

HOGYAN MEDITÁLJUNK:

ÚTMUTATÓ A BÉKÉHEZ – KEZDŐK SZÁMÁRA

Yuttadhammo Bikkhu

Tartalom

[Bevezető](#)

[Első Fejezet: Mi a meditáció?](#)

[Második fejezet: Ülő meditáció](#)

[Harmadik fejezet: Sétáló meditáció](#)

[Negyedik fejezet: Alapfogalmak](#)

[Ötödik fejezet: Tudatos leborulás](#)

[Hatodik fejezet: Mindennapi élet](#)

[Melléklet: Illusztrációk](#)

Bevezető

Ez a kis könyvecske egy hat részes YouTube videó-sorozat nyomán készült. (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>). Eredetileg a Los Angeles-i Szövetségi Fogház számára szántam, ahol a tanításokat nem lehet videó formájában terjeszteni. Azóta kedvenc módszeremmé vált a meditáció gyakorlatának kezdőknek szóló általános bemutatására. Habár a videók hasznos vizuális útmutatást tartalmaznak, e könyvecskébe sok más információt is tettem, amelyek ott nem szerepelnek.

A fejezeteket úgy rendeztem el, ahogyan én a meditáció tanulását kezdők számára lépésről lépésre elsajátíthatónak tartom. Furcsának tűnhet, hogy a második, harmadik és ötödik fejezet a gyakorláshoz képest fordított sorrendben követi egymást. Ennek az az oka, hogy az ülő meditáció talán a legkönnyebben megérthető egy kezdő számára. Mihelyst valaki már megbarátkozott a meditációban használt fogalmakkal, kiterjesztheti a gyakorlást a sétára, valamint, ha jónak látja, a tudatos leborulások gyakorlására is.

E munkával egyetlen célom, hogy minél több ember részesüljön a meditáció jótékony hatásaiból. Számomra úgy tűnik rendjén valónak, hogy ha valaki békében és boldogságban kíván élni, akkor dolgozzon azon, hogy a világában terjessze a békét és a boldogságot.

Szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik lehetővé tették e könyvecske elkészültét: szüleim és múltbéli tanítóim, mostani tanítóm és preceptorom, Ajaan Tong Sirimangalo és mindazon kedves emberek, akik eredetileg leírták a Youtube videók alapján a tanításokat.

Váljon minden lény boldogságára

Yuttadhammo

Ajánlom ezt a könyvecskét tanítómnak, Ajaan Tong Sirimangalo-nak, aki számomra az élő emlékeztetője annak, hogy a Buddha valaha ezen a Földön járt

Első Fejezet: Mi a meditáció?

Ez a könyv egy bevezető tanulmányként kíván szolgálni arról, hogy hogyan meditáljanak azok, akiknek kevés vagy semennyi gyakorlatuk sincs ebben, valamint azok számára, akiknek a meditáció más fajtáiban van gyakorlatuk, de érdeklődnek egy új technika elsajátítása iránt. Az első fejezetben elmagyarázom mi a meditáció és hogyan kell hozzálátni.

Először is, fontos megérteni, hogy a „meditáció” szó - különböző embereknek mást és mást jelent. Néhányak számára, a meditáció egyszerűen az elme elcsendesítését jelenti, egy olyan békés és élvezetes állapot létrehozását, mintha a tudat vakációra menne a hétköznapi valóságból. Mások számára a meditáció különleges élményeket foglal magába, a tudatosság misztikus, akár mágikus állapotainak létrehozását.

Ebben a könyvben a meditációt a szó jelentéséből kiindulva szeretném definiálni. A „meditáció” ugyanabból a nyelvi tőből származik, mint a „medicine” (orvosság). Ez hasznos lehet a meditáció fogalmának megértéséhez, mivel az orvosság valami olyanra utal, amely testi betegségeket gyógyít. Ehhez hasonlóan, a meditációt felfoghatjuk az elme betegségének gyógyszereként.

Ezen kívül, ahogy - a kábítószerekkel ellentétben - a gyógyszerek nem azt a célt szolgálják, hogy egy ideiglenes élvezeti állapotba kerüljünk és ha kiment a hatás visszazuhanjunk, hanem a gyógyszer tartós hatást hivatott kiváltani, a testet visszahozva az egészség és jólét természetes állapotába.

Így a meditáció célja sem egy ideiglenes béke vagy nyugalom megteremtése, sokkal inkább az aggodalomtól, stressztől és mesterséges függőségektől szenvedő elmét visszahozni az igazi, tartós béke és jólét természetes állapotába.

Tehát ha a meditációt e könyv szerint gyakorlod, kérlek, értsd meg, hogy az nem mindig lesz békés vagy kellemes. Ahogyan átrágod magad a stressz, aggodás, düh, függés stb. mélyen begyökeresedett állapotain, az néha elég kellemetlen folyamat is lehet majd. Különösen, mivel időnk java részét úgy töltjük, hogy elménknek ezeket a negatív aspektusait próbáljuk elkerülni és elnyomni.

Néha úgy tűnhet majd, hogy a meditáció nem hoz békét vagy boldogságot egyáltalán; éppen ezért kell annyira hangsúlyozni, hogy a meditáció NEM drog. Nem úgy működik, hogy boldoggá tesz, amíg használod, aztán visszatérsz a nyomorult állapotba, mikor nem. A meditáció valódi változást hivatott hozni abban, ahogyan a világot szemléled, visszahozva az elmét a tisztaság természetes állapotába. Azáltal fog igazi és tartós békét és boldogságot teremteni, hogy képessé válsz jobban kezelni az élet természetes nehézségeit.

Az alapvető technika, amit használunk a meditációban ezen változás előidézésére, a tiszta tudatosság létrehozása. Minden felmerülő tapasztalatra ezt a tiszta tudatosságot próbáljuk alkalmazni. Meditáció nélkül, hajlamosak vagyunk azonnal reagálni az élményekre és jónak, rossznak, enyémnek stb.-nek ítélni azokat, ami cserébe stresszt, szenvedést és mentális betegséget hoz létre. Ha tiszta gondolatot alkotunk a tárgyról, ezeket az ítéleteket egyszerűen helyettesítjük egy felismeréssel a tárgyról, ahogyan az megjelenik.

A tiszta tudatosság megteremtése egy ősi, ám jól ismert meditációs technika segítségével történik, amelyet úgy hívnak, hogy „mantra”.

A mantra általában egy olyan szót vagy kifejezést jelöl, amit arra használunk, hogy az elmét egy – gyakran isteni vagy természetfeletti – tárgyon fókuszálva tudjuk tartani. A mi meditációs gyakorlásunkban azonban a mantrát úgy használjuk majd, hogy a figyelmünket a hétköznapi valóságon tartjuk, mintegy a tapasztalásunk tiszta, projekció és ítélkezés-mentes felismeréseként. Ha így használjuk a mantrát, képesek leszünk tapasztalásunk tárgyát tisztán megérteni, nem hozzátapadva és nem idegenkedve attól.

Például, ha megmozdítjuk a testünket, egy mantrát használunk, amely megragadja ennek lényegét : „mozgás”. Mikor érzést tapasztalunk, az „érzés” mantrát használjuk. Amikor gondolkodunk, az legyen „gondolkodás”. Ha dühösek vagyunk, mondjuk azt az elménkben: „düh”. Amikor fájdalmat érzünk, hasonlóképpen csendben emlékeztessük magunkat: „fájdalom”. Kiválasztunk egy olyan szót, ami pontosan írja le az élményt és ezt a szót használjuk arra, hogy úgy fogadjuk a tapasztalatot, ahogyan az van, nem engedve, hogy a tárgyról való ítélkezés (jó, rossz, én, enyém) felbukkanjon.

A mantrának nem a szádban vagy a fejedben kell létrejönnie, hanem egyszerűen a tárgy tiszta tudatosításaként. Ilyen formán a szó maga az elmének ugyanabban a részében jelenik meg, mint maga a tárgy. Hogy milyen szót választunk, az nem fontos, csak az, hogy mindez az elmét a tapasztalat objektív mivoltán tartsa.

Hogy a tapasztalás sokrétű jelenségeit egyszerűsítsük, élményeinket 4 kategóriába soroljuk. Minden tapasztalatunk beleillik e négy kategória egyikébe; így útmutatóként szolgálnak gyakorlásunk rendszerbe foglalásában, képessé téve bennünket arra, hogy felismerjük mi az, ami valódi és mi az, ami nem és a valóságot ennek megfelelően azonosítja. Mielőtt folytatnánk a meditációs gyakorlást, tekintsük át ezt a négy kategóriát:

1. Test – a test mozgatai és testtartása.
2. Érzések – testi és tudati érzékelések, pl. fájdalom, boldogság, nyugalom, stb.
3. Gondolatok - amelyek az elmében teremnek – a múlttól, jövőről, jóról, rosszról
4. Tudattartalmak (dhammák)– mentális és testi jelenségek csoportjai, amelyek a meditátor számára különösen érdekesek, pl. a mentális állapotok, amelyek elhomályosítják az éberséget; a hat érzékszerv, amelyen keresztül a valóságot érzékeljük, és még sok más .

Ez a négy, a test, az érzések, a gondolatok és a tudattartalmak tekinthetők a meditációs gyakorlás négy alapjának, amelyeket felhasználunk arra, hogy tiszta éberséget hozzunk létre a jelen pillanatban.

Először, a testet tekintve, megpróbálunk megfigyelni és észlelni minden fizikai tapasztalást, ahogyan az történik. Mikor kinyújtjuk a karunkat, például, csendben azt mondjuk az elmében: „nyújtás”. Mikor hajlítjuk, „hajlítás”. Mikor mozdulatlanul ülünk, azt mondjuk magunknak „ülés”. Mikor sétálunk: „sétálás”.

Bármilyen pozícióban legyen is a test, egyszerűen csak ismerjük fel a tartást, úgy, ahogyan van. Akármilyen mozdulatot teszünk, egyszerűen ismerjük fel annak lényegi természetét, a mantrát használva arra, hogy emlékeztessük magunkat a test állapotára, ahogyan az van. Ezen módon, a testünket használjuk a valóság tiszta tudatosítására.

Következnek az érzések, a testben és az elmében.

Mikor fájdalmat érzünk, azt mondjuk magunknak „fájdalom”. Ebben az esetben, valójában

ismételhetjük magunknak újra és újra: „fájdalom, fájdalom, fájdalom..”, azért, hogy a düh vagy averzió felbukkanása helyett csupán csak egyfajta észlelésnek lássuk. Megtanuljuk látni, hogy a fájdalom és saját hétköznapi nemtetszésünk két különböző dolog; hogy valójában nincs a fájdalomban benne rejlő „rossz”, nincs is benne „enyém” sem, mivelhogy nem tudjuk megváltoztatni vagy kontrollálni.

Amikor boldogságot érzünk, ugyanilyen módon fogadjuk azt el, emlékeztetve magunkat a tapasztalat valódi természetére, mint „boldogság, boldogság”. Ez nem azt jelenti, hogy el akarjuk taszítani az élvezetes észlelést. Csupán azt segítjük elő ezzel a technikával, hogy ne tapadjunk ehhez sem hozzá, ne hozzunk létre függést, ragaszkodást, vagy az érzésre való vágyakozást. Ahogyan a fájdalom esetében történt, itt is látni fogjuk, hogy a boldogság és a saját tetszésünk két különböző dolog és nincs a boldogságban benne rejlő „jó”. Belátjuk, hogy a hozzá való ragaszkodástól a boldogság nem fog tovább tartani, hanem inkább elégedetlenséghez és szenvedéshez vezet mikor elmúlik.

Hasonlóképpen, mikor nyugalmat érzünk, mondjuk magunknak „nyugalom, nyugalom, nyugalom”, tisztán látva azt és elkerülve a ragaszkodást a nyugodt érzésekhez. Így aztán lassan átlátjuk majd, hogy minél kevésbé ragaszkodunk a békés érzésekhez, annál békésebbé válunk mi magunk.

A harmadik alap – a gondolataink. Mikor múltbéli eseményekre emlékszünk, akár szenvedést, akár örömet hoztak, azt mondjuk magunknak „gondolat, gondolat, gondolat”. Ahelyett, hogy ragaszkodást vagy elutasítást alakítanánk ki, egyszerűen ismerjük meg őket akként, amik valójában: gondolatoknak. Mikor tervezzük a jövőt, vagy spekulálunk róla, egyszerűen kerülünk tudatába annak a ténynek, hogy gondolkodunk, ahelyett, hogy tetszést vagy nemtetszést fejlesztenénk ki a gondolatok tartalma iránt és így elkerüljük a félelmet, aggodalmat, stresszt, amelyet magukkal hozhatnak.

A negyedik alap, tudattartalmak a „dhammák” számos mentális és fizikai jelenség csoportját foglalják magukban. Némelyikük az előző három kategóriába is tartozhatna, de a felismerés megkönnyítése érdekében a megfelelő csoportjukban fogjuk tárgyalni őket.

A tudattartalmak első csoportja a mentális tisztaság 5 akadályja. Ezek azok, amelyek akadályozzák a gyakorlást: vágy, ellenszenv, lustaság, nyugtalanság, kétely. Ezek nemcsak a tudat tisztaságának elérésében gátolnak, hanem minden szenvedés és stressz okozói az életünkben. Komoly érdekünk, hogy megértsük és kivessük őket a tudatunkból. Ez végül is a meditáció valódi célja.

Így, amikor vágyat érzünk, amikor akarunk valami olyat, ami nincs meg nekünk, vagy ragaszkodunk valamihez, amit csinálunk, egyszerűen ismerjük el az akarást vagy a szeretést annak, ami, inkább, minthogy a vágyat tévesen szükségletnek fordítsuk. Emlékeztessük magunkat az érzésre: „akarás, akarás, tetszés, tetszés”. Meg fogjuk látni, hogy a vágy és a ragaszkodás stresszhez és a jövőben csalódáshoz vezet, amikor nem kapjuk meg amit akarunk, vagy elveszítjük amit szeretünk.

Amikor mérgesek vagyunk, mentális vagy fizikai jelenségektől feldúltak vagy csalódottak amiatt, hogy valami nem sikerült, ismerjük ezt fel, mint „düh, düh, nemtetszés, nemtetszés”. Mikor szomorúak vagyunk, frusztráltak, unottak, ijedtek, depresszívek, stb., hasonlóan ismerjük fel magunkban ezeket az érzéseket és azonosítsuk, mint „frusztrált, frusztrált, stb.,

és lássuk tisztán, hogy szenvedést és stresszt okozunk magunknak, ha ezeket a negatív érzelmi állapotokat erősítjük. Mihelyst látjuk a düh negatív hatását, ösztönösen kerülni fogjuk a jövőben.

Mikor lustának érezzük magunkat, mondjuk „lusat, lusta”, „fáradt, fáradt”, és rá fogunk jönni, hogy ezen a módon képesek leszünk visszanyerni a természetes energiánkat. Amikor szétszórtak vagyunk, aggódóak vagy stresszesek, mondogathatjuk „szétszórt, szétszórt”, aggódó, aggódó, stresszes, stresszes és úgy fogjuk találni, hogy egyből jobban tudunk fókuszálni. Ha kételyeink vannak, vagy össze vagyunk zavarodva, mondjuk magunknak „kétely, kétely”, „zavart, zavart”, és ennek eredményeképpen szintén magabiztosabbnak fogjuk érezni magunkat.

Ennek a négy alaphoz a tiszta tudatossága alkotja a meditációs gyakorlatnak a következő fejezetekben ismertetett alapvető technikáját. Ezért fontos ennek az elméleti váznak a megértése, mielőtt a gyakorlásnak nekifognánk. Megérteni és értékelni a tiszta tudatosság megteremtésének fontosságát a tapasztalati tárgyaink tekintetében – az ítélező gondolkodás helyében- az első lépés a meditáció tanulásában.

Második fejezet: Ülő meditáció

Ebben a fejezetben arról lesz szó, hogy hogyan ültessük át a gyakorlatba az első fejezet alapelveit a formális ülő meditáció alkalmával. Az ülő meditáció egy egyszerű meditációs technika, amelyet a talajon kereszttezett lábú ülésben lehet kivitelezni, de akár széken vagy padon ülve is. Azok, akik egyáltalán nem tudnak ülni, fekvő pozícióban, hasonló technikát használhatnak.

A formális meditáció célja, hogy leszűkítsük a tapasztalásunkat a lehető legkevesebb tárgyra, annak érdekében, hogy könnyebben meg tudjuk figyelni, ha elkalandozunk vagy elárasztanak a gondolatok. Amikor mozdulatlanul ülünk, az egész test nyugodt és az egyetlen mozdulat akkor történik, amikor a levegő kilép a testből és belép a testbe. Amikor a levegő belép a testbe, a has megemelkedik. Amikor a levegő elhagyja a testet, egy süllyedő mozdulat észlelhető. Ha a mozgást nem éreznéd, tedd a kezed a hasadra addig, amíg tisztán meg tudod ezt figyelni.

Ha a hasfal mozgását a kezeddal nehezen érzed, megpróbálhatod háton fekvésben, amíg meg tudod figyelni. Ha nehézséget okoz a hasfal emelkedő és süllyedő mozgását észlelned ülés közben, az általában valamilyen mentális feszültség és stressz következménye; ha valaki türelmes és kitartó a gyakorlásban, az elme és a test ellazul majd annyira, hogy a lélegzés éppoly természetes lesz ülő, mint fekvő pozícióban.

A legfontosabb dolog szem előtt tartani, hogy a légzést a természetes állapotában akarjuk megfigyelni, semmi esetre sem erőltetve vagy kontrollálva azt. Kezdetben a légzés lehet felületes vagy kényelmetlen, ám mihelyst az elme elkezd az elengedést és abbahagyja a légzés kontrollálását, a has emelkedése és süllyedése tisztábban kivehető és kényelmesen megfigyelhető lesz.

Ezt az emelkedő és süllyedő mozgást fogjuk a meditációnk első tárgyaként használni. Mihelyst már nehézség nélkül tudjuk a has emelkedését és süllyedését megfigyelni, ezt a meditáció alapvető tárgyává tesszük, amelyhez bármikor vissza lehet majd térni.

A formális ülő meditáció a következőképpen zajlik:

1. Ha lehetséges, ülj keresztbe tett lábbal, egyik láb a másik előtt, egyik sem a másik tetején. Ha ez a helyzet kényelmetlen, ülhetsz bármilyen olyan pozícióban, ami lehetővé teszi a has megfigyelését.
2. Az öledben egyik kezedet helyezd a másikba, tenyerek felfelé.
3. Ülj egyenes háttal. Ha kényelmetlen, nem kell teljesen egyenesen; amíg a has mozdulatai jól megfigyelhetőek, bármelyik pozíció jó.
4. Hunyd be a szemed. Mivel a fókusz a gyomortájon van, a nyitva tartott szem

elvonhatja figyelmet a tárgyról.

5. Az elmédet küldd a has felé; amikor a has felemelkedik, tisztán gondold, az elmédben hangtalanul: „emelkedés” és amikor a has süllyed „süllyedés”. Ismételd ezt a gyakorlatot addig, amíg a figyelmed el nem kalandozik.

Mégegyszer: fontos megérteni, hogy a tiszta gondolat „emelkedés és süllyedés” az elmében kell legyenek, amely a hasra fókuszál. Mintha a hasba befelé beszélnél. Ezt a gyakorlatot végezd 5 vagy 10 percig, vagy lehet tovább is, ha tudod.

A következő lépés mind a négy alapnak (a test, az érzések, a gondolatok és a tudattartalmak) a gyakorlásba foglalása:

Ami a testet illeti, az emelkedés és süllyedés megfigyelése elegendő gyakorlat egy kezdő meditáló számára. Néha esetleg felismerhetjük a test pozícióját mint „ülő, ülő”, vagy „fekvő, „fekvő”, ha úgy találjuk, hogy ez a tiszta megfigyelést jobban elősegíti.

Ami az érzéseket illeti, ahogyan egy érzet felmerül a testben, hagyd ott a has megfigyelését és vidd oda a figyelmedet, koncentrálj az érzetre. Ha fájdalomérzet lépne fel, például, úgy ezt a fájdalomérzetet használd meditációs tárgyként.

A négy alap bármelyike, mint a valóság négy aspektusa, használható meditációs tárgyként. Nem szükséges, hogy mindig a has emelkedése és süllyedése mellett maradj. Ehelyett, ha fájdalom lép fel, meg kell figyelni az új tárgyat, a fájdalmat, hogy tisztábban megértsd, mi az, ahelyett, hogy ítéletet alkotnál vagy azonosulnál vele. Ahogy említettem, a meditáló egyszerűen a fájdalomra kell, hogy figyeljen és a tiszta gondolatot létrehozni „fájdalom, fájdalom...” – amíg az el nem oszlik. Ahelyett, hogy felzaklatna a fájdalom, egyszerűen csak meg kell figyelni úgy, ahogy van, aztán elengedni.

Amikor boldogság merül fel, a „boldogság” tiszta gondolatát kell létrehozni. Mikor békésnek vagy nyugodtnak érzed magad, alkossd meg a tiszta gondolatot „békés”, „nyugodt”, amíg az érzés elillan. Itt az a cél, hogy elkerüld az érzéshez való ragaszkodást, ami azt eredményezné, hogy függésbe kerülsz tőle.

Miután a meditatív tudatosságot gyakorlod, jobban tudatában leszel a mindennapi valóságnak is. Ennek következtében, a nehéz helyzetekre is tudati tisztasággal leszel képes reagálni, elfogadván a tapasztalatokat úgy, ahogyan vannak, ahelyett, hogy áldozatul esnél tetszésnek, nemtetszésnek, félelemnek, szorongásnak, zavartságnak, stb. Képes leszel elviselni a konfliktust, nehézséget, még a halált is, sokkal jobban mintha nem gyakorolnál meditációt.

A negyedik jó hatás, a meditációs gyakorlás igazi célja, hogy képes leszel megszabadítani magad a saját elmédben lévő gonosztól, amely szenvedést okoz magadnak és másoknak is; düh, mohóság, illúziók, szorongás, aggodás, stressz, félelem, arrogancia, önteltség, stb. Tisztán fogod látni, ahogyan ezek az állapotok boldogtalanságot és stresszt gerjesztenek magad és mások számára, és képes leszel megszabadulni tőlük.

Ez hát az alapvető formális meditáció, valamint annak jó hatásainak magyarázata. Ezen a ponton szeretnék megkérni, hogy kezdj el gyakorolni e szerint a módszer szerint, legalább egyszer, mielőtt a következő fejezetet elkezded olvasni, vagy visszatérsz a napi rutinba. Gyakorolj öt vagy tíz percig, vagy bármennyi amennyi elsőre sikerül, még most, mielőtt elfelejtenéd, amit ebben a fejezetben

olvastál. Az étlapot olvasgató ember helyett inkább olyan legyél, aki az étlapot arra használja, hogy onnan ételt rendeljen. Kóstold meg a meditációs gyakorlás gyümölcseit.

Köszönöm a meditáció iránti érdeklődésedet és őszintén remélem, hogy ez a tanítás békét, boldogságot és a szenvedéstől való megszabadulást hoz az életedbe.

Harmadik fejezet: Sétáló meditáció

Ebben a fejezetben a sétáló meditáció technikáját fogom elmagyarázni. Ahogyan az ülő meditáció esetében láttuk, a sétáló meditáció célja is a tudatnak a jelen pillanaton való tartására irányul, és a jelenségek tudatosítására, ahogyan azok felmerülnek. Mindezt annak érdekében, hogy a valóságnak tudatába kerülj.

Ha valaki sétáló meditációt tud gyakorolni, akkor képes lesz az ülő meditáció jó hatásait is élvezni, de a sétáló meditáció különféle sajátos jó hatásokkal bír, amelyek az ülő meditáció jó kiegészítésévé (és előfutárává) teszik. Most az öt hagyományos jó hatását sorolom fel.

Először is, a sétáló meditáció jó hatású a fizikumra. Ha minden időben mozdulatlanul ülünk, a testünk elgyengül és már nem lesz képes fizikai megerőltetésre. A sétáló meditáció fenntartja az alapvető fittséget, még egy buzgó meditáló számára is, és helyettesíti a testedzést.

Másodszor, a sétáló meditáció fejleszti a türelmet és kitartást. Mivel a sétáló meditáció aktív, nem igényel annyi türelmet, mint az egy helyben ülés; ezért hasznos átmenetet képez a mindennapi tevékenység és a formális ülő meditáció között.

Harmadszor, a sétáló meditáció segít a testi betegségek gyógyításában. Amíg az ülő meditáció a homeosztázis állapotában tartja a testet, a sétáló meditáció gyengéden és megerőltetés nélkül segíti a vérkeringést és biológiai aktivitást. A lassú és módszeres mozgás ellazítja a testet, csökkenti a stresszt és a feszültséget.

Ezáltal, a sétáló meditáció segít megelőzni a szív-betegségeket és az arthritist és fenntartani az általános egészséget.

Negyedszer, a sétáló meditáció segíti az emésztést. Az ülő meditáció legnagyobb hátránya, hogy az étel megfelelő emésztését gátolja. A sétáló meditáció azonban stimulálja az emésztőrendszert, elősegíti, hogy a fizikai egészség veszélyeztetése nélkül folytathasd a meditáció gyakorlását.

Ötödször, a sétáló meditáció hozzásegít a kiegyensúlyozott koncentráció kifejlesztéséhez. Ha csak ülő meditációt gyakorolsz, a koncentrációd vagy túl gyenge, vagy túl erős lesz, amely zavartsághoz, vagy letargiához is vezethet. Mivel a sétáló meditáció dinamikus, a testet és az elmét egyaránt természetesen ellazítja. Az ülő meditációs gyakorlat előtt végezve, a sétáló meditáció biztosítja a kiegyensúlyozott tudatállapot fenntartását a következő ülés alatt.

A sétáló meditáció módszere a következő:

1. A lábak egymáshoz közel, majdnem érintkeznek és végig egymás mellett maradnak a sétáló meditáció során, nem távolodnak el túlságosan egymástól.

2. A kezek egymásba kulcsolva, a jobb tartja a balt, a test előtt vagy mögött.
3. A szemek nyitva vannak a meditáció alatt és a tekintetet az úton fixáljuk, kb. 2 méterre a test előtt.
4. Egyenesen haladj, egy 3-5 méter hosszúságú szakaszon.
5. Vidd a jobb lábadat egy lábhossznyit előre, a talajjal párhuzamosan. Mikor leteszed, a teljes láb érintse a talajt, a sarkad vége jobbra és egy vonalban a bal lábujjakkal.
6. A láb mozgása folyamatos és természetes legyen, egyetlen ívelt mozdulat az elejétől a végéig, szünet és hirtelen irányváltás nélkül.
7. Ezután mozdítsd a bal lábad előre, a jobb láb mellett haladva és tedd le úgy, hogy a sarkad vége a jobb lábujjaddal egy vonalba essen.
8. Ahogy mozdítod a lábad, tégy egy mentális megjegyzést, csakúgy, mint az ülő meditációnál: egy mantrát, amely megragadja a mozgás lényegét, ahogyan az felmerül. A kifejezés most „lépés jobb”, mikor a jobb láb mozog, „lépés bal”, mikor a bal láb mozog.
9. A mentális megjegyzés a mozgással egy időben történjen, nem előtte és nem utána.

Ha a mentális megjegyzés „lépés jobb” a láb mozdulata előtt történik, a megjegyzés valami meg nem történtre vonatkozik. Ha előbb mozdul a láb és utána jön a megjegyzés, a megjegyzés valami múltbéli dologra vonatkozik. Ez egyik sem tekinthető meditációnak, mivel egyik esetben sincs benne a valóság tudatossága.

Ahhoz, hogy a mozdulatokat azok felmerülésekor meg tudjuk figyelni, a „lépés” első szótagját, „lé-” a mozdulat elején kezdjük, ahogy a láb elhagyja a talajt, a második szótag, „-pés”, ahogy a láb előre mozdul és a „jobb” szócska, ahogy a láb ismét megérinti a talajt. Ugyanez a módszer használatos a bal láb mozdításakor. A mozdulatok között a tudatosságunkat a megtett út végénél egyik lábról a másikra helyezzük.

A sétaút végéhez érve, fordulj meg, és indulj vissza. A megfordulás módja a tiszta tudatosság megtartásával a következő: először állj meg és a hátul lévő lábad hozd az elől lévő mellé, mondván közben: „megállás, megállás”. Ahogy megálltál mozdulatlanul, kerülj tudatába az álló testhelyzetnek, úgymint „állás, állás, állás”, aztán kezdj el megfordulni az alábbiak szerint:

1. Emeld el a jobb lábadat teljesen a talajtól, és fordítsd el 90°-ban, majd helyezd a talajra ismét, mondván „fordulás”. Fontos, hogy addig nyújtsd a szót, ameddig a mozdulat tart, így a „for-” szótagnak a mozdulat elején kell elhangoznia, a „-lás” szótagnak akkor, mikor a láb megérinti a talajt.
2. Emeld fel a bal lábat a talajról, fordítsd el 90 °-ban, és helyezd a jobb mellé, mondván ugyanúgy „fordulás”.
3. Ismételd a mozdulatokat mindkét lábbal még egyszer, „fordulás” (jobb láb), „fordulás” (bal láb), aztán „állás, állás”.
4. Folytasd a sétáló meditációt az ellenkező irányba „lépés jobb”, „lépés bal”, az előzőek szerint.

A sétáló meditáció során, ha gondolatok, érzések, érzelmek bukkannak fel, választhatod azt, hogy nem törődsz velük, a tudatosságot visszahozván a lábakra, így fenntartva a fókuszt és folyamatosságot. Azonban, ha elterelnek, állj le a mozdulattal, hozd vissza a hátul lévő lábat az elől lévő mellé, mondván „megállás, megállás”, aztán „állás, állás” és kezdj el kontemplálni az elterelődésen ugyanúgy, mint az ülő meditációban „gondolat, gondolat”, „fájdalom, fájdalom”, „dühös”, „szomorú”, „unott”, „boldog”, a tapasztalás szerint. Amint a figyelem tárgya eltűnik, folytasd a sétát, mint azelőtt „lépés jobb”, „lépés bal”.

Ilyen módon, egyszerűen oda-vissza lépkedsz, egyik irányban sétálva, amíg el nem éred a kijelölt útvonal végét, aztán megfordulsz és sétálsz a másik irányba.

Általában annyi időt kellene töltened sétáló meditációval, mint ülő meditációval, hogy elkerüld az egyoldalúságot. Ha például 10 percet gyakorolsz sétáló meditációval, azt 10 perc ülő meditációnak kellene követnie.

Ennyi a sétáló meditáció gyakorlásának magyarázata. Ismételten arra biztatnálak, hogy ne elégedj meg ennek a könyvnek az egyszerű elolvasásával; kérlek, próbáld ki magad a meditációs technikákat, és tapasztald meg a jótékony hatásait. Köszönöm az érdeklődésedet a meditációs technikák iránt, és még egyszer kívánok neked békét, boldogságot és a szenvedéstől való megszabadulást.

Negyedik fejezet: Alapfogalmak

Ebben a fejezetben négy alapelvet fogok elmagyarázni, amelyek fontosak a meditációs gyakorlathoz.

A meditáció gyakorlása több, mint ide-oda sétálás vagy egy helyben ülés. A meditáció jótékony hatása a tudat minőségétől függ minden egyes pillanatban, nem a gyakorlás mennyiségétől.

Az első legfontosabb alapelv, hogy a meditációt mindig a jelen pillanatban kell végezni. A meditáció alatt az elmédnek a jelen pillanatban felmerülő élményre kell fókuszálnia, soha nem a múlton merengeni, vagy a jövőbe ugrándozni. Kerüld az olyan gondolatokat, hogy mennyi ideje ülsz és mennyi van még hátra. A tudatod a tárgyakat mindig úgy figyelje, ahogy a jelen pillanatban felmerülnek, még egy pillanatra sem kalandozva a múltba vagy jövőbe.

Mikor valaki elveszíti a kapcsolatot a jelen pillanattal, elveszíti a kapcsolatot a realitással. Minden élmény csak egy pillanatra tart, így fontos, hogy abban a pillanatban észrevegyük, ahogy felmerülnek, felismerve, ahogyan felbukkannak, fennállnak és elenyésznek, használva a mantrát, hogy az esszenciális természetüket tudatosítsuk. Csakis ezen a módon tudjuk megérteni a valóság valódi természetét.

A második fontos alapelv, hogy a meditációt folyamatosan kell végezni. A meditációs gyakorlásnak, mint bármely edzésnek, szokássá kell válnia, ha le akarod győzni a ragaszkodás és elfogultság rossz szokásait. Ha csak néha gyakorlod a meditációt, és az ülések között elveszíted az éberséged, a kitisztult tudatállapot meg fog gyengülni az elkövetkezendő zavart tudatállapotoktól, így a meditációs gyakorlat haszontalanná válik.

Ez sokszor okoz frusztrációt és kiábrándulást az új meditálóknak, addig, amíg meg nem tanulnak tudatosak maradni mindennapi tevékenységük közepette is, két meditációs gyakorlás között.

Mihelyst képesek folyamatosan tudatosak maradni, a koncentrációjuk fejlődni fog, és a gyakorlásnak valódi hasznát fogják látni.

Folyamatosan kell gyakorolni, egyik pillanatról a másikra. Az egész gyakorlás során, amennyire csak tudod, tartsd a tudatodat a jelen pillanaton, a mantrát használva, hogy tiszta gondolatot teremts egyik pillanatról a másikra. Mikor sétálsz, figyelj arra, hogy az egyik lábadról a másikra a figyelmedet szünet nélkül helyezd át. Mikor ülsz, gondosan figyeld az emelkedést és süllyedést, minden mozdulatot jegyezve, szünet nélkül.

Ezen kívül, miután sétáló meditációt gyakoroltál, tartsd fenn a tudatosságod és a jelen pillanat elfogadását, amíg el nem helyezkedtél az ülő pozícióba, mondván: „hajlás”, „érintés”, „ülés”, aszerint, hogy a testtartás-változtatás milyen mozdulatot kíván. Ha leültél, rögtön kezd el figyelni a hasad emelkedését és süllyedését a meditáció egész időtartama alatt. Az ülő meditáció végén meg kell próbálni folytatni a jelen pillanaton való meditálást a mindennapi életben, a leírt a címkézési módszert legjobb képességed szerint megtartva a következő meditációs ülésig.

A meditációs gyakorlat olyan, mint a hulló eső. Minden olyan pillanat, amelyben tisztán tudatában

vagy a valóságnak olyan, mint egy esőcsepp. Habár jelentéktelennek tűnik magában, ha folyamatosan tudatos vagy egyik pillanatról a másikra, a koncentrált tudatosságnak ezek a pillanatai összeadódnak, és erős koncentráció keletkezik, tiszta belátás a valóságba, éppúgy, ahogy a parányi esőcseppek összegyűlve megtöltenek egy tavat, vagy elárasztanak egy egész falut.

A gyakorlás harmadik fontos alapelve a tiszta tudatosság megteremtése. A tapasztalatok hétköznapi tudatossága nem elegendő, mivel ez jelen van a nem meditálóknak is, sőt, valójában még az állatokban is, és nem teremt a valóság természetébe olyan szintű belátást, amely a rossz szokások és tendenciák legyőzéséhez szükséges. Hogy a végső valóság olyan szintű tiszta tudatosságát megteremtsük, amely ilyen állapot létrehozásában segít, háromfajta tulajdonságnak kell jelen lennie:

1. Erőfeszítés – annak érdekében, hogy kellőképpen felismerjük a tapasztalatot, amint az felmerül, nem elég mindössze mondogatni, hogy „emelkedik”, „süllyed” és azt várni, hogy ettől majd megértem a valóságot. A tudatomat aktívan oda kell küldenem a tárgyhoz, és ott tartani, amíg az felmerül, fennáll, amíg el nem enyészik, bármi is legyen az a tárgy. A has emelkedése és süllyedése tekintetében például, meg kell vizsgálni magát a hasat, kiküldve a tudatot minden egyes emelkedéshez és süllyedéshez. Ahelyett, hogy a mantrát a fejedben vagy a száddal ismételnéd, a tudatodat kell odaküldened és a megjegyzést a tapasztalat helyén kell tenni.
2. Tudás – mihelyst elküldted a tudatodat a tárgyhoz, úgy kell irányítanod, hogy tudatába kerülj a tárgynak. Ahelyett, hogy egyszerűen csak mondogatnád „emelkedik, süllyed”, vakon fókuszálásra kényszerítve a tudatodat, ehelyett meg kell figyelned a mozgást, ahogyan felmerül, elejétől a végéig.

Ha a tárgy a fájdalom, arra kell törekedned, hogy megfigyeld a fájdalmat, határozottan; ha a tárgy egy gondolat, megfigyelni a gondolatot magát, anélkül, hogy elvesznél a tartalmában, és így tovább.

3. Elfogadás- Mihelyst a tárgy felmerül, egy objektív megjegyzést kell tenned róla, a tiszta és pontos értelmezésként, ahogy a tárgy van, minden részrehajlás és illúzió nélkül. Ez a mentális megjegyzés legyen a szokásos, a jelentől elterelő és kivetítéseket létrehozó gondolatok helyett, ahelyett, hogy úgy látod őket, hogy jók, rosszak, én, enyém, stb. Ahelyett, hogy megengednéd a tudatodnak, hogy helyt adjon a projekcióknak és a tárgyról alkotott ítéleteknek, egyszerűen csak emlékezteted magad a tárgy valódi természetére, ahogyan az első fejezetben leírtam.

A gyakorlás negyedik fontos alapvető tulajdonsága a mentális képességek kiegyensúlyozása. A hagyomány szerint az elme az alábbi öt fontos képességgel rendelkezik, amelyek elősegítik a spirituális fejlődést:

1. Bizalom
2. Törekvés
3. Éberség

4. Koncentráció

5. Bölcsesség

Habár ezek a képességek általában jó irányba terelik a tudatot, ám, ha nincsenek megfelelően kiegyensúlyozva, akár kártékonyak is lehetnek. Például, ha valakinek erős a bizalma, de kevés a bölcsessége, az vakhithez vezethet, mert egyszerűen csak elhisz dolgokat és az nem a valóság tapasztalati felismerésén alapul. Következésképpen, nem fog törődni a valóság természetével, hanem a hiedelmeiben való hite szerint él, amelyek vagy igazak, vagy nem.

Ezeknek az embereknek a hitüket gondosan össze kellene vetniük a valósággal, és a meditáció által szerzett bölcsességhez. Még ha a hitük a valóságnak megfelelő is, ha nem támogatja meg az igazság igazi felismerése, az gyenge és bizonytalan marad.

Másrészt viszont, valakinek lehet erős bölcsessége és kevés hite, így aztán kételyei lesznek a saját útjában anélkül, hogy becsülettel megpróbálná. Az ilyen személy lehet, hogy nem tudja elég hosszú időre felfüggeszteni a hitetlenségét ahhoz, hogy megfelelő vizsgáldást végezzen, még akkor sem, ha a teóriát egy általa tisztelt tekintély magyarázza, inkább kételkedik és érvel ahelyett, hogy a dolgot ő maga vizsgálat alá vennie.

Ez a fajta hozzáállás megnehezíti a meditáció gyakorlásában való haladást, mert a meditáló a meggyőződésének hiánya miatt nem tudja a tudatát megfelelően fókuszálni. Az ilyen személynek erőfeszítéseket kell tennie, hogy felismerje, hogy a kételyei mennyire akadályozzák a becsületes vizsgáldásban, és mindent meg kell tennie, hogy mielőtt ítélkezne, elegendő esélyt adjon a meditációnak.

Hasonlóképpen, valakiben lehet erős a törekvés, de gyenge a koncentráció, így aztán lépten-nyomon elkalandozik és semmire sem képes koncentrálni hosszabb ideig. Néhány ember nagyon élvezi, hogy az életéről és a problémáiról gondolkodik és filozofál, és nem ismeri fel, hogy mennyi stressz és zűrzavar támad ebből a tevékenységből. Az ilyen emberek képtelenek meditációban ülni, mert a tudatuk túlságosan kaotikus, elvesznek a saját mentális ösztönzéseikben; ha becsületesek magukkal szemben, fel kellene ismerniük, hogy ez a kellemetlen állapot a szétszórtság, mentális szokásból fakad, nem a meditációból, és türelmesen edzeni kell magukat arra, hogy kijöjjenek ebből a szokásból, annak érdekében, hogy a valóságot meglássák olyannak, amilyen.

Habár némely mentális cselekvés elkerülhetetlen a mindennapi életünkben, meg kell válogatnunk, hogy milyen gondolatoknak tulajdonítunk fontosságot ahelyett, hogy minden egyes felmerülő gondolattal hagynánk elterelni a tudatunkat.

Végezetül, lehet valakinek erős koncentrációs képessége, de a törekvése gyenge, ami lustává és álmosává teszi a meditáció alatt. Ez meg fogja akadályozni, hogy a valóságot tiszta megfigyeléssel tapasztalja, mert a tudata mindig az elkalandozás és elbóbiskolás felé hajlik. Azok, akik mindig elszundítanak meditáció közben, inkább az álló illetve a sétáló meditációt gyakorolják, mikor fáradtak, hogy stimulálják a testüket és az elméjüket egy éberebb állapotba.

Az ötödik képesség az éberség, egy másik szó arra, hogy a tapasztalásokat elfogadjuk, és tisztán tudatosítsuk úgy, ahogyan vannak.

Az éberség a kiegyensúlyozott tudat megjelenése, tehát egyszerre a többi képesség kiegyensúlyozásának eszköze, és a kiegyensúlyozás eredménye. Minél több éberséggel rendelkezel,

annál jobbá válik a gyakorlásod, így arra kell törekedned, hogy a másik négyet kiegyensúlyozd.

Az éberség valójában a legjobb eszköz a többi képesség kiegyensúlyozására; ha vágyak merülnek fel vagy ellenszenv, el kell fogadni „vágy, vágy”, „nemtetszés, nemtetszés” és így képessé válunk átlátni saját részrehajlásunkhoz való ragaszkodásunkon. Ha kétely gyötör, mondd „kétkedés, kétkedés”, ha zavart vagy „zavart, zavart”, ha álmos „álmos, álmos”, és az állapot magától korigálja magát különösebb erőfeszítés nélkül, az éberségben rejlő tudatkiegyensúlyozó hatásnak köszönhetően.

Mihelyst kiegyensúlyoztad a képességeidet, a tudat képes lesz minden jelenséget egyszerűen felmerülőnek és megszűnőnek látni, anélkül, hogy ítélni kezdene bármi felett. Következésképpen, a tudat elengedi a ragaszkodásokat, és nehézség nélkül legyőz minden szenvedést. Ahogyan egy erős ember képes meghajlítani egy vasrudat, ha valakinek erős a tudata, meghajlítja, megolvasztja, és végül kiegyenesíti az elmét, kiszabadítja az elferdült és beteges állapotokból. A kiegyensúlyozott elme segítségével megvalósíthatjuk a magunk számára a béke és boldogság természetes állapotát, mindenféle stresszt és szenvedést legyőzve.

Tehát, ez az alap magyarázat a meditációs gyakorlás alapvető tulajdonságairól. Összefoglalva:

- 1)** A jelen pillanatban kell gyakorolni.
- 2)** Folyamatosan kell gyakorolni.
- 3)** Törekvéssel, tudással és elfogadással egy tiszta gondolatot kell megalkotni.
- 4)** A tudati képességeket ki kell egyensúlyozni.

Ez a lecke egy fontos kiegészítése a meditáció tulajdonképpeni technikájának; mert a meditáció jó hatásai a minőségtől függenek, és nem a mennyiségtől. Őszintén remélem, hogy ezeket a tanításokat használni tudod majd a gyakorlásod során, és általa nagyobb békére, boldogságra, a szenvedéstől való megszabadulásra teszel szert. Még egyszer köszönöm, hogy érdeklődsz a meditáció megtanulása iránt.

Ötödik fejezet: Tudatos leborulás

Ebben a fejezetben egy olyan meditációs technikát fogok elmagyarázni, amely az ülő és sétáló meditáció előkészítője lehet. Ezt a technikát tudatos leborulásnak nevezik. Ez szabadon választható, és ha úgy gondolod, ki is hagyhatod.

A leborulásokat többféle vallás gyakorlói végzik világszerte. A buddhista országokban például leborulásokkal fejezik ki a tiszteletadást a szülők, tanárok és vallási előjárók felé. Más vallási hagyományokban a leborulást az imádat tárgya – isten, angyal, szentek - iránti tisztelet jeléül végzik.

Itt, a leborulás jelentése maga a meditációs gyakorlat iránti tiszteletadás lesz; lehet úgy tekinteni rá, hogy szerény és őszinte nagyrabecsülést fejezünk ki a gyakorlás iránt, emlékeztetvén magunkat, hogy a meditáció nemcsak hobbi vagy időtöltés, hanem inkább egy fontos tréning, ami megérdemli a tiszteletet.

Ennél is fontosabb azonban, hogy a leborulások gyakorlása hasznos előkészület lehet olyan szempontból, hogy a test ismétlődő mozgásai arra készítetnek, hogy minden egyes pillanatban a tevékenységre fókuszálj.

A tudatos leborulást az alábbiak szerint kell végrehajtani:

1. Ülj térdelőülésben, akár a lábujjaidon (A) vagy a lábfejedre (B).
2. Kezeidet tenyérrel lefelé helyezd a combodra (1), egyenes háttal, nyitott szemmel.

Fordítsd el a jobb kezed kilencven fokban a combodon, amíg merőleges lesz a talajra, miközben a tudatod a kezed mozgására fókuszálod. Ahogy a kezedet fordítod, mondd: „fordítás” és amikor a kéz befejezi a mozdulatot, jegyezd meg harmadszor „fordítás” (2). Háromszor ismételd a szót, hogy tudatosítsd a mozdulatot, mind a három fázisban – a kezdetén, a közepén és a végén.

Ezután, emeld a jobb kezed a mellkasod elé, állítsd meg mielőtt a hüvelykujj megérintené a mellkast, mondd „emelés, emelés, emelés” (3). Ezután érintsd meg a hüvelykujjad hegyével a mellkasodat, mondván „érintés, érintés, érintés” (4), amíg a hüvelykujj érinti a mellkast. Ezután ismételd meg ugyanezt a mozdulatsort a bal kezeddel „fordítás, fordítás, fordítás” (5), „emelés, emelés, emelés” (6), „érintés, érintés, érintés” (7). A bal kéz már nemcsak a mellkast érinti, hanem a bal tenyér a jobb tenyeret is.

Ezután, mindkét kezet emeld a homlokodhoz „emelés, emelés, emelés” (8), aztán „érintés, érintés, érintés” amikor a hüvelykujjak megérintik a homlokot (9). Aztán hozd a kezeidet le a mellkasod elé „leengedés, leengedés, leengedés” (10), „érintés, érintés, érintés” (11).

Ezután következik maga a leborulás; először hajlítsd a hátad negyvenöt fokban „hajlítás, hajlítás, hajlítás” (12). Ezután engeddd le a jobb kezed a földre a térded előtt „leengedés, leengedés, leengedés” (13), „érintés, érintés, érintés”, még mindig a talajra merőlegesen tartva (14), ezúttal a kisujj hegye érinti a talajt. Végül, fektesd le a tenyeredet a talajra, „lefektetés, lefektetés, lefektetés” (16). Ezután ismételd meg ezt a sorozatot a bal kezeddel „leengedés, leengedés, leengedés” (16), „érintés, érintés, érintés” (17), „lefektetés, lefektetés, lefektetés” (18). A kezek most egymás mellett vannak, a hüvelykujjak érintkeznek és körülbelül 10 cm van a mutatóujjak között.

Hajtsd le a fejed, hogy megérintse a hüvelykujjakat „hajlítás, hajlítás, hajlítás” ahogyan hajlítod a hátad (19), „érintés, érintés, érintés” ahogy a homlokod megérinti a hüvelykujjakat. (20). Ezután emeld fel a hátad ismét, mondván „emelés, emelés, emelés” (21). Ez az első leborulás.

Mihelyst a karok egyenesek, kezd az elejétől a teljes sorozatot másodszorra, (kivéve persze, hogy ezúttal a karok a földön vannak) mondván „fordítás, fordítás, fordítás”, ahogy a jobb kezed fordítod (22), azután „emelés, emelés, emelés” (23), „érintés, érintés, érintés” (24). Aztán a bal kéz, „fordítás, fordítás, fordítás”,(25), „emelés, emelés, emelés” (26), „érintés, érintés, érintés” (27).

Ahogy felemeled a bal kezed, emeld fel a hátad a negyvenöt fokos szögből egyenes pozícióba. Ezt nem szükséges külön mozdulatként tekinteni, egyszerűen egyenesítsd ki a hátad, amikor a bal kéz a mellkashoz ér (26).

Ezután ismét emeld mindkét kezed a homlokodhoz, „emelés, emelés, emelés” (28), „érintés, érintés, érintés”(29), és le a mellkashoz ismét „leengedés, leengedés, leengedés”(30), „érintés, érintés, érintés” (31). Ezután hajlítsd a hátad ismét „hajlítás, hajlítás, hajlítás, hajlítás” . Végezetül, engedd le a kezeidet ismét, egyiket a másik után, „leengedés, leengedés, leengedés”, „érintés, érintés, érintés”, „lefektetés, lefektetés, lefektetés”, „leengedés, leengedés, leengedés”, „érintés, érintés, érintés”, „lefektetés, lefektetés, lefektetés”. Még egyszer érintsd meg a hüvelykujjakat a homlokoddal, „hajlítás, hajlítás, hajlítás”, „érintés, érintés, érintés” és ismét vissza, „emelés, emelés, emelés” . Ez a második leborulás, amely után a harmadik éppígy elvégzendő, fentieket ismételve 22-től.

A harmadik leborulás után, gyere fel a talajról, a jobb kézzel kezdve, mint ezelőtt, „fordítás, fordítás, fordítás”, „emelés, emelés, emelés”, „érintés, érintés, érintés”, aztán a bal kézzel „fordítás, fordítás, fordítás”, „emelés, emelés, emelés”, „érintés, érintés, érintés”. Aztán hozd fel a kezedet a homlokodhoz, ahogyan ezelőtt, „emelés, emelés, emelés”, „érintés, érintés, érintés”, és vissza a melkasodhoz, „leengedés, leengedés, leengedés”, „érintés, érintés, érintés”. Ezután azonban, ahelyett, hogy egy negyedik leborulásra hajolnál, tedd a kezeidet ezúttal a combodra. Ezzel visszatérsz az eredeti pozícióba; kezd a jobb kezeddal, „leengedés, leengedés, leengedés” (32), „érintés, érintés, érintés” (33), „lefektetés, lefektetés, lefektetés”(34), majd a bal kézzel „leengedés, leengedés, leengedés” (35), „érintés, érintés, érintés” (36), „lefektetés, lefektetés, lefektetés”(37).

Ha befejezted a leborulások elvégzését, folytasd sétáló és ülő meditációkkal ebben a sorrendben. Fontos, hogy a testtartás-változtatásoknál tartsd fenn az éberséget, ne állj fel vagy ülj le sietve, vagy figyelmetlenül. Mielőtt elkezdenél felállni, mondd „ülés, ülés” (38), aztán „felállás, felállás”, ahogyan a tested álló pozícióba emeled (39). Ha felálltál, rögtön folytasd a sétáló meditációval, hogy a jelen pillanat tiszta ébersége töretlen maradjon. Így aztán, a tudatos leborulások támogatásul szolgálnak a sétáló meditációhoz, ugyanúgy, ahogyan a sétáló meditáció segíti az ülő meditációt.

Egy intenzív meditációs kurzuson való részvételnél a tanulók mindhárom technikát eszerint tanulják; ha elvégezték, rövid pihenés engedélyezett, és újból kezdik a gyakorlást, egyik kört a másik után, a lecke teljes időtartama alatt, ami általában 24 órát jelent. Mihelyst ennek az időszaknak vége van, találkozik a tanárával, beszámol és megkapja a következő feladatot, ami valamilyen bonyolultabb sétáló és ülő meditációs technikát jelent.

Mivel ez a könyvecske a meditáció alapjairól kíván szólni, a haladó leckékkel itt nem foglalkozunk.

Mihelyst ezeket az alap-technikákat elsajátítottad, keresned kellene egy képzett instruktort, ha tovább akarod folytatni a gyakorlást. Ha nem tudsz meditációs kurzusra járni, elkezdheted gyakorolni ezeket a technikákat egyszer vagy kétszer a nap folyamán, és kapcsolatba lépni egy tanárral, hogy fokozatos, vele egyeztetett ütemben új leckéket vegyél.

Ezzel a formális meditációs gyakorlás magyarázatának végére értünk, a következő, utolsó fejezetben elmagyarázom, hogyan építs be néhány itt tanult fogalmat a mindennapi életedbe. Köszönöm még egyszer az érdeklődésedet, és még egyszer békét, boldogságot és a szenvedéstől való megszabadulást kívánok neked.

Hatodik fejezet: Mindennapi élet

Ezen a ponton a formális meditáció alapvető technikájának taglalása befejeződött.

Az előző fejezetek tanításai elegendőek egy kezdő számára, hogy elinduljon megismerni a valóságot úgy, ahogyan az van. Ebben az utolsó fejezetben néhány olyan módszert ismertetek, amellyel a meditációs gyakorlatot a hétköznapi életbe át lehet ültetni, tehát ha éppen nem gyakorolsz formálisan, akkor is fenn tudsz tartani egy alapvető éberségi, és tiszta tudatossági szintet.

Először is, szükséges áttekintenünk, hogy milyen tevékenységek károsak a mentális tisztaságra; melyeket kell elkerülni ahhoz, hogy a meditáció tartósan pozitív eredményt hozzon.

Ahogy az első fejezetben említettem, a „meditáció” a „medicine”- gyógyszer mentális megfelelője. Amikor beveszed a gyógyszert, vannak bizonyos anyagok, melyek egyidejű fogyasztását el kell kerülnöd, mert semmissé tehetik a gyógyszer hatását, vagy, ami még rosszabb, a gyógyszerrel kölcsönhatásba lépve akár mérgezést is okozhatnak. Hasonlóan, vannak bizonyos tevékenységek, melyeket a meditációs gyakorlás mellett kerülni kell, mert az elmét elhomályosító hatásuk van és így potenciálisan leronthatják a meditáció hatásait – vagy, ami még rosszabb, eltorzíthatja a meditáció megértését, ami által az egészséges helyett inkább egészségtelen tudatállapotok keletkeznek.

A meditáció arra hivatott, hogy a tisztaságot, és megértést segítse elő, megszabadítson a függőségektől, ellenszenvtől, káprázattól, így megszabadítson a szenvedéstől. Mivel némely testi és verbális tevékenység eleve negatív tudatállapotokhoz kötődik, ezek „ellenjavalltak” a meditációs gyakorlatban; pont ellentétes hatást idéznek elő, mint amit kívánunk, a tisztaság helyett inkább a szennyezettséget növelik. Azok a meditálók, akik ragaszkodnak ezekhez a viselkedésekhez, nagy nehézségekkel fognak szembesülni a gyakorlásuk során, mert olyan szokások fejlődnek ki, amelyek rombolóak úgy a meditációs gyakorlásra, mint a személyes jólétre. Ahhoz, hogy az elme tökéletesen tiszta és a valóság megértésére képes legyen, némely viselkedésformát le kell venni az „étlapról”.

1. Tartózkodás az élet elvételétől. Ahhoz, hogy saját jólétedet ápd, el kell kötelezned magad az élet, mint alapelv mellett, tartózkodva bármely élőlény életének elvételétől, legyen az hangya, szúnyog vagy más élőlény.
2. Tartózkodás a lopástól. Hogy megtaláld a saját tudatod békéjét, másnak is biztosítanod kell azt; a lopással a biztonsághoz való alapvető jogot tagadjuk meg.
3. Tartózkodás a házasságtöréstől, vagy helytelen szexuális magatartástól. Azok a romantikus kapcsolatok, amelyek érzelmileg vagy spirituálisan másokat bántanak, a felek meglévő elköteleződéséből adódóan, stresszt és szenvedést okoznak, és a tudat torzulásán alapulnak.
4. Tartózkodás a hazugságtól. Ha meg akarod találni az igazságot, el kell kerülnöd a hamisságot; mások szándékos félrevezetése káros magadra, és másokra nézve is, és nem összeegyeztethető a meditáció céljaival.
5. Tartózkodás az alkoholtól és drogoktól. Bármely olyan anyag, amely a tudatot bódítja,

magától értetődően ellenjavallt a meditációs gyakorlásban, hiszen éppen a természetes, tiszta létezés ellen hatnak.

Teljes absztinencia szükséges ezek tekintetében, ha a meditációs gyakorlatot sikeresen akarjuk végrehajtani, mert ezeknek mind mélyen egészségtelen a természete, és mindig negatív hatást gyakorolnak a tudatra.

Ezen felül, bizonyos tevékenységeket *mérsékelnünk* kell ahhoz, hogy ne zavarják a meditációs gyakorlást. Ezek olyan tevékenységek, amelyek nem feltétlenül károsak önmagukban, ám, ha túlzásba vesszük őket, gátolják a tudat tisztaságát és csökkentik a meditáció jó hatását.

Az első ilyen tevékenység az evés; ha valaki valóban haladni akar a meditáció gyakorlásában, vigyáznia kell arra, hogy ne egyen se túl sokat, se túl keveset. Ha valakinek a gondolatai állandóan az étel körül forognak, az nagyon akadályozhatja a haladást a meditációban, mert a túl sok evés nemcsak hogy elhomályosítja az elmét, hanem elálmosít, elnehezíti a testet és a tudatot egyaránt. Azért kell ennünk, hogy életben maradjunk és nem fordítva. Az intenzív meditációs kurzusokon a meditálók napi egyszer étkeznek és nemcsak, hogy a fizikumuk nem látja ennek kárát, hanem az ilyen önmérséklet pozitív hatásaként a tudat tisztulását tapasztalhatják, valamint megszabadulnak az étel iránti szenvedélytől.

A meditációs gyakorlatot megzavarja ezen kívül a szórakozás is – film nézés, zene hallgatás, stb.; ezek az elfoglaltságok önmagukban nem károsak, de könnyen függőségi állapotokat hozhatnak létre, ha túlzásba viszik.

A függőség a részegség egy formája; mivel olyan kémiai folyamatokat indukál az agyban, amelyek megakadályozzák a tiszta gondolkodást és a tudati tisztaságot. Mivel a szórakozásból származó élvezet csak átmeneti, és nem kielégítő, a komoly meditálónak el kell határoznia, hogy az ebben az életben rendelkezésre álló rövid időt a legjobban használja, békét és megelégedettséget fejleszt inkább, mint hogy az időt olyan jelentéktelen tevékenységekre fordítsa, amelyek nem vezetnek hosszú távú boldogsághoz és békéhez. Ha valódi boldogságot szeretnél, csökkentened kell a szórakozással való foglalkozást. Az Interneten való közösségi élet, és hasonló foglalkozások szintén mérsékelendők.

A harmadik tevékenység, melyet csökkenteni kell – az alvás. Az alvás egy sokszor alábecsült függőség; a legtöbb ember nem ismeri fel, hogy mennyire ragaszkodik az alváshoz, mint a realitástól való elmenekülés lehetőségéhez. Mások kialvatlanná válnak, vagy annak a gondolatnak a megszállottjaivá, hogy nem jutnak „elég” alváshoz és ez megnövekedett stressz szintet, és elalvási nehézségeket okoz.

A meditációs gyakorlás által, úgy fogod találni, hogy kevesebb alvásra van szükséged, mint azelőtt, mert a tudatod nyugodtabbá válik. Az álmatlanság nem probléma a meditálók számára, merthogy képesek még fekvő helyzetben is meditálni, és a tudatukat stressz-mentesen tartani. Akiknek problémájuk van az elalvással, azoknak meg kellene tanulniuk, hogy figyeljék a hasuk emelkedését és süllyedését mondván „emelkedés, süllyedés”, egész éjjel, ha szükséges. Még ha nem is sikerül elaludniuk (habár ez nem valószínű, mivel a meditáció alatt a tudatuk nyugodt állapotba kerül), olyan pihentek lesznek, mintha végigaludták volna az éjszakát.

Végezetül, meg kell említeni, hogy ahhoz, hogy igazán eredményre tegyen szert a meditációs gyakorlásban, a meditátornak legalább egy bizonyos időt teljes önmegtartóztatásban kell

töltenie, tehát nem csak az erkölcstelen szexuális élettől tartózkodni, mivel minden szexuális tevékenység mindig mámorító, és ezáltal a tudati tisztaság és béke akadálya.

Mihelyst valaki félretette a tudati tisztasággal össze nem férő tevékenységeket, el lehet kezdeni beépíteni a meditatív tevékenységeket a mindennapi életbe. Kétféleképpen lehet a mindennapi tapasztalaton meditálni, és együtt kell őket gyakorolni, az alábbiak szerint:

Az első módszer szerint a figyelem fókuszát a testre kell helyezni, mivel ez a tapasztalás legnyilvánvalóbb aspektusa. A formális meditációban tárgyalathoz hasonlóan, a test mindig elérhető a megfigyelésre, ezért egy kézenfekvő eszközként szolgál, hogy a valóság tiszta tudatosságát létrehozzuk a mindennapi életünkben. Mivel a test általában a négy alaphelyzet egyikében van – sétál, áll, ül, vagy fekszik, egyszerűen tudatosítsd a testtartásodat meditációs tárgyként, hogy ezáltal tudati tisztaságot hozz létre.

Például járás közben mondhatod „járás, járás, járás, járás” vagy „bal, jobb, bal, jobb”, ahogyan mozdítod a lábad. Ha egyhelyben állsz, fókuszálj az álló testhelyzetre mondván: „állás, állás”; mikor ülsz, „ülés, ülés”, mikor fekszel „fekvés, fekvés”. Ezen a módon létre tudod hozni a tudati tisztaságot, még ha nem is a formális meditációt gyakorlod.

Továbbá, ugyanezt a technikát tudod alkalmazni a test bármely apró mozdulatára – például, ha hajlítod, vagy nyújtod a végtagjaidat, mondhatod „hajlítás”, „nyújtás”. Ha mozdulsz, „mozdulás”. Ha fordulsz, „fordulás”. Bármely tevékenység meditációs gyakorlássá válhat ilyen módon; ha fogat mosol „fogmosás”. Ha rágod vagy lenyeled az ételt „rágás, nyelés”, stb.

Mikor főzöl, takarítasz, tornázol, zuhanyozol, öltözöl, még ha a vécén vagy is, tudatosíthatod a test megfelelő részeinek mozdulatát és így mindenkor a valóság tiszta tudatosságát hozhatod létre. Ez az első módszer, amellyel a meditációs gyakorlást be lehet és kell is ültetni a mindennapi életbe.

A másik módszer az érzetek tudatosítása – látás, hallás, szaglás, ízlelés és érzés. A hétköznapi érzékelés általában tetszést vagy nemtetszést vált ki; így aztán függőségekhez, ellenérzéshez, és mihelyst nem áll összhangban a saját elfogultságoddal, végső soron szenvedéshez vezet. Annak érdekében, hogy a tudatodat mindig tisztán és elfogulatlanul tartsd, az érzékelési tapasztalás pillanatában mindig tiszta tudatosságot kell teremteni, és nem hagyni az elmét, hogy a szokás tendenciái alapján ítélje meg az élményt. Így, ha látsz valamit, egyszerűen tudd, hogy az látás és emlékeztess magad „látás, látás”.

Ha hallasz valamit, hasonlóképpen emlékeztess magad „hallás, hallás”. Ha kellemes vagy kellemetlen szagokat érzel, „szaglás, szaglás”. Ha ételt vagy italt ízlelsz, ahelyett, hogy függővé vagy elutasítóvá válnál, mondd „ízlelés, ízlelés”. Ha a testben érzések keletkeznek, hideg, meleg, kemény, lágy, „ézés, ézés”, „hideg”, „meleg”, stb.

Ha ilyen módon gyakorolsz, képes leszel elfogadni a tapasztalat teljes spektrumát anélkül, hogy a valóságot „jó”, „rossz”, „én”, „enyém”, „mi”, „ők” kategóriákra bontanád. Ennek következtében lehetséges lesz az igazi békesség, boldogság és a szenvedéstől való megszabadulás, minden időben. Mihelyst valaki megérti a valóság igazi természetét, a tudat abbahagyja, hogy az érzékelés tárgyaira másként reagáljon, mint amik azok valójában, felszabadul mindenfajta függőség és ellenérzés alól, ahogyan a szálló madár is szabad minden faágtól.

Ez hát az alapvető útmutatás arra, hogy a meditációs gyakorlást közvetlenül beépítsük az életünkbe akkor is, ha éppen nem meditálunk. Ezen két módszeren felül bármely tárgyat is felhasználhatsz – fájdalmat, gondolatokat vagy érzelmeket. Az ebben a fejezetben tárgyalt technikák kiegészítő eszközöknek tekinthetők, hogy a meditációs gyakorlat folyamatos legyen, ahol az ember minden pillanatban magáról és a világról tanul.

Ezzel zárom a meditációs módszerről szóló alap instrukciókat. Mindig jusson eszedbe, hogy nincs olyan könyv, legyen az bármilyen részletes, amely az őszinte és buzgó gyakorlást helyettesítené. Ha valaki betéve tudja is minden valaha írt könyv minden szavát, de nem gyakorol annak alapján, még mindig nem jobb, mint a tehénpásztor, aki mások marháit terelgeti.

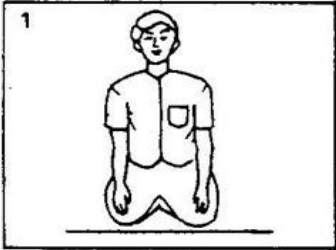
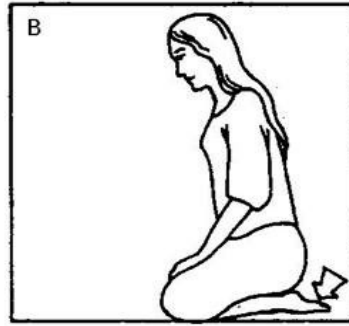
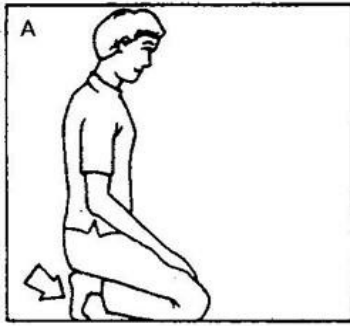
Azonban, ha valaki elfogadja elegendő elméletként az alapvető nézeteket, amelyeket egy ilyen könyvecske tartalmaz, és őszintén gyakorol azok szerint, biztosan garantálható ugyanaz az eredmény, amit számtalan más ember már elért – béke, boldogság, és a szenvedéstől való igazi megszabadulás.

Még egyszer köszönöm, hogy időt szántál arra, hogy ezt a rövid bevezetést a meditációról elolvasd, és még egyszer, őszintén kívánom, hogy ez az instrukció hozzon békét, boldogságot és a szenvedéstől való megszabadulást neked, és mindazok számára, akivel kapcsolatba kerülsz.

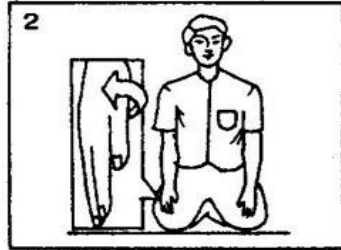
Ha bármi hiányosságot találsz, vagy valami nem tiszta ezekben, vagy szeretnél egy részletesebb instrukciót a meditáció gyakorlására, kérlek, vedd fel velem a kapcsolatot a web-blogomon keresztül:

<http://yuttadhammo.sirimangalo.org>

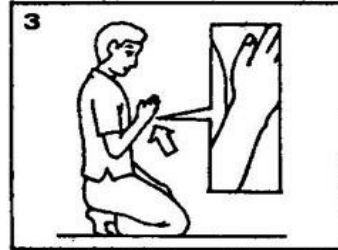
Melléklet: Illusztrációk



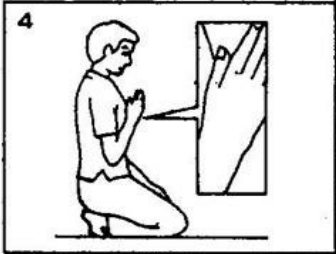
ülés



fordítás



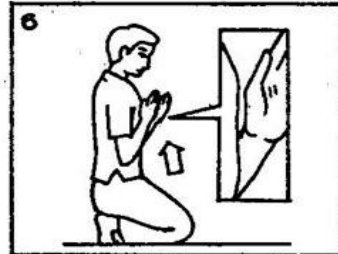
emelés



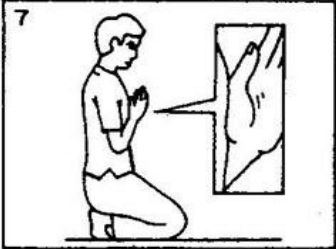
érintés



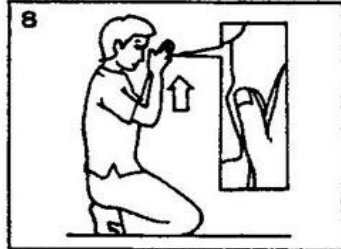
fordítás



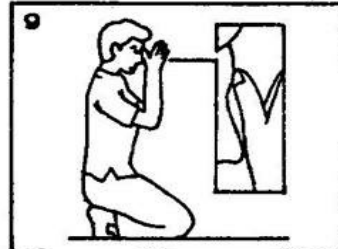
emelés



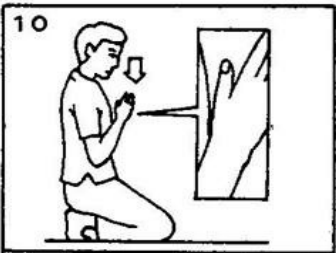
érintés



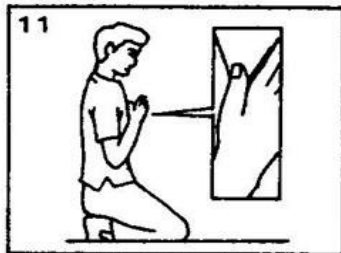
emelés



érintés



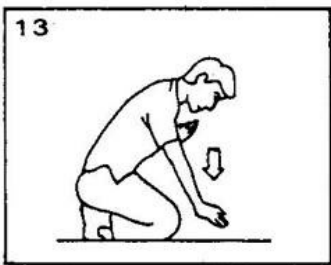
leengedés



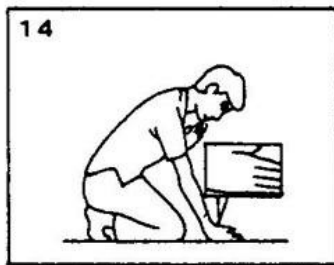
érintés



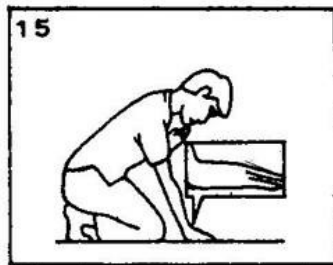
hajlítás



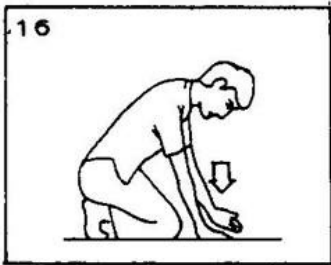
leengedés



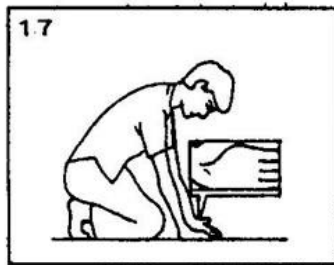
érintés



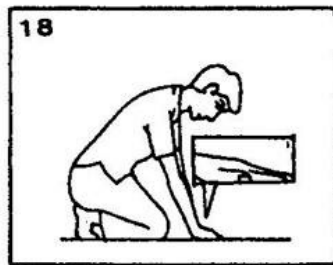
lefektetés



leengedés



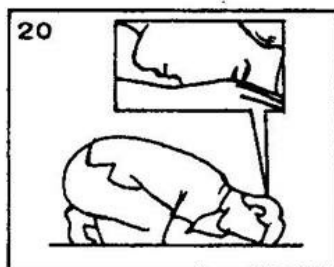
érintés



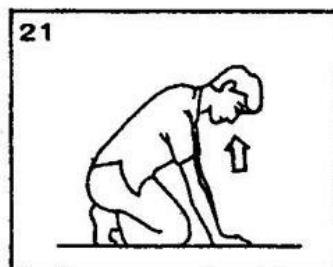
lefektetés



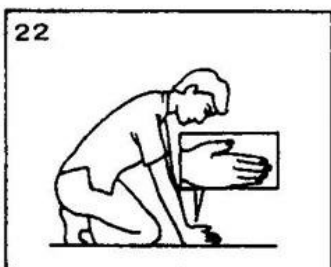
hajlítás



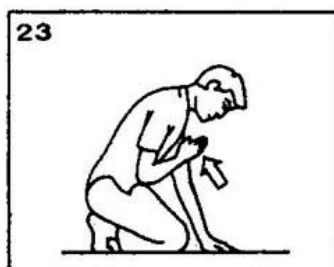
érintés



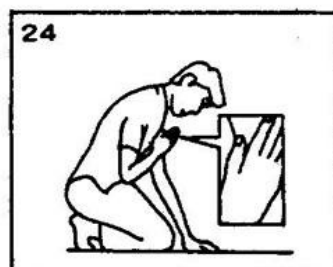
emelés



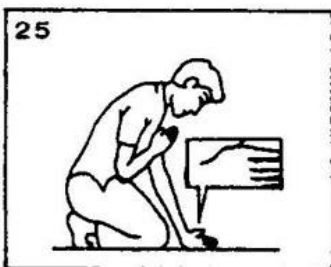
fordítás



emelés



érintés



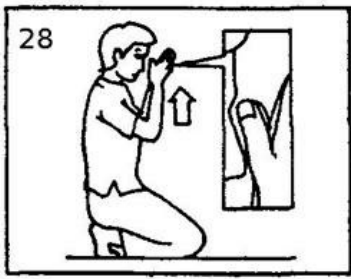
fordítás



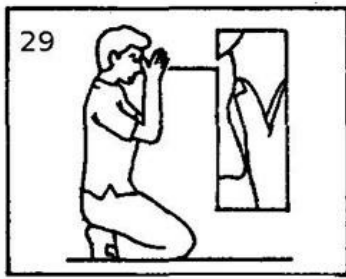
emelés



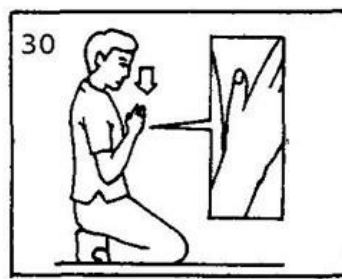
érintés



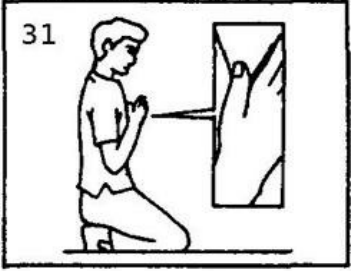
emelés



érintés

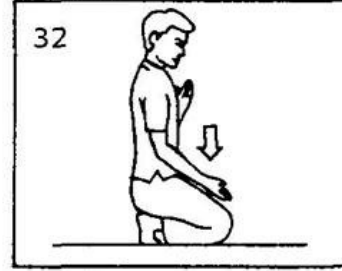


leengedés

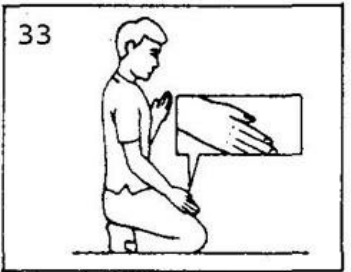


érintés

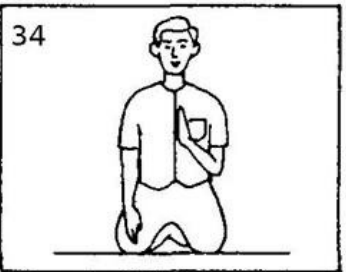
ismételd 12-től
31-ig még kétszer,
aztán folytasd a
32-től



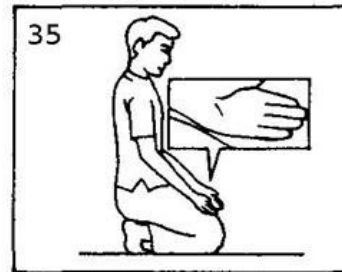
leengedés



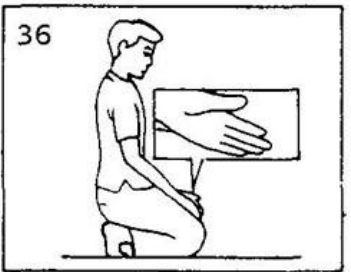
érintés



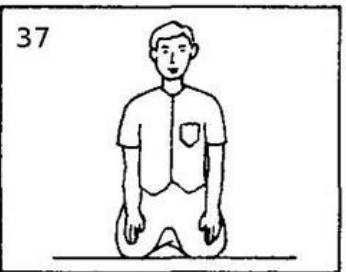
lefektetés



leengedés



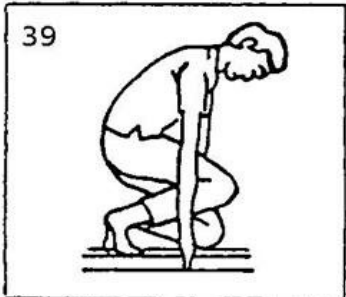
érintés



lefektetés

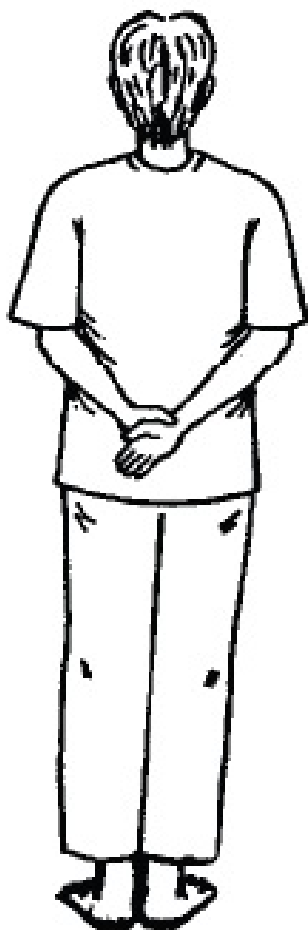
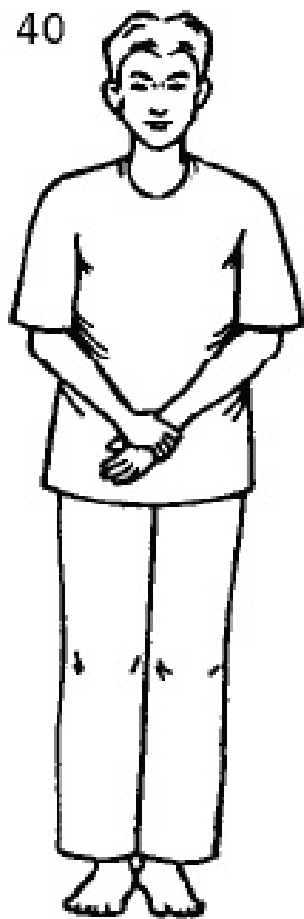


ülés



felállás

40



41



Sirimangalo International

www.sirimangalo.org