az anyagi minőségek fokozatosan áthatják, elszakad az Istenitől, elszakad a Tiszta Tudattól és elfelejti azt. A fejlődés egy bizonyos szakaszában a kifele, az anyagi világra irányuló figyelem már nem tölti el elég boldogsággal az elmét, és a tudás útjára lép. A kifele irányuló figyelem irányt vált és befele irányuló figyelemmé válik. Ekkor az anyagi értékek helyett fokozatosan az intelligencia értékei kezdenek dominálni az elmében, a figyelme már nem csak a megnyilvánulás legdurvább szintjére összpontosul, hanem fokozatosan átfogja a megnyilvánulás finomabb szintjeit is. Hogyan lehetséges ez a váltás? Az elme mindig a nagyobb boldogságot keresi. A megnyilvánulás relatív területein a boldogság értéke is csak relatív lehet. Rövidebb hosszabb ideig az elme ráakad pillanatnyi boldogság tartamra, de az állandó boldogságot nem leli. Az egyik tapasztalatról átugrik a másikra, hátha ott nagyobb boldogságot talál. Egy idő után a relatív világ kínálta lehetőségek kimerülnek, az elme a tudás útjára lép és abszolút Tiszta Tudat felfedezésével megtalálja az abszolút boldogságot. Ekkor, mivel az idegrendszer még nem elég tiszta, az elme nem tudja megőrizni az abszolút boldogságot teljes terjedelmében, és kiesik ebből az állapotból. Viszont az abszolút megtapasztalása olyan élménnyel tölti el az elmét, ami nem hasonlítható semmilyen a relatív világ kínálta boldogsághoz, így újból és újból visszavágyik az elme ehhez a Tiszta Tudat állapothoz. Minél többet időzik ebben az állapotban az elme, annál jobban áthatja, s végül mikor teljesen áthatotta, egy idő után már nem vész el. Ekkor az elme visszatalál eredeti, méltó állapotába. Ez a megvilágosodás.

## **Gyakorlat 1. az érzékszervek szintjén**

A finom szintű érzékelés felébresztése sok kételytől megszabadít minket. Ezután jobban meggyőznek a finom szintű tudást tartalmazó irodalmak. Az érzékelés kifinomodása lenyugtatja az elmét. Az érzékszervekkel érzékelhető legfinomabb érzet helyérő történő figyelem ráhelyezése fejleszti az érzékszervek finomabb szintű érzékelésének kifejlődését. Erőteljes hatása csak akkor van ennek a gyakorlatnak, ha legalább egy-két napon keresztül gyakoroljuk, úgy hogy közben minden egyéb gondolatot kiürítünk az elménkből.

- Finom szintű hallás – a két fül között levő pont a nyelv tövéénél, erre a pontra helyezni a figyelmet

- Finom szintű tapintás – a tapintás érzet legjobban a nyelven van kifejlődve
- Finom szintű látás – a látóidegekre helyezni a figyelmet, a szájpadrólás fölött
- Finom szintű ízlelés – a nyelv hegye
- Finom szintű szaglás – az orr hegyére helyezni a figyelmet

A gyakorlat gyakorlása közben azt vesszük észre, hogy sokkal éberebbek vagyunk a megszokottnál, és sokkal tisztábban érzékelnek a benyomások. Ez a később kialakuló magasabb tudatállapotoknál egy természetes állapot lesz.

A finom szintű érzékszervi érzékelés az elmének egy olyan módosulása, amely az érzékszervekkel érzékelhető dolgok finom szintű aspektusának érzékelését eredményezi.

A finom szintű érzékelést segíti elő a következő gyakorlat is: ha a hold, vagy a csillagok nézése után behunyjuk a szemünket, a gondolati formájuk még él az elménkben. Erre az elménkben levő képükre figyelve elősegítjük a finomabb érzékelés kialakulását.

## **Gyakorlat 2. az elme szintjén**

Ha az elmében pozitív érzelmeket ápolunk (barátság, jószívűség, boldogság), akkor az elme egy pontúsága könnyebben megvalósítható. A negatív érzelmek zavarják az elmét, és megakadályozzák a koncentrációt. A pozitív gondolatok nyomában tisztább értékek ébrednek fel bennünk, mely által az elme is tisztábbá, finomabbá válik.

1. Felidézni a boldogság érzést magunkban.

Egy dolog, egy fogalom, finomabb szintű megtapasztalásának módja:

- Idézzük fel pl. egy tehén képét magunkban. A felidézés során mindenki ki is mondja a tehén szót magában. Ha jobban megfigyeljük, még a nyelvünk is meg akar mozdulni amint kimondjuk a szót. Legjobban ezt egy „R” betűt tartalmazó szónál figyelhetjük meg. Ha így idézzük fel a kívánt képet, fogalmat, akkor annak egy durvább értékét idézzük fel. Az így felidézett fogalom nem tiszta, el van torzítva. Most vegyük a boldogság szót. Mondjuk ki magunkban azt, hogy boldogság. Nem sokan fogják magát a boldogságot érezni magukban, inkább annak csak egy teljesen durva változatával állunk szemben. Egy olyan változatával, amely már szinte csak egy üres, közhelyszerű kifejezés maradt, semmilyen tartalommal.
  - Ezután idézzük fel a tehén képét úgy magunkban, hogy nem mondom ki a szót hozzá. Ekkor azt veszem észre, hogy a felidézett képről egy a valósághoz sokkal közelebb álló képet fogok kapni. Most tegyük ugyanezt a boldogság fogalommal. Mikor ekképpen megtisztítom a boldogság fogalmát a ráakódott dolgoktól, akkor már ténylegesen a boldogság érzését kezdem el érezni.
  - Ezt a gyakorlatot végezve a boldogság, és a pozitív érzelmek ismételt felidézésével magunkban, saját magunk is boldogabbá, pozitívabbá válunk.
2. Majd el kell képzelni hogy ugyanezt a boldogságot érezzük ha a barátaink boldogok. Ezután el kell képzelni, hogy ugyanezt a boldogságot érezzük akkor is, ha az ellenségeinket vagy másokat látjuk boldognak. Ez azért fontos gyakorlat, mert nagyon sok ember irigységet érez akkor, ha másokat boldognak lát, máskor pedig örömet érez akkor ha egy ellenséget boldogtalannak lát. Ezek a negatív érzelmek megkötik az

elmét, az elme fluktuációjához vezetnek, a durva rezgésszinten tartanak minket. Az elme egy pontúsága csak finom szintű elmével lehetséges.

3. Ha az ellenségeinket boldogtalannak látjuk, fel kell idézni azt a könnyörtületet amit a szeretteink iránt éreznénk ha boldogtalanok.
4. Megelégedettséget kell érezni akkor is, ha valaki a mi meggyőződésünk szerint cselekszik és akkor is a megelégedettség érzését kell felidézni magunkban ha az illető más meggyőződés szerint cselekszik. A más meggyőződésű ember véleménye, cselekvése gyakran felkavar, izgalomba hoz, nyugtalanságot, nem tetszést vált ki, mely az elme nyugtalanságához vezet. Az irigység, düh, féltékenység megzavarják az elmét és meggátolják a koncentrált állapot elérését. Ha kellemes érzéseket táplálunk magunkban, az elme boldog és elégedett lesz, mentes lesz a zavart okozó dolgoktól, ezért könnyebben tudja elérni az egy pontúság és a szabadság állapotát.
5. Tartózkodni kell attól, hogy az elménk mások gyarlóságain időzzön. Ne ítélj! Nem észre venni mások gyarlóságát, az nem egy pozitív tulajdonság. Viszont a felismerés után, ne foglalkoztassuk elménket mások negatív dolgaival.

### III. fejezet

Az elme lecsillapítása után (ha a fluktuációi meg vannak fékezve), az elme felveszi a meditáció tárgyának jellemzőit.

Ha durva szintű dolgokon meditálunk, figyelmünk fókuszában durva szintű dolgok vannak, akkor az elme a durva szintű dolgok jellemzőit veszi fel. Ha finomabb szintű dolgokon meditálunk, az elme értelem szerint finomabb jellemzőkkel ruházza fel magát. Ismerjük a mondást, mely szerint amin gondolkozol azzá válsz. Ha a végső megismerőn meditálunk, akkor a tiszta tudat jellemzőit veszi fel az elme. Ha a tiszta tudat jellemzőivel az elménk átítatódik, akkor fel leszünk ruházva ennek összes pozitív tulajdonságaival. Mivel a tiszta tudat a mindent átható intelligencia, mivel minden teremtés ebből indul ki, mivel ez a tiszta boldogság tudat, mivel ez magába foglalja a minden tudást, ezért ezen jellemzők saját magunk átítatásával mi magunk lehetünk a tiszta boldogság, valamint a mindent tudás. Ezen szinten megjelennek a különleges képességek.

#### Összefoglaló a zaklatott elméről

Eddig megnéztük a megnyilvánulás szintjeit, azokat a szinteket, ahol tapasztalatot szerezhetünk. Megnéztük, hogy a megnyilvánulás összes szintjét az emberi idegrendszer át tudja fogni tapasztalatával.

Megnéztük, hogy mikor jön létre tapasztalat: A tapasztalat az, amikor a megismerő a megismerés eszközeivel megismeri a megismerhetőt. Tehát a tapasztalathoz kell léteznie egy megismerőnek és egy megismerhetőnek, valamint a kettőt összekötő folyamatnak, vagy szervnek.

Megnéztük azt, hogy létezik az érzékszervek és gondolatok mögött egy végső megismerő, aki nem azonos sem a testtel, sem az érzékszervekkel, sem a gondolatokkal, sem az érzelmekkel, sem az ego-val. A végső megismerő az, aki ezeknek a dolgoknak a változását megfigyeli.

Tudást szereztünk arról, hogy az elmének az alapállapota a csend és nem a zaklatottság. Zaklatott elmével nem lehet a finom szinteket megtapasztalni. A csendes elme nem más, mint a gondolatmentes elme. Ilyenkor az elme önmagában időzik, önmagát figyel meg. Tehát a finom szintek megtapasztalásához az elme zaklatottságát kell lecsökkentenünk.

Megnéztük, hogy ha az elme zaklatott, akkor a megfigyelő felveszi az elme módosulásának valamely formáját, kiesik a tudat tiszta állapotából, a megfigyelő többé már nem saját magát figyel meg, hanem tévesen a megfigyelés eszközével, vagy a megfigyelttel azonosítja magát. Amennyiben a megismerő aspektus a domináns akkor EGO formát vesz fel, vagy amennyiben a megismert aspektus a domináns emlékformát vesz fel. Más szóval ilyenkor, a megfigyelő figyelme észrevétlenül a megnyilvánulás valamelyik szintjére csúszik ki az Önvalóból. Ha kicsúszik a figyelme az Önvalóból, akkor elfelejti az Önvalót (önmagát) és mással kezdi el azonosítani magát. Ha az elme figyelme a durva szinteken van, akkor az ezen szintekről szerzett benyomások benyomáscsírákat hagynak az elmében, melyek a nekik megfelelő alkalommal felkavaródnak és újból beindítják az elmét. Egy bizonyos zaklatottsági fok esetén a benyomáscsíráknak a felkavaródása teljesen leköti az elmét, teljesen elfelejti igaz Önvalóját, a Tiszta Tudatot.

## **A csendes elme felveszi a meditáció tárgyának jellemzőit**

Most megnézzük, hogy mire számíthatunk, ha az elménket lecsillapítjuk. Ekkor az elme felveszi a meditáció tárgyának a jellemzőit. Ilyenkor ha sikerül az elménkben egy szilárd képet kialakítani a Tiszta Tudatról, és ezt a képet többé nem eresztjük el a figyelmünk fókuszából, akkor ennek az örök, mindent átható, végtelen tudást tartalmazó Tiszta Tudatnak a jellemzőit veszi fel az elme, ennek a Tiszta Tudatnak a jellemzői lesznek ránk is érvényesek.

Nézzük meg a következőkben, hogy mi is lehet a tudatszerzésünk tárgya, min tudunk meditálni, mire tudjuk figyelmünket ráfordítani, tehát elménk milyen jellemzőket ölthet magára:

## **A meditáció lehetséges tárgyai**

Meditálhatunk:

1. a megismerhető dolgokról
  - a., világi dolgokat, anyagi dolgokat felépítő 5 őselem
  - b., a világi dolgokat felépítő 5 durva elem
  - c., az 5 durva alapelem 5 legfinomabb formája
2. a megismerés eszközeiről, szerveiről
  - a., külső eszközök
    - érzékelés szervei
    - cselekvés szervei
    - életerő
  - b. belső eszköz
    - elme
3. megismerőről
  - a tiszta én

## **A megismerhető dolgok**

1. a

A megismerhető dolgok közül a durva szintű dolgok, a megszámlálhatatlanul sokféle anyagi tárgyat jelentik, mint például állat, csésze, stb... Ezek mindegyike az 5 őselem valamilyen szintű kombinációjából áll.

Az 5 őselem:

- üresség (tér)
- levegő
- tűz
- víz
- föld

Kezdetben a semmiből kozmikus ködök alakultak ki. Utána a naprendszer a Nappal, a tűzbolygóval. A Nap egy darabjából szakadt ki a Föld, mely kezdetben szintén csak egy lángoló bolygó volt. Ezután elöntötte a víz és a tűz egy része megszilárdult. Létrejött a föld.

Ezen őselemek eloszlásának aránya határozza meg a különböző élőlényeket:

Föld elem többlet van a többi rovására az emberekben (4 föld, 3 víz, 1 tűz, 0 levegő)

Víz elem többlet van a vízi élőlényeknél (3 föld, 4 víz, 1 tűz, 0 levegő)

Tűz elem többlet van az Isteni lényeknél (1 föld, 3 víz, 4 tűz, 0 levegő)

Levegő elem többlet van a madaraknál, szellemeknél (1 föld, 1 víz, 1 tűz, 5 levegő)

1. b.

A megismerhető dolgok közül a durva szintű dolgokat felépítő durva szintű elemek (5 durva szintű elem):

- a különböző hangok
- a különböző tapintások
- a különböző fények (színek)
- a különböző ízek
- a különböző illatok

Minden durva szintű dolog ezen durva szintű elemek kombinációjaként jelenik meg. Ezért alakultak ki az ezen tulajdonságok érzékelésére szolgáló érzékszervek, melyek a durva szintű világ, durva szintű dolgairól való ismeret szerzés, tudásszerzés eszközei.

Az 5 őselem és az 5 durva szintű elem kapcsolata:

- A különböző hangok az ürességben, a térben terjednek, ezért a tér elemmel állnak kapcsolatban.
- A különböző tapintások a levegőhöz kötöttek. A bőrön mindkét oldalán gáznemű anyaggal van körbevéve.
- A különböző fények a tűz elemmel állnak kapcsolatban.
- A különböző ízek a víz elemmel állnak kapcsolatban. A szájban levő nyál.
- A különböző illatok pedig a föld elemmel való kapcsolatba lépés eredményei, miszerint az orrba beáramló szilárd részecskék ütköznek az orr megfelelő részeivel.

1. c.

Az 5 durva szintű elemnek a finom formája az 5 finom szintű alapelem

- A különböző hangoknak a finomabb formája a hang alapelem
- A különböző tapintásoknak a finomabb formája a tapintás alapelem
- A különböző fényeknek a finomabb formája a fény alapelem
- A különböző ízeknek a finomabb formája az íz alapelem
- A különböző illatoknak a finomabb formája az illat alapelem

Ezek nem mások, mint maguk, mint azok a finom állapotok, amikbe a hangok, tapintások, fények, ízek, illatok különböző variációi eltűnnek:

- A különböző hangokat magába foglaló hang egység
- A különböző tapintásokat (hő) magába foglaló tapintás egység
- A különböző fényeket magába foglaló fény-egység
- A különböző ízeket magába foglaló íz egység
- A különböző illatokat magába foglaló illat egység

A hang az oka a hőnek. A hang vibráció megállítása hőt termel.

A hő az oka a fénynek. A hő (pl. tűz) fényt produkál.

A fény az oka az ízeknek. A fény (pl. napsugár) az alapja az ízeknek (kémiai dolgoknak pl. zöldség).

Az íz az oka az illatnak. A kémiai alkotók legfinomabb részeiből emelkedhet ki a szaglász.

A Mahabharata leírja: Mindenekelőtt egy mindent átható hang volt csak, melyet hő követett, ezután víz és föld alakult ki. Ennek a folyamatnak a fordítottja figyelhető meg a világekorszak végével, mely szerint a föld vízzé válik, a víz hővé, és a hő hanggá.

## **A megismerés eszközei**

A megismerés külső eszközei az érzékelés szervei, a cselekvés szervei és az életerő, belső eszköze az elme, mint az akarat eszköze, a külső szervek főnöke.

a., a megismerés külső eszközei:

- érzékelés szervei:

- fül – a hang befogadója
- bőr – érintés, érzetek befogadója hő vagy hidegség formájában
- szem – a színek befogadója
- nyelv – az ízek befogadója
- orr – az illatok befogadója

- a cselekvés szervei:

- nyelv – a kimondott szavak, hangok
- kezek – művészetek, mesterségek
- lábak – helyzetváltoztatás, mozgás
- végbélnyílás - kiválasztás
- szaporodás szervei – szaporodás

- életerő:

- prana – fenntartja az érzékszerveket
- udana – fenntartja a test szöveteit
- vyana – fenntartja a test mozgás szerveit
- apana – fenntartja a kiválasztás funkcióit
- samana – fenntartja az áthasonítás képességét

b., a megismerés belső eszköze, szerve:

- agy, ehhez kapcsolódik az elme – akarat, szándék: önkéntes használata

A megismerés külső eszközei (az érzékelés szervei, a cselekvés szervei, az életerők) az objektív oldal, másnéven a tőlünk külsőként észlelt tárgyak megismerésével foglalkoznak.

A megismerés belső eszköze a külső eszközök által szolgáltatott dolgokkal foglalkozik, valamint amit a külső okok váltanak ki.

Az érzékszervek, a cselekvés szervei, az életerő, valamint az elme, az ego mutációi, módosulásai. Ezért érezzük az egész testet úgy, mint „én”. Pl. Hogyan veszi fel az ego a szem alakját? A fény hatására kialakul egy érzet a szemben, mely során a megismerőt magával a fényérzettel azonosítjuk. Másképpen a megismerőt tévesen a megismerttel azonosítjuk. A megismerővel azonosítjuk tévesen az „én” érzésben változást előidéző aktivitást.

## **A megismerő**

A megismerő a tiszta én. A tiszta én-ből ered az ego. A tiszta én a korlátlan létezés önmagunkként észlelése. Ennek a korlátlan létezésnek a módosulása az „én vagyok a megismerő”, „én látok”, stb..., melyek nem mások mint az ego. Megnéztük az előző előadáson, hogy mi a különbség a boldogság érzése között és a kimondott boldogság szó között. Ilyesmi a különbség az „én létezem”-ről való tudatosság (az ego legfinomabb szintje) és aközött ahogy kimondom, vagy gondolom azt hogy én létezem. A létről való tudatosság a tiszta én állapota, ezután ez a létről való tudatosság átalakul egy durvább szintre, ahol az „én létezem”-ről való tudatosságról beszélünk. Az „én létezem” gondolat már az elmének egy módosulása, az ego-val való téves azonosulásunk.

A tiszta én-ből bontakozik ki az ego. Az ego-ból bontakozik ki az 5 finom szintű alapelem, az 5 finom szintű alapelemből bontakozik ki az 5 durva szintű elem, és az 5 durva szintű elem kombinációjaként jelennek meg a különböző tárgyak.

## **Gyakorlat 3. Az ego szintjén**

A 2. gyakorlat során kimondtuk a boldogság szót. Ez a boldogság érzésének különösebb érzése nélkül történt. Ha behunyjuk a szemünket és gondolatban kimondjuk a boldogság szót, akkor egy finomabb szinten vizsgáljuk a boldogság érzést. Még ez sem jár igazi boldogság érzéssel. Ha viszont úgy vesszük fel elménkben a boldogság érzést, hogy közben nem mondjuk ki hozzá magunkban sem a szót, akkor a boldogság érzése megjelenik bennünk. Mi ennek a magyarázata. A finomabb szintű boldogság érzésre a durvább szinteken ráakódnak különböző dolgok. Egy kimondott szó három dolgot tartalmaz:

1. A hangalak, a név, pl.: tehén.
2. A dolog amire utal: négylábú állat
3. A tudás, ami hozzá kötődik. Az a gondolat, ami bennünk van az állatról.

Ennek a három dolognak a zavart együttese adja ki számunkra a durva szinten egy dolognak a jelentését. Amit viszont ez a jelentés magába foglal, az nem egyezik azzal a tényleges dologgal, amiről szó van. Miért? Mert felruházzuk a tényleges minőséget különböző egyéb minőségekkel. Azok a minőségek, amiket a szavakon keresztül társítunk a dolgokhoz, csak illúzió. Ennek összességéként helytelen tudást kapunk. A helyes tudás az adott minőségről, a szavak társítása nélküli tudás. A helyes tudás direkt érzékelésből, felfogásból származik. Ezért van az, hogy ha én valamit átadok szóban az előadás közben, azt otthon gyakorlat közben direkt érzékeléssel, felfogással meg kell ismerni.

Zavart elmével csak a durva szintű szavakkal, fogalmakkal társított tudást ismerjük meg. Amikor az elménk zavart, akkor minden megismerésünk gondolattársítással együtt történik.

Lecsillapított elmével vagyunk képesek a helyes tudás megismerésére, a direkt érzékelésre torzítások nélkül. Ez azt jelenti, hogy amikor már nem zavarják a gondolatok az érzékelést, akkor beszélhetünk lecsillapodott elméről, és ez az elme alkalmas a helyes megismerésre.

Folytassuk a fentiek megértése után gyakorlatunkat, most már tényleg az ego szintjén.

1. Vegyük fel az „én létezem” gondolatot úgy magunkban, hogy közben ki is mondom az „én létezem” szókapcsolatot.
2. Következő lépésként próbáljuk ki ugyanezt úgy hogy közben nem mondom ki magamban semmit, csak az „én létezem” érzésre figyelek. Ez a helyes megismerés az ego-ról. Ez az érzés az ego legfinomabb alakja.

Ezt az alakot már csak annyi választja el a végső megismerhető Tiszta Én-től, hogy az individuális én feloldódik, és helyette egy kozmikus intelligencia veszi át a helyét. Amikor a kozmikus intelligenciát megtapasztaljuk, akkor rendszerint egy sugárzó fényminőségben találjuk magunkat és úgy érezzük mintha teljesen kitágulnánk, betöltenénk az egész teret. Ez az, amikor az individuális beszűkült intelligencia kitágul a kozmikus szintre. Úgy érezzük, hogy minden bennünk van és hogy mi vagyunk minden.

## **A végső megfigyelő**

Ennél a pontnál szétválasztjuk az eddig ugyanabban a kalapban szerepelt megismerő és megfigyelő fogalmát. A megfigyelő lesz az, aki a megismerést és a megismerés szünetelését is megfigyeli, tehát aki az aktivitást és a passzivitást is felügyeli. A megismerő lesz az, aki csak a megismerést felügyeli.

Láthattuk az 1-es 2-es és 3-as pontok szerint, hogy mi az amin meditálni tudunk, azaz mi az ami megismerhető. Nyilván ami megismerhető az nem lehet a végső megfigyelő, hiszen a végső megfigyelő (a végső szemtanú) az, aki az egész megismerésnek a szemtanúja. Ő az, aki megfigyeli a megismerést is és a megismerés szünetelését is. A végső szemtanút megfigyelni, megismerni nem lehet, hiszen akkor megfigyeltté válna, és akkor kellene lennie egy további megfigyelőnek.

Tehát amikor a megismerő önmagában időzik az észlelés megszűnik. Ez az igazi, végső megfigyelő. Ez a szemtanú. Ez minden állapot alapjánál létező megnyilvánulatlan állapot. Minden megnyilvánulás a megnyilvánulatlanból emelkedik ki, és minden megnyilvánulás ebbe süllyed vissza. Ekkor semmi nem marad aktivitás formájában manifesztálódott állapotban. Az elme a végső szabadság elérésekor szintén a megnyilvánulatlanba feloldódik. A megnyilvánulatlan a megnyilvánulandó dolgok csírájában levő állapota.

A megnyilvánulatlan direkt tapasztalás alapján nem ismerhető meg, csak következtetés alapján.

## A megismerhető, a megismerés eszközei, a megismerő és a megfigyelő összevetése

Egy táblázatba foglaljuk össze a fent említetteket.

	(megismerhető)	(megismerés eszközei)
Durva szint	5 őselem - föld - víz - tűz - levegő - üresség	Külső érzékelés eszközei -5 érzékszerv -5 cselekvés szerv -5 életerő Belső érzékelés eszköze - elme Mind a belső érzékelés eszköze, mind a külső érzékelés eszközei az ego-ból emelkednek ki.
Finomabb szint	5 durva elem - hangok - hő (tapintás) - fény - íz - illat	
Még finomabb szint	5 finom alapelem - hang alapelem - hő (tapintás) alapelem - fény alapelem - íz alapelem - illat alapelem	
Legfinomabb szint	Tiszta Én (megismerő)	
Megnyilvánulatlan szint	Tiszta Tudat (megfigyelő)	

1. A Tiszta Tudat tükröződéseként létrejön a Tiszta Én. A Tiszta Én az egy gondolatok, érzések nélküli valóság, maga a létezésre való tudatosság.
2. A tiszta Én módosulásaként létrejön az Ego. A létezésre való tudatosságomból kialakul az „én” gondolat, az „én vagyok” gondolat.
3. Az Ego módosulásaként, a megismerhetővel, a változó gondolatokkal való téves azonosulás révén létrejön az Elme, valamint az érzetekkel való téves azonosulásként az Ego felveszi az érzékszervek, cselekvés szerveinek alakját.
4. Az érzékszervekkel és a cselekvés szerveivel állunk kapcsolatban az objektív oldalon levő anyagi dolgokkal.

## IV. fejezet

A teremtés célja az igaz Önvalójuk felismerésében segíteni a lelkeket, a lelkek segítése hogy ki tudják fejezni belső lehetőségeiket, valamint felszabadítani a lelkeket a kötöttségek alól.

### A teremtés körfolyamata

A teremtés folyamatában beszélhetünk nappalról és éjszakáról. A teremtés nappalán kibontakozik a világ, majd a teremtés éjszakáján visszahúzódik, feloszlik a világ. Ez egy örökké tartó körfolyamat, ami egymás után váltja egymást meghatározott perióduson belül. Ez a folyamat kezdet és vég nélküli. Kezdet nélküli, mivel nincs olyan időpont mikor ez elkezdődött. Vég nélküli, mivel nincs olyan időpont mikor ez a folyamat leáll. A véges tudatunkkal, ezt a végtelen folyamatot nem könnyű felfogni.

Egy nagyobb látószögből az egész folyamat így néz ki:

Szabadság állapota ↔ Tapasztalás állapota (teremtés, fenntartás, felosztatás)

Szabadság ↔ Teremtés – Fenntartás – Felosztatás

Ez a négy forma tölti meg az egész világot és áll az összes teremtmény aktivitása mögött.

### Az örök dolgok

A folyamat megértése előtt meg kell néznünk az örök dolgokat. Örök dolgok:

- hang
- anyagi ok
- idő
- tér
- lelkek

Ezek az örök dolgok a teremtés éjszakáján és a teremtés nappalán két különböző állapotban jelennek meg. A teremtés éjszakáján visszahúzódnak nem érzékelhető alapállapotukba, majd a teremtés nappalán kiteljesednek érzékelhető állapotukba. Nézzük meg ezeket az állapotokat:

	<b>a teremtés éjszakája</b>	<b>a teremtés nappala</b>
hang	OM állapotban	a teljes tudás tárháza
anyagi ok	az anyag nem érzékelhető, zavartalan állapotában	dolgok az univerzumban
idő	az idő nem érzékelhető állapotában	az érzékelhető idő
tér	a tér megnyilvánulatlan, visszahúzódott, változatlan állapotában	a tér, ami helyet ad a dolgoknak
lelkek	a lelkek megnyilvánulatlan állapotukban	megnyilvánult lelkek

## A tér és az idő

Térről az anyagi szinten beszélünk. Két dolog térben elkülönül egymástól, ha közbenső szünet van a két tárgy között.

Időről az elme szintjén beszélünk. Két tapasztalat, két gondolat között jelenik meg az idő. Pl. a boldogság érzése és az erről való tudás. Ezek egyszerre nem jelenhetnek meg. Az egyiket követi a másik. Az átlag ember csak nem tudja érzékelni a kettő közötti eltolódást.

A téren és időn túlmutató tapasztalat: a végső megismerő és a végső megismert. Mivel ez az anyagi szinten és a gondolatokon is túl van, ez azt jelenti hogy túl van a téren és túl van az időn is. Ha túl van téren és időn, akkor a megismerő és a megismert egyé válik.

## A lélek

A lelkek jellemzői:

- állandó
- elpusztíthatatlan
- kezdet nélküli
- örökké létezik
- nincs korlátok közé kényszerítve, mint pl. az anyag helyhez kötve

A legfelsőbb lélek: az Isten

Egyéni lelkek: individuumok, az inkarnálódott, megtestesült lelkek

A lelkek nem tudnak önmaguktól cselekedni (nincs önállóságuk a szervek működésében). A testben van a lélek, amely azt hiszi az EGO-n keresztül, hogy ő cselekszik. Igazából egy eredeti cselekvő lakik a lelkekben, aki intézi a dolgokat az individuumok velük született karmája szerint. Ő cselekszik a szervekben több Istenségen keresztül. A legfelsőbb lélek tudja, hogy hány leszületésen keresztül kell mennie az individuumnak, hogy megszabaduljon a karma hatása alól.

Az átlag lelkek egyszerre csak egy testbe kerülhetnek.

Vannak fejlett lelkek (Dévák, Istenségek), akik részeire tudnak oszlani és egyszerre több testben is megjelenhetnek. Minél magasabb szintűek, annál több részre tudnak oszlani.

A lelkek 3 típusa:

- 1- Jó lelkek: Isten iránti odaadás
- 2- Keverék, jó is és rossz is
- 3- Rossz lelkek: Isten iránti gyűlölet

1. Jó lelkek: jó tulajdonságok, nagyobb tudás, nagyobb jogosultság
  - anyagi tárgyak, pl.: hegyek
  - emberi lelkek, pl.: szent emberek
  - Istenek
2. Kevert tulajdonságokkal rendelkező lelkek
3. Rossz lelkek: rossz tulajdonságok, hazugság, gyűlölet, alkohol, szerencsejáték
  - tövises növények
  - emberi lelkek, pl.: alkoholisták, gyűlölettel, hazugsággal tele
  - démonok

## **A teremtés négy lépcsője**

1. A megnyilvánulás első lépcsőfoka. A Tiszta Tudat öntudatra ébred.
2. A megnyilvánulás második lépcsőfoka az öntudatra ébredés után. Az örök dolgok alapértékei kiemelkednek.
  - Om
  - Tér
  - Idő
  - Anyag
  - Lelkek
3. A lelkek kapcsolatba hozása az anyaggal a világi tapasztalás céljából
4. Durva szintű teremtés lefolyása
  1. Az első folyamatban elkülönülnek a megszolált és a még nem megszolált lelkek. A megszolált lelkek a szabadság állapotában maradnak, a nem megszolált lelkek pedig a tapasztalás állapotába kerülnek, a teremtés, fenntartás és felosztás folyamatában.
  2. A nem megszolált lelkek okozati testet kapnak, hogy a finom szintű karma elemek kifejeződhessenek, és a lelkek a felismerés útján elérhessék a szabadság állapotát.
  3. Összeparosítás, a test és a lélek kapcsolatba hozása.
  4. Teremtés kiteljesedése

Mivel a teremtés lépcsői során a lelkeket kapcsolatba kell hozni a testtel, ehhez két fajta folyamatot kell megnéznünk. Az egyik a lélek okozati testének kiterjedése, más szóval a lélek felruházása a fejlettsége szerinti minőségekkel. A másik folyamat pedig a test kialakulásának folyamata, más szóval a kezdetleges, finom szintű anyagból a durva test megalkotásának folyamata.

## **A lélek okozati testének kiterjedésének szintjei**

A lelkek az ok-okozati viszonyok szerint felruházódnak az előző életek maradványaival a következő folyamat szerint:

1. szint: Okozati test szintje: Eredeti alapelv, amiből minden kialakul a megnyilvánulatlan. Ebben még a világot alkotó három alapelem (sattva, tamas, rajas) egyfajta keveretlen állapotban van.
2. szint: A Tiszta Én szintje: Kialakul a három alkotó alapelv (sattva, tamas, rajas) enyhe keveredéseként
3. szint: A változó Én (ego) szintje
4. szint: Az elme szintje
5. szint: Az ötféle érzékelés és az ötféle cselekvés képességének kialakulása
6. szint: Az 5 alapelem szintjének (hallás, tapintás, látás, ízlelés, szaglás) kialakulása
7. szint: A durva szintű 5 őselem szintje (üresség, levegő, tűz, víz, föld)

## **A világot alkotó három alapelv**

- Sattva jellemzői:
- a nyugalmat előidéző tényezők
  - akadály nélküli tudás
  - boldogság tapasztalatok
- Rajas jellemzői:
- a zavarodottságot okozó tényezők
  - helyet ad a vágyaknak
  - véget nem érő kínlódásnak ad helyett a megtestesült egyén számára
- Tamas jellemzői:
- a tompaságot okozó tényezők
  - az illúzió oka
  - tétlenség
  - álmatlanság
  - a helytelen viselkedés ebből ered

## **A teremtés finom és durva szintjei**

A teremtés során beszélhetünk finom szintekről és durva szintű teremtésről. Amiről az ember általában tudatos, az a legdurvább szint, ahol a külső szerveink kapcsolatba kerülnek a világon létező dolgokkal. Esetleg kis mértékben tudunk valamit ezen szervek mögött levő képességekről. Ezeket a képességeket különféle Istenségek irányítják, akik a finom testeikkel a mi durva testünkön belül léteznek. A finom testeiket az okozati test kiterjedésének szintjeinél tárgyalt alapelvek építik fel. Mi, a saját karmáinkon az ő támogatásukkal megyünk keresztül. Az Istenségek finomteste a különböző szinteken a Sattva, Rajas és Tamas különböző mennyiségeinek és arányainak változásával jön létre. A finom szintű teremtés során létrejönnek a teremtés különböző burkai és az Istenségek finom teste.

A durva szintű teremtés során kialakul a látható világ.

## **A finom szintű teremtés, a burkok teremtése**

A világot alkotó 3 megnyilvánulatlan alapelv (Sattva, Rajas, Tamas) keveredéséből beindul a finom szintű anyagi teremtés burkainak kialakulása.

Az anyag I. burka: 3 gyűrű együttese képezi:

- 1. gyűrű, a Sattva gyűrű összetétele: csak Sattva elemből áll, mely az eredeti Sattva alapelv kiterjesztésével jön létre
- 2. gyűrű, a Rajas gyűrű összetétele: 10 rész Sattva az első (Sattva) gyűrűből + 100 rész Rajas az eredeti alapelvből + 1 rész Tamas az eredeti alapelvből
- 3. gyűrű, a Tamas gyűrű összetétele: 1 rész Rajas a második gyűrűből + 12 rész Tamas az eredeti alapelvből + kevés Sattva az eredeti alapelvből

Tehát az anyag első burkát a Sattva, Tamas és Rajas gyűrűk együttese képezi.

Ez a burok a fő Istenség testének anyaga.

Az anyag II. burka:

A Tiszta Én burok összetétele:

- 10 Sattva a Sattva gyűrűből (1. gyűrűből) + 1 Rajas az eredeti alapelvből+ 1 Tamas az eredeti alapelvből + 1 Rajas a Rajas gyűrűből (2. gyűrűből) + 1 Tamas a Tamas gyűrűből (3. gyűrűből)

Tehát a Tiszta Én burok összetétele 10 Sattva + 2 Rajas + 2 Tamas

- Ugyanezen II. burkon belül van egy nagyon kicsit az előzőtől különböző másik gyűrű is, melynek összetétele nagyon kicsit különbözik az előző gyűrűtől:

10 Sattva + 2 Rajas + 2 Tamas + 1 Rajas magából a Tiszta Én gyűrűből

E Tiszta Én burok az Istenségek testeinek anyaga.

#### Az anyag III. burka

Az Ego burok összetétele:

A Tiszta Én 2. gyűrűjéből 1 Tamas + Az anyag I. burkából vett Sattva, Rajas és Tamas különböző kombinációi alkotják az anyag III. burkának, az Ego buroknak a 3 különböző gyűrűjét Ebből már tisztán látszik hogy a durvaságot eredményező elemek a Sattvához való hozzáadásával képződnek az egyre durvább szintű burkok.

az Ego burok három különböző részből áll:

- Sattvikus Ego, ebből alakul ki a Memória, az Intellektus és az Elme.
- Rajastikus Ego, ebből alakulnak ki a cselekvés és érzékelés képességei.
- Tamasztikus Ego, ebből alakulnak ki az 5 alapelem (hallás, tapintás, látás, ízlelés, szaglás alapelem).

Az Ego burok a kisebb szintű Istenségek testeinek anyaga.

- Az 5 alapelemből alakul ki az 5 durva elem (különböző hangok, különböző hő, különböző fények, különböző illatok, különböző ízek).

Ezekben is szintén kisebb Istenségek funkcionálnak.

#### Az anyag IV. burka

Az Ego burok alatt helyezkedik el az finom szintű Ég burok. Ez még nem az az ég amit mi ismerünk, ez csak annak egy finom szintű változata, mely a Tamasztikus Ego gyűrűhöz adódó további durvaságot előidéző elemek hozzáadódása miatt alakul ki.

#### Az anyag V. burka

A finom szintű Ég burok alatt helyezkedik el a finom szintű Levegő burok.

#### Az anyag VI. burka

A finom szintű Levegő burok alatt helyezkedik el a finom szintű Tűz burok.

#### Az anyag VII. burka

A finom szintű Tűz burok alatt helyezkedik el a finom szintű Víz burok.

Az V.-VI.-VII. burok anyagából állnak az anyagi alapelvek urainak teste.

#### Az anyag VIII. burka

A finom szintű Víz burok alatt helyezkedik el a finom szintű Föld burok, mely nem más mint az általunk ismert világegyetem.

Ebben a burokban levő teremtményeknek az Istenek különböző testeket építenek fel a korábban felsorolt burkok anyagainak keverékéből.

Ez a réteg az összes Istenséggel kapcsolatban van, mivel magában foglalja az összes!

## A durva szintű teremtés

A Durva szintű teremtés során a finomszintű elemekből a durva elemek kialakítása zajlik le. Ezek már az általunk is ismert durva elemek.

Éter kialakulása: az éter (durva ég elem) összetétele a következő finom elemek összekeveredésével jön létre:

- 20 rész finom ég elem a IV. burokból
- 20 rész finom levegő elem az V. burokból
- 20 rész finom tűz elem a VI. burokból
- 20 rész finom víz elem a VII. burokból
- 20 rész finom föld elem a VIII. burokból
- 100 rész finom ég elem

Levegő kialakulása:

- 20 rész finom ég elem a IV. burokból
- 20 rész finom levegő elem az V. burokból
- 20 rész finom tűz elem a VI. burokból
- 20 rész finom víz elem a VII. burokból
- 20 rész finom föld elem a VIII. burokból
- 100 rész finom levegő elem

Tűz kialakulása:

- 20 rész finom ég elem a IV. burokból
- 20 rész finom levegő elem az V. burokból
- 20 rész finom tűz elem a VI. burokból
- 20 rész finom víz elem a VII. burokból
- 20 rész finom föld elem a VIII. burokból
- 100 rész finom tűz elem

Víz kialakulása:

- 20 rész finom ég elem a IV. burokból
- 20 rész finom levegő elem az V. burokból
- 20 rész finom tűz elem a VI. burokból
- 20 rész finom víz elem a VII. burokból
- 20 rész finom föld elem a VIII. burokból
- 100 rész finom víz elem

Föld kialakulása:

- 20 rész finom ég elem a IV. burokból
- 20 rész finom levegő elem az V. burokból
- 20 rész finom tűz elem a VI. burokból
- 20 rész finom víz elem a VII. burokból
- 20 rész finom föld elem a VIII. burokból
- 100 rész finom föld elem

Ezen elemek durvaságát az adja meg, hogy mindegyiknél plusz 100 rész adódik hozzá a megfelelő finom elemből az egyenlő arányban elkeveredett finom elemekhez.

## **Az élet célja**

A lélek okozati testére ráakódott alapelvektől (az első fajta folyamat fejezetnél bemutatottak szerint) kell megtisztítanunk magunkat a világmindenség anyagi kialakulásánál ismertett alapelvek (a második fajta folyamat fejezetnél bemutatottak szerint) segítségével. Az elménket az elme szintű dolgokkal lehet letisztítani, az érzékszerveinket az érzékszervi szintű dolgokkal, stb... Végül megkapjuk saját Önvalónkat, ráébredünk saját Isteni mivoltunkra.

## **Élet a halál után**

Amikor a lélek elhagyja a testet, a finom elemekkel felruházva teszi ezt. Ezek a lélekhez kapcsolódó finom elemek hordozzák az új test kialakulásához szükséges információkat. A lélek a finom elemekhez kapcsolódva marad, hisz a helytelen tudást nem pusztította el még teljesen. Csak minden vágy elhagyása után lehet letudni a jó és a rossz tettek következményeit. A finom szintű elemek teljes abszorpciója csak a végső szabadság elérésekor történik meg.

Finom szintű alkotók okai pl.:

- tudatlanság csírái
- jó és rossz cselekedetek következményei
- előző életek tapasztalatainak benyomás csírái

A halál után a durva szintű alkotók megsemmisülnek (pl. hamvasztáskor elégnak). A durva szintű alkotókból finom szintű alkotó lesz. Ezek a finom szintű alkotók kapcsolódnak a lélekhez, s később ezek alkotják az új test alapját.

Az újjászületéskor utat tör számunkra az előző életünkben gyümölcsöt nem hozott cselekedeteink következményei, melyek meghatározzák az új testet öltés jellegét:

- helyszín
- társadalmi helyzet
- család
- alak
- élethossz
- tudás
- életvitel
- tulajdon
- örömök
- intelligencia

## **Az eltávozás folyamata**

A halál beálltával a beszéd funkció leáll, visszahúzódik, az elme még tovább működik. Ezután minden érzékszerv visszahúzódik az elméig. Utána az elme funkciója elmerül az Egóban (az individuális lélekben). Az Ego elmerül a Tiszta Én-ben. Ennek helye a szív.

A szívből a lélek az ereken, a vénákon át, különböző helyeken (pl. szem) távozik a testből a különböző finom elemekhez kapcsolódva. A finom szintű elemek természetükben és méretükben is kicsik, így lehetséges, hogy a vénán keresztül távozzon a lélek, és ne állja útját semmilyen durva szintű anyagi dolog. A finomságuk miatt nem pusztulnak el azoktól a dolgoktól, amik elpusztítják a durva testet (pl.: tűz). Ilyen finom szintű elem pl. a hó. Az élet során a testen

érezhető a hő. A halál beálltakor a kihül a test. Egyéb jellemzők, pl. szín, forma pedig megmarad a halálkor. A nagyon alantas lelkek a végbélnyíláson keresztül távoznak.

Az eltávozott lelkeket Istenségek vezetik. Ezek a lények személyes vezetőik. A jó és rossz cselekedetek eredményeként kerül a lélek a különböző szférákba. Aki rossz cselekedeteket hajtott végbe egész életében, az a poklokban nevezett szférákba kerül. Aki erkölcsös életet élt és jó cselekedeteket hajtott végbe, az a holdra kerül, de amíg a végső szabadságot nem érte el a lélek addig csak az alsóbb szférákba juthat a test elhagyása után. A holdon az erkölcsös cselekedetei által kiérdemelt idő eltöltése után megkezdődik a visszaszületés folyamata.

A visszaszületés láncolatától csak a végső szabadság elérése után lehet megszabadulni. A végső szabadság elérésekor a fej koronán át távozik a lélek. A legfelsőbb tudás birtokosai azok, akik tudják, hogy egyek a Tiszta Tudattal. Mikor meghalnak, szintén elhagyják testüket. Ők többé nem különülnek el a Tiszta Tudattól. Az ilyen lelkek a halál folyamán a szívbe vonulnak vissza, s a vénákon keresztül a fej koronán át hagyják el a testet, s a napsugarak segítségével távoznak. Napsugarak éjjel és nappal is léteznek. Ők elérik a legmagasabb szférákat.

### **A leszületés folyamata**

1. A lélek amikor leszületik a Holdról, akkor a következőkhöz hasonló állapotokat vesz fel amíg eléri a Földet:
  - éter
  - levegő
  - gőz
  - köd
  - felhő
  - esőEz rövid idő alatt végbemegy.
2. Miután esőként a földre hullik, valamely növényre kerül kapcsolatba, melyet más lelkek keltettek életre. Tehát nem száll bele a növénybe, hanem kapcsolatba kerül vele. Ez azt jelenti, hogy nem osztozik ezen növény kellemes és kellemetlen tapasztalataival.
3. Ezt a növényt utána elfogyasztják. Ezek után a lélek kapcsolatba kerül azzal, aki a nemzést végrehajtja.
4. A nemzés után létrejön a test, amelyben a lélek az érdemei szerint élvezheti korábbi tetteinek gyümölcseit.

*Köszönet: Guru Dev, Maharishi Mahes Yogi, Patanjali, Badarayana, Sankarakarya, Anna  
2007.08.29.*