

# Buddhista Meditáció

Az alapok

---

Ácsán Szucsittó

# Buddhista Meditáció - Az Alapok

**Szerző:** Ácsán Szucsittó

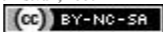
**Fordította:** MalikTóth István

Forrás: Buddhist Meditation: The Foundations, Amaravati Publications, 1998

Eredeti mű címe: Buddhist Meditation: The Foundations

Copy right by MalikTóth István, 2007

Felhasználás feltételei:



## Mi változott

Ha hibákat, megjelenési vagy egyéb problémákat találsz, írd nekünk:

[a-buddha-ujja-szerk@googlegroups.com](mailto:a-buddha-ujja-szerk@googlegroups.com)

2012-07-01, v1.0, Első kiadás.

## Tippek az Ebook olvasókhöz

Próbálgasd az eszköz vagy program beállításait, hogy a szöveg könnyen olvasható legyen a kijelződön:

- **Betűtípus (font):** A páli szavak (pl. diṭṭhi, saṃsāra, viññāna) olyan betűket tartalmaznak, amit a legtöbb betűtípus nem. Ajánlott fontok:
  - Ha lehetséges, telepítsd és használd a Gentium font-ot, letölthető a <http://scripts.sil.org/FontDownloadsGentium> címen.
  - DejaVu Serif gyakori font és széles karakterkészletű, vagy valamilyen Garamond változat is jó.
- **Betűméret (fontsize):** A hosszú sorokat nehéz követni. Állítsd úgy a betűméretet, hogy kb. 65-70 betű essen egy sorba.
- **Háttérvilágítás:** Kíméld a szemed, a kijelzők gyakori alapbeállítása a “reflektor” fényerősség. Próbáld lejjebb venni a beállítást. Elég, ha olyan világos, mint egy jól megvilágított könyvlap.
- **Háttérszín:** az ember szeme hamar belefárad az erős kontrasztba (fekete betűk égető fehér alapon). Válassz egy enyhén barnás, vagy egyéb finoman árnyalt világos háttérszínt. Vannak viszont, akik a sötét alapon világos betűket kedvelik.

# Buddhista Meditáció - Az Alapok

## A Felkészülés

Aki ezt az útmutatót olvassa, valószínűleg már kíváncsi arra, hogy miért ülnek egyes emberek mozdulatlanul, egyenes háttal és csendben hosszú időn keresztül. Mire gondolhatnak ilyenkor? Valamiféle vallás lenne ez? S ha igen, miben hisznek? Hát igen, bizonyára vannak olyanok, akik tudatosan követnek egy gondolkodási rendszert; néhányan pedig mélyen hisznek egy Istenben vagy Igazságban. De ezek nélkül is lehetséges meditációt végezni. Hogy egyszerűen és egyértelműen megfogalmazzuk: az a lényeg, hogy megtaláljuk a tudat békéjét – magán a tudaton belül. Hogy a keresésnek ez a helyszíne, az még nyilvánvalóbb manapság, amikor – a technológiai és társadalmi vívmányok dacára – az emberiség legalább annyira fészült és nyugtalan, mint korábban. Alább azokat az irányelveket találjuk, amelyek szellemében napjainkban a meditációt gyakorolják, és amely összhangban van a mintegy 2600 évvel ezelőtt élt Buddha tanításaival.

## A kezdetek

A meditáció a kívülálló szemlélő számára azt jelenti, hogy mozdulatlanul ülünk és nem teszünk semmit. Ez könnyűnek hangzik, de természetesen már maga az elképzelés is kihívás: hogyan lehetünk mozdulatlanok? Hiszen amikor így ülünk, az elménk zsong, mint egy méhkas, a testünkbe fájdalom nyilall, és minden apróság komoly akadályt jelent az elnyugvásban, nem is beszélve arról, ha egyetlen dologra akarunk összpontosítani. Azért van ez, mert aki nincs tisztában a meditációval, annak nincs

tapasztalata arról, mi szükséges a tudat elcsendesítéséhez. Ez finom mentális „tevékenységet” igényel, s a jártasság, amelyre e tevékenység végzése során szert teszünk és amit igencsak élvezünk, teszi a meditációt rendkívül gyümölcsöző tapasztalattá.

Tisztázzuk, mit is jelent a mentális tevékenység. Szokványos esetben ezt a tudat mozgásaként érzékeljük: megérezhetjük a figyelem irányváltását és működését, amikor megpróbálunk emlékezni egy múltbéli eseményre; megérezhetjük a figyelem finom ráhangolódását, amikor egy törekeny tárgyat óvatosan megfógnak; megérezhetjük a figyelem elenyedését a lazítás pillanatában; vagy megérezhetjük, hogyan változik a figyelmünk, amikor együttérzően hallgatunk valakit, aki bajban van. Mindez „mentális tevékenység”, mely szinte észrevétlenül finom lehet, és nem egy intellektuális folyamat. Ez a tudatosság tevékenysége, s a tudatosság a tudat természetes – jóllehet fejletlen – képessége. A meditáció során megtanuljuk képezni ezt a tudatosságot azáltal, hogy a figyelmet szándékosan az összeszedettséget elősegítő dolgokra irányítjuk.

Éppen úgy, ahogy bármilyen testi cselekedethez szükségesek az erőfeszítés elemei, az érzékenység és az elvégzendő feladatra való kitartó összpontosítás, a meditáció mentális tevékenysége is három fő tényező körül összpontosul. Ezek: az erőfeszítés (*vájama*), az éberség (*szati*) és összeszedettség (*szamádhi*). Az erőfeszítés az a „művelet”, amellyel felébresztjük és fenntartjuk a figyelem irányítását. Az éberség az a finomabb tevékenység, mellyel tökéletesen megfigyeljük, mi történik. Az összeszedettség az eredmény: a figyelem elnyugodott és kellemes állapota. Noha a *szamádhit* általában „koncentrációnak” fordítják, ez a szó nem utal arra a folyamatra, melynek során kitartóan előidézük és

összegyűjtjük a figyelem, a nyugalom, a vizsgálódás és az öröm tényezőit, melyek a *szamádhi*hoz szükségesek. A „koncentráció” gyakran a figyelem leszűkítése és megfeszítése – ez pedig a meditáció folyamatával ellentétben áll.

A Buddha által tanított meditáció azt veszi alapul, ami kéznél van: a testet és a tudatot, vagyis alapjában véve mindazt, aminek érezzük magunkat. Noha meglehet róla az elképzelésünk, hogy ezek mire képesek, amikor azonban figyelmen kívül hagyjuk őket, akkor az idő legnagyobb részében csupán homályos benyomásaink vannak arról, mik is valójában. Mennyire vagyunk kapcsolatban azzal, ami a testünkben történik? Az emberek folyamatosan kárt tesznek a testükben azzal, hogy helytelen módon ülnek és helytelen testtartásban dolgoznak. És mi a helyzet a tudat kiszámíthatatlan és gyakran különös hangulataival, az ingerlékenységgel, a kedélyváltozással, az elidegenedés és az unalom érzésével? Hogyan ébred fel az öröm és az együttérzés? Ezek olyan életbevágó kérdések, melyek akár évekig megválaszolatlanok maradnak, a meditáció azonban segíthet nekünk megtalálni a személyre szabott válaszokat – vagy legalább feltenni a helyes kérdéseket.

Az ilyen meditáció tehát nagyon gyakorlatias eszköze annak, hogy kapcsolatban maradjunk a mindennapi életünk alapjául szolgáló valósággal. Amellett közvetlen is, hiszen aminek legpontosabban tudatában lehetünk, az nem más, mint ami éppen itt történik, bármikor, bármelyikünkkel. És itt van meg a lehetőségünk, hogy megváltoztassuk az életről szerzett tapasztalatunkat.

## Testhelyzetek

A meditációt lehet ülni, állva, séta közben, sőt fekve is végezni.

Aki érdeklődik a gyakorlás iránt, az legalább napi fél órát szánjon rá, lehetőleg kora reggel, mielőtt a szokásos napi tevékenységek megkezdődnek, vagy kora este, miután a napi tevékenységeinket letudtuk. Természetesen a nyugodt környezet az ideális, esetleg olyan látvánnyal, mely megnyugtatja vagy megörvendezteti a szívünket. Ilyen például egy tiszta, csendes szoba, lágy fényel, vagy egy erdő. Ezek hiányában érdemes felkeresni egy üres templomot vagy buddhista kolostort, vagy megosztani a meditációs szobát egy hasonló érdeklődésű barátunkkal.

A különböző testhelyzetek némileg különböző minőségekkel bírnak. Az ülés (meditációs pózban, egyenes háttal, egymáson keresztbe helyezett lábakkal, vagy ha ez nem megy, egyenes háttámlájú széken) jó a finomtest energiáinak összhangba hozására, és a figyelem egy pontba irányítására. Úgy kell ülni, hogy a deréktáj homorú, az alhas pedig függőleges legyen. Így a mellkas kitágul, a váll viszont ellazul. Ebben a testhelyzetben a légzés mély, egyenletes és érezhetően különbözni fog a megszokottól.

A séta kiváló arra, hogy egyfajta áradó figyelmet fejlesszünk ki – hagyjuk megcsúszni a dolgokat, csak könnyedén kapcsolatban állva velük, mintha hullámon lovagolnánk. Ehhez egyenletes, vízszintes, lehetőleg magányos ösvényt találjunk, mely mintegy 20–30 lépésnyi hosszú. Ha kevesebb a rendelkezésünkre álló hely, akkor megpróbálhatunk körbe-körbe járnunk. Miután összeszedtük a figyelmünket az ösvény egyik végén állva, nyugodt és megfontolt léptekkel kezdjük sétálni, tekintetünket szegezzük szilárdan, de könnyedén három méterre magunk elé az útra, a karjainkat pedig gyengéden kulcsoljuk össze a testünk előtt vagy mögött. Ha elérjük az út másik végét, álljunk nyugodtan néhány másodpercig, forduljunk meg, és ismételjünk meg a sétát.



Az állás az energiaegyensúly megteremtése szempontjából jó. Amikor állunk – lábaink vállszélességben, kis terpeszben, ellazított térdel –, észrevehetjük, hogy például testünk egyik oldala vagy egyik végtagunk nehezebbnek vagy erősebbnek érződik, mint a másik. Az egyensúly úgy jelenik meg, hogy az „erősebb” oldalra összpontosítjuk a figyelmünket, majd azt fokozatosan és ismétlődően az ellenkező oldalra vagy végtagra irányítjuk. Az állás és a séta egyaránt kiváló gyógyír az ülés során esetleg rántóró álmoosságra vagy eltunyulásra (és kényelmetlenség-érzetre).

A fekvés lazító hatású, mely a testi kényelmetlenség, sőt a túlfeszített gyakorlás ellenszere, jóllehet először nagyon valószínű, hogy az ember közben elalszik vagy álmodozni kezd. Ezt bizonyos fókig megakadályozhatjuk azzal, ha hanyatt fekvé talpukat a földre helyezük, miközben térdeinket behajlítva tartjuk úgy, hogy felfelé nézzenek.

Javaslat:

Talán egy ideig szükséges kiegészítő testgyakorlást végeznünk, amely a végtagok lazítását és a testtartások megerősítését foglalja magában. Sokan úgy találják, hogy bizonyos *hatha-jóga*, vagy a kínai *csi-kung* gyakorlatok előnyösek a meditáció végzése szempontjából.

## Alapok

Amikor a négy testhelyzet bármelyikét tudatos és éber módon tartjuk fenn, akkor figyelmünk is állhatatosabb, és el tudjuk kezdeni teljesebben és körültekintőbben azonosítani pillanatnyi tapasztalatunkat. A testhelyzet hétköznapisága és a testi érzetek

segítenek abban, hogy motivációnk szilárd maradjon: célunk nem az, hogy valami elragadó, kifinomult vagy eksztatikus dolgot találjunk, hanem hogy teljesebben megtapasztaljuk azt, ami már amúgy is történik. Ez különbözik mindennapi életünkötől, amelyben az indíttatás egyre változik: talán azért vagyunk tudatában a testünknek, mert zavar bennünket kényelmetlen helyzete, vagy a külsőnkkel törődünk, esetleg túl akarjuk élni az átkelést egy forgalmas útkereszteződésen, vagy óvatosan akarunk bánni egy törékeny tárggyal. Az éberség mögött meghúzódó motiváció az, hogy a testi vagy elméleti tapasztalásnak nem másért szentelünk figyelmet, minthogy olyan tisztasággal éljük át, amely segít nekünk természete megértésében.

Minek leszünk tehát tudatában a testi és mentális tapasztalatok természetével kapcsolatban, amikor csendben ülünk? Ami szinte azonnal nyilvánvalóvá válik, az a tény, hogy a figyelem ide-oda ugrál és akadályokba ütközik, így hát ritkán vagyunk zavartalanul tudatában annak, ami a testünkben és a tudatunkban valójában zajlik. Úgy segíthetünk elő egy szilárdabb összpontosítást, hogy egy alkalommal tapasztalatunknak csak egyetlen aspektusát kezdjük el vizsgálni, és ehhez hasznos egy rendszert alkalmazunk. Az „éberség négy alapjának” rendszere szerint javasolt vagy a testi jelenlétre (*kája*), vagy az érzés minőségére (*védaná*), vagy a tudat állapotára (*csitta*), vagy azokra a mintákra összpontosítanunk, melyeken a tudat áthalad (*dhamma*). A későbbiekben ezt részletesebben is tárgyaljuk. A fenti lista fokozatos előrehaladást mutat, vagyis eleinte könnyebb fókuszálnunk a testi jelenlétre, mielőtt áttérnénk a gyorsabban változó és érzékeny hangulatokra és érzésekre.

A meditációs gyakorlat egyik célja ezért az, hogy bizonyos ideig

ezen alapok valamelyikén tartjuk a figyelmünket. Ez nyugtató hatású, és bepillanthatunk általa a tudat természetébe.

## Témák

A figyelem összpontosításának határozottabbá tételére van néhány alapvető meditációs téma, melyek között a négy alap kimunkálása is megtalálható. Néhány részletre majd a megfelelő helyen kitérünk, összefoglalásként pedig álljon itt a következő lista:

- sétáló meditáció, amint már korábban említettük;
- meditáció a testi jelenlét fölött;
- meditáció a testi érzetek fölött („a test végigseprése”), a test módszeres pásztázása figyelmünkkel, hogy megtaláljuk a jelenlévő finom érzeteket;
- meditáció a légzés fölött (*ánápánaszati*), a figyelem összpontosítása a ki- és belégzéshez társuló érzetekre.

## Testi jelenlét

Az első alap abból áll, hogy tudatában vagyunk a testnek, miközben sétálunk, állunk, ülünk vagy fekszünk. A legáltalánosabb testtartás az ülés, melyet 15 perctől kezdve egy óráig, vagy még tovább gyakorolhatunk, ahogy hozzászokunk és egyre kényelmesebbnek találjuk a testhelyzetet.

Ez idő alatt arra összpontosítsunk, ami a testet jelenlévővé teszi számunkra. Például a szilárdság benyomására, mely különböző feszültségekből áll össze; vagy arra az egyesítő benyomásra, mely az érzetek áramló sorát egyenlővé teszi a test jelenlétével. Az előbbit „földnek”, az utóbbit „víznek” nevezzük. A további

elemek, melyek a testi jelenléte alkotják: a „levegő”, a testben meglévő mozgó, lüktető, vibráló és ritmikus minőség; és a „tűz”, mely az általunk érzett meleg mértékére utal. Próbáljuk meg ezeket egyenként megkülönböztetni – nyilvánvaló módon a „levegőt” lesz a legkönnyebb felismernünk a lélegzetben –, majd pedig amikor egymással összefonódnak (a lélegzet például változó mértékű nyomással és hővel jár együtt).

Szinte biztos, hogy testi érzetek, a rájuk adott reakciók és zavaró gondolatok fognak felmerülni, és emiatt figyelmünket vissza kell vezetnünk a testi jelenléthez. Amikor a dolgok némileg elnyugodtak, akkor az érzések és tudatállapotok sebessége egyre csökken, és egyre nagyobb távlatból szemlélhetjük azokat.

## A test pásztázása

„A test végigseprése” azt jelenti, hogy a testünkön határozottan végigvezetjük a figyelmet. Ez kezdődhet azzal, hogy a teljes testi jelenlétre összpontosítunk, majd egy adott ponton megállapodunk. Miután ez megtörtént (például megállapodtunk jobb lábfejünkénél), figyelmünket fokozatosan mozgatjuk, mint egy fénypásztát, a lábfej körül, majd lassan felfelé a lábon, és így tovább. Választhatjuk azt is, hogy módszeresen egy pontra irányítjuk a figyelmünket, majd a test ellenkező oldalára (például a jobb vállcsúcsunkra, majd a balra, ezután a jobb könyökre, majd a balra, ezután a jobb csípőre, majd a balra), mindezt igencsak gyorsan.

Amint a tudat otthonosabban mozog a testben, áttérhetünk arra is, hogy megfigyeljük a test különböző részeihez kapcsolódó kellemes, kellemetlen vagy semleges érzéseket. Amikor ebben jártasságra teszünk szert, képesek leszünk felbecsülni, hogy maga a

tudat milyen tiszta és érzékeny. Először azonban csak azt gyakoroljuk, hogy teljesen *befogadjuk* a testet és érzéseit, ahelyett hogy a tudatállapot elemzésébe vagy magyarázatába bocsátkoznánk. Azzal, hogy befogadó módon csak a testre összpontosítunk, tudatunk egyensúlyát és tisztulását segítjük elő.

## A légzés ébersége

A légzés felett történő meditációt is hasonló szellemben végezhetjük. Ebben a gyakorlatban a belégzések és a kilégzések egyenletes áramlására összpontosítunk, és azt tapasztaljuk meg, hogy a testet miként befolyásolja a légzés folyamata. A különbséget az energiák mozgásában vehetjük észre, vagy annak megváltozásában, ahogyan a testünket érezzük.

A tudatnak szüksége van némi időre, amíg megszokja, hogy megállapodjon és ne veszítse szem elől a testi érzeteket, melyeket a légzés idéz elő. A korábban leírt ülő testhelyzet elősegíti a légzés teljes és természetes áramlását, és könnyebben megkülönböztethetővé teszi a hozzá kapcsolódó érzeteket. Az is segíthet, ha szándékosan megnyújtjuk minden ki- és belégzésünket öt-hat légzésen keresztül, hogy az egyes légzések végéhez kapcsolódó érzeteket erősebbé tegyük, és a tüdő teljesen megteljen.

Azzal is erősíthetjük a tudatnak a légzéshez fűződő kapcsolatát, hogy egy békét sugárzó szót mondunk magunkban a légzés áramlásának idejével összhangban, vagy pedig arra is figyelhetünk, hogy számoljuk minden egyes lélegzetvételnket.

A lélegzetvételek számolásának sokféle változata van. Vannak, akik egytől ötig számolnak majd vissza öttől egyig, mások tízig és

vissza. Van akinek ez túl egyszerű, és bonyolultabb feladatra van szüksége a gondolatai lendületének megtöréséhez, ezért az alábbi mintát használja:

be, ki, be, ki, ...

1, 1, 2, 2, (egyől kettőig,)

2, 2, 1, 1, (majd vissza)

1, 1, 2, 2, 3, 3, (egyől háromig,)

3, 3, 2, 2, 1, 1, (majd vissza)

1, 1, 2, 2, 3, 3, 4, 4,

4, 4, 3, 3, 2, 2, 1, 1,

... így tovább, végül egyől tízig:

1, 1, 2, 2, 3, 3, 4, 4, ... 9, 9, 10, 10,

majd vissza:

10, 10, 9, 9, ... 4, 4, 3, 3, 2, 2, 1, 1.

Maga a gyakorlat csak eszköz a figyelem megalapozására, tehát nem az a fontos, hogy melyik változatot alkalmazzuk.

Ennél a gyakorlatnál minden alkalommal, amikor elkalandozunk a számolástól, kezdjük újra egynél. Bár ez talán megalázó módon mutat rá az elme csapongására, mégis erőszak nélkül megszilárdítja a figyelmet egyszerű és ismétlődő közvetlensége által, s végül képesek leszünk szabályszerűen eljutni a számolás végéig. Akkor, ha megalapoztuk a kellő stabilitást, figyelmünket egy kifinomultabb meditációs tárgyra irányíthatjuk, vagy vizsgálódhatunk egy adott téma felett, mint az állandótlanság

(*aniccsa*), a nem-én jelleg (*anatta*), vagy az üresség (*szunnyatá*).

Jóllehet fontos, hogy a légzés érzetével tartsunk, ahogy az a testben mozog az adott pillanatban, mégse foglaljuk le magunkat túlzottan azzal, hogy fenntartsuk vagy megpróbáljuk megtelepíteni a légzés tudatosságát a test egy adott részében, mivel ennek csak feszültség és görcsösség lesz az eredménye. Csupán vegyük tudomásul a légzés sajátos érzetét, amit abban a pillanatban tapasztalunk, és engedjünk el minden feszültséget. Bár a figyelem eleinte elkalandozhat, a gyakorlat nem más, mint a tudat enyhe feszültségét mindig magával hordozó gondolatáramlat elengedése, és visszatérés a légzéshez. Ez természetesen eltart egy ideig, de ne kezdjük el bírálni magunkat. Ehelyett egyszerűen oldjuk csaldott hangulatunkat, és térjünk át a következő lélegzetre, olyan hozzáállással, mintha az lenne az első. Ilyen módon minden fogalmi értelmezést megszakítunk, és önmagában csak a testi tapasztalásra utalunk vissza.

Ahogy önbizalomra teszünk szert, növelhetjük a meditáció időtartamát, sőt váltogathatjuk is a módszereket – például a test végigseprését, a légzést és a sétát fél órás szakaszokban, ha lehetőségünk van egy délutánt a meditációra szálni. Ez a figyelemnek örömteli kikapcsolódást nyújt. Ezeket a szakaszokat nyújthatjuk vagy csökkenthetjük képességünknek és a rendelkezésünkre álló időnek megfelelően.

## A Tapasztalat Áttekintése

Van tehát elég sok teendőnk. Ez jelenti az eddig tárgyaltak alkalmazását, de az éberség latba vetését is azért, hogy a tudat valóban kapcsolatba kerüljön figyelme tárgyával. Az éberség egy

kicsit olyan, mint az emlékezés, vagy a képesség, hogy valamit észben tartunk. Először csak a meditáció témáját tartja észben (azáltal, hogy a figyelem elkalandozása esetén visszatérünk az aktuális lélegzethez), és az általunk kifejtett erőfeszítés minőségét és eredményét. Tehát az éberség felügyeli a figyelem megszilárdulását a következő szempontokból: A témánál vagyok még? Nem válok merevvé és feszültté a túlzott erőfeszítéstől? Nem kellene megfontolnom, hogy némi idő elteltével testhelyzetet változtassak, amely kényelmesebb, és több energiát biztosít? Vagy túrjem a nehézségeket, és inkább a hozzá fűződő viszonyomon munkálkodjak?

Ez így nagyon intellektuális folyamatnak tűnhet, de sokkal inkább egy tapasztalt háziasszony esetéhez hasonlít, aki gyümölcsért megy a piacra. Egy szempillantás alatt képes megmondani egy narancsról vagy körtéről, hogy kellően érett-e, anélkül hogy vívódnia kéne rajta. Először talán tanácsot kér az árustól, de miután megfelelő tapasztalatra tett szert, megtanul megbízni a saját ítéletében: hiszen végül is az árus azt akarja, hogy vegye meg az áruját! Ugyanez a helyzet az éberség fejlődésével: eleinte talán könnyebnek találjuk, ha kifejezett gondolatokat használunk a dolgok megjelölésére: „a lábujjam,” „a csípőm,” „belégzés,” „álmosság” stb., ám egy idő után jobban fogunk bízni az éberségünkben, mint a gondolatainkban. Gondolataink, akárcsak az árusok, hajlamosak félrevezetni bennünket: „Ez csak időpocsékolás! Ez lehetetlenség! Vajon mi mehet a tévében?”

Tehát megfelelő erőfeszítéssel létrehozva maga az éberség irányítja és ellenőrzi majd az erőfeszítést. Az eredményeket is megfigyeli és észben tartja – például hogy nyugodtabbnak érezzük magunkat, hogy élesebbnek tűnik a figyelmünk, vagy hogy éppen egy



ellenérzésen vagy téves feltevésen alapuló kellemetlen gondolatmenetet ismerünk föl. Ezekre az eredményekre azután építeni lehet: „A tudatom jobban működik, amikor tisztább: érdemesebb tehát csendben ülni, mint ide-oda rohangálni, hogy elintézzek dolgokat. Fel kell ébresztenem magamban a mások iránti megbocsátást és türelmet – a saját érdekemben!” Ez tehát természetes módon elvezet bennünket oda, hogy tudatosítsuk a többi alapot: az érzéseket, a tudatállapotokat és a mentális mintákat.

## Egyensúly a változásban

Egy másik fontos jellemző, amit az éberség megfigyel, a megtapasztalt jelenségek változása és áramlása. Amit normális esetben „lábamnak” nevezek, az most bizsergések és lüktetések körforgása, egy olyan érzés-áramlat, mely igen kevésbé hasonlít a látható formához. Ráadásul az egyik láb különbözik a másiktól. Amit pedig a „lélegzetemnek” hívok, az a kiterjedés, a rezonálás és az összehúzódás birodalma, az áramlása és az elnyugvás, melynek sokkal több dologhoz van köze, mint pusztán a tüdőhöz. A meditáció tapasztalatainak egyre ismerősebbé válásával felismerjük a négy alap közös jellemzőjét: mind a változó tapasztalatok övezetei. Ez a figyelmet a megnyilvánulások „felszíne alá” irányítja, s így a változás (*aniccsa*) „a belátás jelévé” válik, melyet minden dologban észrevehetünk.

Ha megtanulunk ráhangolódni a változás jellegzetességére, ami jól megfigyelhető a légzésben, akkor találni fogunk egy egyensúlyi pontot, mely nem is statikus, és nem is ingadozó. Ezáltal könnyebb lesz fenntartanunk az egyensúlyt, amikor tudatállapotok fölött szemlélődünk – melyek természetüknél fogva hajlamosak

kizökkenteni bennünket. Mindig ide térünk vissza, mint az összeszedettség egyre szilárdabbá váló gyűjtőpontjához, amely nyugodt és érzékeny. Segít ennek felismerésében, ha megtanuljuk kifinomítani erőfeszítésünket: nyilvánvaló, hogy elveszti az egyensúlyát az, aki túlzottan nehézkessé, lanyhává vagy önteltté válik. Abban a pillanatban, hogy azt gondoljuk: „Megvan végre!” – már el is vesztettük. De ne is törődjünk vele, kezdjük újra, a dolgok változnak – új pillanat, új lélegzet...

Ez a reakció elkezdi felszámolni a trükköket, az öndicséretet és az önbecsmérlést, melyeket a gondolkodó elme felvetet. Ahelyett, hogy megrekednénk vagy elsodródnánk, ismerjük fel, ha elvesztettük a fonalat, majd kezdjük előlről. Az egyensúlyt tűzzük ki célul.

## Tanulás

Ahogy telik az idő, meditációs gyakorlatunkban fokozatosan elérünk egyfajta jártasságot, noha eleinte az csak ugrás volt az ismeretlenbe (vagy tapogatózás volt a sötétben). A test, ha közvetlenül megtapasztaljuk (nem pedig gondolunk rá), inkább lesz változó áramlat, mint tehetetlen massa. Az összeszedettség eredményeként megjelenő elmebeli érzés nagyon ragyogó és békés lehet. A figyelem által a testi tapasztalás élővé válik, és gyakorlott meditálók arra is használhatják gyakorlásukat, hogy testüket új étellel töltsék fel és megszüntessék a feszültséget. Beszámolók még azt is igazolják, hogy emberek testi betegségeikből gyógyultak meg ezen a módon. A test éber tudatossága hatalmas erőforrássá lesz.

A meditáció tapasztalatának egy másik aspektusa, hogy

elsajátítjuk, hogyan kell tanulni, és miképpen kell elkerülni ugyanazon hibák ismételtetését. Hasznos lehet emlékeztetni magunkat az észben tartandó lépésekre, melyek attól is függhetnek, hogy hajlamunk szerint inkább előre rohannánk, anélkül hogy megfelelő módon megalapoztunk egy témát, vagy inkább ingadozunk, és nem tesszük lehetővé a téma kibontakozását.

Lássunk egy egyszerű rendszert, ahogyan az éberséget kifejleszthetjük a testben:

1. lépünk kapcsolatba a testünkkel, vegyük tudomásul, hogy érezzük magunkat a jelen pillanatban;
2. maradjunk ezzel a jelenben, hogy megszilárdítsuk az éberséget;
3. hagyjuk az éberségre annak meghatározását, hogy milyen erőfeszítésre van szükség a nyugalom és belátás megerősítéséhez a meditáció tárgya körül;
4. erősítsük meg a kitartást a megalapozottság vagy a lelki nyugalom érzetéig;
5. tartsunk fenn egy nyugvópontot az érzetek szakadatlanul változó áramlatában;
6. amikor figyelmünk összeszedetten a meditáció tárgyán marad, engedjük, hogy a tudatunk teljes mértékben élvezze azt.

## Meditáció az Érzések és a Tudatállapotok Felett

A meditáció gyakorlása során azt, amit általában „tudatnak” tekintünk, változó állapotok sorozataként (melyeket összességében *csittának* nevezünk) tapasztaljuk meg. Ezen állapotok fluktuációja

„mintákat” (*dhamma*) formál, vagy formálódik általuk, ilyen minta például a kétség, az öröm, az izgatottság, vagy a nyugalom. A tudatállapotok és tudatminták természete hasonlítható a tenger és az áramlatok viszonyához: a tenger áramlatokat hoz létre, amelyek a tengert mozgatják, mint ahogy a tudatállapotok mintákat formálnak, melyek visszahatnak a tudatállapotokra. Ezek nem a gondolkodás témái – melyek hatására esetleg nem veszünk tudomást a tudatállapotunkról vagy annak mintájáról, éppen úgy, ahogy a tenger hullámai elrejtetik előlünk a tenger mélységét és áramlatait. Talán fél tudjuk idézni azt az állapotot, amikor saját kedélyállapotunkat sem ismertük föl, amíg valaki egy elejtett megjegyzésével hatalmas érzelmhullámot nem váltott ki bennünk.

Bizonyos tekintetben a test fölötti meditáció arról szól, hogy megváltoztatjuk tudatállapotunkat, azáltal hogy a nyugalom és a kitartás mintáit vetjük be. Más szempontból viszont a testen mint alapon való munkálkodás előkészület arra, hogy közvetlenül magára a tudatra fordítsuk figyelmünket. Ahogy a figyelem összeszedetté válik és megnyugszik, úgy válik hatékony, a mentális érzések, állapotok és minták világában alkalmazható eszközzé.

## A test kiegyensúlyozza a tudatot

A test feletti meditáció tudatossá tesz bennünket kellemes vagy kellemetlen testi érzetekre vagy tudatállapotokra (melyek lehetnek például bizonytalanok, ellazultak vagy ihletettek), amint elkezdünk önmagunkkal foglalkozni és a gyakorlás során előrehaladunk. Észrevehetjük, hogy a tudatunk világosabb vagy látszólag tágasabb lesz, vagy egy elsöprő erejű hangulat bukkan fel hirtelen a semmiből, vagy esetleg dühroham tör ránk a szomszéd kutyájának

ugatásától. És ekkor fontos mentális érzések, tudatállapotok és minták vannak jelen, melyeket meg kell és meg lehet szólítanunk az éberség alkalmazásával. Erről később még lesz szó.

A test éber tudatossága – a légzés, a test pásztázása, a séta vagy az állás által – a gondolkodó elme lecsillapodását idézi elő. Emellett azt a felismerést is megerősíti, hogy a gondolkodó elme nincs kapcsolatban a közvetlen tapasztalattal, s így hajlandóak leszünk hátrébb lépni a gondolkodás folyamatától, és felülvizsgálni azt. Ez könnyebbé válik, ha kifejlesztettük az összeszedettséget: az összeszedett tudat valójában távolságot tart a gondolatoktól. Ebben az esetben a tudat önmagában is kellemesen, sőt időnként pompásan érzi magát. Tehát nem lesz szüksége az elképzelések, rendszerek vagy emlékek ösztönzésére, és kevésbé is fog érdeklődni a működések iránt, hacsak nem lesz rájuk szükség. Ahogy ez a felismerés valóssá válik számunkra, olyan távlat nyílik meg, mely lehetővé teszi, hogy közvetlenül a tudaton munkálkodjunk.

Amikor a mentális világra összpontosítunk, felismerhetjük, mennyire azonosítjuk magunkat tudatállapotainkkal és érzéseinkkel. A tudatban felmerülő érzelmek, valamint a hangulatok és az értelmi tisztaság esetleges fokozatai számos lehetőséget kínálnak az öröme és a fájdalomra, a dicséretre, a szemrehányásra és az önhiúsra. A „piaci árusnak” valójában nem kevés mondandója van az érzések minőségéről – legyen az kellemes, kellemetlen vagy semleges: „Ne ezt vedd! Nézd azokat az érzéseket ott, azok érettebbek! A tegnapról, a holnapról, az ennivalókról, a szórakozásról és sikerről szólnak, és sokkal jobbak azoknál, mint amelyeket a légzés során tapasztalsz.” És így elfelejtjük, hogy az érzések tisztavirág-életűek és változékonyak.

Amikor a tudatállapotok felett történő meditációhoz érünk – e tudatállapot lehet lelkesült, izgatott, lehangolt, feszült stb. –, a minta a „kellene” és „nem kellene” egyre erősödő viharává fokozódhat. Ez a „kommentár” lehet akár még szó nélküli feszült hangulat is, amikor odaérünk, hogy egyfelől az akadályozó tényezők (mint például a nyugtalanság, a tompaság stb.), másfelől pedig az előmozdító tényezők (mint például az energia és az önbizalom) felett szemlélődünk. Igazából valószínűtlen, hogy valaki képes lesz közvetlenül megtapasztalni (nem pedig csak gondolatban felidézni) a meditációt előmozdító tényezőket, amíg a háziasszony le nem csendesítette az árust azzal, hogy nyugodtan és állhatatosan a vásárlásra figyel, vagy nyíltan a szemébe néz. Ez a lelki nyugalom előfeltétele. Ekkor lehetséges lesz felismernünk bármilyen felszín alatt húzódó mentális feszültséget, mely alig észrevehető testi feszültséggel is járhat. Ilyenkor a tudatot közvetlenül közelítjük meg, nem pedig az általa felvetett gondolatok által. Ezen a ponton, ha eléggé tiszta a tudatunk ahhoz, hogy felismerjük a mentális vagy testi feszültséget, pusztán az elhatározással, hogy ellazítjuk vagy hagyjuk elmúlni, lehetővé válik, hogy eloszlassuk azt.

## Bölcs elmélkedés

Jóllehet a meditáció során zajló rendszertelen gondolkodás általában eltereli és megzavarja a figyelmet, fegyelmeléssel a gondolkodást értékes szövetségünké tehetjük. Rengeteg energia kapcsolódik a gondolatokhoz, és jó tudni, hogyan lehet ezt az energiát a megfelelő módon használni. Tehát ha valaki olyan fokú összeszedettséget fejlesztett ki magában, hogy a tudat egyensúlyban érzi magát és ráhangolódott a változásra, akkor helyénvaló lehet a gondolkodó elméhez fordulni. Először is ahelyett, hogy

bosszantana vagy izgatna bennünket a gondolkodás, tanuljuk meg úgy használni, hogy értékelje a meditációt, ami nem jelent mást, mint hogy képes mérlegelni, melyik a megfelelő téma vagy testhelyzet, ahelyett hogy makacsul kitartana amellett, ami nem működik. Azt is magában foglalja, hogy képesek vagyunk felmérni az eredményeket, és az azokból eredő következményeket.

A meditáció után a világos gondolkodás segít nekünk eltöprengenünk viselkedésünkön vagy életmódunkon: milyen életmód eredményez mindig rendelkezésünkre álló figyelmet és olyan tudatot, mely nem harcol az aggodalommal, a büntudattal vagy az ellenségeskedéssel? Talán rendszeresebbnek kell lennem a szabadidőm eltöltésében, vagy jobban meg kell választanom a munkámat, figyelembe véve azt, mire van valóban szükségem. Esetleg több figyelmet kell fordítanom arra, hogy összeillünk-e a munkatársaimmal vagy a partneremmel. A meditáció részleteire ügyelve az ember azzal is tölthet némi időt, hogy bölcsen elmélkedik az indítékain és a képességein, vagy a tudatáról alkotott, kétségbe nem vont feltételezésein. Talán nem csak intelligenciára van szükségünk, hanem több türelemre és érzékenységre is. Itt újra emlékeztetünkbe idézhetjük, hogy az erőfeszítésnek az önbizalmon és a hajlandóságon kell alapulnia, nem pedig a kötelességérzeten és az akaraterőn. Ennek megfelelően a bölcs elmélkedés a meditáció fontos támasza lehet. Csak ne feledjük hagyni, hogy a dolgok változzanak – és ne vegyünk mindent magunkra! Számos helyzetben ez nagyon értékes észrevétel lehet.

Javaslat:

Vizsgáljuk meg életmódunkat és erkölcsünket. Egy jó barát

segítségünkre lehet abban, hogy átfogó képet kapjunk életünk pillanatnyi állásáról.

## Érezzük meg gondolatainkat

A közvetlenül a gondolatra vonatkozó meditáció egy módja annak, hogy mélyebben belelássunk tudatállapotunkba vagy mentális mintánkba. A gondolat nyilvánvalóan egy tudatállapot eredménye, és arra kényszerít bennünket, hogy észrevegyünk egy olyan tudatállapotot, amelynek közvetlenül nem vagyunk tudatában – *de csak ha a gondolat ritmusát és hangulatát vesszük figyelembe a témája helyett.* Itt dől el, hogy bölcsőbbek leszünk-e, vagy becsapjuk magunkat. Emlékszünk még az árusra? Miért beszél akkor hévvel az időjárásról? *Mert nem akarja, hogy észrevegyük: rothadt a körtéje!* A gondolatok – még ravaszabb módon – még arra is hajlamosak, hogy beképzelten fecsegenek a nyugalomról és a belátásról, sőt egészen ésszerűnek tünjenek, miközben önmagunk vagy mások lebecsülésének formáit rejtik csupán. Másrésztől néhány egészen remek mentális mintához (mint például az örömhöz és a bizalomhoz) esetleg igen kevés gondolat társul. Ha a témára összpontosítunk, megvan az esélye, hogy végül belebonyolódunk, és rögeszmés tudatállapotba kerülünk. Ám ha a gondolat hangulatára figyelünk, az távolságot teremt. Ekkor lehetségessé válik orvosolni vagy elejteni egy negatív gondolatot, megerősíteni és bátorítani egy segítő erejű gondolatot, vagy csak tanújának lenni, amint a gondolatok elhaladnak, mint a felhők az égen.

Ha kifejllesztjük a gondolkodás vizsgálatában való jártasságot, akkor elkezdhetjük megtapasztalni azt a tudatot, amely gondolkodás nélküli, vagy „túl van” a gondolkodáson. Ez a tudat



ragyogónak és tágasnak tűnhet, mint az ég, melyen a felhők áthaladnak, és amely időről időre felhőtlen. Próbáljunk ehhez teljes mértékben hozzájárulni és ebben megpihenni. Figyeljük meg, mi hoz ki belőle, és hogy esetleg hogyan akarunk ragaszkodni hozzá. Ám megpróbálni visszahódítani, az éppen a tágasság ellentéte, tehát amikor eltűnik, csak engedjük el.

## Hallgassunk a szívünkre

Különösnek tűnhet, de a nyugalom és a tágasság egy viszonylagos foka akár elő is idézheti mélyen rejlő gondolataink felmerülését. Megértésünk, melyet az éberség által palléroztunk, fel fogja mérni, mikor és hogyan foglalkozunk velük. Talán el kell fordulnunk tőlük, esetleg fel kell ébresztenünk magunkban a megbocsátást, vagy meg kell vizsgálnunk a természetüket és azt, hogy mit üzennek. De a megértés legalább lehetővé teszi, hogy ne kelljen azonnal elkezdenünk munkálkodni a gondolatokon és az érzelmeken, s nem is kell automatikusan elnyomnunk vagy semmibe vennünk őket.

Noha tanulságos és felszabadító hatású lehet megérteni a kényszerítő erejű gondolatmintákat, és kikerülni a karmaik közül, a meditációban való jártasság nélkül ez meglehetősen nehéz lehet. Szenvedésünk legnagyobb része abból fakad, hogy bele ragadtunk olyan gondolatokba, melyeket gyötrő érzelmek látnak el energiával.

E kellemetlen érzelmek világos felismerését még nehezebbé teszik az általuk kiváltott reakcióink (az elutasítás, a büntudat, a félelem, a jogosság érzete stb.), melyek aztán maguk is gondolatokat idéznek elő azzal, hogy igazolnák vagy védelmükbe vennék ezeket

az érzelmeket, esetleg panaszkodnának miattuk. Néha kényszeresen arra gondolunk, hogy minden egyes gondolatunkat meg kell fejtenünk, minden kínzó érzelmünket pedig fél kell oldanunk. Nem arról van szó, hogy ez teljesen hamis, de legyünk tudatában még annak a kényszernek is, „hogy mindent félretennék”, mert ez egy labirintusba vezethet bennünket. Talán a legbölcsebb tanács a legegyszerűbb is egyben: hallgassunk a szívünkre. Ez elnyugtatja a figyelmet egy védekezés nélküli csendességben, amelyből megjelenhet egy tiszta tér. Ebben számos dolog önmagától megoldódik, ahogy a figyelő szív szert tesz az irányításhoz szükséges önbizalomra.

Javaslat:

Egy szellemi beállítottságú barátunk, azáltal hogy meghallgat bennünket, segíthet abban, hogy meghallgassuk önmagunkat. Akkor is képesek leszünk nyíltan és őszintén meghallgatni önmagunkat, ha azt gyakoroljuk, hogy véleményformálás nélkül hallgassunk meg másokat.

## A meditáció jelei

Az összeszedettség eredményeként képek vagy benyomások bukkannak fel a tudatban. Ahogy hozzászokunk az üléshez, a légzéshez vagy a sétához, egyre inkább tudatában lehetünk az összeszedettséggel járó mentális érzéseknek, és ezek, ahogy szintén leülepednek és megszilárdulnak, benyomásokká alakulhatnak, melyek fényre vagy térre, sőt finom hangra emlékeztethetnek bennünket. Ezeket a finom formákat *nimittaként* vagy „útjelzőként” ismerik, mivel egy tapasztalt meditáló számára olyan „tárgyakká” válnak, melyek alapján tájékozódni lehet, vagy amelyek körül

mélyebb összeszedettséget lehet elérni. Ha ilyen dolgok felmerülnek, ne váljunk túlzottan lelkesévé vagy nyugtalanná, csak szilárdítsuk tovább a tudatunkat, azt figyelve, hogyan viszonyul hozzájuk.

## A Szív Megnyitása

Térjünk most vissza a gondolatokhoz és a tudatállapotokhoz: a meditációban arra is lehetőségünk nyílik, hogy olyan gondolatokat ébresszünk fel és erősítsünk meg, melyek céljaink beteljesítését elősegítő állapotokat idéznek elő, és ezek aztán örömmel töltik el az életünket. A bölcs elmélkedés témáját követve kiváló gyakorlat, ha némi időt azzal töltünk, hogy olyan dolgokon tünődünk, mint például saját jótetteink, vagy mások önzetlen cselekedetei. Ezzel kiemeljük a tudatot a negatív hozzáállásból, az unalomból, vagy a mindennapi körülményeinkkel való túlzott foglalatosságból. Vegyük észre a tisztelet, a hála és az ihletettség minden tudatállapotát, melyek az ilyen gondolatokkal együtt felmerülnek, s erősítsük ezeket a gondolatokat és a belőlük fakadó cselekedeteket. Ez segítségünkre lesz a kritikus hajlamok hatástalanításában, melyeket a teljesítményközpontú életstílus idéz elő.

## A magasztos szív

A jótékony tudatállapotok, melyekről a könyvek nem véletlenül írnak, *brahma-vihárá*ként ismeretesek. A *brahma-vihára* nagyjából „magasztos, határtalan állapotokat” jelent. Ezek a kedvesség (*mettá*), a részvétellel teli törődés (*karuná*), az együttérző vagy elismerő öröm (*muditá*), és a szív tökéletes kiegyensúlyozottsága vagy lelki nyugalom (*upékkhá*). Ebből látható, hogy a „tudatállapot” (*csitta*) szót miért fordítják „szívként” is. Ezek nem

intellektuális tapasztalatok, és valójában minden gondolatot inkább ezen állapotok elősegítésére, mintsem bemutatására kellene irányítanunk. Ha megpróbálunk kedvesek lenni vagy kedves gondolatokat elgondolni azért, mert úgy véljük, hogy „így kellene tennünk”, azzal csak takarót borítunk tudatállapotunk felszínére. Természetesen a gondolkodó elme el tud téríteni bennünket a gyakorlástól, azáltal hogy panaszkodik hiányosságaink miatt, vagy újra meg újra hozzáadja, hogy „kellene”, ezzel is tovább sűrítve a ködöt.

Javasolt tehát úgy megközelítenünk ezeket a magasztos állapotokat, hogy tudomást veszünk róluk, amikor jelen vannak, majd megbecsüljük őket, tűnődünk rajtuk, és kiterjesztjük őket. Idézzünk fel például egy emléket, amikor kedvességben volt részünk, vagy a kiegyensúlyozottságból fakadó nyugodt és mély elfogadásban. Ilyen alkalmakkor hibáinkat nem megítélték, hanem elfogadták vagy tanácsot adtak. Emlékezzünk olyan időszakokra is, amikor valaki nyilvánvalóan élvezte a társaságunkat – tehát kedvessége nem kötelezettség volt, hanem természetes dolog. Vegyük észre, hogy ez milyen érzés, és időzzünk el ebben az érzésben. A jó közérzet ajándéka, mely a másik ember kedvességéből fakad, gyönyörű alap az empátia számára. Felismerjük természetes összetartozásunkat.

Ezt vonja maga után az empátia. Emlékezetünkbe idézzünk valakit, aki megmutatta, hogy előrehaladásunk úgy kezdődik, hogy saját magunk felé indulunk. Elkezdünk tudatosan kapcsolódni az életünkben felbukkant igaz és jóindulatú emberekhez, majd kiterjeszthetjük a megtapasztalt jóindulatot azáltal, hogy jót kívánunk másoknak. Ez segít megszüntetnünk azt a szokásunkat, hogy saját kellemetlenségeinken tépelődjünk, tehát kiváló

időtöltést jelent egy időre.

Természetesen ez könnyebben megy olyan emberekkel, akik iránt már rokonszenvet érzünk, de ha ezt kiterjesztjük és elidőzünk az érzésben, akkor lehetővé válik az empátia kialakult fokát és jellegét olyanokra is vonatkoztatnunk, akikkel szemben szokás szerint közömbösek, sőt esetleg ellenségesek vagyunk. Ne feledjük azonban, hogy ezen állapotok alapját az empátia, nem pedig a jóváhagyás képezi – s a fő megajándékozottjuk mi magunk vagyunk. Tehát csak azért, mert nem értünk egyet valakivel, aki jól érzi magát, még nem kell neheztelő vagy irigy tudatállapot miatt szenvednünk. Az empátia lehetővé teszi számunkra, hogy örömet érezzünk, ha valakit jószerencse ér – vagyis lehetővé teszi, hogy osztozzunk benne.

Vannak sajátos elméletek, melyek elősegítik a számunkra ellenszenves emberek iránt érzett empátia felébresztését. Ezek a *kammán* alapulnak, vagyis azon, hogy minden egyénnek együtt kell élnie cselekedetei és tudatállapota eredményével, és meg kell tapasztalnia azokat. Nem kell ítélkezővé és bosszúvágyóvá válnunk. Tartsunk tükröt másokról alkotott véleményeink elé: milyen érzéssel töltenek el bennünket?

Nagyon könnyen megeshet, hogy negatív tudatállapotaink többsége amiatt jelenik meg, amit mások tettek velünk. De ne ítélkezzünk – még saját irigységünket és önbírálatunkat se ítéljük el. Legyünk nagylelkűek önmagunkkal! A negativitás köreire most tudunk hatást gyakorolni, a büntudat érzése viszont csak megakasztja a folyamatot. A körforgásnak akkor lesz vége csupán, ha kifejlesztjük magunkban a *brahma-vihárát*.

## Tudatunk Mintái

Ezek a gyakorlatok segítségünkre lesznek a tudatállapotok megértésében. Elkezdjük magunkévá tenni azt, amit helyes látásmódnak neveznek – felismerve, hogy a tudatállapotok okok és (kedvező vagy kedvezőtlen) feltételek eredményeként jelennek meg, és szándékosan előidézhetők vagy eloszlathatók. Amint megértésünk mélyül, tudatállapotainkra úgy gondolunk, mint amelyek nem állandóak, és ez egyre inkább lehetővé teszi számunkra, hogy többé „ne vegyük őket magunkra”. Ezt jelenti a szabadság „nem-én”-ként (*anattá*) ismert aspektusa. Létezik egyfajta tárgyilagosság, nem vagyunk egyetlen állapot béklyójában. Amikor képesek vagyunk bölcsen reagálni a tudat működésére, az elnyugszik. Ahelyett, hogy feszült vagy izgatott lenne, békéssé és emelkedetté válik. Egy tendencia, egy pozitív minta szilárdul meg, mely a béke és a szabadság felé vezet. Az ismétlődő hajlandóságokat, melyek újra és újra visszahoznak és ily módon állandósítanak tudatállapotokat, tudatmintáknak vagy *dhammáknak* nevezzük.

## Az akadályok

Mint a meditáció többi lépésénél, a viszonylagos szabadság kínzó tudatmintákat is felszínre hozhat, hogy azok tudatosabbá váljanak. Jó példa erre a nélkülözés, mely az érzékek vágyainak tárgyait teremti meg; a sebezhetőség és az ingerlékenység, melyek nehezítést és haragot hoznak elő; és az önbizalom hiánya, mely ingadozó kételyek formájában ölt testet. Életünk során e lélektani minták mindig képesek találni valamit, amit mozgásba hozhatnak körülöttünk, és megeshet, hogy úgy találjuk, képtelenek vagyunk dűlőre jutni velük. Ekkor a kérdést úgy intézzük el, hogy

szórakozással elvonjuk róla a figyelmünket, s ezzel magunkba temetjük. A meditáció – a vele együtt járó éberséggel és összeszedettséggel – eszköz, mellyel kiemelhetjük a tudatot ezekből a negatív mintákból, vagy amikor mégis megjelennek, segítségével átláthatunk az akadályokon, megérthetjük az okaikat, és eltávolíthatjuk őket. A szabadság eleinte talán csak időleges lesz, ám ahogy egyre nagyobb jártasságra teszünk szert a meditációban, a tudat e szabadsága olyan tartós lehet, hogy megláthatjuk benne életünket, hogy életünket a szokásostól eltérő megvilágításban láthatjuk. Tehát ha bölcsen szembenézünk az akadályok kihívásaival, akkor általuk is erősebbé és elmélyültebbé válunk.

### Az érzéki vágyak

Amikor a tudat egyre csak visszatér az érzékek vágyainak tárgyaihoz, akkor szemlélődjünk a mintán: a tudat egy étellel, szórakozással, ruhákkal, szexszel, vagy bármi egyébvel kapcsolatos képet hoz fel, és ajánozza ezt a tárgyat. Az ajánozás tudati tevékenysége stimuláló hatású, de a folyamat tudatossága, melyet az éberség által kifejlesztettünk, megmutatja nekünk, hogy a fantáziálás izgató és csalódást okozó tapasztalás. Még ha meg is szerezzük az érzéktárgyakat, azok nem elégítenek ki bennünket teljesen – még inkább jellemző az elégedetlenség akkor, amikor csak képzelődünk róluk! A frusztráció és a feszültség folyamatának tudatossága segít bennünket abban, hogy az érzékek vágyainak ragyogó tárgyaitól eltávolodjunk, és a meditáció tárgyára összpontosítsunk. Ez valószínűleg idejében megtörténik, köszönhetően a meditáció témájának újra megszilárdítására irányuló erőfeszítésünknek, és annak, hogy felismerjük az érzéki vágyak káprázatszerű természetét. Az a fontos, hogy kezdjük

megérteni a mintát, ahelyett hogy önmagunkat korholnánk az érzékek vágyainak megtapasztalása miatt. Ha büntudatot, megbánást és elkeseredettséget adunk az akadályhoz, azzal csak éberségünk erejét és tisztaságát csökkentjük. Ellenben bármikor, amikor megszabadítjuk tudatunkat az akadálytól, olyan tisztaságba és nyugalomba léphetünk, amely lelkünk mélyéig kielégít bennünket.

### Rosszakarat

Hasonló mondható el arról, amikor a rosszakaratra reagálunk: ismerjük fel a mintát amögött a gondolat mögött, hogy *minden* rossz, hogy az egyik ember bosszantó, a másik pedig megbízhatatlan; és összpontosítsunk arra, mit csinál és hogyan érez éppen az elménk. Természetesen még a meditációt is a rosszakarat terepévé tehetjük: „Lehetetlen éberséget gyakorolni ezekkel az érzéketlen emberekkel körülvéve!” Az árulkodó jel az, hogy még miután keserűségünk, cinizmusunk, bosszankodásunk vagy dühünk közvetlen tárgya eltűnt, a tudatunk azután is a témán időzik. Ráadásul úgy érezhetjük, hogy a rosszakarat igazol bennünket, és emiatt nem vesszük észre azt a rengeteg dolgot, amiért hálásak lehetnénk, s amelyek felemelőek. Jogosnak érezzük, hogy minden aszerint haladjon, ami jó, igazságos és kedves. De a dolgok nem úgy mennek, igaz? A meditáló megtanulja, hogy jobban megbízzon saját éberségének erőforrásaiban, mint az olyan elképzelésekben, hogy miként kellene lennie a dolgoknak.

### Kétely

Ez a minta könnyen létrejön életünk választásaival vagy a meditáció gyakorlatával kapcsolatban: „A helyes dolgot teszem? Egyfelől így lehet, másfelől azonban talán jobb lenne amúgy...”



Természetesen a kétely e példái fölött elmélkedhetünk, vagy tanácsot kérhetünk fölülük. A minta azonban tartósabb problémát kezd okozni, ha képtelenek vagyunk választani, vagy bizonytalanságban hagyni dolgokat. Az elme zsörtölődik, mesterkedik és határozat képtelen, de nem tud előrehaladni – s az akadályozás frusztráló folyamata nyilvánvalóvá válik. A kétely a gyökerénél egy olyan határozatlanság, amely sokkal mélyebb a fogalmi bizonytalanságnál, s például az önbizalom hiányán alapulhat.

A meditációban tehát ott a lehetőség, hogy ne csupán időlegesen toljuk félre az akadályt, hanem megértsük és megszüntessük a folyamatot. Úgy gyakorlunk, hogy szilárd figyelmünket azon tartjuk, amit az elme *tesz*, nem pedig azon, amit *mond*. A kétség esetében tehát adjuk fél annak szükségét, hogy bizonyosak legyünk, és összpontosítsunk teljes odaadással a bizonytalanságra. Ekkor többé nem tartjuk fenn egy olyan jövő káprázatát, amelyben a dolgok rendben mennek, és mindenki egyetért velünk.

Ez lehetővé teszi számunkra, hogy közvetlenül a jelenben meglássuk, hogy a kétséget a gondolkodás folyamata hordozza, a gondolkodást pedig a felmerülő és eltűnő gondolatok alkotják. Ha teljes figyelmünket annak szenteljük, hogy e folyamatot megvizsgáljuk, akkor nem fordítunk több energiát további gondolatok előidézésére. Ekkor a gondolkodás folyamata elcsendesedik, és elkezdjük érzékelni a gondolatok közötti tereket, valamint a gondolatmenetek közötti szüneteket. A tiszta tudatosság ezekben a terekben lakozik, ahol a kétség nincs jelen.

Gyakran még feltalálókkal és tudósokkal is az a helyzet, hogy megoldásaik és felismeréseik akkor jelentek meg, amikor

*abbahagyták* a gondolkodást. A gondolat egy gépies folyamat része, mely az intuitívebb tudatosságot szolgálja – de nem helyettesítheti azt. Elfelejtjük, hogy életfolyamataink és a velünk történő dolgok legnagyobb része gondolkodásunk, elhatározásunk, sőt tudomásunk nélkül zajlik!

## Nyugtalanság

Valójában a két legáltalánosabb akadály a nyugtalanság és a tompaság. Ezek az akadályok, melyek a többi alapjául és táplálékául szolgálnak, azt igazolják, hogy a tudatminták nem bizonyos tárgyaktól erednek. Vagyis, noha rávetíthetjük érzéki vágyainkat egy ételre, vagy valakinek a megjelenésére, az ilyen dolgok igazából csak megnyilvánulási lehetőségek vagy katalizátorok: amikor egy katalizátor eltűnik, a vágy (vagy ingerültség stb.) mintája egy másik kép körül épül ki. A nyugtalanság és a tompaság tisztán megmutatja ezt a jellegzetességet azáltal, hogy sohasem képes hosszabb ideig szilárdan összpontosítani egyetlen dologra. Ezek az akadályok a szokás miatt olyan általánosak, amelyet kifejlesztünk, hogy eltereljük vagy gyengítsük a figyelmünket a többi akadály hatásának csökkentése érdekében!

A „nyugtalanság” arra a ciklikus hajlandóságra utal, hogy újra és újra kilépünk egy kielégületlen vagy tökéletlen állapotból, majd visszatérünk ugyanoda. A felszínen ez a figyelem gyors irányváltásából eredő szokásban nyilvánul meg, melyet a társadalmi élet kíván meg tőlünk. Amikor ez a szokás kikerül ellenőrzésünk alól, gondolatok és kedélyállapotok alapjául szolgálnak. A figyelmünk csapong, és különböző témákba kap bele, anélkül hogy végkövetkeztetésre jutna. Ez természetesen élénkíti a kínzó

vágyat vagy sóvárgást, csakúgy, mint a gáncsoskodást, a sérelmek és a neheztelés felhalmozását. Amikor ezek felmerülnek, dolgozhatunk velük mint sajátos esetekkel, érettebbé téve szívünket türelmesen ismételtetett, ám szilárd igyekezettel.

Ekkor lehetővé válik, hogy kissé mélyebbre hatoljunk, hogy átlássuk a nyugtalanság másodlagos, rögeszmés jellegét, amelyből az erejét nyeri, bár ez a felszínen kevésbé nyilvánvaló. A rögeszme meg nem kérdőjelezett igyekezet, hogy a tapasztalás valamilyen sajátosságát felhalmozzuk, és ne engedjük, hogy a dolgok változzanak – mint ahogy a valóságban változnak. Ez az igyekezet azt a határozott feltételezést táplálja, mely szerint van valami, amit el kell érnünk, vagy meg kell ragadnunk. Még ha a tudat eléggé nyugodt is, a nyugalom megszállottjává válhat, és máris feszültség jelenik meg bennünk.

Ha azonban az éberséget átható módon alkalmazzuk, jobban ráhangolódunk a mélyben meghúzódó mintára, a témától függetlenül. Minden „feltételezést”, minden játéktervet, amit a jelen pillanatba hozunk, akként fogunk felismerni, ami. Tehát a tegnapi belátásait és nyugalomát nem várjuk el a mától. *Most* bízunk meg a gyakorlásban!

## Tompaság

A tompaság, mely először energiahiányként vagy álmoságként jelentkezik, mélyebben alapvető vonakodás: „Nem akarok ezzel törődni! Nem akarok itt lenni! Van ebből kiút?” Rövid időre ugyan kirángathatjuk magunkat ebből, ám a meditáció, kevés ingerével, unalmasnak tűnhet, sőt kényelmetlen és látszólag terméketlen is lehet: az ember értékesebben töltené az idejét, ha felásná a kertet...

Hasznos szándékosan töprengeni segítő témákon, melyek munkára készítetik az elmét. Ezek az ösztönző témáktól – mint a Buddha példamutató élete, amelytől szellemünk életre kel – egészen a halandóság kijózanító megfontolásáig terjedhetnek. A halál és annak kiszámíthatatlan bekövetkezése arra emlékeztet bennünket, hogy a szívünkön való – időnként talán eseménytelen – munkálkodás tartósabb értékű, mint kerti tevékenységünk.

Próbáljuk nyitva tartani a szemünket, amikor ezek az akadályok megerősödnek, és összpontosítsunk valamilyen külső tárgyra. Álljunk fel, és ily módon tartsuk figyelmünket a testünkön. Ami talán „energiahiánynak” tűnik, kényelmetlen tudati érzésekkel és zavaros figyelemmel, az gyakran olyan energia-kiegyensúlyozatlanság, mely összpontosítást igényel, hogy visszanyerje jelenlétét és erejét. A téma és a testhelyzet megváltoztatása segíthet az egyensúly megszilárdításában.

A tompaság megfertőzi a „meditáció általi elnyugvásról” (azaz ha elalszunk), vagy „nem-ragaszkodásról” (vagyis nem kell felelősséggel jelen lennünk) alkotott elképzeléseinket, azok viszont elősegítik a tompaságot. Ez az érzéki vágyakat és a rosszakaratot is táplálja, így hangsúlyozva a figyelem ingadozását aközött, ahogyan a dolgok valójában vannak, és ahogyan szeretnénk, hogy legyenek. Győződjünk meg tehát arról, hogy a *hajlandóságunk* jelen van-e, s ha úgy találjuk, hogy nincs, akkor vizsgáljuk meg, mit szeretnénk tenni, vagy hogy milyen hangulat van a háttérben, amelytől menekülnénk. Soha ne törődjünk a válasszal (ami talán irracionálisnak vagy elfogadhatatlannak tűnik) – nem arról van szó, hogy vakon követjük e hangulatokat, hanem arról, hogy ezek talán olyan „rejtőző” nyugtalanságainkról vagy óhajainkról árulkodnak, amelyeket érdemes szemügyre vennünk. Ezek a hangulatok

rádásul olyan dolgok lehetnek, melyekkel inkább kapcsolatba kell kerülnünk, mintsem követnünk, „megoldanunk” vagy elnyomnunk. Bármilyen történet is, a vizsgálódás élesíti az elménket.

Ha a jelenben vagyunk, a dolgok azok, amik. Ha a kívánságot és az idegenkedést félretesszük, igaz kapcsolat alakul ki a jelennel, s a tudat ragyogó és örömteli lesz.

### Az akadályok meghaladása

A meditáció folyamata képes meggyengíteni az akadályok erejét. Még ha jelentkeznek is, lehetséges meggátolni, hogy olyan gondolatokat idézzenek elő, melyek támogatnák vagy erősítenék őket. Tehát ahelyett, hogy emlékeznénk mindazokra az igazságtalan és önző tettekre, melyeket valaki velünk szemben elkövetett, a megbántottság érzésére összpontosítunk, majd a rosszakarát mintájára – de mint mintára, nem pedig olyasvalamire, amit *mi* teszünk, s nem is valamilyen gyűlöletes személyre. Ekkor lehetővé válik személytelen módon megtapasztalnunk az akadályokat, melyekről kiderül, hogy változásnak vannak kitéve. Ez a folyamat megvonja az akadálytól a „táplálékát”. Ám türelmesnek kell lennünk: az akadály esetleg eltűnik egy időre, de aztán újra és újra visszatér.

A tudat akadályoktól való megszabadítása fokozatos folyamat, melynek során eloszlatjuk a róluk alkotott félreértéseinket, majd velük kapcsolatos bosszúságot és büntudatot, majd pedig meggyengítjük intenzitásukat és gyakoriságukat. Vegyük észre, mennyire erősíti az akadályokat az, hogy meddig tart a „milyennek kellene lennem” és „mit nem tesz meg ő soha” személyes története és személyes kivetítése: vajon nem egy tartós én feltételezésén alapul-e mindez? S vajon ez a feltételezés megállja-e a helyét?

Ha éberon figyelünk az akadályokra, az elvezet bennünket oda, hogy mindenféle szükségleteinkre és határainkra vonatkozó feltételezést megkérdőjelezünk, és megszabadulunk tőlük. Az akadályokkal való munkálkodás által az elhatározás, az állhatatosság, a bölcsesség és az együttérzés hatalmas erejére tehetünk szert. Ez az erő mélyebbre hatol, mint a meditáció korábbi szakaszaiban kialakított bármilyen nyugodt hangulat, és elkezdi felszámolni a gátló mintákat a tudat legmélyén, hogy a felébredés tényezőivel helyettesítse őket.

Javaslat:

Ez és a következő fejezet olyan területekről szól, amelyeken egy tapasztalt vezető segítségével megkímél bennünket attól, hogy megrekedjünk és összezavarodjunk, s emiatt elvesztegessük az időnket. Minden olyan gyakorlat, amely csak erősíti az akadályokat vagy gyengíti a felébredés tényezőit, haszontalan, és igen ártalmas lehet. Használjuk józan ítélőképességünket, és ne vezessenek félre bennünket ezoterikus elképzelések.

## A Felébredés Tényezői

Amikor hajlamosak vagyunk azonosulni az akadályokkal, akkor elfogadhatjuk azt a feltételezést, hogy a tudat nem egyéb reménytelen zürzavarnál. Ez a mélabú azonban csak egy újabb kétely. Jó tehát észrevenni ezt, és megmaradni a gyakorlást kísérő törekvések és alkalmas eszközök területén. Ezek az ügyes tudati minták éppen azok a tényezők, melyeket mindeddig fejlesztettünk: a felmerülő folyamatok éber tudatossága – inkább folyamatként, mint „ennek” nevezett halmazként; vizsgálódás ennek fényében; lankadatlan energia; öröm (vagy „gyönyörűség”); nyugalom;

összeszedettség; kiegyensúlyozottság. Ezeket nevezik „a felébredés tényezőinek”. Ahogy gyakorlásunk érettebb lesz, felismerjük, melyikük van éppen jelen és melyikük hiányzik, melyikük erős és melyikük gyenge. Ez a számbavétel az éberség további működése, mely nélkülözhetetlen kulcs a továbbiakhoz.

A felébredés tényezőit meg kell tapasztalnunk, és használnunk kell őket, ám anélkül, hogy azonosulnánk velük. Ez hatástalanítja a „hozzá nem értő” hajlandóságot, amely „magasabb rendű énemmé” merevítene ezeket a mintákat. Egy ilyen elképzelés az önhietség alapjává válhat, sőt elválaszthat bennünket a világtól vagy a személyiségünkől. Ha a felébredés tényezőit a változás megértésével és megtapasztalásával összhangban fejlesztjük, akkor megérlelődik a mindig valamilyen állásponthez ragaszkodó, s ezért az ellenállás feszültségét érzékelő én korlátaitól való szabadulás. E megszilárdulás a felébredés ösvényén, és annak emlékezetben tartása, az éberség negyedik alapjának beteljesülése.

## Folyamatos Útmutatás

A folyamatos útmutatás annyit jelent, hogy a meditáló bátran beszámol tapasztalatairól más meditálóknak, vagy tanácsot kap egy tanítótól. Mindazonáltal megvannak a módjai és eszközei annak, hogy önmaga gondolkodjék el gyakorlásán, és irányítsa azt. Egy ilyen elemzés a „tisza megértés” (*szampadzsanja*).

A tiszta megértés az elmélkedésben való jártasság, és négy alkalmazási módja van. Az első a szándékra vonatkozó tiszta megértés. Tehát például amikor leülünk meditálni, megfigyeljük, hogy mik az indítékaink. Talán olyasvalami, amivel nem is vagyunk egészen tisztában. Lehet, hogy csak azt gondoljuk: „Jó

ötletnek tűnik.” Vagy: „Már fél nyolc.” Próbáljuk meg azonban tudatosítani azt a háttérben meghúzódó hangulatot vagy tudatállapotot, amely irányít bennünket. Ha nem vagyunk tisztában indítékainkkal, akkor a tudatunk nem lesz tökéletesen figyelmes, a dolgokat lélektelenül vagy megszokásból végezzük, s az eredmény is lesújtó lesz.

Ez nem jelenti azt, hogy szándékainkat intellektuális módon elemeznünk kell, csak érezzük meg az indítékot, amikor leülünk meditációt gyakorolni. Lehet bennünk érdeklődés aziránt, hogy megvizsgáljuk, mit is cselekszünk, vagy hogy kiegyezzünk önmagunkkal – némi hajlam a figyelmességre. Ez abban is segíthet, hogy megfontoljuk, mire kellene összpontosítanunk, ami azért fontos, mert időnként azért koncentrálnunk bizonyos dolgokra, hogy *ne* legyünk tudatában az éppen zajló történéseknek. Esetleg úgy próbáljuk használni a meditációt, hogy kizárjunk valamit; talán a légzésre figyelünk, hogy eltávolítsuk magunktól – vagy álcázuk magunk előtt – a büntudat vagy a félelem érzését. A meditációt olyan dolgok elfojtásává torzíthatjuk, melyeket inkább tudomásul kellene vennünk és meg kellene vizsgálnunk. Tehát ahelyett, hogy a tudatállapotunkra tekintenénk, a testi tapasztalásra figyelünk, pedig fontosabb lenne a tudatállapotunkat szemügyre venni. Meg kell vizsgálnunk hát a szándékunkat: a megértésre vágyunk-e, vagy inkább megpróbálunk elkerülni valamit?

A tiszta megértés másik alapja a területre vagy helyre vonatkozik. Ez arra utal, hogy hová irányítjuk és hol tartjuk fenn a figyelmünket: a test, az érzések, a tudat, vagy valami más felett szemlélődünk? Majd pedig ebből egy gyakorlatot hozunk létre, hogy valóban meg tudjuk tapasztalni a testi vagy tudati folyamatokat, egy sor időpontban és energia-állapotban. Ez azt



jelenti, hogy tudjuk, mire összpontosítsunk, és hogyan maradjunk vele. Eközben a mentális megszokások mindenféle kihívás elé állítanak bennünket, melyek próbára teszik ügyességünket. Ezek az akadályok mind olyan dolgok, melyekre éberséggel tekinthetünk, tehát a folyamatos gyakorlás abból áll, hogy képesek vagyunk megvizsgálni félelmeinket, aggodalmainkat, gyötrő gondolatainkat és hangulatainkat, s az éberség segítségével kellő megvilágításban látni őket. Ez azzal jár, hogy a meditáció tárgykörén belül maradunk, hogy a tudatosság azon aspektusait, melyeket átlagos esetben befolyásolunk vagy elnyomunk, megfontoltan és tárgyilagosan szemléljük. Ez a tiszta megfigyelés lehetővé teszi, hogy elengedjük őket. A „területen” belül maradni azt jelenti, hogy a közvetlen tapasztalásban időzünk, a fogalmi értelmezés helyett. Ebből megértés fakad majd, mely a szív megnyugvását segíti elő, nem pedig magyarázatokat, bírálatokat vagy spekulációkat. Ez jelenti a helyes terület megtalálását, mely a tiszta megértés egyik alapja.

Egy másik alap az alkalmasság, a meditáció tárgyának alkalmassága, mely nem jelent mást, mint hogy olyan tárgyat választunk, amely meghozza a kívánt eredményt. Tehát például nem érdemes a légzésre összpontosítanunk, ha túl fáradtak vagyunk, hiszen csak elaludnánk tőle. Akkor sincs sok értelme, ha túlságosan izgatott az elménk, mivel nem tudnánk figyelni rá. Ilyen esetekben jobb, ha találunk egy kevésbé finom meditációs tárgyat, mint például a kezünkben, a fejünkben vagy a testünkben lévő érzeteket, vagy a testtartást. Szexuális vágy esetén szemléljük a testet alkotórészeiben és elemi formáiban, ellenérzés és neheztelés esetén vegyük fontolóra, hogy ránk nézve milyen ártalmasak ezek az állapotok, és gyakoroljuk, hogy tágabb nézőpontból tekintünk a kérdésre. Az ilyen gyakorlatok felszabadítják a tudat erőit távolabbi

célok számára. Tehát a meditáció tárgya vagy az erőfeszítés alkalmassága azt teszi lehetővé, hogy a meditáció során a megfelelő fajta erőfeszítést vessük latba, amely céljainkat szolgálja, anélkül hogy feszültséget okozna.

A negyedik megfontolás pedig – mely bizonyos értelemben magában foglalja a többit is – az, hogy nem hagyjuk félrevezetni magunkat, hanem tisztán megértjük tudatállapotainkat. Más szavakkal, ezeket önmagukban tapasztaljuk meg, nem pedig egy személyiség aspektusaiként. Ez viszont trükkös dolog, s gyakran azzal jár, hogy dűlőre kell jutnunk abban a kérdésben, hogy vajon miért fogjuk föl olyannyira személyesen a tudat erőit és változásait? Mire alapozzuk önbecsülésünket? Mire tanítottak meg bennünket gondolni, mi váltja ki érzéseinket? Ezeket a programokat és üzeneteket a személyiségünk hozza létre és birtokolja? Vagy éppen fordított a helyzet? Ez nem a személyiség elutasítását jelenti, hanem azt, hogy észrevesszük: az nem életünk értelmi szerzője, sokkal inkább annak közvetítője.

Tehát mindig szükséges friss szemmel néznünk a tudatra. Elkezdhetünk egy megfelelő tárgyat használni a meditációhoz, mint például a légzést, és megfigyelni, mi merül fel. Talán boldognak és nyugodtnak, esetleg zavarodottnak és nyugtalannak érezzük magunkat. Ha ekkor képesek vagyunk egyszerűen csak fenntartani az éberséget, amely ezeket a megjelenő és eltűnő tudati tapasztalatokat észleli, akkor minden jó és jól lesz. Ha azonban némi kísérlet után már nem tudjuk fenntartani egyensúlyérzetünket, akkor egy másik meditációs tárgyat kell találnunk, például figyeljünk a tudatra, vagy összpontosítsunk a test egy másik aspektusára.

## Kérdések

*Kérdés:* A meditáció önelemző, csak önmagával van elfoglalva? Csupán az én tanulmányozása?

*Válasz:* A meditáció segít arra összpontosítanunk, hogyan vannak számunkra a dolgok. Ez meglehetősen indokolt, hiszen a külsőnek tűnő világ valójában az arról alkotott képünk csupán. Igen erősen befolyásolja az a döntésünk, hogy mire vagyunk tudatosak, hogyan fogadjuk be azt, és mit teszünk vele. Tehát a világ és az én elkülönültségének elképzelése igencsak téves.

Mi a világ? Kiindulópontként: amit érdemesnek tartunk megvizsgálni. A kékszöld moszatok talán nem túl fontosak neked, de egy biológus esetében más lehet a helyzet. Számára esetleg azok jelentik az egész világot: ismeri a kék-zöld moszatokat, ám mit sem tud a jogrendszeréről. Ha foglalkozásodra nézve tanár vagy, akkor ez az egész világot igencsak kitölti. Vagy ha az újságokat olvasod, akkor a világ Jugoszláviának, Iraknak vagy Szomáliának tűnik, vég nélküli csapások és szörnyűségek sorának. Tehát a világ az, amit érdemesnek tartunk megvizsgálni, vagy ami felénk irányul. Van benne egy olyan elem, amit mi választunk, s ami a hozzánk elérkező sajátos világot meghatározza.

A világ az is, ahogyan érzékeljük a dolgokat. Érzékelhetjük őket a becsvágy szemszögéből – hogyan boldogulunk velük –, de érzékelhetjük abból a szempontból is, hogy miképpen érzünk irányukban. Láthatjuk fenyegető, félelmetes helyként, olyan helyként, ahol szakadatlanul küzdenünk kell az érvényesülésért, olyan helyként, amelyben nem bizhatunk. De olyan helyként is érzékelhetjük, ahol kötelességünk együttérzőnek és kedvesnek

lennünk, s ekkor ez a hozzáállásunk természetes módon befolyásolja majd világlátásunkat.

Még folytathatnánk, de a lényeg valójában az, hogy nem érthetjük meg a világot mindaddig, amíg magunkat meg nem értjük. Ám addig nem értjük magunkat igazából, amíg nem értjük a világot! Hiszen a kettő egyetlen teljesség, egyetlen folytonosság, ugyanannak a dolognak a két vége. Tehát megvizsgálhatjuk egy bot egyik vagy másik végét, ám attól az még ugyanaz a bot lesz. Minden bizonnyal néhányan, akik meditálnak, rendkívül rögeszmések és öntudatosak lesznek, de igazából nem erről lenne szó. Akkor történik ilyen, ha félreértjük a meditációt; tehát annak magában kell foglalnia egyfajta megértést is, a reflektálás egy elemét. A tanulás fontos, hiszen más különben egyszer csak azt vesszük észre, hogy monomániássá váltunk, vagy megrekedtünk az önzésben; és ez olyan kifinomult kifejezőmódokban jelenik meg például, hogy el akarunk menekülni mindentől, vagy szeretnénk, ha valamilyen kellemes tapasztalásban lenne részünk, esetleg különleges valakivé válnánk, valamiféle rendkívüli ezoterikus tudással a birtokunkban. Ezek a hajlamok és ösztönök megjelenhetnek bennünk valóban, de e meditáció célja nem az, hogy kifejlesszük, hanem hogy megértsük és meghaladjuk őket. Amikor jelen van az éberség és a tiszta megértés, amikor éber a tudatosságunk, akkor felmerülő vágyaink milyenségét is megvizsgáljuk.

Ez nem azt jelenti, hogy moralisták leszünk a vágyak tekintetében, csak éppen tudomásul vesszük, hogy milyen a vágy érzése, amikor az elme kifelé irányul. Ám hogy valamilyen kifinomult tudatállapotot vagy egy közönséges fizikai tárgyat akar le elérni, az nem lényeges. A lényeg, hogy megértsük azt a mozdulatot,

amellyel megragadnánk és birtokolnánk valamit, valamivé válnánk, vagy valahová eléménk – hogy valóban észrevegyük: a tudatnak ez a mozdulata más, mint amiről az éberség szól. Az éberség látja mindezt, majd elengedi.

Tehát mindig visszatérünk az alaphoz a meditáció során: a nyugalom és állhatatosság, a szerzés- és elutasításmentesség helyéhez. Ez nagyon megalapozó hatású. Minél többször tudjuk ezt megtenni, annál nyitottabbak leszünk arra, ami látszólag a külvilágban található, mivel elengedjük védekező mechanizmusainkat, kapzsiságunkat és önző reakcióinkat. Egyre inkább képesek leszünk elkerülni azt, hogy e megszokásokat kövessük – a tudati viselkedés előbb említett mintáit –, így valóban sokkal nyitottabbak és érzékenyebbek lehetünk a világra a meditáció e fájtya révén, feltéve, hogy megfelelő módon végezzük.

Ám az is nagyon igaz, hogy ezeken a rögeszmés állapotokon *át kell mennünk*. Időnként az elme a legostobább rögeszmével áll elő, olyan nevetséges dologgal, amely teljesen értelmetlen. Tehát amikor rögeszmeszerű, szünni nem akaró gondolatunk támad, akkor az a dolgunk, hogy ne bosszantsuk fél magunkat miatta – azt gondolva, hogy megbolondultunk; vagy találgatva, hogy mit jelenthet –, hanem csak vegyük észre, és maradjunk összeszedettek. Észrevesszük, ahogy felmerül a gondolat, és ahelyett hogy követnénk, elhinnénk vagy elutasítanánk, egyszerűen megértjük, hogy egy gondolat csupán, amely áthalad az elmén. A tudat szinte mindenre gondolhat, és így is tesz, amint megfőszjtjuk attól, hogy valamilyen adott dologra gondoljon. A gyakorlás tehát a rögeszmentesség és az értelenség gyakorlása – hogy mindezt csak nyersanyagként lássuk, és hagyjuk eltűnni.

*Kérdés:* Amikor az ember elkezd meditálni, akkor először csak rövid időtartamokig gyakoroljon, majd egyre hosszabban, vagy pedig hagyja, hogy minden menjen a maga útján?

*Válasz:* Amikor én elkezdtem meditálni, az eleinte negyed óra ülésből, majd negyed óra sétából állt. Úgy találtam, hogy az ülés és a séta váltogatása nagyon jó, mert mindjárt fél órát tudtam meditálni, míg fél órán keresztül csak ülni igen kimerítő vagy nehéz lehet kezdetben, hiszen a tudat nem képes egyetlen dolognál megmaradni hosszabb ideig. Úgy találhatjuk, hogy testileg nagyon kényelmetlenül kezdjük érezni magunkat, vagy túlzottan feszültek leszünk amiatt, hogy próbáljuk megtartani a meditáció tárgyát. Ám ha változtatunk, ha csinálunk egy kicsit ebből, majd abból is, azután szünetet tartunk, akkor hosszabb ideig vagyunk képesek fenntartani a gyakorlást. Ezután természetesen felépíthetjük: fél óra, sőt egy óra ülésig és így tovább... Ám egy pillanat is több, mint a semmi! Ha azon kezdünk gondolkodni, hogy milyen sok tennivalónk van, akkor ez a gondolat akadállyá válik. Jobb, ha átgondoltan, tervszerűen kezdünk hozzá, ugyanúgy, mint ahogy bármilyen gyakorlatot végeznénk: jussunk el addig a pontig, ahol már egy kis erőfeszítés szükséges, egy kis igyekezet, nem túl sok, majd ezt fejlesszük tovább.

A másik fontos tudnivaló, melyet mindig szem előtt kell tartanunk, hogy lehetséges beépíteni a meditáció gyakorlásának aspektusait a mindennapi életünkbe. Tegyük fél például, hogy egy forgalmi dugóban ülünk, vagy a buszon, vagy a vonaton. Miért ne töltenénk egy kis időt azzal, hogy a testi érzetekre összpontosítunk? Néhány másodperc ebből, vagy a légzésre irányított figyelem, s máris enyhül bármely feszült tudatállapot, és megnyugszanak az energiáink, ha zaklatottá válunk. Próbáld ki,

nem vesz sok időt igénybe. Amihez még kevesebb időre van szükség, és talán még inkább segítségünkre van, ha indulatos vagy sebtében odavetett szóváltásba keveredünk valakivel, az, hogy egy teljesen tudatos kilégzést engedünk meg magunknak, mielőtt megformálnánk soron következő válaszukat. A nap végén pedig próbáljuk meg lecsillapítani tudatunkat a test pásztyázásával, amikor lefekszünk aludni. Ha békés tudattal alszunk el, akkor valószínűbb, hogy úgy is ébredünk!

## Összefoglalás

### Hely és idő

1. Megfelelő időpont: minél nyugodtabb, annál jobb, úgy belsőleg, mint külsőleg.
2. Megfelelő hely: mint az 1. pontban. Ahogy a gyakorlásunk fejlődik, figyeljük meg, hogyan tudunk egy helyet még inkább úgy alakítani, hogy elősegítse meditációnkat. Megfelelő világítás, virágok vagy egyéb tárgyak üdvös tudatállapotokat idézhetnek elő. Készítsünk szentélyt.
3. Megfelelő megközelítés: legyünk türelmesek, határozottak, valamint újra és újra hozzuk vissza figyelmünket a jelenbe, a meditáció alapjaira.
4. Megfelelő társaság: hasonló beállítottságú emberek, gyakorlott tanácsadók, akik önérdek nélkül cselekszenek.
5. Ha időnként fel tudsz keresni egy tanítót, használd ki jól ezt a lehetőséget, tisztelettel, de félénkség nélkül közelítve meg őt.

## Lista a meditáció végzéséhez

[1.] Sajátítsunk el jól egy ülő testtartást. Ez akár évekig is eltarthat, de az út minden egyes lépése megéri az erőfeszítést. Végezhetünk ennek érdekében bizonyos nyújtó gyakorlatokat, melyek lazítják a kötőszövetet a csípőízület körül, hogy a térdék könnyedén nyugodjanak a talajon. Ezzel egyidejűleg eddük a deréktáját, hogy megerősítsük az izmokat, melyek segítségével könnyen tartjuk egyenesen magunkat. A helyes testtartás lényeges eleme inkább a hát, nem pedig a keresztbe tett lábak, tehát egy egyenes támlájú szék is megfelel a célnak. A derék tájéka legyen homorú, hogy az alhas függőlegesen álljon, a mellkas legyen nyitott, a váll pedig laza. Ebben a testhelyzetben a légzés mély, egyenletes és tisztán megfigyelhető, és önmagát szabályozza.

Ha tartásunk egyenetlennek tűnik, ne erőltessük a hát felső részét, ez ugyanis lerövidíti a légzés időtartamát és feszültséget okoz. Figyeljünk az ágyéktáji területre, és onnan dolgozzunk. Addig ülünk, ameddig képesek vagyunk fenntartani a megfelelő testtartást. Azután álljunk, sétáljunk vagy fekdüdjünk le.

[2.] Tanuljuk meg ellazítani a tekintetünket. Ennek szükségessége a sétáló meditációban a legnyilvánvalóbb, amikor a szemünk gyakran nyugtalanul jár ide-oda, vagy tekintetünk megmerevedik. Az egyik izgatottságot okoz, a másik pedig élénkséget és rögeszmességet. Tudatosan engedjük, hogy szemünk ne fókuszáljon semmire, majd a lehető legkisebb összpontosítást tartjuk fenn. Képzeld el, hogy a szemgolyóink lebegnek. Térjünk vissza erre időről időre séta közben, és amikor megállunk utunk végén. A merev vagy nyugtalan tekintet elősegíti a következő képzet felmerülését: „Itt járkálok fel és alá, de nem jutok sehová!”



A könnyed és nyugodt tekintet révén viszont azt tapasztaljuk, hogy határtalan téren haladunk keresztül, amely éppen ott nyílik meg, ahol a testünk van. Lehetünk tehát *itt* is, nem pedig az ösvényünk két vége között félúton.

[3.] A légzés éber tudatosságával, miután elsajátítottunk egy megfelelő testtartást, gyakoroljuk *elfogadni* a lélegzetet úgy, ahogy van, ott és ahol tapasztaljuk. Talán hasznos lehet néhány hosszú és teljes légzéssel kezdeni, de ne erőltessük vagy terheljük meg a figyelmünket. Ne fókuszáljunk, de összpontosítsunk a *legközvetlenebb jelenre*. Eleinte segíthet, ha számoljuk a lélegzetünket ötig, majd visszafelé nulláig, ezután újra ötig. Mivel nagyon valószínűtlen, hogy kezdetben kettőnél sokkal tovább jutunk, a gyakorlat egyben türelmünk fejlesztését is szolgálja. Minden alkalommal, amikor elkalandozunk, kezdjük újra egytől. Amikor ez már könnyen megy, menjünk el tízig. Ez a gyakorlat határozottan megtöri a rögeszmés gondolatmeneteket.

Minden be- és/vagy kilégzésünket „megjelölhetjük” egy segítő hatású gondolattal, például: „Érezem jól magam!” Vagy: „Békesség!”

Ahogy megkülönböztetjük a be- és kilégzést, legyünk érzékenyebbek ezekre, és rögzítsük figyelmünket időről időre mesterkéetlen egyszerűségekre. Amint egyre nyugodtabbá válunk, vegyük észre és engedjük a figyelmünknek, hogy megtapasztalja a be- és kilégzések közötti szünetet. Amikor ez megszokott tapasztalatunkká válik, érezzük meg a jelenlévő tudatáymialatot, csillapítsuk le és tegyük kiegyensúlyozottabbá azáltal, hogy még teljesebben belépünk a légzés megtapasztalásába.

[4.] Lényegileg elsősorban a közvetlen figyelem, a bölcs

elmékedés és az empátia különböző megközelítéseit fejlesszük magunkban.

[5.] Járjunk elvonulásokra egy gyakorlott (tízévnnyi tapasztalattal rendelkező) vezetővel.

## Általános problémák

[1.] Fájdalom és kényelmetlenség. Kezdetben a testi kényelem korlátain belül kell végeznünk gyakorlásunkat, testhelyzetet változtatva szükség esetén. Nyújtó és erősítő gyakorlatok teszik fokozatosan lehetővé, hogy megszilárdítsunk egy viszonylag kényelmes tartást. Amikor a tudat lecsillapodott, és képesek vagyunk hosszabb ideig gyakorolni, lehetővé válik gyógyító energiát „lélegeznünk” a fájdalomon keresztül, vagy felismernünk és lecsendesítenünk a tudatnak az érzésre adott reakcióját, hogy az ne legyen többé gond. A kezdőknek ajánlott, hogy a kényelmetlenséget csak addig tűrjék, amíg nem okoz bennük feszültséget.

[2.] Rögeszmés gondolkodás. Ez lehet mániás vagy csapongó. A követendő stratégia az, hogy az éberség alkalmazását nagyobb élénkséggel vessük be, mint a gondolkodó elmét – amely gyakran egészen makacs. Tehát gondolatokkal fordulhatunk a gondolkodó elméhez, feltéve neki kérdéseket, mint például: „Miért fontos ez? Miért gondolod így?” Talán lesznek rá válaszok, talán nem, a fontos az, hogy elfoglaljuk a gondolkodó elmét ahelyett, hogy elkergetnénk.

Egy még erőteljesebb megközelítés az, ha megkérdézzük: „Ki gondolkodik?” – majd minden egyes felmerülő gondolatnak

nekiszegezzük ezt a kérdést. Ha e kezdeti lépést megfelelő módon és ismételten alkalmazzuk, a későbbi szakaszok nyilvánvalóak. Éppen úgy teszünk, ahogy megzaboláznánk egy megbokrosodott lovat: először bezárjuk az összes kaput (elhatározzuk, hogy nem teszünk semmi olyat, amit az elme tanácsol), ezután lasszót dobunk a nyaka köré (lefoglaljuk a figyelmét), majd szavakkal és élelemmel megnyugtatjuk (bölc és gyengéd figyelem), és azután felülhetünk a hátára és megragadhatjuk a gyeplőt (szilárdan tudatosítva egy meditációs tárgyat, és a figyelmet rá irányítva). Legfontosabb azonban, hogy a meditáció időszakát a figyelem edzésére fordítsuk, ne pedig csak sodródjunk és álmodozzunk.

[3.] Elbóbiskolás. Az álmoság jelentéktelenebb eseteit valószínűleg orvosolja a megfelelő testtartás, és ha ügyelünk a csapongó gondolatokra, amint fentebb vázoltuk. Ha az energia nehezebb, tartsuk nyitva a szemünket, és összpontosítsunk egy pontra magunk előtt a padlón vagy a falon. Ha ez sem segít, akkor ideje felállnunk és sétáló meditációt végeznünk. Ha ez sem használ, akkor végezzünk könnyű gyakorlatokat – de az is lehet, hogy ideje aludnitémünk.

Kategória: [Meditáció](#)

Váljon minden lény javára.

Ez a Mű a [Creative Commons](#) Nevezd meg! - Ne add el! - Így add tovább! 2.5 Magyarország Licenc feltételeinek megfelelően szabadon felhasználható.

# Tartalomjegyzék

[Mi változott](#)

[Tipppek az Ebook olvasókhöz](#)

[Buddhista Meditáció - Az Alapok](#)

[A Felkészülés](#)

[A kezdetek](#)

[Testhelyzetek](#)

[Alapok](#)

[Témák](#)

[Testi jelenlét](#)

[A test pásztázása](#)

[A légzés ébersége](#)

[A Tapasztalat Áttekintése](#)

[Egyensúly a változásban](#)

[Tanulás](#)

[Meditáció az Érzések és a Tudatállapotok Felett](#)

[A test kiegyensúlyozza a tudatot](#)

[Bölcs elmélkedés](#)

[Érezzük meg gondolatainkat](#)

[Hallgassunk a szívünkre](#)

[A meditáció jelei](#)

[A Szív Megnyitása](#)

[A magasztos szív](#)

[Tudatunk Mintái](#)

[Az akadályok](#)

[A Felébredés Tényezői](#)

[Folyamatos Útmutatás](#)

[Kérdések](#)

[Összefoglalás](#)

Hely és idő

Lista a meditáció végzéséhez

Általános problémák