

Jegyzet

A vizsgálódásom szempontja, a hagyomány által megkülönböztetett Ánápánászati, szemlélődés a test felett, Szattipathana az éberség , Samatha az elmélyedés és Vipasszana belátás meditációk. A tanítás követésének előtérbe helyezése mellett, kifejtem saját tapasztalataim.

A buddhista meditáció alapgyakorlatai mint a tudat eredeti állapotát helyreállító módszerek:

SZATTIPATHANA SAMATHA VIPASJANA

Szellemileg leépült világunkba egy ősi tanítás a Megvilágosodott Tana, kínál hatékony segítséget a jelenkori szenvedések és problémák megoldásában. Az eredeti Buddhái tanítás , amely páli nyelven maradt fenn , kizárólag a Tannal és annak gyakorlatával, az erkölcsiséggel és a speciális technikákkal végzett koncentrációs önmegfigyeléssel foglalkozik. A buddhista tanításban a tudat a kiindulópont és mint a szent felszabadult és megtisztult tudata, a tetőpont is. A tudat megteremti , meghatározza és megelőzi a jelenségeket. A tudaton keresztül van tudomásunk a külső és belső világról , a jóról és rosszról egyaránt. A társadalom zavara vagy rendezettség az egyéni tudat tükröződése. Ebből következik , hogy a jelenlegi válságban saját tudatunkban létre kell hoznunk egy erős tiszta, rendezett erőközpontot, amely magával hozza a társadalom rendezettségét is. Gandavyúha Szutra tanítása szerint: „ saját tudatunkat kell átítani az igazság esőjével , saját tudatunkat kell megtisztítani minden gátló tényezőtől , saját tudatunkat kell erőtlől sugárzóvá tenni.”

A buddhizmus üdvútja két szakaszból áll

Elsőként az etikai /sila/ előírások betartása, másodsor a misztikus elmélyedés a /dhjána/. Harmadik szakasz a gnóziisz . A világi hívők, akik nem törekedtek a legmagasabb cél elérésére, csak az öt etikai követelményeknek kell eleget tenniük: nem ölni, nem lopni, nem hazudni, a bódulattól tartózkodni és kerülni az erkölcstelenséget. A szerzetesek további köteleket vállalnak : csak megengedett időpontokban étkeztek, táncban, énekben, zenehallgatásban való részvétel tiltása , színielőadáson nem vehettek részt, virágdísz nem hordhattak, illatszert sem használhattak, ékszert nem hordhattak, magas és széles fekhelyen nem alhattak , aranyat ezüstöt, személyes célra nem fogadhattak el. Személyes tulajdonukban egy köntös, öv, alamizsnás szilke , borotva, tű, és vízsűrőt tarthattak. Élelmüket koldulás útján szerezhették be , és nem halmozhattak fel semmit. Természetesen nőtlenységben éltek. A dhjána , amelyet a szerzetesek folyamatosan gyakoroltak a szamszkára durva alkotóelemeinek fokozatos eltávolítását célozza. Aki helyes bölcsességgel szemléli a létet olyannak látja , mint amilyen a valóságban /jathábhutam/ . megszületett a látás, a tudás, a bölcsesség, a fölismerés a világosság.

A szellem fejlesztése

A szellem megtisztítását jelenti a zavaró befolyásoktól, mint a gyűlölködéstől , lustaságtól, tanácstalanságtól és a kétségtől. Ez az összpontosítás, éberség , ítélőképesség és a kitartás fejlesztését célozza. Végső cél a tökéletes meglátás , nyugalom és közömbösség elérése , amelyek a végső igazság a Nirvana átéléséhez vezető út. Azonban végigazságoz Nirvánához nem vezethet , mert minden misztikus állapot szellemi eredetű, szellemteremtett és, ezért keletkezése szempontjából feltételhez kötött. Az összpontosítottság (samatha) illetve a szellem egyhegyűsége (csittekagatta) kibontakoztatása , amely az elmélyedés legmagasabb állapotaihoz vezet. Ez a fajta meditáció már Buddha előtt is ismeretes volt. Buddha által fellelt vipasszana már a dolgok lényegének megértését célozza. Ez a módszer vezet a szellem

tökéletes felszabadításához a Nirvána állapotának teljes megvalósításához. A módszer egy éberségen figyelmen és megfigyelésen alapuló analitikus iskolázás.

Az elmélkedés tárgyai

A módszerrel összhangban elmélkedni kell az öt akadályon (nivarrana), amelyek akadályozzák a tiszta felismerést, a helyes és a helytelen közötti különbségtevést.

- 1.érzéki mohó vágy (kámacshanda)
- 2.Harag, gyűlölködés(vjápada)
- 3.Tunyaság, tompultság(thina-middha)
- 4.izgatottság. Lelkiismeretfurdalás (udhacsa-kukkucca)
- 5.kétség bizalom hiánya (vivikicca)

További meditáció tárgya a hét megvilágosító (bodzsanga) tag.

- 1.Éberség (szati) minden testi és szellemi tevékenység során megőrzendő az éberség.
- 2.A tanítás mérlegelése (dhamma –vicsaja) a tanulmányainkalapján.
- 3.Tetterő (virija) erős elhatározás a cél elérése érdekében.
- 4.Öröm (piti)
- 5.Test és szellem nyugodt ellazítottsága(passzadhi).
- 6.Összpontosítás (szamádhi)
- 7.Közömbösség(upekkha) a változások elfogadás.

Az öt skandha (rupa, vedana, samjna, samskara, vijnana) a testiség, az érzékelés, az észlelés, a szellemi alakzatok vagy akarat feltételezte alakító erők (samskarák) és a tudat (víynana) principiumai a Buddhaság állapotába az ehhez vezető úton a megvilágosodás tudat kvalitásává alakulnak át. Tehát a legmagasabbrendű tulajdonságok csiraként jelen vannak a legalacsonyabb-rendűben. A Samsara és a Nirvana (jó és rossz) nem abszolút , hanem ugyanazon valóságnak két oldala. Az öt skandha párhuzama az öt megvilágosodás –tudatbeli kvalitással.

Meditáció formái

A tanítványság három megvalósítandó fokozata hallani, gondolkodni és meditálni. A tan iránti teljes odaadás a szívvel való hallás az első fok. Második fokozat az intuítív érzés fölkelése és az ezáltal kedvezően befolyásolt gondolkodás. Harmadik fokozat maga a valóság átélése a meditáció (dhyana). Buddha tanításában a meditáció, a tudatosság gyakorlása jelenti, a gondolati szinten megértett igazságok elmélyítését, a szellemi megtapasztalást, amely elvezet a végső célhoz az ellobbanáshoz. A gyakorlásáról szóló tanítás csupán segédeszközök az érzéki tapasztalás egyfajta látásmódja ,amely ennek a megértését segíti. A tanítás mutatja a dolgok valódi állását, hogy minden ami keletkezett el is enyészik. Gyakorlatok különlegessége ,hogy a gyakorló direkt módon saját magán tapasztalhatja meg a tanítás tételeit, amelynek célja a megvilágosodás.

Az elmélyedés gyakorlása Buddha tanításának középpontjában áll. A gyakorlat részletes kifejtését a Szattiphatana szutta tartalmazza. A szati (szanszkritül smriti) szó szerint emlékezet, emékeztést jelent , de a páli nyelvű szent iratokban , mint figyelés és tudatosság jelentésekkel bír. Pressing Lajos : Satipatthana. A buddhista meditáció szíve: Budapest, 1994, Orient Press Kft.Budapest, pp.9.

Szatipatthána az éberség gyakorlata. Az éberség a tudat alapvető képessége, mely a tudat tisztaságában, világosságában, a tudatosság minőségében mutatkozik meg. Az éberség képességében a tudat valódi természete fejeződik ki, amely nem kötődik konkrét formához vagy struktúrához. A ragaszkodásnak öt halmaza van , amelyek szenvedést okoznak az alakzatok, érzetek, ismeretek, késztetések, és a tudomások halmaza.

A szenvedés oka a Négy Nemes Igazság , a létszomj , a gyönyör , a létesülés és az elmúlás szomjazása. Tehát a dolgokkal kapcsolatos benyomásaink és hozzájuk kapcsolódó önmegélésünk a szenvedéseink gyökere, amely felismerésében a meditáció során kifejlesztett szemlélődés , objektív vizsgálat segít. Buddha tanítása szerint a dolgok és jelenségek mulandóak(anitya), lényeg nélkül valók (anātman) ezért hordozzák a szenvedést (dukkha). A lét szenvedésként való megragadása az ind filozófia védikus ágában és a Számkhya Jógában is jelen van. A szenvedés okát a tudatlanságban jelölték meg , amely az Én , az értelem látszólag elveszíti kapcsolatát a Lényeggel és a létezés káprázatát tekinti valóságnak. A megszabadulás a szenvedéstől ráébredés erre a lényegre, annak felismerése, hogy az Én örökké szabad , és semmi ami velünk született valójában nem tartozik hozzánk. Amíg a tudatlanság fenn áll addig a korábbi tapasztalatok és a következtükben létrejövő helytelen cselekvések (karma) fenntartják a szenvedést.

Az upatthána (szanszkritül upasthana) a tudat megalapozottságát hangsúlyozza , közelhelyezést vagy odahelyezését ott-tartását , tudatosságát, megalapozottságát jelent. Pressing Lajos : Satipatthana. A buddhista meditáció szíve: Budapest, 1994, Orient Press Kft. Budapest, pp.9. A szellemi önmegvalósításra szánt idő mellett, fő célkitűzés, hogy a gyakorlás a végső szabadság megvalósítása felé vezessen. A módszer lényege a tudatosság gyakorlása és a figyelem fenntartásának alkalmazása. A figyelem első kritériuma , amely szerint képesnek lenni a megfelelő állapotban és tartamban időzni, valamint a meditációs tárgyra az érzékelés tényeire való irányulás. Második kritérium figyelmünk , tudatállapotaink, légzésünk, testünk irányában való objektívítása. Tehát a felmerülteket ne elemezzük , ne ítéljük jónak , vagy rossznak, ne rágódjunk a múlton vagy töprengjünk a jövőn, csak szemlélődünk. Így leszünk képesek felismerni , hogy nem maguk a dolgok, hanem a hozzájuk való ragaszkodás felelős a szenvedéseinkért. A múlt elmúlt, a jövő lehet be sem következik, csak a jelen létezik.

A szenvedés és a gyógy mód hasonlóképpen univerzális. A meditáció célkitűzése pedig minden vágy megszüntetése kell hogy legyen. A vágyak megszüntetésével megszűnik a szenvedés , ez a Nirvána , amely egy meghatározott sajátságokkal járó stabil mentális állapot. Nirvána :kialvás, ellobbanás, megnyugvás, kilépés az újrászületések körforgásából. A három gyökérok :megkívánás, gyűlölet, elvakultság vezet az eléréséhez. Kétfajta nirvána maradványos , vagyis feltételektől mentes az ember , még életében elérheti, a halmazok még hatnak, de már nem készítenek újrászületésre. Másik nirvána a maradéktalan feltételektől mentes a parinirvána amely a halál útján következik be. Hinajána követők végcélja a (passzív)nirvána elérése, míg a mahajána követők nem , mert számunkra a nirvana egy lényegű a szamszárával. Helyette egy aktív nem rögzült nirvánát valósít meg , amelynek középpontjában a lények megsegítésére áll.

A légzés éber tudatossága Ánápánászati szutta Buddha tanításának kiemelkedő fontosságú tanítóbeszéde. Maddzsima Nikája 118 Farkas Pál : A légzés tudatosságáról szóló tanítóbeszéd Ánápánászati Szutta. Kézirat. Az Ánápánászati egy módszere annak , hogy az elmét a légzésre koncentráljuk

A szutta és kommentárjai által részletesen leírt gyakorlatsor a lehetőséget ad a szamadhi /koncentráció/ kifejlesztésére azáltal , hogy teljes figyelemmel a légzés-érzet felé forduljunk. A meditáció két egybefonódó nagy ösvény a samatha és vipassana meditáció megkezdésére, gyakorlására és kiteljesedésére egyaránt kíváló. A légzés tudatosítása Buddha alaptanításának kezdete és alapja, ezért figyelmeztet és kiemeli alapvető fontosságát és az ebből kibomló Szattipatthana gyakorlatok jelentőségét. A tudatosság kimunkálása légzéssel kezdődik. „A ki és belégzés éber tudatosságának gyakorlása volt Buddha mindennapos gyakorlásának középpontjában, ezt a gyakorlatsort végezte megvilágosodása előtt a bódhi fa alatt is. Farkas Pál : A légzés éber tudatossága spec.koll Budapest, 2006.

A tudatosság gyakorlása a légzés nyugodt figyelmét jelenti , irányítás és beavatkozás nélkül. Gyakorláshoz válasszunk egy megfelelően csendes szobát , vagy sarkot.

Olyan testtartásban helyezkedünk el , amely nyugalmat sugároz. A hagyomány szerint legmegfelelőbb a lótuszülés, mert a légzés ekkor a legszabadabb és, így figyelhető meg a legkönnyebben . A felsőtest egyenes, tizennyolc csigolya a medencecsonton pihen, a fejtető nyomja a boltozatot, a farcsont és két térd az aljzatot nyomja., fülek test oldal vonalán, nyelv lazán a szájpadrátnál az íny és fogak közt, helyes tartás esetén a csontváz megtartja a húst.

A szándék a tudatosság kifejlesztése és gyakorlása a légzésen keresztül. Figyelmünket a légzésünkre irányítjuk, követjük a levegő áramlását a ki- belégzést.

Továbbá tudatosítjuk légzés időbeni terjedelmét és mennyiségét, saját légzésritmusunkat. A ki- és belégzés tudatos szétválasztását, az ellentétpárokban történő megtapasztalását pl, hűvös-meleg, egyenletes- szaggatott, durva-finom). A légzés teljes útjának a lélegző testnek a megtapasztalása és a testi készletések (ki- belégzés) elnyugtatója. Aztán szemlélődés az érzés felett az elégedett boldogság az érdeklődő öröm a tudati készletések megtapasztalása és elnyugtatója. Majd a tudat megtapasztalása, összpontosítása, elnyugtatója. Továbbá a szemlélődés a tartamok a mulandóság, a megszűnés és eloldódás felett.

A légzés egy belső ritmus szerint zajlik érzelmi, testi állapottól függően. A légzés a mentális és testi folyamatok szoros összefüggésben vannak., mert a test és elme zavara esetén a légzés egyenetlen, zaklatottság esetén szaggatottság is megfigyelhető, amikor csak szájon keresztül lehet lélegezni. Ezt lenyugtathatjuk figyelemmel és a megfelelő testtartás felvételével.

Objektíven kell figyelni, el kell felejteni, hogy ki lélegzik. A test állandótlanságán keresztül láthatjuk, tapasztalhatjuk minden dolog állandótlanságát a dolgok valódi természetét. A légzésen keresztül el lehet jutni a realizációhoz. Kilenc lépésben a légzés magától megnyugszik lelassul.

Akadályozó tényezők: a testhelyzetfelvétele, ezért kezdetben párnákat kell használni. Testi készletések mellett, viszketés a különböző testtájakon, gondolatok pörgése, hanem foglalkozunk vele magától elmúlik. A testtartás tudatosítása elindítja az eltávolodást, mert testünket szemlélőként figyelve önmagunkat már nem azonosítjuk vele. A külsőhöz igazodik a belső megkezdődik a szellem tisztulása.

Szattipathana a test szemlélése, testben, az érzés érzésben, a tudat a tudatban, tartamoké a tartamokban. Legyünk képesek kívülről megfigyelni saját testünket, és szellemi értelemben ismerjük fel tévképzetünket az én és enyém használatával kapcsolatban.(Megjegyzem a születés utáni pár évben, ennek ki kell alakulni, megerősödni.)

A test szemlélésének a légzés tudatosítása mellett négyféle gyakorlata van, a testtartás tudatosítása, a test részeinek tudatosítása, a négy elem tudatosítása, és a temetői szemlélődések. A testtartás tudatosítása a testünk helyzetének megfigyelését, cselekedeteink, tevékenységünk szemlélését jelenti, teste bárhogyan helyezkedik el arról tudomása van. A tudatosságnak ki kell terjedni a négy testhelyzetre, amelyet napközben gyakorolhatunk, úgy hogy valamilyen testhelyzetet figyelünk pl, evést. A test szemlélésének, elsődleges célja a test visszatérítő voltának vizsgálata, vagyis a Tanulás fejlesztésének ösvénye a harminckét testi elem elsajátítása pl, haj, bőr, köröm, szőr, mellett, (amelyektől önként szabadulunk meg és olykor érzékenyen érint) megfelelő praxishoz jutunk a helyes összpontosítás gyakorlására. Harminckét elemet kell fejből megtanulni, aztán a szóbeli sorrend először eredeti, majd hátulról előre halad, majd szakaszonként, míg képes lesz a tanítvány elméje a tökéletes összpontosításra, amely által megszűnik az elme szennyezettsége. Vizsgáljuk pl, a haj színét, alakját, testtáj szerinti elhelyezkedést stb. Az elmélyedés fokozásához a Tanulás fejlesztésének és a Figyelem fejlesztésének ösvényét kell járni. A harminckét elem sorrend szerinti szóban, vagy fejben való recitálása, amely segít elszakadni a hamis beidegződéstől. Megfelelő folyamatos haladás mellett éber figyelem fenntartása segíti az elmélyedést. Meditáció formájának megváltoztatása szükséges, ha az elme túl élénk, mert a hétköznapokban megnyilvánuló energia keresi a megnyilvánulást, ez a testi készletésben nyilvánul meg. A figyelmünk a jelenségre irányítva szemlélődünk, mint a légzésnél, feltárjuk és a belátás által a jelenség feloldódik, mert nem vonatkoztatjuk saját személyünkre.

A jelenségek felmerülnek , aztán elenyésznek. Alkalmazzuk az egyhegyűséget, ha álmataink vagyunk, a jelenségek vizsgálatával foglalkozunk.

A testünk a négy elem alapvető keveréke, amely további negyvenkét részre bomlik. A föld elem húsz szilárd földi összetevőre bomlik, víz elem tizenkét részre, a tűz elem négy , levegő elem hat jelensége figyelhető meg a testünkben. Az ötödik a Tér elem amely lehet külső avagy belső, lehetővé teszi a mozgást az érzékelése a testben és a testen kívül is megtalálható. Megjelenik a tudat mint hatodik világalkotó elem, amely szintén alapegysége a létezésnek. A tudat ahogy a világban jelen van olyanmódon van jelen az idő aspektusaiba a múlt , jelen, és jövőben és hordozza a három aspektust a keletkezést, fennmaradást és a pusztulást, mint a tűz, víz, levegő, föld és a tér elem. A tér és a tudat elem végtelensége által a saját tudatunk irányításával elérhetjük az egyhegyűséget. Meditáció gyakorlása során átléphetjük az idő aspektusait a tűz, víz, levegő, föld elem alaptulajdonságait , elérve az egység állapotát , majd megvalósítva az ellobbanást.

A megvalósításhoz szükséges a négy elem szemlélése a test saját fizikai valóságunk vizsgálódás általi belátás, amely szerint a környező világunk ugyanazon anyagokból épül fel sőt tulajdonságait, jellemzőit is hordozza. Az ami szilárd, kemény a föld elem alapja, ami folyékony a víz elem alapja, a mozgás alapja a levegő, elem, és a meleggel kapcsolatos Tűz elem.

Gyakorlati módszer elsőként , hogy a figyelmet a test összetevőjét alkotó négy elem a föld elemhez húsz testrész , a víz elemhez tizenkettő a tűz elemhez négy, a levegő elemhez hat részt rendel, amelyek a mozgás által meghatározottak. Második módszer , hasonlóan a test szemlélésehez a szín, alak, irány az elhelyezkedés, körülhatárolás, + az elemek vizsgálata. Külön elemezzük az összetevőket az alapelemeket, egyenként megvizsgálva a jellemző tulajdonságaik szerint. Harmadik módszerként elemezhetjük a kiválasztott testrész alap elemét majd a többi három elemet. Negyedik módszer amikor mind a harminckét résznél vizsgálni kell a négy elem szerepét és sajátosságát az adott testrésszel kapcsolatban. Ismerünk még további tizenhárom módszert az elemek vizsgálatára vonatkozóan: csoport , szavak jelentése, részecskék, jellegzetességek, változat és egység, származás, elválaszthatóság és elválaszthatatlanság, belső és külső, hasonló és különbözőség, meghatározottság, tudatosság hiánya, és magába foglalás szerinti aspektusok szerint. A felvázolt meditációs gyakorlatok vezető nélkül is alkalmasak a buddhista alaptanítások igazságának belátásához.

Temetői szemlélődés szerzetesi fogadalmat tevők részére Cél a szabadság és önuralom megszerzésére irányul, az aszketikus test gyötrése nélküli. Radikális meditáció szenvedés a test alávetett a keletkezésnek a fennmaradás és az mulandóságával törvényének. Az emberi hulla bomlásának kilenc fázisát követjük saját testünkre vonatkozóan. Megfigyelhetjük az összetett test alkotó elemeire való felbomlását A gyakorlattal eltávolodhatunk sajátunk hitt testünktől , megszüntetve a szenvedéseinket tápláló forrást.

A tudat feltárását az érzetek szemlélődésével kezdjük. Megfigyeljük az érzetek által indukált történéseket . Ismerünk örömteli, szenvedésteli és közömbös érzeteket. Tening –Takács László:A buddhizmus alaptanításai a szentiratok tükrében.A TKBF. Jegyzete,Budapest 1994p,22.A közömbös érzetek nem hordoznak készletéseket. Érzeteinket megfigyelhetjük még különböző lelki állapotok és testi kondíciókra vonatkozóan, amely lehet kellemes-kellemetlen, szomorú és örömteli. Jellemző , hogy csak azokat az érzeteket vesszük észre , amelynek központjában Énünk áll. Gyakorlásként szemléljük a felmerülő benyomásokat és besoroljuk a három érzet valamelyikébe, amely által felismerhetjük a benyomások igazi természetét. Beláthatjuk, hogy a testhez hasonlóan az érzetek sem rendelkeznek az állandóság semmilyen formájával, csupán felmerülnek, léteznek és rátekintés után a testi fájdalmak okozta érzetek kihunynak és meghozzák a belső kiegyensúlyozottságot.

Tudatállapotok és tudattartalmak szemlélése

Amikor a tudat saját maga felé irányul, önmagát figyelni meg. Tegyen világos különbséget a tulajdonképpeni észlelet és az arra adott reakció (pl. vágy) közt. „Tudatában van a formának s tudatos benne a formára irányuló vágya is (vagy az, hogy nincs benne vágy)” Pressing Lajos : Satipatthana. A buddhista meditáció szíve: Budapest, 1994, Budapest, Orient Press Kft. p. 179. Közvetlenül a legbelső mechanizmusokat vizsgáljuk, amit tudatosan vagy tudat alatt saját végső valóságának tartunk.

A mahajana szutra rendszer követőinek meditációs fokozatai a samatha és a Vipassana

A korai buddhizmusban a Hinajána tanításaiban az eszménykép Buddha a megvilágosodott, aki megszabadult az újjászületések körforgásából elérte a Nirvánát. A mahajana ideálja a bodhiszattva aki nem önmaga megvilágosodásán fáradozik, hanem minden érzőlény megszabadításán. Addig nem hagyja el a világot, nem megy a nirvánába míg minden érző lényt meg nem szabadít.

Elsőként a bodhiszattva fogadalom letételével, az ember lebontja az én és a más kettőség önazonosság és tárgyi világ képzetét. Ezzel már kissé oldódnak a berögzült nézetek, mert felismeri, hogy minden lény egyformán közel áll hozzá. Belátja és átérzi szenvedéseiket, egyben lebontja a berögzült hamis képzeteket. A bodhiszattva eltökéli önmagában, hogy a lények megmentése érdekében elérni a megvilágosodást.

A bodhiszattva elmélkedésének tárgyai, még a négy isteni állapotban brahma – vihara) való időzés.

1. A határtalan együttérzés minden lény iránt
2. Résztét minden érző lény iránt
3. Öröm, mások sikere, jóléte és szerencséje fölött.
4. Közömbösség megóvása a lét minden változása, meditációs eredmények stb változás közepette is

Gyakorlása így önmagában is üdvös, és ébresztő hatású. Továbbá a **Szamatha és a Vipassanā** két fő meditációs iránygyakorlásának is előfeltétele. A tudat valóságra ébredés szempontjából fontos képességeit, a korai buddhizmus többféle szempont szerint is osztályozta, melyekben az éberség központi helyet foglal el. Ez abból adódik, hogy a saját tudatállapotunkra történő reflektálás, képességeink tudatosodása és fogyatékoságaink kiküszöbölése, feltételezi az éber tudatosságot. A fölébredési képességek egyfajta osztályozása pl. az öt »képesség« (indriya), melyek között az éberség (szati) segítségével egyensúlyozhatjuk ki a hitet (sraddhá) a bölcsességgel (pannyá), a koncentrációt (szamádhi) az energiával (viriyá). Egy másik ilyen csoportosítás az úgynevezett »hét megvilágosodási tényező«, mely a sati mellett a valóságkutató (dhammavicaya), erőfeszítési képességet (viriyá), lelkesültséget (píti), higgadt nyugalom (passzaddhi), összpontosulást (szamádhi) és felülemelkedett egykedvőséget (upékhá) tartalmazza.

A meditációnak nincs konkrét tárgyra, hanem egyfajta lebegő figyelem kifejlését jelenti, mely tisztán érzékeli a legfinomabb történéseket is, aztán mindjárt el is engedi ezeket anélkül, hogy a formáikhoz vagy az azokra irányuló gondolatokhoz tapadna. Egyfajta minden iránt való nyitottság beállítottságában gyakoroljunk. Az éberség-meditáció módszerei annak fő gyakorlási területei szerint megkülönböztetünk:

I. Káyanupasszaná - a testre vonatkozó tudatos éberség módszerei: 1. a lélegzés éber követése; 2. a testtartások tudatossága. 3. a céloknak és az alkalmazott cselekvési módok alkalmasságának éber tudatossága, valamint a meditáció területének és a fizikai dolgok valódi természetének

éber tudatban tartása. 4. a test összetevő részeinek éber tudatossága. 5. a testet alkotó alapelemek tudatos megélése. 6. a test mulandóságának ébren tartása.

II. Védánánupasszaná- az érzetek éber tudatos megélése segít ellenőrzés alá vonni a világi bonyodalmakba sodró tudattalan, spontán ösztönzéseket.

III.Csittánupasszaná - a tudatállapot éber tudatossága. Tudatos reflexió saját tudatunk állapotára, különösen, hogy abban mely fölébredési képességek vannak jelen, és melyek hiányoznak. Ez teszi lehetővé az aktuális szükségleteinknek megfelelő tudatos gyakorlást.

IV.Dhammánupasszaná - a tudattartalmak éber szemlélése. A tudatban fölmerülő jelenségek végső természetének kategóriákban való tudatosítása. E kategóriák: 1. mint a megvilágosodás akadályai. 2. mint halmazatok. 3. mint önlétezés nélküli, érzékelési elemek. 4. mint megvilágosodási tényezők. 5. mint a végső igazság kifejeződései

2. Szamatha meditáció. A korai buddhista meditációs rendszer második fő gyakorlatszoportja az elmélyedés gyakorlatai. Az elterelő ösztönzések ellazítását jelenti aminek hatására a gyakorló képessé válik tudatát a választott meditációs tárgyon elnyugtatni. A klasszikus buddhista meditációs rendszer negyven szamatha-meditációs tárgyat színeket, fizikai objektumokat, mentális tárgyakat, istenségeket stb.tartalmaz. A tárgy közül a gyakorlók választják ki a velük legjobban harmonizálót , amelyek szükségleteiknek a leginkább megfelelnek.

Az elterelő ösztönzések a vágyak, ellenszenvék, nyugtalanság és aggodalmaskodás, tompaság és renyheség, valamint a szellemi út iránti szkeptikus kétely. Ezek teljes ellazítását követően a tudat belép az ún. meditációs elmélyedésekbe, melyekben az elterelő ösztönzések helyébe az elmélyedési tényezők lépnek: a figyelmi ráfordulás, a tárgy tiszta tükrözése, extatikus lelkesültség, üdvözült boldogság, a tudat egy pontúsága és a felülemelkedett egykedvűség. Az elmélyedésnek nyolc szintjét különböztették meg, ahol a magasabb szinteken még maguk az elmélyedési tényezők is elnyugszanak, s pusztán a tudat tiszta, homogén áramlása és felülemelkedettsége marad.

3. Vipasszaná meditáció. A belátó megértés gyakorlása bontja le a valóságra történő ráébredés szemléleti átfordulásának akadályait, a hétköznapi megismerési sémákat. A klasszikus buddhista belátás-meditáció a világias érzékelés három alapsémáját veszi célba, s igyekszik áttörni előbb a gondolati-logikai elemzés, majd az ennek nyomán születő közvetlen rádöbbenés erejével. E három séma áttörése képezi mintegy a megvilágosodásra nyíló három kaput. A meditáció támadáspontjául szolgáló három alapséma:

(a) Maradandóság-érezlés: Jóllehet belátható minden jelenség mulandósága és pillanatnyisága, az érzéki megismerés a dolgokat tartósan létezőnek láttatja.

(b) Élvezetes jelleg tulajdonítása: Jóllehet belátható, hogy egyetlen formai jelenség sem biztosíthat tartós kielégülést és biztonságot, a világi tudat a boldogságot mégis ezek megszerzésétől és megtartásától reméli, s törekvései elsősorban ezekre irányulnak

(c) Szubsztancia, illetve ténylegesen létező én tulajdonítása az élettelen, illetve élő dolgoknak: Jóllehet belátható, hogy a dolgok és a lények nem rendelkeznek elszigetelt, önmagukban vett létezéssel, hanem csupán feltételekbe és környezetükbe ágyazottan keletkeznek és bomlanak fel ismét, a világi megismerés mind a jelenségeknek, mind saját magunknak független, önmagában vett és tényleges létezést tulajdonít.

E három alapséma kivetülése a világi ember tudatában az eredményezik, hogy élete belebonyolódik saját kivetítéseinek hálójába. A sémák belátás-meditációval történő lebontása nyitja meg az utat a jelenségek káprázata mögötti végső természet és a valódi értékek tudatosodása felé...

Megvilágosodás

Megérteni a tényt , hogy az vagyok aki mindig is lenni akartam, sosem akartam, és nem is lennék ,és nem is voltam más. A megvilágosodás én magam vagyok, a létezés. A megvilágosodás a dolgok természete az élet alapvető forrása. Megvilágosodás harmónia a léttel a dolgok igazi természetével. Az ellenkezésünk okoz minden problémát, amiért csak magunkat okolhatjuk. A fentiek ellenére a megvilágosodás felismerése bárhol bekövetkezhet a Gyémánt szutra azt mondja mindig is az voltál a kezdetektől , mert a megvilágosodás a legbelső természeted . ha sikerül önmagunkba nézni láthatjuk, hogy már ott van. Amikor a tudatlanság rétege annyira elvékonyul a megvilágosodás , helytől , időtől függetlenül bekövetkezik. Amikor elcsendesedsz a gondolatok már nem jönnek-mennek akkor bekövetkezik. Először félsz , csak utólag tudod meg, hogy a személyiséged halála volt az ok. Micsoda dráma , talán ezért nehéz felismerni, mert egy ideig, szinte zavarodottság uralkodik , semmi sem érthető. Ami eddig voltam , immár nem vagyok. Mint a szakadékba zuhanás, de van benne létra. Azonban nem tudom mit találok, ha kijövök, mert egyenlőre magamnak is ismeretlen vagyok. Lassan eszmélek, mintha ismeretlen világot vizsgálnék ,ismerkedem. Meditálj békében, a megvilágosodás vágyakozása nélkül., mintha szokásos tevékenységet végeznél, élvezd a gyönyörűségét. Legyen a meditációd természetes, élvezd akár a sakkot nyeres kívánása nélkül, csupán a játék kedvéért. Ne legyenek vágyaid , ne akarj nyerni, ne akarj harcolni, ne akarj felsőbbrendű lenni , ne akard bizonygatni különlegességed. Csalódni fogsz a létezésben nincs felsőbb és alsóbbrendű csak tökéletesen egyenlő, aki ezt tudja az nem harcol. A mások által ránk aggatott koloncokat cipeljük , meg kell találni az eredeti orcánkat és levetni a szerepeket. Akkor előbukkan az egyszerű sebezhető ember.

IRODALOMJEGYZÉK

- Tening –Takács László:A buddhizmus alaptanításai a szentiratok tükrében.A TKBF. Jegyzete,Budapest 1994.
- Ácsán Szumédhó:Csittavivéka. A csöndes tudat tanítása. H.n.,2000, Buddhapada Alapítvány.
- Bodhi, Bhikkhu : A nemes nyolcstréű ösvény , Budapest,1993,Orient Press.
- Goleman Dániel : Különleges tudatállapotok a buddhizmusban. Budapest,1998, Buddhista Misszió.
- Hart,William : Az élet művészete, vipasszaná meditáció. H.n., 2002, Ursus Libris.
- Pressing László : Reggeli üldögélések. Budapest 1995,Buddhista Misszió.
- Pressing Lajos : Az elmélyedés szintjei.H.n., 1993, Dharma Könyvtár.
- Pressing Lajos : Satipatthana. A buddhista meditáció szíve: Budapest, 1994, Budapest, Orient Press Kft.
- Farkas Pál : A légzés tudatosságáról szóló tanítóbeszéd Ánápánászati Szutta. Kézirat
- Donald O. Hebb : A szichológia alapkérdései. Budapest 1978
- Kamalashila : Meditation, The Buddhist Way of Tranquillity and Insight. Glasgow, 1994, Windhorse Publications.