A meditáció jelenléte és jelentősége a világvallásokban

Galla Zoltán

Írásomban[1] *a meditáció jelenlétét kutatom az egyes világvallásokban, elemzem a közöttük fennálló hasonlóságokat, illetve különbségeket, és, hogy ezek a gyakorlatok milyen szerepet töltenek be egy-egy adott vallásban.*

Tillich a vallást úgy definiálja, mint: „[…] az élet önmeghaladása a lélek dimenziójában."[2] *A „vallás" szó latin megfelelője a „*religio*", amelynek egyik – az etimológián alapuló – jelentése: „újra összekötni, visszakapcsolni". Ez a jelentés utal a vallás fő funkciójára: visszavezetni az embert eredeti létállapotához, helyreállítani az Istennel való kapcsolatát.*[3] *A szanszkrit* yoga *szó jelentései között szintén szerepel a „kapcsolódik, összeköt" értelmezés,*[4] *ennek révén könnyen belátható, miért evidens a* yoga *hagyományaiban oly hangsúlyos meditáció és a vallás összefüggésének vizsgálata.*

A négy legnagyobb létszámú vallás – a kereszténység, az iszlám, a hinduizmus és a buddhizmus – mellett a judaizmust vizsgálom még, mely vallástörténelmi és társadalmi szempontból szintén jelentős.

1. Meditáció

Az ember természetes, ősi vágya a körülötte lévő világ és ennek részeként önmaga megismerése. Ebben a folyamatban nehézséget jelenthetnek az elme tudattalan tartalmai okozta blokkok, valamint számos illúzió, melyekhez makacsul ragaszkodunk; ezek elfedik előlünk a valóságot. Önismeretünknek mi magunk vagyunk a legfőbb akadályai, de egyúttal az egyetlen lehetséges feltárója is. Ez utóbbihoz kínál segítséget a meditáció.

1.1. A meditáció fogalma

Technikailag a meditáció olyan aktív folyamatot jelent, amelyben az elménket tartósan egy pontra rögzítjük. A meditáció alatt az egyébként folyamatos gondolkozásra és elemzésre hajlamos elménk nem a külvilág eseményeire összpontosít, de nem is a múlt történéseire vagy a jövő iránti elvárásaira, hanem befelé irányuló, nyugodt figyelem jellemzi.[5]

Ebben a megváltozott tudatállapotban a meditáció eléri személyiségünk azon részeit is, amelyek eddig rejtve voltak előttünk. Ez a mélyebb önmegismerés elősegíti saját magunk elfogadását és belső harmóniánk elérését. A meditáció folyamatát nem elég az intellektus által megér-

[1] Az írás a szerző azonos című, a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola vaisnava jógamester szakán 2016-ban megvédett szakdolgozatának rövidített változata.

[2] Tillich 2000: 441.

[3] Kendeffy 2012: 32–34.

[4] Gaura Krisna Dász 2008: 17.

[5] Szvámi Ráma 2007: 22–25.

teni, mert így nem kaphatunk teljes képet róla. Csakis a megtapasztalás, a gyakorlás nyújthatja ezt.[6]

1.2. A meditáció tárgya

Különféle dolgokat használhatunk a meditáció tárgyaként, s így a rendszeres gyakorlással más-más eredményt érhetünk el.

1. Durvafizikai: anyagi jellemzőkkel rendelkező fókusztárgyak (tárgy, természeti jelenség, testrész, fizikai érzet).
2. Finomfizikai: finom szinten, a hamis egónk, az intelligenciánk és az elménk folyamatai által kivetülő képek, gondolatok, érzetek.
3. Transzcendentális: lelki tartalommal rendelkező, a fizikai megnyilvánulásukon túlmutató információt, energiát hordozó meditációs tárgyak (különleges hangrezgés, kép, ima stb.)

A több hagyományban is használt meditációs tárgyak közül néhányat érdemes bővebben ismertetni:

- Hang: A hangok és szavak speciális összerendeződései a meditáció esetében jóval túlmutatnak fizikai jelentésükön. A hangrezgés energiái, teremtő és formáló erői az anyagra, az elme állapotára és a lélekre egyaránt hatnak.[7]
- *Mantra*: A szó a szanszkrit *manas* (elme) és a *trāyate* (felszabadítás) szavak összeolvadásából ered, és olyan hangvibrációra utal, amely az elme lecsillapításának eszköze a meditációban.
- *Yantra*: Minden *mantrához* tartozik egy energia, amelyet a *yantra* grafikusan ábrázol. A *mantrák* feltétlenül rendelkeznek egy hozzájuk illő *yantrával* is.[8]
- *Mandala*: A *yantrához* hasonló, általában kör alakú grafikus kép. A *mandalához* azonban nem feltétlenül kapcsolódik *mantra*. Hatása optikailag nyilvánul meg: a figyelmet a középpontba vonzza, ám a meditáló tekintete fixációs pontot nem találva elindul a periféria felé. A kép határa azonban ismét befelé tereli azt, pulzáló hatást váltva ki ezzel.
- Szimbólum: A szimbólum olyan kép, tárgy vagy szó, amely gondolattársítás révén többlettartalommal rendelkezik.
- Légzés: Légzésünk általában tudatunktól függetlenül működik, de ha tudatosan szabályozzuk, ezzel a módszerrel kapcsolatot teremthetünk tudatos és tudattalan belső folyamataink között.[9]
- Ima: A meditációra való ráhangolódásban és annak elmélyítésében is szerepet kaphat az ima, így e tekintetben a meditáció eszközeihez is sorolhatjuk. Sőt, az imádkozásnak kialakultak szisztematikus, a *mantra*-meditációhoz hasonló módszerei is.

1.3. A meditáció típusai

A meditáció típusai témájuktól és céljuktól függően szintén besorolhatók a fókusztárgyaknál bemutatott három fő csoportba (durvafizikai, finomfizikai, transzcenden-

[6] Dahlke–Dahlke 2013: 15–18.

[7] http://www.jogapont.hu/cikk/0000000341/a-teremto-hang-mantrameditacio/

[8] Bháratí 2007: 197.

[9] Berend 2012: 23.

tális). Léteznek mentálisan aktív koncentrációt igénylő folyamatok a gondolathullámok lecsendesítésére, de fizikailag cselekvő meditációk is kialakultak, melyek során tudatosan figyelik mozdulataikat a gyakorlók. Az alábbiakban ismertetek néhány olyan technikát, amelynek a tárgyalt világvallások többségében hagyománya van:

- *Mantra*-meditáció: Egy *mantra* recitálásával a véletlenszerű gondolatok folyamatos áramlását egyetlen gondolatmintára (*saṁskāra;* e sokjelentésű szó jelen esetben a „mentális megerősítés"-nek felel meg) váltja a meditáló, ami a *mantra* egyedi rezgésével együtt fejti ki hatásait.[10] A *mantra*-meditáció történhet hangosan, csendesen, elmében vagy papírra többször leírva is.[11]
- Légzésfigyelés: A légzés figyelése, fokozatosan mélyülő tudatosítása (a légzőszervek mozgásától a levegő áramlásán keresztül egészen a finomenergiák érzékeléséig) lecsillapítja a gondolatok és érzelmek csapongását.
- Koncentrált vizualizálás: Egy kép vagy forma fókuszba helyezése.
- Imaginatív meditáció: Ide sorolhatjuk egy szentírás (illetve részlete) képi feldolgozását, egy *mantra* vagy szimbólum jelentéstartalmának fókuszba helyezését, egy idealizált személynek, például Istennek a szent tettein, formáján való elmélkedést, valamint az álmok tudatosítását is.
- Szemlélődés: „*(lat.* contemplatio*) az igazság megragadásának csendes, többnyire szótlan, racionális megfontolások nélküli állapota.*"[12] A kontempláció a jelenlét tudatosságának megtapasztalása, az éberség fenntartásával.
- Imádság: „[…] *a szó szoros értelmében beszélgetés Istennel; tágabb értelemben a minden időben és helyzetben megélhető kapcsolat Istennel* […]."[13] Az ilyen tágabb értelmezés szerinti ima kimeríti a meditáció fogalmát. De ahogyan korábban már említettem, az ima általában nem feltétlenül meditációs folyamat.

1.4. A meditáció céljai és eredményei

Az elme fókuszának tárgya nemcsak a meditáció típusát határozza meg, hanem az ezzel elérhető eredményt is.

A meditáció egészségre gyakorolt pozitív hatásai közül kiemelkedik a test és az elme ellazításának eredményeként a stressz-szint csökkenése. A rendszeresen meditálók nagyobb önismeretre tesznek szert, könnyebben elfogadnak másokat, javul a kommunikációs és koncentrációs képességük, nő az intelligenciájuk és a kreativitásuk.[14]

A *yoga* hagyományai szerint a meditáció eredménye lehet a személyiség mentális és érzelmi tisztulása (*śuddhi*), az intelligencia (*buddhi*) növekedése, különleges képességek (*siddhi*) elérése és végül az anyagi világból való felszabadulás (*mukti*).[15] Az Isten egyetemességét

[10] Bháratí 2007: 56.

[11] Gaura Krisna Dász 2008: 106–107.

[12] http://lexikon.katolikus.hu/S/szeml%C3%A9l%C5%91d%C3%A9s.html

[13] http://lexikon.katolikus.hu/I/im%C3%A1ds%C3%A1g.html

[14] Dahlke–Dahlke 2013: 20–25.

[15] Bháratí 2007: 236.

központba helyező meditációk – melyek szorosan kötődnek a vallásokhoz – az Istennel való örök kapcsolat felidézését és az ennek révén való felszabadulást tekintik céljuknak.

1.5. A meditáció hatását segítő tényezők

- **Egy hiteles tanító (mester, *guru*)** útmutatása, bátorítása sok zsákutcától kímélheti meg a gyakorlót ezen a korántsem könnyű úton.
- **Szabályozó elvek**, amelyek az ember lelki emelkedését és a meditációban való fejlődését egyaránt elősegítik.
- **Szertartások,** rituális tisztálkodás, a közös imák, az ünnepek, a zarándoklatok, az Isten szolgálatának tudatában végzett tevékenységek.
- Eszközök
  - Légzés: A légzésnek nemcsak önálló meditációs tárgyként van szerepe, hanem az egyéb technikákat segítő eszközként is megjelenik.
  - *Mudrā*: Olyan kéztartás (kísérheti valamilyen légzési technika, testtartás vagy mimika), amely lehetővé teszi a szabad energiaáramlást. Azonban nemcsak a *mudrāk* vannak hatással tudatállapotunkra, hanem ez fordítva is igaz: bizonyos testhelyzetek árulkodnak tudatállapotunkról.[16]
  - A *mantra* és az ima számolását segítő eszköz: Zsinórra fűzött, többnyire fagolyókból, szent növények magjából vagy gyöngyökből álló lánc. A tapintás érzékének lefoglalásával segíti a meditációt, idővel pedig már a kézbevétele is megteremti a ráhangolódás, elmélyülés állapotát.

2. Meditáció az egyes világvallásokban

2.1. Meditáció a hinduizmusban

A hinduizmusban a meditáció tanait Patañjali foglalta össze *Yoga-sūtra* című művében olyan alapossággal és hitelességgel, hogy az jelentőségét mind a mai napig megőrizve az egyik legfontosabb műnek számít e témában.

A védikus irodalom szerint önvalónk eredetileg teljes tudással és boldogsággal rendelkező örök létét hamis anyagi tudatunk (*citta*) fedi el előlünk az intelligencia, az elme és a hamis ego téves azonosításaitól vezérelve.[17]

A *citta* anyagi működésének leállítására irányuló *yoga* folyamata által elérhető az eredeti önvalónk felébresztése.[18] Ennek feltétele az anyagi tudatunk tisztítása és szabályozottsága, a rendszeres lelki gyakorlatok végzése és az érzékkielégítő életről való lemondás.[19]

Patañjali megemlíti a hit, a törekvés, az összpontosítás és a bölcsesség szerepét a cél elérésében,[20] de külön kiemeli az Isten iránti odaadás fontosságát.[21] Az Őt kifejező szent *oṁ-mantra* recitálását és jelentésének a tudatban való rögzítését javasolja meditációs folyamatként.[22] E *mantra* (és minden transzcendentális *mantra*) hangos vibrálása nemcsak fizikai szinten rezgeti

[16] Berend 2012: 151–153.

[17] Gaura Kṛṣṇa Dāsa 2014: 18–19.

[18] *Yoga-sūtra* (a továbbiakban: *Ys.*): 1.2–3.

[19] *Ys.*1.12.

[20] *Ys.* 1.20.

[21] *Ys.* 1.23.

[22] *Ys.* 1.27–28.

át az egész testet, hanem a lélekre is tisztító hatással van.

Az *oṁ-mantra* jele szimbólumként is megjelenik a meditációban; az ébrenlét, az álom és a mélyalvás állapotaira utal, valamint a minket körülvevő illúzióra, mely fátyolként takarja el előlünk önvalónkat és a lelki világot.[23]

Patañjali a tudat lecsendesítésére olyan eszközöket is felsorol, mint a fókuszálás egy tárgyra, egy érzéktárgyra vagy a lélek sugárzására, elmélkedés az álmodás és a mélyalvásban való „nemlétezés" állapotán.[24]

„*Az anyagi tudat [egy] ponthoz (illetve területhez) való rögzítése a koncentráció (*dhāraṇā*).*"[25] E folyamat hosszabb fenntartása a meditáció (*dhyāna*), míg az ebben való teljes elmerülés a *samādhi*.[26]

A meditáció fókusztárgyaitól függően a gyakorló különleges képességekre (*siddhi*) is szert tehet, de Patañjali egyben arra is figyelmeztet, hogy ezek olyan melléktermékei csupán a meditációnak, melyek akadályát képezhetik a valódi cél elérésének.[27]

A meditáció gyakorlásával a *yogī* megtisztítja tudatát annak berögzült lenyomataitól (*saṁskārák*) és tettei hatására kialakult anyagi hajlamaitól (*vāsanák*), ami az anyagi világból való felszabadulást jelenti számára.

A lélek ezt követő helyzetéről már nem ír Patañjali, azonban a *yoga* folyamataival, az önmegvalósítással, a meditációval szintén részletesen foglalkozó szentírás, a *Bhagavad-gītā* erről is ad információkat. Meditációs folyamatként kiemeli az önvalóra rögzített elmét,[28] valamint az *oṁ-mantra* ismétlését, Isten személytelen energiájának (Brahman) eléréséért.[29] A szívben lakozó Úron való meditáció gyakorlata is megjelenik,[30] de az Isten személyes formáján való meditációt ajánlja a legtökéletesebbeknek,[31] akik ily módon eljuthatnak az Istenség Legfelsőbb Személyiségéhez,[32] az Ő lelki bolygójára.

Az Isten személyes formáján, kedvtelésein, tulajdonságain való meditációban máig fontos szerepe van az Őt dicsőítő imáknak, az istenszobrok és a képek imádatának, valamint a *japa*-meditációnak (Isten szent neveinek *mantra*-láncon számlált ismétlése). Ennek a hagyománynak szép példáját nyújtja az Isten szolgálatában minden érzékszervet lefoglaló *bhakti-yoga*.

2.2. Meditáció a buddhizmusban

Az ortodox nézeteket valló *hīnayāna* buddhizmus szerzetesei napjuk nagy részét meditációs folyamatok gyakorlásával töltik, a *nirvāṇát,* az anyagi világból való végleges kiszabadulást tűzve ki célul.

A *mahāyāna* buddhizmusban – mivel az erősen hangsúlyozza az együttérzés jelentőségét – a megvilágosodottak nem feltétlenül merülnek el a *nirvāṇában*, hanem *bodhisattvaként* tovább segítik és

[23] Gaura Krisna Dász 2008: 93.
[24] *Ys*. 1.33–38.
[25] *Ys*. 3.1.
[26] *Ys*. 3.3–4.
[27] *Ys*. 3.38.
[28] *Bhagavad-gītā* (a továbbiakban: *Bhg.*) 6.25.
[29] *Bhg*. 8.11.
[30] *Bhg*. 6.13–14.
[31] *Bhg*. 12.2.
[32] *Bhg*. 8.10.

támogatják az embereket a felszabadulás felé vezető úton.[33] A *mahāyāna* és *vajrayāna* buddhizmus igencsak eltávolodott a kezdeti tradícióktól, ezért teret enged a meditációs tárgyak szélesebb körének. Követőik a meditáció során gyakran használják a képi megjelenítés különféle eszközeit: *yantrákat*, *mandalákat*, szimbólumokat, istenségek képeit, *buddhák* szobrait; de a *mantrák* szerepe is kiemelt fontosságú. Az egyik legismertebb *mantra* a tibeti buddhizmusból elterjedt „*Oṁ mani peme hung*" vagy másképp „*Om mani padme hum*" (a szív lótuszában lakozó drágakő).[34] A számlálófüzér (tibeti nevén *thengva*) itt is használatos a *mantra*-meditáció során, és általában (a hindu *mālāhoz* hasonlóan) száznyolc szemből áll.

A nagy ismétlésszámmal, szertartásosan, elmélyülten, teljes testhosszal végzett leborulások gyakorlata nemcsak fizikailag és energetikailag tisztít, hanem az alázat, az elengedés, majd az összeomlás és végül a felemelkedés transzformációs útjának szimbóluma, mely szintén meditációs folyamatnak tekinthető.[35]

Az éberséget és koncentrációt elmélyítő gyakorlatokon kívül a *mahāyāna* és *vajrayāna* buddhizmusban imaginatív technikákkal is találkozhatunk. Ez általában egy idealizált személy (*buddha, bodhisattva*) tudatállapotával való azonosulást jelent. E folyamat más vallásokban is gyakran előfordul, itt azonban az imaginációt a képek törlése követi, mondván, hogy azok csupán az elme termékei, ily módon nem lehetnek részei a tiszta, kiüresített tudatállapotnak.[36]

A *mahāyāna* szellemiségű zen-buddhizmusban szintén fontos szerepe van a meditációnak. Ennek leggyakoribb eszköze a tanítómester által feltett olyan kérdés vagy kijelentés (*koan*), amelyen a gyakorló csak a racionálisan elemző tudatát meghaladó meditációs folyamatba merülve láthat át. A zen-buddhizmusban fontos szerepe van még a rendszeresen és órákig végzett ülőmeditációnak is (*zazen*).[37]

A buddhizmus ortodox tanai szerint minden állandóan változik, így sem az örök Isten, sem az örök lélek nem létezhet, ezért a tudat és annak megismerése, megtisztítása és felszabadítása kerül a középpontba.

Buddha egyik fő tanítása, a *Nemes Nyolcrétű Ösvény* a következő elemekből áll:[38]

1. Helyes szemlélet: A *karma* törvényeinek és a szenvedés természetének felismerése.
2. Helyes elhatározás: Az önfeláldozó, jóindulatú és másoknak nem ártó út teljesítésére tett elhatározás. A jóakarat és szerető kedvesség tudatban való kialakítására szintén létezik gyakorlat (*metta*-meditáció), melyben a meditáló először a saját maga iránti szeretetet alakítja ki, majd fokozatosan előbb egy barátra, majd semleges, az-

[33] Harding 2008: 79.
[34] Harding 2008: 81.
[35] http://buddhizmus.hu/hu/a-buddhista-ut/vegnelkuli-leborulas
[36] Héjjas 2005: 187.
[37] Uo. 196.
[38] Uo. 114–117 alapján.

tán ellenséges személyekre és végül az egész világra kiterjeszti azt.[39]

3. Helyes beszéd: A hazug, sértő, indulatos beszéd és a felesleges fecsegés kerülése.
4. Helyes cselekvés: Az ölés, az erőszak, a lopás, a megtévesztés tilalma, valamint a mások sérelmét elkerülő nemi élet.
5. Helyes megélhetési mód: Olyan foglalkozás választása, amellyel nem okozunk kárt másoknak.
6. Helyes erőfeszítés: Igyekezet az olyan érzések elkerülésére, amelyek helytelen tudattartalmakat, például vágyakat, rosszindulatot, lustaságot, nyugtalanságot és kételyt hoznak felszínre.
7. Helyes éberség: Az éber tudat elérésének és fenntartásának módszere azzal a céllal, hogy rávilágítson a mulandóság és a szenvedés természetére. Az Éberség Négy Megalapozásának (*Mahā-Satipaṭṭhāna-Sutta*) tana:[40]
   - A test szemlélése:
     - A légzés figyelésének egyre finomodó gyakorlata.
     - A test helyzeteire és mozgására összpontosító gyakorlat (pl. sétáló meditáció), amikor minden apró mozdulat és érzet a gyakorló teljes figyelmével és tudatosságával történik.
     - Kontempláció a test taszító jellegén (pl.: vér, bélsár, genny, háj, stb.), a tárgyilagosság kialakításának céljával.
     - A test anyagi elemeinek (föld-szilárd; víz-folyékony; tűz-hő; hangrezgés) tudatosítása.
     - A holttestek oszlásának szemlélése, hogy a tanuló el tudja különíteni magát a fizikai testtől, és ez által az anyagi világtól.
   - Érzések szemlélése, tudatosítása.
   - A tudatállapot szemlélése.
   - Tudattartalmak szemlélése.
8. Helyes elmélyedés, meditáció: A tudat tökéletesen éber, egyhegyű állapotának elérése, amely az ember számára a legmagasabb elérhető szint.

A meditáció előkészületeihez tartozik az erkölcsi fegyelem, meditációra alkalmas lakhely keresése, és lehetőleg egy tanítómester irányítása. Ezután két úton is elindulhat a gyakorló. A mély koncentrációra irányuló meditációban általában a mester választ egyet a negyven előírt meditációs tárgyból. Ez lehet az őselemek valamelyike, egy alapszín, a légzés, a végtelen tér stb. Ekkor azonban már nem az elemző szemlélődésen, hanem az egypontú koncentráláson van a hangsúly. Az időközben felmerülő öt akadályt az öt segítő tényező erősödése győzheti le. A tudat fókuszálása a tompultságot, a koncentráció fenntartása a kételyt, az elragadtatás a rosszindulatot, a boldogság a nyugtalanságot, az egyhegyűség pedig az érzéki vágyat semmisíti meg. A meditáció hosszú folyamatában fejlődik a gyakorló, míg a „semmi” és a „semmit nem-észlelés” verbálisan nem körülírható tapasztalatáig jut. A helyes elmélyedés másik alternatívája a

[39] Bodhi 1993: 60–74.
[40] Héjjas 2005: 151–154 alapján.

belátó megértés, amikor a meditáló már úgy járja végig az ösvényt, hogy tisztában van énnélküliségével, az állandóság hiányával, és kötöttségeitől megszabadulva eléri a *nirvāṇát.*[41]

2.3. Meditáció a zsidó vallásban

A minden részletre kiterjedő, szigorú szabályok és életviteli előírások által meghatározott törvényvallás ortodox ága nem hagyott túl nagy teret a spiritualitásnak, ezért már a görög-római időszakban kialakult a zsidó vallás misztikus ága, a kabbala.[42]

A kabbala tanai szerint Isten körülveszi a világot, és egyszerre be is tölti, így a világ létezésével kapcsolatos elmélkedésekkel inkább Isten transzcendens létét, míg a saját énünkbe való elmélyedéssel Isten immanens aspektusát közelíthetjük meg. Ha a meditáló felfedi magában Isten jelenlétét, beszélhet is Hozzá. Erre ad példát a *Midrás*,[43] mely szerint Ábrahám a létezés kérdésein elmélkedve fedezte fel Istennel való kapcsolatát, és kezdett Vele párbeszédet.[44]

A bensőséges ima mint meditációs módszer jelentőségét a braclavi Náhmán rabbi is hangsúlyozta.[45] A rabbi a „*Ribbono Sel Olám*" (a Világegyetem Ura) kifejezés ismételgetését szintén javasolta.[46] Kaplan az ima és a meditáció közti különbséget úgy definiálja, hogy míg az Istennel való beszélgetés esetén imáról beszélhetünk, ennek állandósult, naponta meghatározott ideig tartó, kontrollált gondolkodást igénylő gyakorlata már meditáció.[47]

A meditáció különleges tudatállapotokat előidéző hatásaira a szentírásokban is találhatunk utalást. A szinesztézia jelenségére, amikor az érzékszervek közötti elszigeteltség csökken (pl. a hang látható színes textúraként, a színek hangként, az illatok vizuális elemként érzékelhetők, a látott dolgok pedig tapinthatóvá válnak), a *Tóra* ad példát a Tízparancsolat kinyilatkoztatása kapcsán:[48] „*Az egész nép pedig látja vala a mennydörgéseket, a villámlásokat, a kürt zengését* […]."[49]

Szintén meditációban tapasztalható jelenség a fókusztárgy egy időben, minden irányból történő látása. Ezékiel próféta például beszámol lényekről, akiknek négy irányban négy arcát látta (ember, oroszlán, ökör, sas) anélkül, hogy azok megfordultak volna.[50]

A *kabbalisták* zsidó meditációs módszernek tartják az Ámidát, ami egy naponta háromszor elmondott, tizennyolc szakaszból álló ima. Ezt a több mint kétezer éves héber imát a próféták és bölcsek százhúsz tagú tanácsa, a *Szanhedrin* állította össze. Az elmélyedést fokozza az ima csukott szemmel való mondása, egészen lassú tempóban.[51]

A képek és szobrok vizualizálásában való elmerülés ugyan bálványimádásnak számít a zsidó vallásban, de a csillagok

[41] Bodhi 1993: 167–210.
[42] Harding 2008: 117–118.
[43] Közel kétezer éves rabbinikus bibliakommentár.
[44] Kaplan 2004: 30–31.
[45] Uo. 31.
[46] Uo. 75.
[47] Uo. 115.
[48] Uo. 51–52.
[49] 2Móz 20.18.
[50] Ezék 1.9–1.10.
[51] Kaplan 2004: 124–127.

kontemplációjának gyakorlatát a *Tóra* is jóváhagyja:

„*Emeljétek föl a magasba szemeiteket, és lássátok meg, ki teremté azokat?*"[53]

A gyertya vagy olajmécses lángjának szemlélése, és a láng öt színének (fehér, sárga, piros, fekete, valamint a fekete sötétségen kívül megjelenő, Isten jelenlétét mutató égszínkék) tudatosítása szintén a vizuális meditációs technikákhoz tartozik.[54]

Az Isten szent nevének négy betűjéből álló *tetragrammaton*, a JHVH szemlélése az adományozást, Istennek az ember felé nyújtott, világot és életet teremtő kezét, valamint az ember befogadóképességét szimbolizálja.[55]

A 16. századra nyúlik vissza a *Tóra* igéjén való meditáció, a *gérusin*, amelyben egy verset recitáltak vagy írtak le többször önálló gyakorlatként, illetve egy konkrét kérdésben való elmélyülés előtt.[56] A 18. században keletkezett haszidizmus az eksztatikusan elmélyült imát helyezi előtérbe, de az ima közbeni lassú, hajlongó mozgás és az Isten tiszteletének megnyilvánulásaként kifejeződő tánc szintén meditációs folyamat.[57] A judaizmus misztikus ága Isten megtapasztalásának lelki élményét tekinti a meditáció legmagasabb rendű céljának.[58] A zsidó hagyományban az Ige folyamatos megtartását és az Istennel való örök kapcsolatot anyagi eszközök is szimbolizálják: a köpeny négy sarkára kötött rojt (*cicit, cicesz* vagy *cidákli*), illetve az imaszíj (*tfilin*), ami két, szentírásrészleteket tartalmazó bőrdobozból és fekete szíjakból áll (egyiket a gyengébbik kézre, másikat a homlokra erősítve viselik), a *Tóra* utasításai szerint:

„*Vegyétek ezért szívetekre és lelketekre e szavaimat, és kössétek azokat jegyül a ti kezetekre, és homlokkötőkül legyenek a ti szemeitek között.*"[59]

2.4. Meditáció a kereszténységben

A kereszténység keleti egyházának szerzetesei ugyan végezhették a meditációs ima gyakorlatait, a római egyház azonban elvetette a misztikus tanokat, sőt a középkorban még súlyos büntetéssel is számolhattak eretnekséggel vádolt, óvatlan követői. Ennek ellenére mindig akadtak misztikus tanokat valló hívők és olyan szerzetesek, akik a meditáció feltételeinek megfelelő kontempláció vagy imádkozás technikáit gyakorolták.

A keresztény misztika tanítása szerint az üdvözülés feltétele, hogy Jézus megszülessen a hívőben. Ezt jelképezi a megszentelt kenyér és bor, melyet a hívő Jézus Krisztus testeként magához vesz a szertartáson (úrvacsora), és ennek szellemi kifejeződése, mikor a hívő meditációjában átéli Jézus szenvedéseit.[60]

Erre utal Pál apostol is a *Bibliában*:

[52] Uo. 85.
[53] Ésa 40.26.
[54] Kaplan 2004: 87.
[55] Uo. 90–92.
[56] Uo. 33.
[57] Uo. 35–36.
[58] Uo. 25–26.
[59] 5Móz 11.18.
[60] Glasenapp 1975: 218.

„*Krisztussal együtt megfeszíttettem. Élek pedig többé nem én, hanem él bennem a Krisztus*; […].”[61]

Nem hagyhatjuk figyelmen kívül az önmagunkban való elmélyedés fontosságát

„*Az Isten országa nem szemmel láthatólag jő el. Sem azt nem mondják: Ímé itt, vagy: Ímé amott van; mert ímé az Isten országa ti bennetek van.*”[62]

Jézus a bensőséges, mély imát javasolja az Istennel való kapcsolat megteremtésére.[63] A *Biblia* tanúsága szerint ő maga is éjszakákat töltött imádkozással, az Istennel való párbeszéddel.[64]

Az elvonulás a sivatag vagy egy barlang csendjébe Jézus és a legtöbb próféta (Mózes, Ábrahám, Illés) élettörténetének is része volt.

„*A csend nem valaminek a hiánya, hanem lehetősége annak, hogy valami megszülethessen.*”[66]

Az imák számlálásában eszközként használt, ötvennégy szemből álló rózsafüzért a 15. századi domonkos szerzetesek terjesztették el a katolikus hívők körében.[67]

Az ignáci lelkigyakorlat a szentírás jeleneteinek vizualizációjából áll.[68] Loyolai Szent Ignác (katolikus pap, a jezsuita szerzetesrend megalapítója) a 16. században dolgozta ki a mai napig használatos, a Jézus életének mozzanatain való elmélyedésen alapuló módszerét.

A 16. századi nyugati kereszténység misztikusai közé tartozik Avilai Szent Teréz is, aki szemlélődő lelki gyakorlataival Isten közelségét tapasztalhatta meg. Az Istennel való bensőséges kapcsolat megteremtésének útján a lelket egy belső várkastélyként képzeli el, amelynek legbelső, hetedik szobájába az imán és szemlélődésen keresztül juthatunk el.[69]

A kereszténységet már annak kezdete óta foglalkoztatja Isten akaratának kinyilatkoztatása, Pál apostol felhívása: „*Szüntelen imádkozzatok.*”[70]

Ennek a törekvésnek kívánt eleget tenni a középkorban a bizánci *akoimétoi* („nemalvók”) monostora, ahol a szerzetesek felváltva imádkoztak a szüntelen ima megtartásának érdekében. Ehhez hasonló módszer volt azoknak az „oszlopos” szerzeteseknek az aszkézise, akik egy-egy magas oszlop tetején (sokszor a figyelmük megtartása miatt folyamatosan állva) töltöttek éveket Isten szolgálatában.[71] Oszlopos Szent Simeon például négy évtizedig végezte ezt a lemondást.[72]

A keleti (ortodox) kereszténység szerzeteseinek gyakorlatai az egy mondatból álló imák folyamatos recitálását fejlesztették Istennel való kapcsolatuk megélésének szintjére. A Jézus-ima szövege nem teljesen kötött, de az egyik leggyakrabban

[61] Gal. 2.20.
[62] Luk 17.20–21.
[63] Mát 6.913.
[64] Luk 6.12.
[65] Mustó 2014: 66.
[66] Uo. 66.
[67] http://www.terebess.hu/keletkultinfo/imafuzerek.htm
[68] Mustó 2014: 183.
[69] Avilai 2015.
[70] 1Thess 5.17.
[71] Nacsinák 2010: 194.
[72] http://www.katolikus.hu/szentek/szent254.html.

használt forma az: „*Uram, Jézus Krisztus, Isten Fia, irgalmazz nekem.*”[73]

„*Jézusra emlékezz, valahányszor csak lélegzel, és akkor majd megtudod, mi a nyugalom haszna.*”[74] Így javasolja a „gondolatok edzését” Létrás Szent János,[75] a gyakorlás velejárójaként pedig megemlíti a belső hő kialakulását, mely tisztulást eredményez, valamint világító fény megtapasztalását, ami örömet okoz.[76]

A keresztény meditációban nem önmagát keresi a gyakorló, hanem Istent, az éberség a fontos, nem az elemző gondolkodás, ezért a jelenlét növelése visz közelebb a kapcsolathoz.[77] Az imádság szisztematikus módszere (melyben az ima recitálása kötődik a légzés szabályozásához és a testhelyzethez) a keleti kereszténységben terjedt el. A légzés és az elmeműködés kapcsolatát felismerve javasolt volt a légzés lelassítása, míg az ajánlott testhelyzet sokáig a görnyedt, a fejet a térdek közé szorítva tartott ülő póz volt.[78] A 13. században vált gyakorlattá ez az embrionális testtartás, amely a köldök nézésével párosult.[79]

A Jézus-imát gyakorlók célja az átistenülés (*theószisz*), azzal a kitétellel, hogy az ember egyénisége megmarad, és Isten teljességét nem érheti el, de isteni kegyelemből mégis megvalósíthatja annak természetét.[80]

Az ortodox szerzetesek a mai napig gyakorolják a Jézus-ima recitálását, amit többnyire a csomókkal ellátott imafüzérükkel (*csotki*) végeznek.[81]

2.5. Meditáció az iszlám vallásban

Az ábrahámi vallásokhoz híven az iszlámban is fontos szerepet kapnak az erkölcsi szabályok, az imádkozás és az egyszerű életvitel. Bár ismertek Mohamed próféta magányos, csendes elvonulásai, a szertartásosan végzett imák és Isten szent neveinek jelentősége, a meditáció (az iszlám fő áramlatában legalábbis) nem kapott megnevezett szerepet.

A muszlim hívők naponta ötször, meghatározott időben elvégzik szertartásos imájukat tiszteletük és önátadásuk jeleként. Mindez segíti őket abban, hogy folyamatosan tudatuk középpontjában tartsák Istent. A rituális tisztálkodás, a meghatározott időpontok, az ima pontosan előírt szövege, valamint az imát kísérő, a tudatosságot ébren tartó meghatározott mozdulatok mind fontos elemei az imádkozásnak.[82]

Szúfiknak (*sūf* jelentése: gyapjú) nevezték el az egyszerű gyapjúköpenybe öltözött muszlim aszkétákat, akik az iszlám misztikus ágát képviselve a mindenben megtalálható, szívükben fellelhető Istent imádják.[83]

A „szúfi út” Isten közelsége felé vezet, a szerelemig fokozott érzésben való megvalósításhoz.[84]

---

[73] Nacsinák 2010: 57.
[74] Létrás: 27/2. rész.26.
[75] Uo. 28.22.
[76] Uo. 28.52.
[77] Nacsinák 2010: 40.
[78] Uo. 68–74.
[79] Uo.159–160.
[80] Uo. 75.
[81] Uo. 6.
[82] Harding 2008: 156–159.
[83] Nicholson 1997: 511.
[84] Iványi 2005: 21.

Az út sikeres teljesítéséhez szükséges rejtett tanokat a mester (*sejk*) adja át a tanulónak (akarónak), aki feltétlen engedelmességgel és imádattal viszonozza ezt.[85] Ahogy Rúmi, a 13. században élt szúfi költő megfogalmazta: „*Az életedbe fog kerülni ez az út. Ha jól csinálod.*"[86]

Az egyes misztikus mesterek köré csoportosuló hívek a 14. századra úgynevezett dervisrendeket alapítottak, jól szervezett hierarchiával.

A megemlékezéseik (*ḏikr*), általában zene (dob, fuvola, lant), ének és tánc kíséretében zajlottak, sőt egyes rendek ajzószereket is használtak (az ekszt̀ázis fokozásának érdekében), így az ortodox muszlimok folyamatos támadásainak voltak kitéve. Az Istenről való megemlékezések fő gyakorlatai az imák, a *Korán*-idézetek és Isten neveinek csoportos recitálása.[87]

A *raḥmāniyya* rend rituáléjában Alláh nevét hangosan ismételgették gyors belégzések és erős kilégzések kíséretében, a körben elhelyezkedő, előre-hátra hajlongó, egymás kezét fogó testvérek az ekszt̀ázis eléréséig. A kör közepén álló *sejk* irányította a szertartás minden részletét.[88]

A *naqśabandiyya* rend a csendes recitálás híve volt, amely minimális mozgással és nagyobb koncentrációval járt.[89]

A *kādiriták* rendje „üvöltő dervisekként" is ismert, mert hangos kiabálások közben estek ekszt̀ázisba, gyakran önmagukat szándékosan megsebezve. A *mevlevi* dervisek pedig sajátos, elragadtatásig fokozott forgó táncukról lettek ismertek.[90]

A dervisek az övükbe rejtett köveken számolták imájukat (melyet ezeregyszer ismételtek), vagy a még ma is használatos kilencvenkilenc gyöngyből álló imalánc (*tasbih*) segítségével, amely Isten kilencvenkilenc nevére utal (többnyire ezeket a neveket vagy ezek valamelyikét recitálják rajta).[91]

Gyakori a „*lā ilāha illā-llāh*" („Nincs más isten, csak az Isten.") egymondatos ima ismételgetése is.[92]

A szúfik meditációt és ekszt̀ázist elősegítő jelmondata: „*Kevés evés, kevés alvás, kevés beszéd.*"[93] Meggyőződésük szerint az elragadtatás a személyes én elvesztésének lehetőségét kínálja; a lélek ez által egyesülhet Istennel a feloldódás (*fanā*) következő három szintjén keresztül:

1. A lélek tisztulása, erkölcsi átalakulás.
2. Szellemi átalakulás, az érzéktárgyaktól való elkülönülés.
3. Az elemző gondolkodás megszűnése, feloldódás az elmélkedő életben, amely az Isteni lényegben merül el.[94]

Isten megismerése tehát nem lehetséges értelemmel, mert Ő nem elgondolható, nem fogható fel érzékekkel sem, mert nem anyagi, a logika nem érhet tovább annál, ami véges, a filozófiai értelmezések pedig kettősséget tükröznek. A látomásokon keresztül kapott tudás viszont

[85] Uo. 53–55.
[86] Rúmi, idézi Harding 2008:168.
[87] Iványi 2005: 76–82.
[88] Uo. 192–195.
[89] Uo. 98–102.
[90] Glasenapp 1975: 357–358.
[91] Vámbéry 2011, idézi Iványi 2005: 88.
[92] Iványi 2005: 30–31.
[93] Uo. 26.
[94] Nicholson 1997: 55.

nem a megtévesztő szellemi tudás eredménye, hanem Isteni kegy.[95]

Ebből következően az iszlám misztika kevésbé bővelkedik az intellektust megérintő, rendszerező tudással, inkább a képi szimbólumok, a zene, a tánc és kiváltképp a költészet kifejezőeszközeire támaszkodik, valamint a gyakorlatban való megtapasztalásra.

A szúfi végcélt illetően kétféle látásmóddal találkozhatunk:

- A személyiség megszűnik Istenben elmerülve, tőle megkülönböztethetetlenné válik.[96]
- Az ekszt́ázisban való elmerülés nem a végcél, az ember onnan Istennel kapcsolatos megvalósításaival visszatérve, személyiségét megtartva megérti az egységet a sokaságban.[97]

3. Következtetések és eredmények

3.1. Közös elemek

Láthatjuk, hogy a tárgyalt világvallások esetében egymástól teljesen függetlenül nem is kaphatunk hiteles képet róluk, hiszen többször megjelennek azonos alapok, ugyanazon szentírások, történelmi, kulturális, gazdasági, politikai és területi összefonódások. A vallás és a meditáció feltételeként meghatározott erkölcsi szabályok szinte teljes mértékben megegyeznek a felsorolt hagyományok esetében. A tiszta jóság szintjét elért gyakorlóknál (legyenek azok szentek vagy meditáló bölcsek) már nemcsak az emberek megkülönböztetése, hanem a vallások közti ellentétek is irrelevánssá válnak. Erre mutat példát Kabír, a muszlim költő, aki folyamatosan recitálta a hindu

„Keleten van Ráma lakása,
Allahé ennek nyugati mása.
Lelkedbe nézz és ott keresd:
Rámát is Allahot is megleled.”[98]

Az itt ismertetett vallásoknál szembetűnően közös folyamat egy rövid ima, szent név vagy *mantra* ismételgetése, és az ennek számolását segítő lánc használata. A meditációban mindenütt hagyománya van a hangos és a csendes ismételgetésnek is. Minden vallásban fontos elemként jelenik meg a szentírások egyes részein való elmélkedés és gyakran az ehhez tartozó imaginációs gyakorlatok is, melyek során a valláshoz tartozó kiemelkedő személyek vagy Isten vizualizálása is a gyakorlat részét képezik. Vallási szimbólumok is vannak minden hagyományban, így (legyen az egy kereszt, gyertyatartó, szobor vagy kép) az ezeken való meditáció is része a felekezet vallásgyakorlatának. A hang – mint meditáció vagy annak egy eszköze – szintén fontos szerepet kap minden vallásnál, ének, kántálás és zene formájában.

A meditációs testtartással kapcsolatban az energiák szabad áramlását elősegítő speciális póz, kéztartás, meghajlás, leborulás is közös vonás a tárgyalt vallásoknál. A test fókuszát illetően pedig a légzés és a szív (legtöbb helyen a köldök is) figyelése szintén megegyező gyakorlat. Fontos, hogy hagyományosan mindenhol mesterek adják át a tudást, a meditá-

[95] Uo. 62–63.
[96] Uo. 142.
[97] Uo. 139.
[98] Nacsinák 2010: 139–140.

ció gyakorlatait. A különleges képességek szintén sokszor megjelennek. Akár a belső út szimbólumaként, akár a szent helyek meglátogatása miatt, de a zarándoklat elmélyült folyamata is a meditáció egy aspektusát jelenti, ahogy a magányos elvonulás csendes megtapasztalásai szintén.

Isten szeretetteli, közvetlen elérésének célja, és ennek a szívben való megteremtése egyaránt jelentkezik a keresztény misztikában, a szúfizmusban és a hinduizmusban. Isten személyes aspektusának szeretete, amely a keresztény misztikában Jézuson keresztül valósul meg, a hinduizmusnak szintén elengedhetetlen része.

Az egyén teljes kioltódásának elképzelése pedig – ugyan különböző céllal, de – egyezik a buddhizmusban és a szúfizmusban.

3.2. Különbségek

A keleti vallásokban a meditáció és a vallás kölcsönösen és nyíltan támogatja egymást, míg a nyugati vallások esetében ez jóval burkoltabb. Nyugaton a meditáció szélesebb körben való terjedése mindig okozott feszültségeket, mert a misztika nézetei gyakran szembekerültek a fő áramlat ideológiájával vagy érdekeivel.

A különböző filozófiák végcéljai közti különbség alapvetően meghatározza a meditáció végcélját és folyamatait is. A buddhizmus végcélja a *nirvāṇa*, így meditációjának fókusza is a „semmit", az ürességet célozza meg, minden fókusztárgyban csak annak mulandó és illuzórikus jellegét keresi. Mivel tagadja Isten és a lélek létezését, technikái ugyan nem, de folyamata és végcélja döntően különbözik az összes többi tárgyalt vallástól.

A hinduizmus és a buddhizmus rendszerezett, szisztematikus és minden részletre kiterjedő meditációs tanait nem találjuk meg az ábrahámi vallásoknál. A fókusztárgyak itt mindig transzcendentális céllal jelennek meg, minden az Úrra való folyamatos emlékezést szolgálja, elvetve az öncélúnak tartott meditációt. Az ábrahámi vallásokon belül is vannak gyakorlatbeli különbségek. Egyedül az iszlámra jellemző a szigorúan előírt napi ötszöri, elmélyült ima, de az eksztázisban való feloldódás keresése is e vallás misztikus ágára a legjellemzőbb. A szemlélődő lelkigyakorlatok, a belső képekre való figyelés leginkább a nyugati kereszténység meditációja, a keleti kereszténység Jézus-ima gyakorlói már akadálynak tekintik azt. A hinduizmusban és a buddhizmusban is bevett gyakorlat a vizualizálás, de utóbbinál – a meditáció zárásaként – a képeket törlik az elméből, a tudat kiürítése érdekében. A tárgyiasult képeken való meditáció a zsidó, az iszlám és a protestáns keresztény egyházakban nem megengedett, a római és görög katolikus egyházaknál viszont igen, ahogy a hinduizmusban és a buddhizmusban is.

Konklúzió

Valószínűleg (minden igyekezetem ellenére, vagy éppen ezért) kitűnnek dolgozatomból az illúzióimból eredő szűrőim, a tudatlanságomat tükröző tévképzeteim, paradigmáim. Ennek oka, hogy több mint negyven könyv és számos tanulmány elméleteit és „igazságait" is csak azzal a fel-

tétellel tudtam kifejteni, hogy ezek mindegyike egy újabb sémába zárhat; tárgyalt témámban pedig nem feltétlenül az intellektus és az elemző gondolkodás visz előre, hanem leginkább a folyamat gyakorlása.

Meglepően sok hasonlóságot találtam a meditáció eljárásai és fókusztárgyai között az egyes világvallásokban, és miután mindegyikben gyakorolják a meditációt, ennek a valláshoz kötődő szerepét és jelentőségét igazolva látom.

A vallás felől az Isten/Forrás megközelítésének vágya teremti meg a kapcsolatot a meditáció felé. A meditáció gyakorlása pedig (ha kezdetben anyagi célok vezérlik is), ahogy azt a szisztematikus meditációs rendszereknél jól követhetően láttuk, fokozatosan elmélyül, befelé vezet, majd a megszerzett tudás és tisztulás után magasabb célok, a vallások végcélja felé mutat.

Véleményem szerint a meditációt érintő hasonlóságok és különbségek nagyrészt a vallások közti egyezőségekből és eltérésekből adódnak. Ezen belül pedig a felszabadulás módja (cél), a dogmatika (a korlátozás mértéke) és a filozófia (megértés) határozzák meg a fő meditációs folyamatot. A technikák spektrumának egyrészt a vallás befogadó jellegének mértéke szab határt (erre bizonyíték a keleti meditációk igen széles tárháza a nyugatihoz képest), másrészt a hívők személyiségjegyeiből fakadó igények. A vallások különbözőségéről A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupāda a következőket fogalmaz-

„A vallásos hit igaz elve a tiszta jóság szintjén nyilvánul meg, de mivel a szív szennyezett, különféle vallásos elvek léteznek.”[99]

Általános célnak a boldogságot vagy legalábbis a szenvedés alóli felszabadulást tekinthetjük, amely cél mind a vallásra, mind a meditációra nézve igaz, bár míg az előbbinél ez akár isteni kegy eredménye is lehet, az utóbbinál rendszeres és kitartó erőfeszítést igényel.

A vallás transzcendentális fókuszt és célt adhat a meditációnak, míg a meditáció a Forrással való kapcsolatunk megtapasztalását a vallásnak.

A vallás önmagában – meditációs gyakorlatok általi munka és önfejlesztés nélkül – a méltatlanul érkező isteni kegyre való várakozás lesz csupán. Azonban önmagában a meditáció sem okozhat megvilágosodást, csak a lehetőségét teremti meg annak, ahogy elaludni sem tudunk pusztán azért, mert akarunk (sőt ez inkább akadályként jelentkezik), de ha megteremtjük a lehetőséget és a feltételeket, egyszer csak elalszunk.

Ugyan nem minden vallási irányzat és nem minden meditációs iskola él a kettő kapcsolatának egymást támogató lehetőségével, az ember természetszerű igényeiből eredően és spontánnak tűnő tudati lenyomatokból érkező jelenségként valójában mindenki gyakorol meditációs és vallási folyamatokat, még ha épp nincs is annak tudatában. Hiszen kit ne érintett volna még meg a születés csodája, a halál gondolata, a természet összetett szépségének kontemplációja, a művészetekbe mélyedés transzformáló hatása, a beszélgetés önnönmaga „lelkiismeretével”, és

[99] *Bhg.* 17.3 magyarázat.

krízishelyzetben kinek a szavai ne alakultak volna imává, kit ne érintett volna meg a csend, a szeretet ereje és mindaz, ami vagy aki ezek mögött rejtőzhet…

Felhasznált irodalom

Avilai Szent Teréz: *A belső várkastély.* Sarutlan Kármelita Nővérek – Jel Kiadó, Budapest, 2015.

Berend Róbert: *Önfejlesztő meditációk.* Lunarimpex Kiadó, Budapest, 2012.

Bhaktivedanta Swami Prabhupāda, A. C.: *A Bhagavad-gītā úgy, ahogy van.* The Bhaktivedanta Book Trust, 2008.

Bháratí, Szvámí Véda: *Mantra és meditáció.* Filosz Kiadó, Budapest, 2007.

Bodhi, Bhikkhu: *A Nemes Nyolcrétű Ösvény: a buddhista szellemi út.* Orient Press KFT., Budapest, 1993.

Dahlke, Margit – Dahlke, Ruediger: *Meditációs kalauz: Személyre szóló meditációs módszerek.* Bioenergetic Kiadó, Budapest, 2013.

Gaura-Kṛṣṇa Dāsa: *Patañjali: Yoga-sūtra I.* Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2015.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa: *Yoga-sūtra: I-II. fejezet* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2015.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa: *Yoga-sūtra: 2.* (Oktatási segédanyag). Bhaktivedanta Hittudományi Főiskola, Budapest, 2014.

Gaura Krisna Dász: *Jóga tiszta forrásból.* Lál Kiadó, Budapest, 2008.

Gaura Kṛṣṇa Dāsa (Tóth Soma László): Az önmegvalósítás dimenziói és a meditáció. *Tattva.* 17. 2. 2014, 15–29.

Glasenapp, Helmuth Von: *Az öt világvallás.* Gondolat Kiadó, Budapest, 1975.

Harding, D. E.: *A világ vallásai : A befelé vezető út.* Filosz Kiadó, Budapest, 2008.

Héjjas István: *India ősi bölcsessége: Az indiai eredetű vallások filozófiája és létszemlélete.* Inok Kft., Budapest, 2005.

Iványi Tamás: *Meditáció és extázis a szúfizmusban.* Kőrösi Csoma Társaság, Budapest, 2005.

Kaplan, Aryeh: *Zsidó meditáció.* Vince Kiadó, Budapest, 2004.

Károli Gáspár (ford.): *Szent Biblia.* Magyar Bibliatanács, Budapest, 1987.

Kendeffy Gábor: A religio etimológiája Ciceránál és a patrisztikus hagyományban. *Ókor.* 11. 2. 2012, 29–36.

Létrás Szent János: *Mennyekbe vezető létra.* Hajdúdorogi Egyházmegye, Nyíregyháza, 2014.

Mustó Péter: *Csendben születik az élet: A belső ima tapasztalatairól.* Jézus Társasága Magyarországi Rendtartománya, Budapest, 2014.

Nacsinák Gergely András: *Jóga a középkori Európában?: A Jézus-ima története és a hészükhazmus keleti kapcsolatainak kérdései.* Kairosz Kiadó, Budapest, 2010.

Nicholson, Reynold A.: *Az iszlám misztikája.* Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, Kerepes, 1997.

Szvámi Ráma: *Meditáció: A Himalája ajándéka: Élet – elmélet – tapasztalat.* Danvantara Kiadó, Budapest, 2007.

Tillich, Paul: *Rendszeres teológia.* Osiris Kiadó, Budapest, 2000.

Vámbéry Ármin: *Keleti életképek.* Lilium Aurum, Dunaszerdahely, 2011.