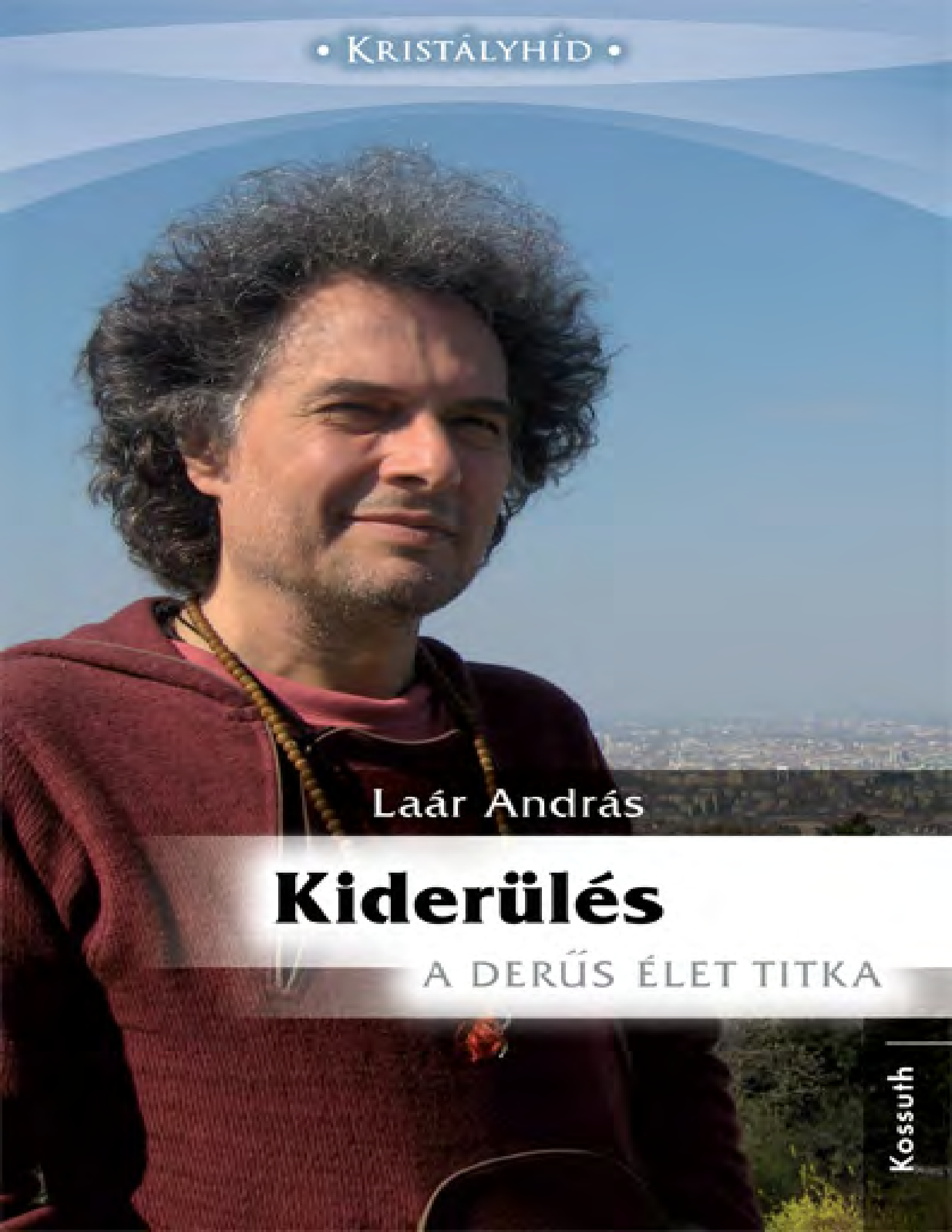
• KRISTÁLYHÍD •



Laár András

Kiderülés

A DERŰS ÉLET TITKA

Kossuth

Buddhista meditáció

A buddhizmus a hinduizmus talaján szökkent szárba *Indiában*. Tekinthetjük a hinduizmus „reformációjának" is, mert nagyon sok mindenben ugyanazokat a módszereket használja, mint a hinduizmus, de radikálisan más megközelítésben. A jógának egy speciális válfaja alakult ki *Tibetben* a tantrikus mesterek által, de ezen kívül az összes buddhista irányzat is használja a jóga művészetéből átemelt meditációt mint módszert. A buddhista meditáció legalapvetőbb gyakorlata az éberség-meditáció.

SZATIPATTHÁNA – A BUDDHISTA MEDITÁCIÓ SZÍVE

Az alábbiakban részletezett ősi meditációs módszer szolgál alapul a legtöbb buddhista meditációs gyakorlathoz. Buddha eredeti tanításából fakad, és a hinajána buddhizmus szinte kizárólag ezt használja a tudat felszabadítását célzó módszerként. A későbbi mahájána és vajrajána módszerek is erre a gyakorlatra mint alapzatra épülnek rá, ezért első nagy lépésként ezzel érdemes megismerkednünk és gyakorolnunk.

Mi a *Szatipatthána*? (Az erről készült könyvet Nyanaponika Thera írta, címe: „Satipatthána The Heart of Buddhist Meditation". Fordítója: Pressing Lajos)

A páli nyelvű „szati-patthána" szóösszetétel első tagja, a sati (szanszkritül *szmriti*) eredetileg az „emlékezés", „emlékezet" jelentésekkel rendelkezett. A buddhista szóhasználatban azonban csak kevés helyen őrizte meg a „korábbi eseményekre történő emlékezés" jelentését. A szövegekben sokkal inkább a jelenre vonatkozik a „figyelés" vagy „tudatosság" értelmében. A legtöbb helyen olyan odafigyelő attitűdöt jelent, amelyet magyarul az „éberség" szóval fordíthatunk. A *patthána* jelentése „oda helyezés", „ott tartás". A teljes szót „az Éberség ott-tartása" kifejezéssel lehet visszaadni.

Ezt a módszert Buddha a *„Beszéd az Éberség Alapzatairól"* tartott tanításában adta át a gyakorlóknak, és még ma is a tudat fejlesztésének legegyszerűbb, legközvetlenebb, mégis leghatékonyabb eszközéül szolgál. A beszéd kezdetén, ahol megfogalmazódik annak magas célja, hangzik el a kijelentés, mely szerint e módszer „a nyomorúság és a bánat legyőzésére, a fájdalom és a szomorúság megsemmisítésére" irányul. A Satipatthána célja tehát nem kevesebb, mint a Szenvedéstől való végső megszabadulás, a Nibbána (szanszkrit: *Nirvána*) - ami egyben Buddha tanításának legmagasabb célkitűzése is. Az idevezető egyenes út, amit ez a módszer nyújt, valamint az előrehaladás rajta azonban kitartó gyakorlást igényel. Ezt a gyakorlást az Éberség tárgyaival kapcsolatban kell

folytatni. Ugyanakkor már a praxis kezdetén megmutatkoznak az erőfeszítés gyümölcsei. A Tökéletes Éberség módszerének hatékonysága már az út legkezdetibb szakaszaiban is megtapasztalható. A gyakorlati eredmények egyre nyugodtabbá, boldogabbá, kiegyensúlyozottabbá tesznek minket.

A tudatról szóló tanítás – Buddha üzeneteinek szíve

A buddhista tanításban a tudat jelenti a kiindulópontot, a gyújtópontot és a tetőpontot is. Tehát amiből kiindulunk, az a *tudat,* ahol gyakorlásunkat folytatjuk, az a *tudat,* ahová pedig megérkezünk, az is a *Tudat,* a megvilágosodott szent Beérkezett Tudata értelmében. A Dhammapada (A Tan Ösvénye) a buddhista szentírás egyik legősibb és legismertebb könyve a következő szavakkal indul: „A tudat előzi meg a jelenségeket, a tudat határozza meg őket, a tudat teremti meg őket…”

Buddha alábbi szavaiban is ez fogalmazódik meg: „Bármely rossz, rosszal kapcsolatos vagy rosszhoz tartozó dologról legyen szó – mindez a tudatból fakad. Bármely jó, jóval kapcsolatos vagy jóhoz tartozó dologról van szó – mindez a tudatból fakad.”

Egy mahájána szöveg *(Ratnamégha Szútra)* így ír ugyanerről: „Ha valaki megérti a tudatot, mindent megértett.”

Buddha üzenete – a tudatról szóló tanítás – három dolgot tanít a számunkra:

A tudat *megismerését* – annak megismerését, ami a legközelebb van hozzánk, mégis oly ismeretlen.

A tudat *alakítását* – annak alakítását, ami oly makacs és engedetlen, mégis hajlékonnyá tehető.

A tudat *felszabadítását* – annak felszabadítását, ami mindenütt béklyóktól szenved, és mégis elérheti a szabadságot itt és most.

A Helyes Éberség – Buddha tudatról szóló tanításainak szíve

Buddha tudatról szóló tanításainak összes mondanivalója belesűríthető a „Légy éber” intésbe. Ez hatja át teljesen az „Éberség Alapzatairól” szóló nagy prédikációját, amelyben átadta a Satipatthána meditációs módszerét.

Mi az Éberség?

Az Éberség egyáltalán nem valamiféle misztikus állapot, nagyon is egyszerű, mindennapi, jól ismert dolog. Nevezhetjük figyelemnek, amely az egyik legalapvetőbb tudatműködésünk, és e nélkül nem volnánk képesek érzékelni semmilyen tárgyat, jelenséget. Ha egy érzékszervi tárgy megfelelően erős ingert fejt ki, figyelmünkkel felé fordulunk, és ezt hívjuk „észrevevésnek". Az észlelési folyamatnak ez a legelső szakasza, az adott tárgynak még csak általános, elnagyolt képét eredményezi.

Ha a tárgy iránt további érdeklődés mutatkozik, vagy elég erős az érzékekre gyakorolt hatása, akkor nagyobb figyelem irányul a részletekre is. De ebben a szakaszban már nemcsak a tárgy külső jellegzetességeit vesszük szemügyre, hanem annak a velünk való viszonyát is. Ez teszi lehetővé, hogy a jelenlegi észlelést összehasonlítsuk a múltból felidézett hasonló észlelésekkel. Ez voltaképpen a tapasztalatok összehangolása. Ezt a szintet a lélektan „asszociatív gondolkodásnak" nevezi. Nagyon fontos. Ebből bontakozik ki a tapasztalatok általánosítása, vagyis az elvont gondolkodás. Ez nagyon tág tartományt foglal magában, kezdve a hétköznapi tények figyelésétől a figyelmes munkavégzésen vagy a tudományok tanulmányozásán át a művészet vagy filozófia gyakorlásáig. Az átlagos ember szinte egész nappali életét ezen az éberségi szinten éli le. Ezen a szinten az észlelés ugyan átfogóbb, részletezőbb, de itt rakódnak rá a hibás társítások, az érzelmi és intellektuális előítéletek is. Itt vezet félre minket a vágyteljesítő gondolkodás, ezen keresztül jelennek meg a torzító módon hibás szemléletből fakadó téveszmék, amelyek mindegyike felelős a szenvedésért.

A következő lépcsőfok a *„Tökéletes Éberség"*. Azért nevezik „tökéletesnek", mert tisztán tartja a tudatot minden torzító, a megismerést gátló hatástól. A Tökéletes Megértés alapja és összetevője, a szenvedés kioltását szolgálja. Ez a szint azonban már nem nevezhető hétköznapinak a képzetlen tudat számára. A nem gyakorló ember ennek a határát is csak néha-néha érinti meg. Ám, ha rendszeresen iskolázzuk tudatunkat a Satipatthána módszerével, a Tökéletes Éberség állapota otthonossá válik számunkra, és sok bonyodalomtól, csalódástól, nehézségtől óv meg minket.

Puszta figyelem

A Tökéletes Éberség gyakorlatának legfontosabb jellege a „puszta figyelem". Puszta figyelemről akkor beszélhetünk, amikor tisztán és összeszedetten tudatában vagyunk mindannak, ami bennünk és velünk történik, az észlelés minden egymást követő pillanatában, ám FIGYELMÜNK CSUPÁN AZ

ÉSZLELÉS PUSZTA TÉNYEIRE IRÁNYUL. Azért nevezik „puszta” figyelemnek, mert figyelmünket kizárólag az érzékszerveken keresztül tapasztalt tények regisztrálására korlátozzuk, és nem megyünk bele további asszociációkba. Nem reagálunk a jelenségekre „önmagunkra vonatkoztatással”, tehát nem kezdünk „tetszik”, „nem tetszik”-féle ítélkezésbe, de egyéb módon sem minősítjük őket, és nem gondolkodunk róluk. Ha a meditációnk során mégis belső gondolatok merülnének fel, akkor ezeket tesszük a puszta figyelem tárgyává. Anélkül, hogy elhessegetnénk őket, vagy erőszakkal megpróbálnánk elnyomni felbukkanásukat, csak éberen megfigyeljük, és elengedjük őket. Nem bocsátkozunk beléjük, hanem egyszerűen röviden tudatosítva, hagyjuk lecsengeni, eltűnni mindet.

A Tökéletes Éberség gyakorlata

Tárgyai tekintetében négyrétű: irányulhat (1) a testre, (2) az érzetekre, érzésekre, (3) a tudatállapotra és (4) a tudattartalmakra, azaz a tudat tárgyaira.

Elsőként a testre irányuló figyelmet a legkönnyebb gyakorolni, ezért kezdjük ezzel. A hétköznapi élet sok pillanatában bátran megtehetjük, hogy figyelmünket a testtartásunkra irányítjuk, és mintegy regisztráljuk, hogyan állunk éppen, hogyan ülünk… stb. Ha például, ülünk, megfigyelhetjük az ezzel kapcsolatos érzeteket is, ahogy a szék nyomja a fenekünket, a combunkat, vagy a támlája a hátunkat. Ezekkel a rövid gyakorlatokkal rászoktatjuk magunkat, hogy figyelmünket erre vagy arra tereljük.

Fordítsunk időt mindennap arra, hogy otthon vagy magányos helyen, ahol senki vagy semmi nem zavar meg minket, a Tökéletes Éberséget gyakoroljuk. Eleinte legalább húsz percre hagyjunk abba minden egyéb tevékenységet, még zenét se hallgassunk, hanem üljünk le meditálni. A szó tudományos értelmében ez ugyan nem „meditációs”, hanem „szemlélődéses” gyakorlat, de ez most ne zavarjon minket. A széken ülést nem tanácsolják a mesterek, mert nem stabil, nagy a kényszer az ülőhelyzet változtatgatására, a billegésre vagy a csúszkálásra, ehelyett a földön vagy a földre lerakott párnán, keresztbe tett lábakkal ülést javasolják. Több ilyen „keresztbe tett lábú” ülésmód létezik, kezdve a törököléssel, a térdben behajlított és egymás elé lerakott lábakkal való ülésmódon át egészen a fél lótusz- vagy a teljes lótuszülésig. Felvehetünk térdelő pozíciót is, amikor a sarkainkon ülünk, de tegyünk magunk alá egy nagyobb párnát, hogy ne nyomjon túlságosan a padló. A lényeg, hogy legyen

annyira kényelmes és stabil ez az ülőhelyzet, hogy ne zavarjon minket, ne kelljen állandóan mozgolódnunk.

Leülvén, hajtsuk meg fejünket a Cél, a Megvilágosodás eszménye előtt, érezzük át, hogy gyakorlatunkkal elindulunk az oda elvezető úton. Töltsön el bennünket az a bizonyosság, hogy oda el is lehet jutni, hiszen Buddha és nagyon sok követője már beteljesítette ezt a Célt.

Üljünk egyenes háttal, csukott vagy félig nyitott szemmel (ne fokuszáljunk konkrétan semmire), fejünket döntsük egy kicsit előre. Mindkét kezünket tegyük az ölünkbe oly módon, hogy a bal kézfejünket felfele néző tenyérrel az ölünkben nyugtatjuk, és ennek öblébe fektetjük jobb kézfejünket, szintén fölfelé néző tenyérrel. A két hüvelykujjunk finoman összeér.

Lélegezzünk az orrunkon keresztül. Fordítsuk figyelmünket a légzésünkre. Figyeljük meg a be- és kiáramló levegő által okozott érzést a két orrlyukunkon, azon a ponton, ahol a levegő nekiütközik az „orrkarikáknak". Tartsuk figyelmünket ezen az érzésen, és tudatosítsunk magunkban minden egyes lélegzetvételt. Be és ki… be és ki. Ne avatkozzunk a légzés természetes folyamatába, ne erőltessük semmilyen módon, ne tartsuk vissza, ne fújtassunk, hanem csak egyszerűen figyeljük éberen. Ha hosszan lélegzünk, tudatosítsuk: „hosszan lélegzem", ha röviden lélegzünk, tudatosítsuk: „röviden lélegzem". De ne akarjuk hosszítani vagy rövidíteni lélegzeteinket, hanem csak tartsuk ott a figyelmünket az orrlyukainkon tapasztalt érzeten. Ne kövessük magunkban a levegő útját, hanem maradjunk az orrunknál. Ezt oly módon magyarázzák az iratok, hogy hasonlatosan a fa fűrészeléséhez, figyelmünket ott is a fűrész és a fa találkozására irányítjuk, de azért eközben tudatában vagyunk az egész fűrész mozgásának is.

Ha bármilyen hang vagy mozgás jelenik meg tapasztalásunk terében, vegyük észre, tudatosítsuk, de ne foglalkozzunk vele tovább, hanem amilyen hamar csak lehet, térjünk vissza a lélegzés figyeléséhez. Ha képek jönnek be, vagy gondolatok, vegyük észre őket, de ne foglalkozzunk velük. Rövid regisztráció után térjünk vissza ismét a lélegzetvételek figyeléséhez.

A gyakorlatot tiszteletadással fejezzük be, amelynek során újra meghajtjuk fejünket a Megvilágosodott, a Megvilágosodás, valamint az Úton járók előtt.

A meditálónak rendszeres, szorgalmas gyakorlással először képessé kell tennie magát arra, hogy a légzés áramlását fenntartott figyelemmel kövesse anélkül, hogy figyelme kihagyna vagy (eleinte) észrevétlenül kihagyna. Amikor már képes arra, hogy húsz percig viszonylag könnyedén fenntartsa a koncentrációt, számos apró részletet fog felfedezni a légzése folyamatában, valamint egyéb tapasztalatokhoz is eljut, amelyeket neki magának kell megszereznie.

SOK SIKERT KÍVÁNOK A GYAKORLÁSHOZ!

Itt szeretném mindehhez hozzátenni, hogy mielőtt elkezdtem volna foglalkozni a satipatthána módszerével, vegetatív neurózisom volt. Ez azt jelentette, hogy bizonyos pszichikai hatásokra felborult a vegetatív idegrendszerem működése, ami abban jelentkezett, hogy például légzési zavaraim vagy szívritmuszavaraim támadtak egy-egy rossz gondolat vagy ártó érzelem hatására. Emlékszem, egyszer egy beszélgetés közepén fel kellett állnom, hogy kimenjek a mosdóba arcot mosni, lenyugodni, mert az volt az érzésem, menten meghalok, megáll a szívverésem. Ma erre azt mondják: pánikbetegség. A lényeg az, hogy miután 1985-től rendszeresen, átlagban napi másfél órán keresztül gyakoroltam ezt a meditációt, ezek a neurotikus tünetek teljesen elmúltak az életemből. Mivel azóta is gyakorlok rendszeresen, vagy ilyen, vagy más módon, nem is tértek többé vissza.