

DAVID C. JOHNSON
Az út a nibbánába

Az út a nibbánába

*Hogyan fejlődik a szerető kedvesség ébersége
a nyugodt éber dzshánákon át a felébredésig*

David C. Johnson

A fordítás alapjául szolgáló angol nyelvű kiadás címe:
The Path to Nibbāna
How Mindfulness of Loving-Kindness Progresses through
the Tranquil Aware Jhānas to Awakening
By David C. Johnson

BTS Publishing, Annapolis
2022

Fordította: Szecskó Emese
Lektorálta: Berár Gábor és Hodászi Gábor

ISBN 978-615-00-8358-2

Kiadja
Buddhista Vipassana Alapítvány

Felelős kiadó
Tóth Andrea Beáta

Első kiadás
Budapest, 2023

**„A SZENT ÉLET, Viszákha barátom,
a nibbánán alapul, a nibbánában teljesedik ki,
a nibbánában ér véget.”**

Maddzshima-nikája 44., Csúlavédalla-szutta

Tartalom

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	11
BEVEZETÉS	13
ELSŐ FEJEZET	
Mi a buddhizmus?	19
Egy világ-feletti tudás	20
Az elme és a test felébredése	22
Függő keletkezés – Az irányítás hátrahagyása	26
MÁSODIK FEJEZET	
Az éberség újradefiniálása	32
Mi az éberség (mindfulness)?	32
Az éberség négy alapja	35
Az érzés nem érzélem	36
HARMADIK FEJEZET	
Mi az a dzshána?	38
Többfajta dzshána létezik	38
Koncentrációs abszorpció dzshána	42
A nyugodt éber dzshána	43
Az éber és a koncentrációs dzshána összehasonlítása	52
NEGYEDIK FEJEZET	
A koncentrációs gyakorlatok típusai	55
A koncentrációs gyakorlat számos módszere	55
Száraz belátás	55
Koncentrációs belátás (kontra száraz belátás)	59
Vigyázat az elnyelés-koncentrációval	61
A TWIM-támogató szutták	63
Világi buddhizmus	64

ÖTÖDIK FEJEZET

Kezdő gyakorlat	67
A meditációs utasítások összefoglalása	68

HATODIK FEJEZET

Első dzshána – Öröm	88
A szutták elmagyarázzák a dzshánákat	90
Meditációs utasítás	92
Járómeditáció és a dzshánák	93

HETEDIK FEJEZET

Második dzshána – Nemes csend	94
Meditációs Utasítás	95

NYOLCADIK FEJEZET

Harmadik dzshána – Boldogság	96
A mettá elvisz a negyedik dzshánához	97

KILENCEDIK FEJEZET

Negyedik dzshána – A szép	99
Előrelépés – A korlátok lebontása	100
Sugárzás hat irányba	102

TIZEDIK FEJEZET

A végtelen tér alapja – Együttérzés	104
Meditációs utasítás	105
Meditációs utasítás	106

TIZENEGYEDIK FEJEZET

A végtelen tudatosság alapja – Öröm	107
Meditációs utasítás	107
Meditációs utasítás	109
Meditációs utasítás	110

TIZENKETTEDIK FEJEZET

Az üresség alapja – Felülemelkedett egykedvűség	112
Meditációs utasítás	117
Meditációs utasítás	118
Megjelenő elterelődések – Hogyan intézzük őket	118

TIZENHARMADIK FEJEZET

A Sem-észlelés és a sem nem-észlelés alapja	121
Meditációs utasítás	121

Nincs több érzés	122
Meditációs utasítás	124
A tudatosság természete	130
TIZENNEGYEDIK FEJEZET	
Kapu a nibbánába	134
A semleges zóna	135
Kijózanodás	137
Szenvtelenség	139
Megszabadulás (Az MN 148-as szuttából)	141
Belépés a folyamba	143
TIZENÖTÖDIK FEJEZET	
A felébredés első szakasza – szotápanna	144
A nibbáná elérése – Az ösvény tudása (magga)	144
A nibbána megvalósítása lépésről lépésre	148
A szotápanna gyümölcsozés (phala)	153
TIZENHATODIK FEJEZET	
Második szakasz – Szakadágámi	157
Meditációs utasítás	157
Három út a nibbánába	159
TIZENHETEDIK FEJEZET	
Harmadik szakasz – Anágámi	160
TIZENNYOLCADIK FEJEZET	
Negyedik szakasz – Arahant	163
TIZENKILENCEDIK FEJEZET	
A dzshána ereje	168
A dzshána egyszeri elérése	169
Dzshánánágámi vagy dzshánánágámitá	173
HUSZADIK FEJEZET	
Az elvonulás után	177
HUSZONEGYEDIK FEJEZET	
A meditációs utasítások és a fejlődés szakaszainak áttekintése	179
ÉLETRAJZ	185
FORRÁSOK	187

FÜGGELÉK	189
Útmutató a Megbocsátás Meditációhoz	189
Bevezetés	190
ELSŐ FEJEZET – Előkészület.....	191
MÁSODIK FEJEZET – Instrukciók	192
HARMADIK FEJEZET – Ragaszkodások	194
NEGYEDIK FEJEZET – Napi gyakorlat	196
ÖTÖDIK FEJEZET – Megtalálni az egyensúlyt	197
HATODIK FEJEZET – Állhatatosság	197
HETEDIK FEJEZET – Elmélyülés	198
NYOLCADIK FEJEZET – Elengedés	199
KILENCEDIK FEJEZET – Megkönnyebbülés	199
TIZEDIK FEJEZET – Akadályok	200
TIZENEGYEDIK FEJEZET – Mindennapi élet	201
TIZENKETTEDIK FEJEZET – Siker!	202
TIZENHARMADIK FEJEZET – Nem könnyű.....	203
TIZENNEGYEDIK FEJEZET – Bocsásd meg!.....	204
TIZENÖTÖDIK FEJEZET – Nincs mantra	205
TIZENHATODIK FEJEZET – Hibáztató játszma	206
TIZENHETEDIK FEJEZET – Légy boldog!	206

Köszönetnyilvánítás

Szeretnék köszönetet mondani tiszteletreméltó Vimalaramsi Mahātherának, akitől tanultam ezt a gyakorlatot. Ő a „TWIM” (Nyugodt bölcsesség belátás-meditáció) alapítója. Gyakorlott útmutatása nélkül nem lett volna lehetséges ez a projekt. Sok dzshána leírása a Tiszteletreméltó Vimalaramsi Anupáda-szuttáról (MN 111) szóló esti beszédeiből származik. Az intenzív meditációs gyakorlatok éveken át tartó küzdelme, és a világ legtiszteletreméltóbb szerzeteseivel folytatott beszélgetései vezették őt egy teljesen más irányba. A legkorábbi buddhista tanításokhoz, a Páli Kánon szuttáihoz tért vissza, hogy azt gyakorolja, amit maga a Buddha tanított saját tanítványainak. Ebből fedezte fel a TWIM-et és ajándékozott meg bennünket ezzel az igazi dhammával.

Szeretnék köszönetet mondani a Tiszteletreméltónak, hogy áttekintette ezt a munkát, és javította az esetlegesen előforduló félreértéseket.

Ugyancsak elismerésem Bhikkhu Bodhinak a *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya* (Wisdom Publications: Somerville, MA, 1995.) című munkájáért, melynek fordítói és szerkesztői Bhikkhu Bodhi és Bhikkhu Nāṇamoli, mely néhány kivételtől eltekintve az alapját képezi a TWIM meditációs gyakorlatnak.

Úgyszintén köszönet Brenda Ie-Mcrae-nek, aki tanítványokkal folytatott interjúk alapján egyoldalas összefoglalót írt arról, hogy mit tapasztaltak a meditálók a meditációs folyamat során. Látva a gyakorlati szintek dokumentálásának szükségességét, összefoglalóját a most olvasott könyvre bővítettem ki.

Köszönet továbbá Teri Pohlnek, Paul Johnsonnak, Mark és Antra Bergernek, Doug Kraftnak és J. Delmarnak a szerkesztésben nyújtott segítségéért, illetve a sok hasznos javaslatért. Köszönet S. Jordannak, aki a gyönyörű borítóképet saját egyedi tervezéséből szolgáltatta.

Bevezetés

E könyv célja, hogy segítsen megérteni a buzgó keresőnek és a haladó gyakorló-nak a tapasztalatokat és útjelzőket a Buddha ösvényén, melynek célja a sóvárgás megsemmisítése és a tudatlanság megszüntetése. Dokumentálni szeretném ezeket a tapasztalatokat a meditáló közösség számára, hogy tanulmányozhassák és a jövő gyakorlói számára megőrizhessék őket.

A könyv azért is íródott, hogy a meditálók, akiknek nincs elérhető tanító a közelükben, rendelkezhessenek minden útmutatással, hogy önállóan haladhas-sanak ezen az ösvényen. Minden útmutatás megtalálható itt arról, hogy hogyan kell meditálni az összes szinten. Nincsenek visszatartott titkos technikák, csak a szutták szavai és a Tiszteletreméltó Bhante Vimalaramsi kommentárjai.

A könyv utolsó fejezete tartalmazza összes utasítás, előrehaladási lépés és útjelző áttekintését. Ha elfelejtettél néhány lépést, menj oda egy kis felfrissítésért, és talán egy magasabb szintű áttekintésért a könyvben található összes meditá-ció utasításról.

Ebben a könyvben a kezdők útmutatóját is belefoglaltam. Ha ismerősek szá-modra a kezdeti lépések, átugorhatsz a dzshánáról szóló haladó fejezetekhez. Azonban valószínűleg a legjobb az egész könyvet elolvasni, mert nem lehet tudni, hol talál az ember új információt.

Ha a kezdésnél elakadsz, és nem érzed önmagad iránt ezt a szerető-kedves-séget, vess egy pillantást a könyv végén található: Útmutató a Megbocsátás-meditációhoz c. füzetre, melynek szerzője Bhante Vimalaramsi. Próbáld meg ezt a meditációt, és nézd meg, hogy nem oldja-e fel a múltbeli traumákból, főnököktől vagy más félelmetes emlékekből származó lehetséges érzelmi blokkokat! A meg-bocsátás tökéletes előfeltétele lehet a meleg, áramló szerető-kedvesség megta-pasztalásának.

A könyvben néhol el fogom helyezni a „**Meditációs utasítás**” alcímet, hogy kihangsúlyozzam a könyvet útmutatóként használó tanulók számára a haladó irányt, hogy miképp folytassák a gyakorlást.

A TWIM alapvetően egy fantáziánév a Brahmavihára gyakorlatra, mely tárgy-ként a mettával vagy szerető kedvességgel indul (lehet a légzést is használni, de

úgy tűnik, hogy azzal lassabb a haladás). Ezeket az utasításokat közvetlenül a szuttákban leírt meditációs módszerekből vettük, a legkorábbi buddhista tanításokból. A TWIM az a gyakorlat, mely elvezet bennünket a nibbánába, ahogy az a szövegekben vázolja. Ha követjük az utasításokat, látni fogjuk az azonnali eredményeket pontosan úgy, ahogy azt a Buddha kijelölte.

Az *Út a nibbánába* részletesen kidolgozza a meditáció célját és gyakorlatát, ahogy azt a Buddha elmagyarázta. Célja a gyakorlás haladásának követése, ahogyan az magukban a szuttákban is ki van fejtve. E célból a legvilágosabb térkép a Maddzshima-nikája (MN) 111-es sz., Anupáda-szuttája, „Egymás után, ahogy történt”.¹ Ez a szutta megmutatja, hogyan megy végbe a haladás lépésről lépésre egészen a nibbánáig. Ez az a térkép, amelyet használni fogunk, miközben végighaladunk a könyvben szereplő belátások szintjein.

A Páli Kánon szuttái 2550 évvel ezelőttig, magáig a Buddháig visszavezethetőek. A tudósok a Buddha szavainak tartják őket, ahogyan eredetileg elhangoztak.

Hogy pontosabbak legyünk, úgy gondolják, hogy a Buddha magadhiul beszélt, ez volt az anyanyelve. A páli ennek a nyelvnek egy formája, és később az összes szuttát páli nyelven dokumentálták a sri lankai buddhista szerzetesrend tagjai, először szóban majd pedig írásban.

Pálmalevelekre írták őket Kr.e. 80 körül². Amint lejegyezték őket, az írott szöveget a szuttákat korábban memorizáló szerzetesek ellenőrizték, bármilyen hozzáadott vagy nem megfelelő szót keresve.

A szuttákat a burmai Mandalay-ban kőtáblákba vésték, és a burmai kolostorokban a buddhista szerzetesek még ma is memorizálják és recitálják őket. Ez azóta tart, hogy a Buddha halála után három hónappal összeült az ötszáz rangidős szerzetesből vagy *Arahantból* álló első zsinat. 2003-ban ellátogattam erre az érdekes helyre Burmában és megtekintettem a fehér márványköveket a vésetekkel.

A szerzetescsoportok közösen memorizálják a szutta szövegeket. Egy szerzetes recitál, a csoport többi tagja pedig menet közben ellenőrzi és kijavítja. Ez körülbelül épp olyan biztos, mint az eredeti szövegek hosszú ideig tartó megőrzésére alkalmazott többi módszer. A szutták lejegyzése ki van téve a fordító félreértelmezésének, hogy a gyakorlat pontos leírásához milyen szavakat használ.

De még ezzel a módszerrel is becsúszhattak hibák, még akkor is, ha ez a rendszer annyira tökéletes volt, amennyire. Nem igazán tudhatjuk, mert nem voltunk ott, és több mint 25 évszázaddal ezelőtt volt!

Így ezeket a szuttákat használjuk, mint a Buddha valódi tanításaihoz legközelebb álló közvetlen iránymutatásokat.

Sok buddhista irányzat és sok különböző hitrendszer és gyakorlat létezik; mindössze annyit tehetünk, hogy megkeressük, melyik meditációs gyakorlat illik

¹ [Hodászi Gábor fordítása: <https://a-buddha-ujja.hu/mn-111/hu/hod> – *A szerk*]

² K. Sri. Dhammananda: *The Dhammapada*, bevezető oldal XXII. WFB 2010

a Buddha szavaihoz. A TWIM gyakorlata olyan értelemben „új”, hogy *újra felfedezték* a szuttákban. (Még) nem gyakorlott széles körben, ami elég meglepőnek tűnhet. Valójában Tiszteletreméltó Bhante Vimalaramsi és az általa elismert tanítók az egyetlenek, akik ilyen módon közvetlenül a szuttákból tanítanak. Mások hivatkoznak a szuttákra, de nem követik őket pontosan. A TWIM a Helyes erőfeszítés tényleges és helyes alkalmazása. Ez az oka az általa eredményezett sikernek. Erről később még bővebben fogok beszélni.

Más gyakorlatokban változtatásokat hajtottak végre, hogy vélhetően „javítsanak” a Buddha meditációs útmutatásain. De várjunk csak, ő volt a Buddha! Nem elbizakodottság azt gondolni, hogy lehet javítani a Buddha utasításain? Elvégre valóban ő volt a legfelsőbb felébredt Tathágata, számtalan életen keresztül tökéletesítve a bölcsességét.

Próbáljunk meg félretenni most minden más technikát, és csak arra fókuszáljunk, hogyan gyakoroljunk a korai tanításokban leírtak szerint, olyan közel a Buddha tényleges szavaihoz, amennyire csak közel tudunk kerülni hozzájuk. A legtöbb tudós egyetért abban, hogy a Páli Kánon és annak szuttái a Buddha tényleges tanításai. Így hát hozzájuk forduljunk, és csakis hozzájuk, hogy megeljük a gyakorlás módját.

Az Anupáda-szutta, MN 111, egyszerre magyarázza el a meditáció fejlődését a dzshánákon keresztül és az *éberség négy alapját*. Meg fogjuk mutatni, hogy ezek a dzshánák, ha a szuttákban tanítottak szerint gyakoroljuk őket, elvezetnek bennünket a felébredéshez. Az Anupáda-szuttában leírt dzshánák nem tévesztendőek össze a máshol általánosan tanított koncentrációs állapotokkal. A szuttákban a *csendes éber dzshánákat* tanítják, amelyben az *elméről* és a *testről* is fenntartod a tudatosságod. Alapjuk az *összeszedettség*, és nem a koncentráció, amelyre később fogunk kitérni.

Ez az újra felfedezett „éber dzshána” a kulcs a Buddha tanításainak új megértéséhez.

A TWIM technika, melyre ebben a könyvben hivatkozunk, elsődleges szutta-útmutatóként a *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*-t használja Bhikkhu Bodhi és Bhikkhu Nāṇamoli tollából. Bhante Vimalaramsi úgy érzi, hogy ez az elérhető legközelebb álló fordítás, habár néha jobban szeret az ott szereplő szavaktól eltérő szavakat használni. Például a „valamivé válás” helyett a „megszokott hajlam” kifejezést használja. Erről bővebben később.

A szutták jelentésének magyarázatát össze fogjuk kombinálni a sok meditáló tényleges tapasztalataival, akik már gyakoroltak és sikert arattak. Egyúttal arra is kísérletet teszünk, hogy elmagyarázzuk bizonyos tapasztalatok és finom jelenségek előfordulásának néhány okát – azonban ezt biztosan csak a Buddha tudhatja. Kérlek bocsáss meg a hibákért és mulasztásokért.

Néhány jelenségnek, mint például a függő keletkezés legfinomabb láncszemeinek, amelyek a mentális folyamatok mélyén rejlenek, kihagytam a leírását.

A tanulóknak maguknak kell ezeket felfedezniük, és az, hogy nincsenek itt leírva, nem változtat a tanuló haladásának tempóján. Bizonyos jelenségek magyarázata, még azelőtt, hogy a tanuló készen állna meglátni őket, hamis elvárásokat és helytelen elképzeléseket eredményezhet.

Sok tanuló hálás később, amiért Bhante nem magyarázta el nekik, hogy hol tartanak a dzshánákban. Csak haladjanak, és gyakorlás közben ne gondolkodjanak és analizáljanak. Büszkeségérzet alakulhat ki bennük, ha azt gondolják, „Ebben a dzshánában vagy abban a dzshánában vagyok”. Lehet, hogy valamenynyire megismerték a meditációs gyakorlatot és némiképp önhittek lesznek és beleragadnak abba az elgondolásba, hogy milyen előrehaladott állapotban vannak – miközben csupán kezdők ebben a gyakorlásban. Ha intenzív elvonuláson veszel részt, jobb, ha nem tudod, hol tartasz, és pusztán követed az utasításokat.

Ha még mélyebb megértést keresel a gyakorlat működésével kapcsolatban, mint ahogy ebben a könyvben az le van írva, és a felmerülő belátások és megértések szintjeinek további leírására vagy kíváncsi, illetve a meditációt alátámasztó szutta hivatkozásokra, érdemes lehet elolvasnod a következő könyveket: *Meditation Is Life; Life Is Meditation*³, mely mélyreható és részletes információkkal szolgál. A *Breath of Love*⁴ és a *Moving Dhamma Volume Vol. 1*⁵ szintén gyakorlott útmutatást kínál, ahogy egyre mélyebbre haladunk a gyakorlásban. Ezeket mind a Tiszteletreméltó Bhante Vimalaramsi írta.

A célom itt az, hogy papírra vessem a felébredéshez vezető lépéseket – a belátások szintjein történő előrehaladást a felébredésig. Reményeim szerint ez a tudás az utókorra hagyományozható, tanulmányozható a jövőben és nem veszik el. Ez a könyv Tiszteletreméltó Bhante Vimalaramsi szutta-alapú módszerein és eredményein alapul, különböző beszédeiből származó szövegeit felhasználva, valamint a gyakorlattal kapcsolatos személyes tapasztalataimból merítve.

Manapság a gyakorlatok magukba foglalnak brahmanikus hatásokat, New Age módszereket, sőt, a buddhizmusnak egy olyan felfogását is, amelyben maga a Buddha kezd eltűnni a lapokról. Ezt világi buddhizmusnak vagy pusztán mindfulness-nek (tudatos jelenlétnek) hívjuk, a Buddha említése nélkül. A Buddha tanításainak lényegi részét vegyítették össze a nyugati pszichológiával, és a Mindfulness kifejezést sem Buddha szándékai szerint használják többé.

Ennek a könyvnek egyik fontos célja, hogy bemutassa, hogy a ma általánosságban tanított buddhizmus hogyan lazított a szuttákban bemutatott elképzeléseken. Eltért attól, amit a történelmi személy Buddha tanított.

³ Bhante Vimalaramsi: *Life is Meditation - Meditation is Life: A Practical Guide to the „Emancipation Proclamation” of the Anapanasati Sutta and Loving-Kindness Meditation*. 2014, CreateSpace Independent Publishing Platform.

⁴ Bhante Vimalaramsi: *Breath of Love*. 2011, Ehipassiko Foundation of Indon.

⁵ Bhante Vimalaramsi David C Johnson, et al.: *Moving Dhamma Volume Vol. 1*. 2012.

Többek között fel fogjuk fedezni:

- Mit tanított nekünk a Buddha a szuttákból származó saját szavaival
- Az elme és a test felébredése
- Független keletkezés
- Az éberség definíciója
- Mi a Nyugodt Bölcsesség Belátás-meditáció (TWIM)?
- Mi a 6 lépés?
- A dzshánák két típusa: elnyelődés dzshánák és éber dzshánák
- A haladás a dzshánákon keresztül a nibbánáig
- A Szentség négy szintje

ELSŐ FEJEZET

Mi a buddhizmus?

Körülbelül 2600 évvel ezelőtt, amikor a fiatal Sziddhárta herceg elhagyta a palotáját és kísért a faluba, felismerte, hogy a szenvedést egyetemesen minden létező megtapasztalja. Meglátta, hogy vannak betegségek, van öregedés és halál és ez annyira megrázta, hogy hátrahagyta feleségét és újszülött fiát, a királyságát, és minden világi javát, hogy módot találjon ennek a szenvedésnek a megszüntetésére. Évekig tartó keresés után végül felfedezte a szenvedés végéhez vezető ösvényt – a nibbánát – egy olyan ösvényt, amelyet úgy jellemeztek, hogy nemcsak a szenvedéstől való megszabadulás elérhető általa, hanem „azonnal hatékony”, vagy nem tart olyan sokáig, amennyiben helyesen gyakorolják. A következő negyvenöt évet azzal töltötte, hogy ezt az ösvényt tanította másoknak is. Ez idő alatt sok ember érte el a felébredést.

A Maddzshima-nikája (MN) 73-as számú, Mahávaccshagotta-szuttája megerősíti ezt és további információkkal lát el bennünket arról, hogy hány ezer ember ébredt fel. A szuttában, amikor megkérdezik a Buddhát, hogy voltak-e olyan létezők, akik sikerrel jártak, tisztán leírja azoknak a számát és eredményeit, akiket tanított.

Mi a szenvedés? A Buddha a Négyszögletes Igazságon keresztül fejtette ki az okát:

- A világban és az életünkben szenvedés és elégedetlenség van.
- A szenvedés oka és eredete a *sóvárgás*.
- A *sóvárgás megszűnése* a szenvedés megszűnése.
- A szenvedés végéhez a nyolcrétű ösvény vezet el bennünket.

Ez röviden a buddhizmus: szenvedés, a szenvedés *oka*, a szenvedés *vége*, és a szenvedés végéhez vezető *ösvény*. Ez a buddhizmus szíve. Nem a rítusokról, rituálékról, imákról és tömjénről szól. Nem egy *vallás*, hanem a bánat leküzdésének tudományos vizsgálata az elme és test minden szintjén.

A modern időkben úgy tűnik, hogy kevesen érik el a felébredést. Néhány tanító ezt azzal magyarázza, hogy a Buddha korában élő emberek spirituálisan fejlettebbek voltak, néhányan pedig azt mondják, maga a Buddha miatt volt így. Mások

a siker hiányát az úgynevezett sötétebb kornak tulajdonítják, amelyben most élünk. De a Buddha világossá tette, hogy ha követed az utasításokat, az ébredés egyetlen életen belül is elérhető, akár még néhány nap alatt is. Ez éppúgy igaz most, ahogy a Buddha korában az volt. Ennek bizonyítéka lehet pusztán ez a könyv is.

Az emberek kulturálisan különbözőek, de az elménk és a testünk ugyanúgy működik. Ez azt jelenti, ha követjük a Buddha igaz ösvényét, rövid időn belül mi is megtapasztalhatjuk a felébredést. Ennek bizonyítéka azoknak a diákjainknak a tapasztalata, akik pontosan követték a legkorábbi szutták utasításait, anélkül, hogy hozzáadtak vagy elhagytak volna belőlük valamit. Ők megtapasztalták azokat az állapotokat, amikről beszélni fogok, és erre te is képes vagy!

Egy világ-feletti tudás

Dr. Albert Einsteinnek tulajdonítják azt a kijelentést, hogy ha valaha is érdekelné, hogy kapcsolatba kerüljön egy vallással, akkor buddhista lenne. A buddhizmus, mondta, az a vallás, amely a legközelebb áll a tudományhoz. Beszélt egy „kozmi-kus” vallásról, amelyhez a buddhizmust közelebb állónak érezte.

Bizonyos, hogy a legtöbb ember vallásként gondol a buddhizmusra. De mi a vallás? A vallást a Merriam-Webster szótárban a következőként definiálják:

- Egy istenbe vagy az istenek egy csoportjába vetett hit
- A hiedelmek, szertartások és szabályok szervezett rendszere, amit egy isten vagy az istenek egy csoportjának tiszteletére használnak.

Tehát vallás-e a buddhizmus? Úgy tűnik, hogy a buddhizmus számos irányzata akként kezeli, és bizonyos, hogy a legtöbb ember annak tekinti. De a Buddha az egész isten-fogalmat kihagyta, és amit a Buddha tanított, biztosan túlmutat bármilyen vallási hitrendszeren.

Akkor tudomány lenne? Talán, de az is lehet, hogy még a tudományon is túlmutat, legalábbis a mai tudás jelenlegi szintjén.

Mivel a Buddha a szenvedés okával és megszűnésével foglalkozott, számos tanítása az elme mély meditatív gyakorlatokon keresztül történő fejlesztésére fókuszált.

A tudományos közösségben növekvő tendencia van arra, hogy az elmével kapcsolatban mindent az idegtudomány és az agy tanulmányozása szempontjából magyarázzanak meg. Valójában az idegtudomány nagy része az elmét a működő agy termékének tekinti. De ez az elmének egy korlátozott értelmezési módja.

Szóval az egyik sarokban ott vannak a meditációt gyakorlók, akik a vallásos vezetők tanításaiban és meditációban szeretnék megtalálni a boldogságot, és a másik sarokban ott vannak a nyugati tudósok, akik a fizikai agy tanulmányozásán

keresztül szeretnének rálelni a boldogságra. Úgy tűnik, hogy a cél az – talán a remény jobb szó rá -, hogy az agy megértésével valahogyan ki tudjunk fejleszteni egy terápiát vagy tablettát a boldogság eléréséhez.

Az idegrendszer tanulmányozása egy elképzeléssel szolgál arról, hogyan működnek az idegsejtek, és hogyan néznek ki egy MRI-n vagy más orvosi mérőeszközön. Ez azt is megmutathatja nekünk, hogy mely agyterületeket használjuk bizonyos mentális funkciókhoz. Azonban soha nem fogja megmagyarázni az elme által megtapasztalt belátásokat. Céljaink szempontjából nem ad belátásokat a szenvedés valódi természetébe és abba, hogy ezeken a belátásokon keresztül hogyan érhető el a nibbána.

Nincs mód arra, legalábbis a jelenlegi tudásunk szerint, hogy a felébredés folyamatát bármilyen fizikai eljárással laboratóriumban megismételjük (gyógyszerekkel, gépekkel stb.). Az ébredés eléréséhez nagyon mély szinten kell értenünk, hogyan működik együtt test és elme egy bármilyen én vagy lélek nélküli személytelen folyamatban.

Az agy nem elme, és az elme nem az agy – az agy csupán a test része, mint egy kar vagy egy ujj. Az elme valami olyan, ami a fizikai test függőségében létezik. Azonban az elme valami olyasmi, amit nem tudunk közvetlenül megmérni és csupán *közvetve* érthetünk meg. Miért? Mivel az egyén velünk megosztott tapasztalatától függ ez az információ. Amikor egy másik személyt tanulmányozunk, hogy kiderítsük a tényleges ismereteit valamiről, csupán azzal rendelkezünk, amit nekünk elmond. Például nem tudjuk megmérni a valóság-értelmezését.

Tehát, mivel a tudományt Merriam-Webster szótára úgy határozza meg, mint „megfigyelésből, tanulmányozásból és kísérletezésből származó rendszerezett tudás, melyet azért tartanak fenn, hogy meghatározzák a vizsgált dolog természetét vagy elveit”, úgy az a kijelentés, hogy a buddhizmus jobban a tudomány felé hajlik, mint a hithez, közel áll az igazsághoz, de még mindig nem teljesen az.

A Buddha egy világos módszer- és eszközkészletet hagyott ránk, mely a szutákból ért el hozzánk, és amely lehetővé teszi számunkra, hogy az elménk mélyére hatoljunk és első kézből figyelhessük meg a dolgokat.

Amikor a Buddha a szenvedés megszűnésének módját tanította, mindig azt mondta a követőinek, hogy nem kell elhinniük, amit mond, hanem inkább „jőjenek rá maguktól”, ahogy azt a Kálama-szuttában⁶ is javasolta. Tanításait ne csupán hittel fogadd; először próbáld ki, majd, ha nincs mérhető haszna, vedd el. A Buddha semmilyen hitet nem kért.

Ezek az utasítások továbbra is érvényesek: úgy próbáld a gyakorlatot, ahogy a Buddha tanította. Te döntöd el magadnak, hogy a kapott eredmények meggyeznek-e a leírattal, és hasznosak-e számodra. Ha látod, hogy működnek és

⁶ [Kovács Zoltán fordítása. <https://a-buddha-ujja.hu/AN-3.65/hu> – A szerk.]

megismételhető eredményeket hoznak, az magabiztosságot ad és arra ösztönöz, hogy tovább haladj az ösvényen.

Ha csak az agyat tanulmányozzuk, nem állíthatjuk, hogy az elmét tanulmányozzuk, mivel az elmét igazán csak a vizsgált egyén ismerheti. A kutatónak meg kell kérdeznie az alanytól, hogy mi történt. Soha nem lehet tudni, hogy a megértés és a bölcsesség hogyan hatott belsőleg az alany elméjére. Ez valami olyan, ami *túlmutat* az egyszerű tudományon.

Amikor azt állítjuk, hogy a Buddha tanításai túlmutatnak a tudományon (vagyis a világ felett állnak), akkor a Buddha által tanított tényleges módszerekről és a gyakorlás során elért eredményekről (belátásokról) beszélünk. Bár a módszerek és az eredmények is megismételhetők és mérhetőek, egyben szubjektív tapasztalatok is. Átalakítóak és mélyrehatóak, de külső kutatók által nem könnyen mérhetőek.

A Buddha nem csak a „vizsgált dolog természetét és elveit” próbálta megérteni. Arra keresett módot, hogy végleg megszüntesse a személyes szenvedést – és ne csak „megértést” szerezzen róla.

A buddhizmus bármilyen tudományos kutatáson túlmutat, mivel *az elmét csak a saját tudatosságunkkal közvetlenül megfigyelve érthetjük meg*. Miután elértük a megértést, a megfigyelt elme *átalakul*.

Indiában ezt „szubjektív” tudománynak hívják. Én világ felett álló tudománynak nevezem. Ezért volt szükségünk egy Buddhára, hogy mutassa nekünk az utat. A válasz nem egy egyszerű „ez vagy az” volt. Egy kifinomult recept, egy összetett képzés volt, amelynek a „Középut” nevet adta – mely minden szélsőség között áll.

Az elme és a test felébredése

Az indiai mesterek hagyományosan abban hittek, hogy a megvilágosodást a vágy kontrollálásával lehet elérni, mivel a vágyat hitték minden szenvedés okának.

Kezdetben ebben a hagyományban gyakorolva, a Buddha mesterévé vált a jógikus, egyhegyű, elnyelődő koncentrációs gyakorlatoknak. Ezt követően a jógikus szádhuk test-alapú szigorú, aszketikus gyakorlatainak mesteri elsajátításával töltött néhány hosszú évet. Mindkét erőfeszítés szándéka a vágy kontroll alá helyezése és ennek következtében az ébredés előidézése.

Egyfelől a bráhmánikus meditációs mesterek úgy hitték, hogy a vágyat az elme irányításával tudják kontrollálni. Azáltal, hogy erőltették, hogy a figyelem egyre hosszabb és hosszabb ideig maradjon egy tárgyon, azt gondolták, hogy a *sóvárgás* vagy vágy irányítható. De nem arról volt szó, hogy *felülkerekednek* a vágyon – hanem arról, hogy fel fog bukkanni a sóvárgásnak ez a mindenható *irányítója*, ami az önfegyelem és az önkontroll javításával képes lesz hatalmat gyakorolni a

vágyon – lenn tartva és távol tartva attól, hogy feljöjjön; lenyomja ahelyett, hogy megszüntetné.

De akkor fel kell tennünk a kérdést, ki itt a „valódi énünk”? Az irányító – a vágy irányítását kívánó elme – vagy a vággyal rendelkező, vagy egyik sem? Ahhoz, hogy létezzen az én, léteznie kell valaminek, amit nem az ének tartunk (vagy legalábbis nem a valódi ének).

A Digha-nikája 1. sz., Brahmadzsála-szuttájában a Buddha leírást ad arról, hogy 62 féle nézet létezik az énről. Van az *én* figyelni az *ént*, a „nem-én” figyelni az *ént*, az *én* figyelni a *nem-ént*, és így tovább és tovább. Csak egy „te” létezik, de melyik az?

Ha egy alkoholista azt mondja, hogy abbahagyja az ivást az akaraterije edzésével, akkor ki a valódi én? Az, amelyik folytatni akarja vagy az, aki abba akarja hagyni az ivást? Melyik vagy igazán?

Másfelől, ha a vágyak irányítása a mentális önkontrollal és önfegyelemmel nem működött, az aszkéták azt gondolták, hogy majd a test irányításával tudják irányítani a vágyat. A jógik hosszú ideig egy lábón álltak, vagy nagyon szigorúan diétáztak abban a hitben, hogy ha ilyen formában kontrollálják a testüket, a megvilágosodás biztosan el fog érkezni. Az elme majd áttörést tapasztal, ha a test irányítását mesterien elsajátították – újra, mintha az önfegyelem képessé tenne valakit arra, hogy átvegye az irányítást és a vágyat kontroll alá vonja.

Ez a „valakit” a „Magasabb Énként” vagy „Énként” fogták fel, aki végül *teljes kontrollal* rendelkezik, és így *többé nem lenne az alanya a vágnak és a vágy miatti szenvedésnek*. Ez volt a meditációs gyakorlat észlelt célja. Nem a vágy megszüntetéséről, hanem a vágy irányításáról szólt!⁷

Mindkét szemléletmód alapos gyakorlása után, a jövőbeni Buddha vagy Bódhiszattva nem érte el az ébredést. Amikor az elnyelődő koncentráció mély állapotaiba lépett, rájött, hogy ezek az állapotok elfojtják az érzékelés alapjait, így hát semmit nem érzett, hallott vagy tapasztalt, ami a testtől származott. Az elért tudatállapotok üdvösek és fenségesek voltak. Azonban hamar észrevette, hogy az erősen kontrolláló elme valóban elfojtja a vágyat, de csak a gyakorlás idejére. Ideiglenes volt. Nem semmisítette meg teljesen a sóvárgó elmét. Amint abbahagyta a gyakorlást, a vágy teljes erővel visszatért.

Hasonlóan, hat éven át tartó aszketikus gyakorlás után, amikor már majdnem éhen halt Bodh-Gayától nem messze, megértette, hogy a test túlzott kontrollálása a nélkülözéssel csupán éhhalálhoz vezet. Azonban nem vezet el a vágy megsemmisítéséhez. A szenvedés megszűnését soha nem lehet elérni ezekkel a gyakorlatokkal.

Amikor már a végsőkig elvitte a koncentrációs meditációk és az aszketikus technikák gyakorlását, de felhagyott velük, felismerte, hogy nem a kontroll a

⁷ [Mindamellet, hogy lehettek ilyen szekták, a hindu darsanak közül sem a jóga, sem a védánta nem tett magáévá ilyen tanításokat. – *A szerk.*]

válasz. Hiábavaló gyakorlat, amely a „sóvárgást” használva a sóvárgás kontrollálásához, nem vezet el az ébredéshez. Ekkor leült a bódhi-fa alá, és elhatározta, hogy addig ül ott, amíg meg nem találja a választ.

Május egyik teliholdas napján ő lett a Tathágata, a Buddha, a Felébredett (az éj harmadik harmadában, hajnali 3 és reggel 7 között). Megtalálta a Középutat. Megértette egy olyan meditációs módszer alkalmazásának szükségességét, amely teljesen más megközelítést használ – egy olyan módszert, amely magában foglalja az elmét és a testet is, és megsemmisíti az *irányítót*.

A Buddha korábban alapos megfigyelés során kifejlesztette az elméje működésének látását és megértését. Látni kezdte, hogy a mentális folyamatok a keletkező és elmúló események függő láncszemei. Ezt ma a *függő keletkezés láncszemeinek* látásaként ismerjük. A Buddha a *paticca samuppáda* kifejezést használta, ami a függő keletkezés páli megfelelője.

Felébredése reggelén felismerte, hogy az elme legmélyebb jelenségeinek közvetlen látása kétségkívül a nibbánába vezető út. Látva, hogyan működik a saját elméje, és a mentális folyamatokat közelről megfigyelve egyre jobban megértette, hogy mi okozzuk a saját szenvedésünket!

Látta, hogyan működik a sóvárgás, hogyan vezet szenvedéshez, és hogyan elérhető a szenvedés megszűnése. A Buddha felismerte, hogy a vágyak úgy keletkeznek, hogy tápláljuk és folyamatosan hajszojuk őket. A sajátunknak tekintjük ezeket és személyesen azonosulunk velük.

Más szavakkal, ha csendben ülsz, és az elméd azon kezd gondolkodni, hogy milyen jó lenne valahol máshol lenni, meg tudod állítani? Tudod azt mondani, hogy: „rendben van, elme, ma délután szeretnék csendben ülni és élvezni a békét.” Nem – a vágyak csak jönnek kéretlenülül és hívatlanul. Ilyen értelemben ez nem a „mi” sóvárgásunk.

Mivel személyesen azonosulunk ezekkel a vágyakkal, amelyeket megtapasztalunk, és „enyémként” gondolunk rájuk, majd ragaszkodni kezdünk hozzájuk, a sóvárgás elkerülhetetlenül szenvedéshez vezet. Nincs kontrollunk afelett, hogy hogyan és mikor keletkeznek, vagy hogyan és mikor múlnak el. A sóvárgás és szenvedés azért történik meg, mert azonosulunk ezekkel a vágyakkal és személyessé tesszük őket, majd pedig ragaszkodunk hozzájuk.

A függő keletkezés annak megértése, hogy a testben és az elmében minden dolog feltételektől függő. Az határozta meg vagy okozta ezeket, ami előttük jött, és elkerülhetetlenül vezetnek ahhoz, ami utánuk történik. Az események láncolatának ilyen tisztánlátásával látjuk, hogy minden személytelen. Hol vagyunk tehát „mi” ebben a folyamatban? Hol vagyok „én”?

A függő keletkezés megértésének fontos része, hogy az a dolog, amit „énnek” vagy „egonak” hívunk, valójában egyáltalán nem én vagy ego, hanem egy személytelen folyamat, ami teljesen az irányításunkon kívül történik. Valójában nincs lehetősége a kontrollnak, mivel nem létezik folyamatos vagy állandó „én”, amely

képes lenne arra, hogy az irányító legyen. A Buddha látta, hogy csupán megjelenő és elmúló folyamatok vannak, egy állandó én részvétele nélkül.

Ki irányít bármit is? Ki hozza a döntéseket? Még a „döntés” maga is egy másik, feltételekhez kötött mentális folyamat, ami az előző cselekvések alapján jelenik meg. A döntéseket nem valamilyen állandó én hozza, akinek kontrollja van afellett, hogy mi történik; abban a pillanatban ezek a döntések a „személytelen te”. Az egyetlen lehetséges inputunk e helyzet valóságának felismerése, és nem személyesnek vétele, a nem „ragaszkodás” semmilyen adott helyzet kimeneteléhez. Ez a „Helyes erőfeszítés” gyakorlata (6 lépésnek hívjuk és később fogunk beszélni róla). Ez olyan egyedülálló és mély igazság volt, melyet a Buddha fedezett fel és mutatott be kora gondolkodóinak.

Miután a Buddha teljesen és mélységesen megértette, amit felfedezett, azt látta, hogy megszűnt a sóvárgás és szenvedés. És a mai kutatók úgy találják, hogy valóban mérhető változások vannak a meditálók tudatában és testében a különböző típusú meditációs technikák gyakorlása során. Mérhető pozitív eredmények vannak.

A Buddha felismerte, hogy a tudat vagy a test önálló irányításával nem tudja elérni a felébredést. Nem tudod kikapcsolni a testbe érkező bemeneteket úgy, hogy valamiféle mély koncentrációban elnyomod az érzékelés alapjait. Másrészt nem kínozhatsz a tested és várhatod el tőle, hogy majd az elmének valamilyen irányításához vezet (a fájdalom kontrollálásával).

A Buddha megértette, hogy a tudat és a test együtt működik, de először külön-külön próbálta irányítani őket, amennyire csak energiáját és eltökéltségét össze tudta szedni.

Ez nem működött. Az lett az eredmény, hogy feladta a tudat és a test irányítására vonatkozó próbálkozást, hogy egy más módot keressen a dilemma megoldására.

Évszázadokkal később szövegmagyarázatok és vélemények születtek a Buddha tanításairól, mint például a *Viszudhi-magga*, amely különböző technikákra kezdte szétválasztani a gyakorlatokat, alapvetően megkülönböztetve a belátást és koncentrációt (vipasszaná és szamatha), miközben az eredeti szutták úgy kívánták, hogy „párban járjanak”.

A Viszudhimagga i. sz. 430-ban született, több mint 900 évvel a Buddha életét követően. A Buddhaghósa által írt hatalmas kötet kísérletet tesz arra, hogy felvázolja (leginkább) azokat a fő meditációs gyakorlatokat, amelyeket a Buddha tanított. Különösen a théraváda buddhista irányzat számára minősül nagyon fontos dokumentumnak. Mivel ezek nem a Buddha szavai, a gyakorlatait magyarázó szövegeknek tartják ezeket. A Viszudhimaggában sok olyan módszer van, mely a koncentráció fejlesztésére szolgál. Vannak, akik *kaszinákat* vagy színes lemezeket használnak. Sokan a légzést használják a *nimitta* vagyis olyan jel létrehozására, amelyre koncentrálnak. A könyv eredetét és azt, hogyan illeszkedik a meditációs gyakorlathoz, később ismertetjük.

Ezt követően született a „Szár az Belátás Gyakorlat”, amely teljesen kikerült a mély koncentrációt. A tanítók még azt is mondták a gyakorlóknak, hogy maradjanak távol az abszorpciós koncentrációs gyakorlatoktól, mert „ragaszkodni” kezdhetnek hozzájuk. Ez a Szár az Belátás módszer csupán ahhoz elég koncentrációt fejlesztett, amivel el lehet kezdeni a mentális folyamatok vizsgálatát, az erősebb típusú koncentráció előnyei nélkül. Az efféle megközelítés tanítói azt mondták, hogy ez gyorsabb és közvetlenebb. Itt az a kérdés merül fel, vajon a Buddha ezt tanította?

Döntő fontosságú a Buddha tanításának megértése: a szuttákban azt mondja, hogy a koncentráció (szamatha) párban jár a belátással (vipasszaná). Épp ezért a szamathát és a vipasszanát együtt kell gyakorolni.

Valójában ezt tanítják a szuttákban, és ez az, amit Bhante Vimalaramsi újra felfedezett, mely valójában mindig ott volt a szemünk előtt. - és ezt nevezte el *Nyugodt Bölcsesség Belátás Meditációnak* vagy *Éber Elmélyülés Gyakorlatnak*.

Mielőtt belekezdenénk a meditációs gyakorlatba, a Buddha által legfontosabb megtanulandónak tartott elképzelés vizsgálatával nézzünk rá a tudat működésére.

Függő keletkezés – Az irányítás hátrahagyása

A brahmanikus hagyományban töltött gyakorló évek után, a felébredése estéjén, a Buddha rájött, hogy miért nem lelt megkönnyebbülést. A gyakorlatok alapfeltevése volt helytelen. Ez az elképzelés abból indult ki, hogy a személy ténylegesen tudja a vágyat és ezáltal a szenvedést irányítani. A felébredése estéjén a Buddha közvetlenül felismerte, amit előtte már kikövetkeztetett a saját mentális folyamatairól. Megértette, hogy mindenben jelen van a sóvárgás, és a múltban lezajlott események miatt keletkezik. Mivel ezek az események már végbementek, senkinek nincs kontrollja afelett, hogy mi fog felszínre kerülni, vagy hogyan reagál rá. Más szavakkal, valójában nem tudod irányítani, milyen vágyak bukkannak fel, hanem csupán a személytelen keletkezésüket tudod megfigyelni.

Mi a függő keletkezés és hogy működik? Amikor valaki ül és elnyugtatja az elmét, minden elcsendesedik. A következő dolog, ami történhet, hogy felbukkan egy hang. Csiripelhet egy madár. A hang *formája* (a csiripelés) eléri a fül érzékelési alapot (a szervet, a fizikai fület), és megjelenik a fül-tudatosság. Ez a három dolog – hang, a fül érzékelési alap, és a fül-tudatosság – az érintkező láncszemek a függő keletkezés tizenkét láncszemében. Az érintkezés (*phassa*) mindhárom dolog összekapcsolódása, hogy a „hallás” végbemenjen.

Ugyanígy, egy gyufaszál meggyújtásakor ott van a gyufaszál feje, a gyúlékony vegyi anyagok és a gyufáskatulyán lévő tűzkő. Azt hívjuk érintkezésnek, amikor

összeütjük őket. Megjelenik a hő és a fény, lángot eredményezve. Ha a három közül valamelyik is hiányzik, a „hallás” nem történik meg.

Miután megtörtént a hallás, keletkezik ott egy érzés (*vedaná*) azzal a hanggal társítva; majd megjelenik az észlelés, hogy ez kellemes, kellemetlen, vagy semkellemes, sem-kellemetlen (semleges). Az érzést és észlelést a sóvárgás (tanhá) megjelenése követi a következő mintával: „Ez tetszik” vagy „Ez nem tetszik.” vagy „Nem érdekel.” Ez az, ahol elkezdesz azonosulni azzal, ami történik és személyesnek veszed.

A sóvárgás mindig felismerhető a fejben lévő szorításként és feszültségként. A nyomás és feszültség az, ahogy felismered a sóvárgást. Meg kell látnod és el kell engedned ezt a fejben lévő sóvárgást; ez a vágy az, ami következőként egy gondolathoz (ragaszkodáshoz), majd pedig a cselekvés megszületéséhez vezet, és „bánatban, siránkozásban, fájdalomban, gyászban és kétségbeesésben” végződik.

A sóvárgást követően ragaszkodás (*upádána*) – vagy gondolkodás – jelenik meg, a történet arról, hogy miért tetszik vagy nem tetszik. Ez a múltbéli tapasztalataidon alapul -, hogy mi történt, amikor ez a hang a múltkor megjelent. Visszaemlékszel egy olyan alkalomra, amikor madárlesen voltál és egy különleges madarat hallottál. Felbukkannak a gondolatok, és elkezdődik egy történet a hangról.

Ezután egy hajtóerő vagy késztetés jelenik meg a cselekvésre, azzal kapcsolatban, hogy mit tehetnél, amikor ezt a hangot hallod. Ez a megszokott érzelmi hajlam vagy viselkedés (*bhava*). Például, amikor meghallasz egy madarat, ha madárlesen vagy, megszokott hajlamod van arra, hogy a fényképezőgéped után, vagy esetleg a távcsőért nyúlj.

A megszokott érzelmi hajlam valami olyan, amit mindig hajlamos vagy megtenni egy bizonyos helyzetben. Lehet egy érzésedre adott megszokott reakciód. Valaki bejön a szobába és panaszkodik valamiről. Azzal, hogy ez nem tetszik, és érzelmileg reagálsz a panaszkodó személyre, mindig ugyanaz a reakciód.

A hitvesed felhív és azt mondja, hogy későn ér haza a munkából – nagyon is kaphatsz ilyen hívást, és ugyanúgy minden alkalommal negatív reakcióval reagálhatsz rá. Lehet a „megbízhatatlan vagy” ítélete, vagy lehet a kirohanás reakciója, mivel azt gondolod, nem mond igazat. Ez szokásos; akkor szokott feljönni, amikor ez a helyzet áll elő.

Amikor felbukkan ez a szokásos reakció, itt jelenik meg az erős hajlam, hogy a felbukkanó gondolataiddal próbáld meg irányítani az érzéseidet. Megfigyeled, hogy zavart az elméd, és frusztrációval reagálsz, irányítani próbálva a zavaró gondolatokat. Ez a kezdete annak, hogy valamit személyesen veszel. *Érzelmessé* válsz.

Az elmének sok tényezője vagy tudatállapota van. Van a mohó elme, és van örömteli elme. Az Anupáda Szuttában a Buddha megállapítja, hogy még a döntés mentális tényezőjét is a múltból származó korábbi események szabják meg. Ez a döntési folyamat valami, amit *akarhatnak* vagy *szándéknak* nevezhetsz, de óva-

tosnak kell lennünk az említett szavak használata során, mert helytelenül arra utalhatnak, hogy van egy *én*, ami „döntést hoz”. A döntés csupán kicsi, de mégis a legfontosabb tényezője a „döntéshozatalnak”.

Ahogy azt korábban megállapítottuk, a jelenség egy madár hangjához hasonlóan keletkezik és múlik el, és létezése attól a hangtól függ. Amikor nagyon csendes az elméd, meg tudod látni a döntési tényező felmerülését, valamint a velejáró „nyomást”, hogy „döntést hozz”. Meglehetősen érdekes, amikor az elméd működését ezen a szinten képes vagy megfigyelni, és látod, hogy igazából a „te” pl., „én” nem felelős.

Például felmerül egy vágy egy csésze teára. Ezután folytatod a gondolkodást arról, hogy melyik tea lehet jóízű. Ha nagyon figyelmes vagy, megláthatod azt a konkrét pillanatot, amikor „eldöntöd”, melyik teát válaszd.

Van egy pillanat, amelyben felmerül a „te” döntésed. Ha finoman eltávolodsz, mindennek megengedve, hogy felmerüljön, nagyon óvatosan megnézve (ez a mentális vizsgálódási tényező) látni fogod, hogy a *döntési (mentális) tényező* teljesen magától keletkezik. Aztán pedig el is múlik. A hozzá kapcsolódó sóvárgáson keresztül megjelenik a cselekvésre való felhívás. Ez a sóvárgás a nyomás, amit érzel, hogy cselekedj.

Van valójában szabad akarat? Van valahol mélyen lenn olyan lélek vagy entitás, ami döntéseket hoz? *Úgyvalahogy...* a legmélyebb szinten mégis csupán a döntéshozó elme van, amely keletkezik és elmúlik. Tehát ott van a döntés, de ez egy feltételekhez kötött döntés.

A szuttákban használt „akarati késztetések” kifejezés nem megfelelő, nem pontosan helyes. Az akarat azt jelöli, hogy *valaki* döntést hoz, de nincs ott senki, hogy ezt megtegye. Csak okok és feltételek vannak. Nem létezik „te”, ami meghozza a döntést, csak a döntő pillanat van. Az egyetlen valódi hatalmunk abban áll, hogy megengedjük és megfigyeljük, elengedjük és belelázuljunk abba a döntésbe, látva, ahogy elhalványul.

Folytatva, a megszokott hajlam láncszeme után a tényleges *cselekvés megszületése (játí)* láncszem következik a függő keletkezésben, és felkelsz, hogy a fényképezőgépedért menj. A cselekvésre való késztetés átfordul cselekvésbe. Ez lehet testi cselekvés (mozgás), verbális cselekvés (beszéd), vagy mentális cselekvés (gondolkodás).

Mire visszaérsz a fényképezőgépeddel, sajnos a madár már elrepült. A fényképezőgép megszerzéséért végzett tevékenység eredményének köszönhetően elégedetlenség alakulhat ki, mivel a madár mostanra már eltűnt. Azt gondold, hogy a cselekedeteid mindig elvezetnek ahhoz, amit akarsz, de soha nem lehetsz igazán pozitívan biztos egyetlen cselekvés eredményében sem. Ember tervez...

Ezután a *Cselekvés Születésének* láncszemét az utolsó láncszem követi: *Bánat, Siránkozás, Fájdalom/Gyász és Kétségbeesés*. Igen, itt-ott van néhány boldog pillanat, de eillan! Még akkor is, ha sikerül egy képet készítened, azt kívánod, hogy

bárcsak tovább ott maradt volna a madár, vagy bárcsak felvételt készítettél volna az énekéről, stb.

A függő keletkezés tizenkét láncszemében csak az utolsó részt vettük végig, a durvább és észlelhetőbb részt. Ezt az utolsó hetet: Érintkezés; Érzés; Sóvárgás; Ragaszkodás; Megszokott Hajlam; Cselekvés Születése; és Bánat, Siránkozás, Gyász/Fájdalom és Kétségbeesés. Ezek azok, amelyeket anélkül is láthatsz, hogy túl mélyen bele kellene menned a meditációba.

Érintkezés→Érzés→Sóvárgás→Ragaszkodás→Megszokott Hajlam→Cselekvés Születése→Bánat, Siránkozás, Gyász/Fájdalom és Kétségbeesés.

A függő keletkezés teljes tizenkét láncszemből az első öt láncszem a fent felsoroltak előtt jön, és potenciálként értelmezhető. Csupán finom mozgásként figyelhető meg az elmében, a tudatlanság kivételével, ami a megértésed. Később, amikor elmélyül a meditációd, látni fogod az első öt felmerülését is: *Tudatlanság→Készítetések→Tudatosság→Tudat és Anyag, Név és Forma→és az Érzékelés Hat Alapja.*

A Buddha azt mondta, hogy minden a dolgok működésének nem ismerésével kezdődik; ez a függő keletkezés és a Négy Nemes Igazság igazságának nem ismerése, ami világossá teszi, hogy a sóvárgás mozgatja a szenvedés egész folyamatát. A Négy Nemes Igazságnak ez a „nem ismerése” az, ami ártalmas módokon való cselekvéshez vezet bennünket, amely végtelen szenvedést hoz létre.

A következő oldalon egy ábra szerepel, ami bemutatja a függő keletkezés körforgását. Mindegyik láncszem az előző láncszemtől, mint tápanyagtól, tápláléktól függ. Minden egyes láncszemben van egy kevés további sóvárgás is, ami az egész folyamat előrehaladását egy soha-véget-nem-érő eseményláncolatban hozza létre.

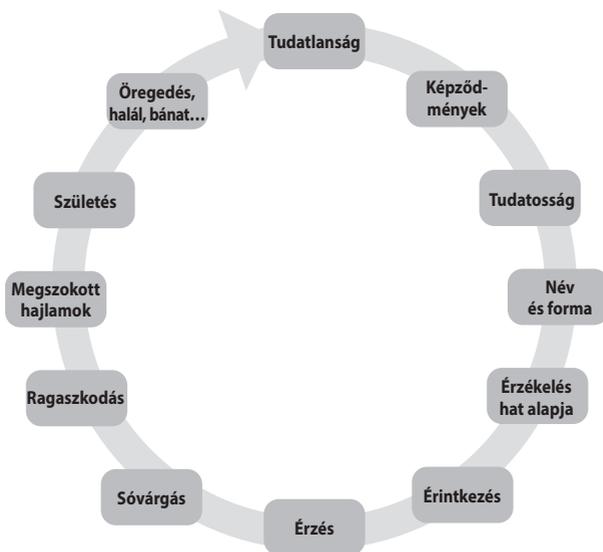
A Szamjutta nikája bőségesen rendelkezik információval a függő keletkezésről. Ezek az alapok.

SN 12.1. „Szerzetesek, megtanítom nektek a függő keletkezést. Hallgassátok meg és kíséritek figyelemmel, beszélni fogok.” – „Igen, Tiszteletreméltó úr.”- válaszoltak a szerzetesek. Így szólt a Magasztos:

„És szerzetesek, mi a függő keletkezés? A nem-tudásból, mint feltételből, készítetések jönnek létre. A készítetésekből, mint feltételekből, tudatosság jön létre. A tudatosságból, mint feltételből, név-és-forma jön létre. A név-és-formából, mint feltételből, az érzékelés hat alapja jön létre. Az érzékelés hat alapjából, mint feltételből, érintkezés jön létre. Az érintkezésből, mint feltételből, érzés jön létre. Az érzésből, mint feltételből, sóvárgás jön létre. A sóvárgásból, mint feltételből, ragaszkodás jön létre. A ragaszkodásból, mint feltételből, létesülés jön létre. A létesülésből, mint feltételből, születés jön létre. A születésből, mint feltételből, öregedés és halál, bánat, siránkozás, fájdalom, elégedetlenség és kétségbeesés

jön létre. Így keletkezik a szenvedés teljes tömege. Ezt hívjuk, szerzetesek, függő keletkezésnek.”

„De a nem-tudás maradéktalan eltűnésével és megszűnésével a késztetések is megszűnnek. A késztetések megszűnésével a tudatosság is megszűnik. A tudatosság megszűnésével a név-és-forma is megszűnik. A név-és-forma megszűnésével az érzékelés hat alapja is megszűnik. Az érzékelés hat alapja megszűnésével az érintkezés is megszűnik. Az érintkezés megszűnésével az érzés is megszűnik. Az érzés megszűnésével a sóvárgás is megszűnik. A sóvárgás megszűnésével a ragaszkodás is megszűnik. A ragaszkodás megszűnésével a létesülés is megszűnik. A létesülés megszűnésével a születés is megszűnik. A születés, majd az öregedés és a halál megszűnésével a bánat, a siránkozás, a fájdalom, az elégedetlenség és a kétségbeesés is megszűnik. Így szűnik meg a szenvedés teljes tömege.”⁸



Ez a TWIM legmagasabb célja, hogy lássuk, az egyes láncszemek hogyan függenek az előző láncszemtől vagy az hogyan szabja meg őket. Amikor valaki mélyen és alaposan megérti ezt a folyamatot, a feltételek nélküli állapot, a nibbána megjelenik az első alkalommal. Az első lépés az ösvény tudás. A személy felismeri, hogy nem létezik személyes én vagy ego, csak egy feltételektől függő személytelen folyamat.

⁸ [Fenyvesi Róbert fordítása. [https://a-buddha-ujja.hu/sn-12.2/hu/fenyvesi-robort - A szerk.](https://a-buddha-ujja.hu/sn-12.2/hu/fenyvesi-robort-A szerk.)]

Ebből a felismerésből óriási megkönnyebbülés származik, mivel, ahogy a híres Zen mondás is tartja, „Nincs én, nincs probléma!” Senki nincs ott, így nincs senki, akit kontrollálni lehetne.

Olyan, mintha egy sötét alakot látnánk közeledni felénk; felmerülhet a félelem, mivel az elménk feldobja egy gazfickó fogalmát a múltunkból, azonban amikor közelebb érünk, meglátjuk, hogy a barátunk az, és ez a félelmetes kép lecserélődik egy másik boldog képre. Ugyanígy azt hittük, hogy van egy én, és most már látjuk, hogy illúzió volt.

A saját viselkedésünkben is követhetjük a függő keletkezés láncszemeit nagyrészt ugyanúgy, ahogy egy városra tekintünk és visszakövetjük annak az utóbbi száz évet. Az első épületek további épületekhez vezetnek, amik aztán elhasználódtak és más épületekre cserélődtek le, és így tovább, és így tovább. A feltételeknek ez a felmerülése és elmúlása olyan, mint egy nagyváros létrejötte és eltűnése, virágzása és hanyatlása, és folyamatos változása. Végül pedig számtalan egymástól függő indok miatt eltűnik. Ebben a városban nincsen irányító, aki döntéseket hoz vagy cselekvéseket hajt végre. Ott csupán változások mennek végbe, melyeket a múltbeli történések írnak elő.

Hasonlóan, nem rendelkezel személyes énnel vagy lélekkel, ami irányítja a haladásodat az életedben. Csak változások vannak, amelyek a felmerülő és elmúló okoknak és feltételeknek köszönhetőek. Ez az, amit tévesen az énünknek hiszünk – én, engem, enyém. Ez egy személytelen folyamat, az okok és feltételek végtelen láncolata, amely úgy áramlik, mint egy folyó; egy folyó, amit tévesen önmagunknak tekintünk.

A függő keletkezés a négy nemes igazsággal együtt valójában a buddhizmus legfontosabb alapelve. Annak megértése, hogy a szenvedés forrása a sóvárgás és hogyan működik a függő keletkezés, a sóvárgásnak a felszámolásához vezet. Annak megértése, hogy a nemes nyolcstréjú ösvény az út ehhez a célhoz, a Buddhista meditáció szíve.

Nyolcstréjú Ösvény

Harmonikus perspektíva	Helyes szemlélet (megértés)
Harmonikus elképzelés	Helyes szándék
Harmonikus kommunikáció	Helyes beszéd
Harmonikus működés	Helyes cselekvés
Harmonikus életstílus	Helyes életmód
Harmonikus gyakorlás	Helyes erőfeszítés
Harmonikus megfigyelés	Helyes éberség
Harmonikus összeszedettség	Helyes elmélyedés ⁹

⁹ [A táblázatban használt kifejezések Berár Gábor fordításai: <https://suttavada.hu/a-nemes-nyolcstreru-osveny/> – *A szerk*]

MÁSODIK FEJEZET

Az éberség újradefiniálása

Mi az éberség (mindfulness)?

Mit jelent pontosan az éberség? Az egyik buddhista folyóiratban volt egy cikk, ahol négy meditációs tanítónak tették fel ezt a kérdést. A beszélgetés végére még mindig nem kaptak kielégítő választ. Úgy döntöttek, hogy a következő havi újságban újra előveszik!

Úgy tűnik, hogy manapság nagyon divatos lett az éberség, eltért szigorú buddhista eredetétől, és széleskörű használata során – a pszichológusoktól a gyerekekig, még a katonaságban is – általánosabban elfogadottá vált. Még saját folyóirattal is rendelkezik: ez a „Mindful”. Az éberséget korábban arra használták, hogy valaki éber legyen a saját gondolataira és az általános létállapotára, most pedig arra használják, hogy megnyugodjon és lazítson. Ezek mind jó alkalmazási módjai az éberségnek, de ezt tanította a Buddha? Valóban a manapság tanított eljárásokat helyeselte?

Van egy elméletem, ami máshol nem lelhető fel, ez a következő: A páli szó az éberségre a *szati*. A páli szövegek fordítása során a fordítók belefutottak a szati szóba és ki kellett választaniuk egy megfelelő angol szót, amire fordították. Az a probléma, hogy a Buddha néhány tanítása vadonatúj elképzelés volt, amivel az európai kultúra még sohasem találkozott. Soha nem léteztek még olyan angol szavak, amelyek ezeket a keleti fogalmakat fejezték volna ki. A buddhizmus soha nem jött előtte nyugatra, ennél fogva angol szókinccs sem fejlődött ki.

Mit lehet tenni ilyenkor? Venni a legközelebbi szót. A *szatinak* a megfigyeléshez és annak ismeretéhez volt köze, hogy mi történik, így hát a *mindful* szót választották. Volt értelme, de valóban így van?

Az volt a baj, hogy a mindfulness-nek már volt egy szilárd fogalma az angol nyelvben. „Légy éber(mindful) a nyílásra és ne verd be a fejed!” Ezt a fajta definiációt kezdték a szatira alkalmazni, és így az ébernek (mindful) lenni azt jelen-

tette, hogy ne felejts el odafigyelni, merre mész és gondosan vigyázd az odajutás folyamatát.

Itt az történt, hogy az angol szó hatalmas, túlzott mértékű befolyást gyakorolt a páli kifejezésre. Mostanra ez már majdnem olyan, mintha a páli kifejezést alkoták volna meg, hogy kifejezze az angol szót, és nem fordítva! A páli kifejezés bizonyos értelemben az angol kifejezéssé vált.

Mivel a fordítók nem voltak meditálók, csak találgatni tudták, hogy mit jelent a *szati* valójában. Remek lenne, ha a szuttákban így definiálták és használták volna a *szatit*, de lehet, hogy nem így volt!

Most egy új definíciót fogsz kapni a mindfulness/éberség szóra, ami eléggé eltér alkalmazásában. Ha összeveted a szutta szövegekkel, látni fogod, hogy jobban működik.

A mindfulness/éberség definíciója: *Észben tartani annak megfigyelését, miképp halad az elme figyelme egyik dologról a másikra.*

Közelebbről megvizsgálva ezt a meghatározást az első rész csupán az *emlékezés*, ami könnyűnek hangzik, de nem az. Ha egyszer odafigyelsz, meg fogod látni, hogy az elméd folyamatosan elterelődik önmaga megfigyelésétől olyan gondolatok miatt, amelyek felett nem rendelkezel irányítással. Éber vagy az elmére, felbukkan egy gondolat, és bele vagy vonódva ebbe a gondolatba, míg eszedbe nem jut, hogy az elme figyelmére kellene fordítanod a figyelmed. Visszairányítod a megfigyelést az elmére, majd talán pár másodperccel vagy perccel később egy újabb gondolat vonja el a figyelmed.

Fontos emlékezni arra, hogy mit kellene épp tenned: egy olyan személytelen folyamat részeként megfigyelni a tudat figyelmének és annak mozgásának folyamatát, amely a második részhez vezet bennünket.

Az elvonuláson elmész egy járómeditációra. Ahogy elkezded a gyakorlatot és lassan járod az ösvényt, elkalandozik a figyelmed. Az első dolog, amit tenned kell, hogy felidézd, hogy *éber* legyél. Majd ezt meg is kell tenni!

Az éberség jelentésének második része az, hogy éberré válsz arra, hogyan mozdul a tudat figyelme egyik dologról a másikra. A Buddha szándéka az volt, hogy a meditáló legyen éber arra, hogy mi bukkan fel a jelenben, bármi is legyen az, és különösen azt lássa, hogyan bukkan fel. Nem érdekelte, hogy milyen érzések vagy érzetek, vagy megbámuljuk-e őket közelről vagy sem, csak tudjuk, hogy megjelentek. Nem állt szándékában, hogy a meditáló jellegzetes részeket ragadjon ki az éberség négy alapjából, vagy az elme és test öt halmazából, és csak azokat figyelje meg. Az egy koncentrációs gyakorlat lett volna, azokra az egyes részekre fókuszálva.

Ehelyett azt szerette volna, hogy megnézd az elme figyelmének tevékenységét és megfigyeld: (1) hogyan bukkan fel és tűnik el anélkül, hogy részedről bármilyen kontrollt gyakorolnál, és (2) hogyan teszed személyessé ezt a mentális moz-

gást, mint a te „énedet”. Az elme megragad egy érzést, majd az „én” érzésemként azonosítja, annak ellenére is, hogy nem kérted, hogy bukkanjon fel vagy múljon el. Soha nem volt felette semmilyen kontrollod. Csak felbukkant, amikor megfélelőek voltak a körülmények.

Ez az azonosulás az érzéssel egy személyes énben való hamis hitet idéz elő – az „én” fogalmát. Amikor látod, hogyan jelenik meg az „én” fogalma, elengedheted azzal, hogy nem tartod rajta a figyelmed, ellazítod a feszültséget vagy szorítást, amit ez az elterelődés okozott, rámosolyogsz, és visszatérsz a meditáció tárgyához; világossá válik, hogy egyáltalán soha nem létezett olyan, hogy én. Csupán a tevékenység végtelen folyama létezik.

Mivel nincs irányításod afelett, hogy mi jön fel, látni kezded, hogy ez az azonosulási folyamat – sóvárgás – hogyan van jelen a szenvedés gyökerénél. A sóvárgás akként a vágyként manifesztálódik, hogy irányítsa azt, ami történik. És amikor még azt sem lehet megvalósítani, szenvedés bukkan fel, azt pedig nem szeretjük. Ez frusztrációhoz, sőt, a kontroll utáni további vágyakozáshoz vezet.

Tehát ismét, mi a mindfulness/éberség definíciója? A mindfulness/éberség emlékezés arra, hogy megfigyeljük, hogyan mozdul a tudat figyelme egyik dologról a másikra, ahogy a dolgok kéretlenül megjelennek, majd pedig teljesen eltűnnek, amikor kifutották köreiket.

A mindfulness/éberség nem fókuszál túlzottan egy tárgyra – érzésre vagy lélegzésre vagy bármi másra -, csupán *tudja*, hogy az történik.

Ez a tudat figyelmének mozgására irányuló megfigyelési folyamat az, ahol látod, hogy az akadályok felbukkannak és elvonják a figyelmed.

Öt akadály van:

1. Mohóság vagy érzéki vágyak
2. Gyűlölet vagy ellenszenv
3. Lustaság (ill. álmoság) és kábaság (tompaság)
4. Nyugtalanság, aggodalom vagy szorongás
5. Kétség (magadban, a tanítóban, a gyakorlatban vagy a Buddhában)

Miközben maradsz a meditáció tárgyával, itt találod majd a sóvárgást, ahogy felüti undok fejét. Céloed az, hogy teljesen megértsd, hogyan jelenik meg a sóvárgás, és a folyamat megértésével elengedd ezt a sóvárgást, és a meditáció tárgyával maradj. És ezt nem tudod összeszorított fogakkal és elnyomással megtenni.

Tedd az akadályokat a barátaiddá. Ők a tanítóid. Megmutatják neked, hol ragaszkodsz. Amikor teljesen megérted őket, nem lesz szükséged több útmutatásra. Az ébredésbe érsz! Tiszta, világos megfigyelő erővel fogod látni az éberség

négy alapját. Látni fogod őket sóvárgás nélkül, és mentesen attól, hogy személyesnek vennéd őket. Megkönnyebbülés lesz feladni azoknak a dolgoknak az irányítását, amelyek irányíthatatlanok!

Az éberség négy alapja

A TWIM Meditáció mélyebb tanulmányozása során fontos megérteni az Éberség Négy Alapját, és a megfelelő alkalmazási módját a meditációs gyakorlatra.

Az MN 10, a Szatipatthána Szutta azt mondja, hogy figyeljük meg az éberség négy alapját. A szutta azt mondja, hogy figyeljük meg a négy alapot és engedjük el a sóvárgást és a ragaszkodást – engedjük el, hogy *személyesnek* vesszük az alapokat.

A négy alap a test, érzés, tudatosság és tudati tárgyak. Az öt halmazként is ismeretesekek: test, érzés, érzékelés, késztetések és tudatosság.

Amikor az öt halmaz helyett a négy alapot használjuk, egyesítjük az érzékelést és érzést. A négy alappal és az öt halmazzal ugyanazt a dolgot mondjuk különféleképpen, de ez attól függ, hogy a meditációról beszélsz vagy a tudat és test létezésének személytelen folyamatáról.

Lássuk, hogy mi van ott, mielőtt zavart keltenénk azáltal, hogy azonosulunk azzal, amit megfigyelünk és a saját „énünként” vennénk. Lássuk a testet csupán testként, az érzést csupán érzésként, a tudatosságot csupán tudatosságként és így tovább. Magunknak kell megfigyelnünk a személytelenséget vagy anattát.

A Visszudhi-magga elmagyarázza, hogy a Szatipatthána-szutta módszertana az, hogy szétbonja ezt a négy alapot és külön-külön gyakorolja. Ha a testet akarod megfigyelni, akkor csak a légzést (a test részét) figyelj meg. Ha az érzést akarod megfigyelni, akkor csak az érzést figyelj meg és így tovább.

A vipasszaná belátás-meditáció a fent leírtak szerint gyakorolja a négy alap szétbontását. Csak az egyiket figyeled meg külön és arra fókuszálsz. Legnagyobb részben a levegővétel be és kiáramlását figyeled, de néhány tanító majd megpróbálja elmagyarázni, hogy a gyakorlat különböző ismétlései során az érzést vagy a tudat tárgyait külön kell megfigyelned. Például, ahogy belefókuszálsz egy érzésbe, csak az érzést látod és nem látod a vele járó többi halmazt. Nem vagy igazán éber, ami azt jelenti, hogy látod, hogyan mozdul el a figyelmed egyik dologról a másikra. Ez nem csak arról szól, hogy csak magát a tárgyat látod összpontosítva, hanem a meditáció tárgya és a körülötte mozgó többi tárgy közötti kapcsolatot is látni kell.

A fenti magyarázat nem az, ami a szuttákban szerepel. Nem kell szétbontani a négyet. Ez nem lehetséges. Mind a négy alapot megfigyeled, mivel mind együtt

történnék. Minden alap létezik minden pillanatban, vagy különben nem léteznél. Nem lehet megjelenő tested anélkül, hogy éreznéd, érzékelnéd és tudnál róla. Nem rendelkezhetsz tudati tárgyak, test vagy érzések nélküli elmével.

A felbukkanó és megfigyelt alapok összekapcsolódnak. Nem különálló dolgok. Van egy tudatunk és egy testünk, amelyek egymástól függenek, ez még a meditáció legkorábbi szakaszaiban is világosan megfigyelhető. Nem tudod megfigyelni a testet anélkül, hogy a tudatosság vagy az érzékelés tudja, hogy mi van ott, vagy anélkül, hogy az érzés tudja, hogy milyen érzés van a testben. Ez olyan, mintha szétszednél egy autót a darabjaira, és megfigyelnéd, ahogy megy – nem lehet megfigyelni működés közben anélkül, hogy összeszerelnéd és együtt működtetnéd a részeket.

Az érzés nem érzelem

Álljunk meg itt egy percre és beszéljünk az érzés alapról. Hogy világos legyen, érzésről beszélünk és nem érzelmről. A szuttákban az érzés halmaza (vedaná) egyesszámban szerepel, ez csak egy érzet az érzés „felhangjával”. Csak érzés önmagában, ennyi az egész. Ennek az érzésnek a legfontosabb része az, hogy vagy kellemes érzés vagy fájdalmas érzés, vagy se nem kellemes, se nem fájdalmas érzés.

Másrészt az érzelmeket általában emocionális állapotokként fogják fel, ami azt jelenti, hogy sóvárgás van belekeverve. Ha ránézel valakire, akit vonzónak találsz, és megjelenik egy kellemes érzés, valószínűleg kéjvágy jelenik meg. Amit érzelmenek (megszokott hajlamnak – bhavának) hívunk, az egy kellemes érzés kéjvágygal (tetszik). Az az érzelem kellemes érzésként vagy vágyként osztályozható, amit személyesnek vesznek.

Például a „szerelem” romantikus értelemben véve nem a szerető-kedvesség. Az ilyen típusú szeretet a kapcsolatokban sokkal jobban kapcsolódik a vonzalom vagy elfogultság állapotához, és sóvárgás van benne.

A szerető-kedvesség egy tiszta, nem személyes állapot, igaz kívánása annak, hogy valaki boldog legyen. A szerető-kedvesség átfordulhat együttérzésbe, amikor valaki olyan felé irányul, aki szenved. Nem fordul át gyűlöletbe vagy szomorúságba. Soha nem veszik személyesnek. Nem érzelem, csak érzés.

A Buddha bármit *érzésnek* tartott, amit érezni lehetett. Az érzést vagy kellemesként, kellemetlenként vagy sem kellemesként, sem kellemetlenként (semlegesként) osztályozta. Itt *nem* használta az érzékelés szót. Nem érdekelte, hogy a hőség érzése vagy a nehézség érzése, vagy a mangó ízének érzése vagy a banán ízének érzése volt. Csak azt akarta, hogy fontold meg, kellemes, kellemetlen vagy semleges; nincs szükség arra, hogy mélyebbre merülj.

Miért fontos ez a megkülönböztetés? Azért, mert az érzés sóvárgáshoz vezet. A sóvárgás „tetszik” vagy „nem tetszik” állapotai érzés-függőek, és megjelennek a gyakorlatlan elmében, ha nem engedik el őket gyorsan. A „tetszik” tudat olyan gondolatokhoz vezethet, hogy miért is tetszett, amikor legutóbb veled volt, és mikor kapod meg ismét. Ezzel a folyamattal a tudatod elkezd elkalandozni a meditáció tárgyáról.

Ez a nem-üdvös tudat, amelyben az öt halmaz felbukkanását figyeled. Zavarossá válik a sóvárgástól, ami gondolkodáshoz és történetekhez vezet. Hogyan engedjük el ezt a sóvárgási folyamatot, és milyen egy sóvárgásmentes, tiszta tudat?

A következő fejezetben megvizsgáljuk, mi ez a felszabadult állapot, és hogyan jelenik meg. Áttekintjük a meditáció fokozatait, amelyet a Buddha dzshánáknak nevezett. Megvizsgáljuk, mit használnak kizárólag a szutták, valamint, hogy az idő múlásával hogyan vált ennek a szónak az eredeti jelentése zavarossá.

HARMADIK FEJEZET

Mi az a dzshána?

Többfajta dzshána létezik

Ha valaha is találkoztál már korábban a dzshána szóval, akkor valószínű, hogy olyan állapot, amit szeretnél megtapasztalni. A dzshánákat a koncentráció szintjeiként jellemzik. Magukban foglalhatnak boldogságot, és mély megelégedést, amit természetesen mindenki szeretne. Fontos őket megérteni, mivel a szutták magyarázata szerint áthaladsz rajtuk a nibbánába tartó úton. Ők maguk az út a nibbánába.

Valójában a dzshánának két típusa létezik!

Manapság rengeteg fajta meditációs módszert tanítanak. Melyik helyes? Hogyan találhatjuk ki, mit tanított valójában a Buddha? A Digha nikájában a Buddha ugyanerről a dilemmáról beszélt.

Digha nikája 21. szutta. „Szakka megkérdezte az Urat: Uram, az összes tanító és brahmin ugyanazt a dhammát tanítja, ugyanazt a fegyelmet gyakorolja, ugyanarra a dologra vágyik és ugyanazt a célt követi?

Nem, Istenek uralkodója, nem így tesznek. És miért nem? Ez a világ nagyon sok és különféle elemből épül fel, és az emberek ezek közül az elemek közül egyikhez vagy másikhoz ragaszkodnak, és kitartóan ragaszkodóvá válnak hozzájuk, mondván: „Ez igaz egyedül, minden más hamis.” Épp ezért egyik tanító vagy brahmin sem tanítja ugyanazt a dhammát, gyakorolja ugyanazt a fegyelmet, vágyik ugyanarra a dologra vagy követi ugyanazt a célt.”

Ebben a könyvben a buddhista univerzum számos technikájában rejlő különbségek magyarázata során megpróbálunk hűek maradni a szutták corpusához.

Igen, kétfajta dzshána létezik, valamint a meditációs gyakorlatok két fő típusa, amelyekkel elérhetjük azt a kétfajta dzshánát.

Van az egyhegyű koncentrációs abszorpció (elnyelődés) gyakorlat és a Nyugodt bölcsesség belátás meditációs (TWIM) gyakorlat.

Később az első típus, az egyhegyű koncentrációs gyakorlat tovább lesz bontva (1) egyenes koncentrációs abszorpció gyakorlatra, (2) koncentrációs-abszorpció belátás gyakorlatra és (3) száraz belátás gyakorlatra.

A Buddha előtt a páli *dzshána* szót nem használták a meditációra vonatkoztatva. A Buddha arra használta, hogy leírja a meditációs gyakorlat során szerzett saját tapasztalatait.

Míg a páli *dzshána* szót gyakran fordítják „koncentrációs” állapotként, a TWIM szempontjából ez nem megfelelő. A páli szakértői, mint például Malajzia Legtiszteletreméltóbb Punnadzsija azt mondják, hogy a *dzshána* csupán azt jelenti, hogy „szint”. Ha megnézel egy páli szótárt, az szintén „meditációként” vagy „meditációs állapotként” definiálja.

A Legtiszteletreméltóbb Punnadzsi egy alternatív definíciót is kínál a kapcsolódó *szamáddhi* szóval, amelyet gyakran az abszorpció koncentráció állapotának tartanak, és akként szoktak meghatározni. A páli *szama* szó azt jelenti, hogy „egyenlő vagy egyenletes”, a *dhi* jelentése „állapot” ebben a használatban. Így tehát a Legtiszteletreméltóbb Punnadzsi a *szamáddhit* „egyenletes egyensúlyi állapotnak” fordítja. A *szamáddhi* szó összeszedett és egységes állapotra utal, de nem olyan mély elmerülésre, amely elnyomja az akadályokat. Ez egy nyitottabb és éberebb állapot.

Tiszteletreméltó Bhante Vimalaramsi a *dzshána* szót a „megértés egy szintjeként” definiálja. Minden egymást követő *dzshána* a függő keletkezés és a mentális folyamatok működésének egyre mélyebb megértési szintje. Bhante Vimalaramsi az „összeszedettséget” használja, hogy a koncentráció szót még pontosabban fordítsa le.

Emellett Bhante rájött, hogy a páli *dhi* szót „bölcsességként” is fordítják, a megértés szintjeire vonatkozóan. Ennélfogva összetettük a *szamát* és a *dhit*, eredményül a „nyugodt bölcsesség” kapva.

A Buddha *dzshánákra* vonatkozó leírásaiban, ahogy egyre jobban elmélyülsz a gyakorlatban, minden *dzshána* elérése mélyebb megértési szintjét tükrözi annak, hogy mit jelent elengedni a sóvárgást. Keresztülmész a *dzshánákon*, ahogy haladsz a durva sóvárgástól az elme finomabb és finomabb egyensúlya felé, míg nem végül a legmagasabb *dzshána*, a *sem-érzékelés* és *sem-nem-érzékelés* állapota után eléred a sóvárgás megszűnését. Ez a kapu a nibbána eléréséhez. Abban a pillanatban megtörténik a sóvárgás megszűnése (*nirodha samápatti*). Ez a nem-érzés, nem-érzékelés, és nem-felbukkanó-tudatosság állapota. Leáll a tudat, és megjelenik a nibbána.

Ismételten, a *dzshánának* soha nem kellett volna abszorpciót, „elnyelődést” jelentenie. Egy összeszedett állapotot jelent vagy egy megértési szintet a szellemi

fejlődésben. Ahogy azonban a hangsúly elmozdult a Buddha szuttákban leírt tényleges tanításairól az olyan magyarázatok felé, mint a Viszuddhimagga, a dzshána szót sokkal általánosabban az egyhegyű koncentrációs állapot jellemzésére kezdték használni.

Az Anguttara nikája, az Ötök könyve, 27-ben ezt az idézetet találjuk:

AN 5. 27. „...Megjelenik a tudás, amely személyesen a tiéd: Ez a koncentráció békés és magasztos, melyet a teljes elnyugtató során és az egyesítés elérése által nyersz el; nincs megzabolázva és ellenőrizve a szennyeződések erőteljes elnyomásával...”

Világos, hogy ez az idézet egy nyitott és éber állapotot jelöl és nem egy elnyelődő, elnyomó állapotot.

Így hát két típusú dzshána vagy a kifejezés megértésének két különböző módja létezik. Az egyik stílus az *egyhegyű, abszorpció dzshánákból* áll, amelyek különböző koncentrációs módszerekkel elérhetőek, beleértve a légzés megfigyelését, egy színes korongra való fókuszálást (*kasziná*), vagy a gyertya lángjába való elmerüléset. Ezek a dzshánák olyan állapotok, amelyeket a jógikus mesterek értek el, és amelyeket a későbbi Buddha tanult, amikor először elindult az ösvényen.

Korunk sok buddhista szerzetese alkalmazza, és a Viszuddhimaggához hasonló kommentárok is támogatják az abszorpció koncentrációs dzshánákat.

Tiszteletreméltó Bhante Vimalaramsi kifejti,

„A Viszuddhimaggát Tiszteletreméltó Buddhaghósa Ácsarija írta az ötödik században, a Buddha halála után ezer évvel. Buddhaghószát a tanítója kérte meg, hogy menjen Sri Lankára és fordítsa vissza a szingaléz nyelven írt kommentárokat páli nyelvre egy olvasható fordítás érdekében.

„A Tiszteletreméltó Buddhaghósa feladata volt az is, hogy a buddhizmus négy különböző irányzatát összehozza, hogy a köztük folyó viták megszűnjenek. A páli nyelv kiváló ismerője volt, igazi tudós, de nem tanulmányozta a szuttákat. Ő maga nem gyakorolta a meditációkat. Mielőtt buddhista szerzetes lett, szanszkrit tudós volt, aki memorizált minden védát, az ősi brahman szövegeket.

„Mivel a szerző sajnos nem volt a meditáció gyakorlója, erősen a más szövegmagyarázatokban szereplő dolgokra támaszkodott a meditáció végzésének módjával kapcsolatban. Tévesen két különböző típusú gyakorlatra osztotta és választotta szét a Buddha tanításait: Koncentráció avagy samatha, és belátás

avagy vipasszaná. Másfelől azonban a szutták mindig együtt, párban beszélnek a samatha-vipasszanáról.

Mindazonáltal manapság a szutták helyett inkább a Viszuddhimaggát tekintik a meditáció enciklopédiájának a buddhizmus számára, és a théraváda buddhizmus egész rendszerének alapvető útmutatásává vált. Ez a „Biblia”, és a gyakorlás módjának kézikönyve.”

Az egyik tanítója azt mondta Tiszteletreméltó Bhante Vimalaramsinak, hogy egy théraváda szerzetesnek azonosulnia kell mindennel, ami a Viszuddhimaggában szerepel. Bhante ezt egy pillanatra fontolóra vette, majd így szólt: „Azt hiszem, nem théraváda szerzetes vagyok, buddhista szerzetes vagyok.” Annak ellenére, hogy alkalmazott néhány tanácsot a Viszuddhimaggából, a szuttákkal való ellentmondások és a tőlük való eltérések miatt nem tudta mindet követni.

Az MN36-ban, a „Mahászaccsaka Szuttában” a Buddha elmondja, hogy kipróbálta a koncentrációs-abszorpciós gyakorlatot és elutasította, mivel nem ez az ébredéshez vezető út. Ezért van az, hogy mi, a szutták követői, nem mondhatjuk, hogy igazán théravádinok vagyunk. Szuttavádinoknak (csak a szutták szövegeit követőknek) vagy egyszerűen csak buddhistáknak nevezzük magunkat!

A dzshána második típusa a *Nyugodt éber dzshána*, amely a szuttákban leírt dzshána. Bhante Vimalaramsi a szövegek tanulmányozásával fedezte fel újra ezeket. A szutta szövegekből végezve a gyakorlatot, a nyugodt éber dzshánákon végighaladva Bhante rátalált a sóvárgás fokozatos csökkentésére, ahogyan azt a MN 111-es szuttája, az Anupáda-szutta leírja.

Fontos megérteni, hogy a dzshána tényezők – ezek azok az üdvös állapotok, amelyek megjelennek, amikor valaki dzshánában van – egy nyugodt éber dzshánában és egy abszorpciós koncentrációs dzshánában nagyon hasonló természetűek. Az a különbség, hogy a nyugodt éber dzshánában az akadályokat lágyan elengedjük, viszont a koncentrációs állapotban elnyomjuk és félrelökjük őket. Az ennek következtében felbukkanó állapotok hasonlóak, de határozottan nem egyformák.

Az első dzshána fő jellemzője az öröm; a második dzshánának mélyebb öröm és magabiztosság; a harmadik dzshánának boldogság és elégedettség; és a negyedik dzshánának nagyon mély egyensúly és felülemelkedett egykedvűség.

Zavaró lehet, hogy a koncentrációs-abszorpciós dzshánáknak és a nyugodt éber dzshánáknak is ugyenezen minőségeik vannak. Azonban mindkét dzshánatípusban különbözőképpen manifesztálódnak. Az abszorpciós típusúban sokkal hangsúlyosabbak és nagyon intenzívek. Az éber dzshánában sokkal kiegyensúlyozottabbak, több felülemelkedett egykedvűséggel és nem olyan szélsőségesek.

A negyedik dzshánát tovább lehet osztani négy alapra: A végtelen tér alapja, amely a kiterjedés érzésével rendelkezik; a végtelen tudatosság alapja, amelyben

a tudat végtelen keletkezésében és elmúlásában látható; a semmi alapja, amelyben jelen van egy érzés, hogy semmi nem létezik; és a nem-érezékelés, sem-nem-érezékelés alapja, amelyben a tudat alig megfigyelhető. A későbbiekben ezt még tovább fogjuk vizsgálni.

Az a tény, hogy hasonló, mégis különböző állapotok jönnek létre mind az abszorpciós, mind a tudatos dzshánákban, a kétféle dzshánával kapcsolatos zűr-zavarra utal. Hogyan létezhet két különböző dzshána-típus, amelyek hasonló jellemzőkkel bírnak, de különböző technikákkal érhetőek el? Nem csoda, hogy több mint 2500 évvel később a dolgok homályossá váltak.

Mielőtt megvizsgáljuk a dzshánákra vonatkozó szutta szövegeket, nézzük meg alaposabban, hogyan tanítják általában a két típust. Az egyhegyű, abszorpciós dzshánákkal kezdjük.

Koncentrációs abszorpciós dzshána

Az elnyelődés az elme egyetlen tárgyon tartott erős koncentrációján keresztül érhető el, figyelmen kívül hagyva és elnyomva minden elterelődést, ami elvonja a tudat figyelmét. Az egyhegyű koncentrációs dzshána az úgynevezett jógikus állapot, ahol az illető az elnyelődésnek olyan szintjét éri el, amelyben nem érzékeli a külvilágot. Nem hallasz vagy érzel semmit, és egyedül a tudatra vagy éber. A koncentrációs abszorpciós dzshánák mélyek és elérésükhöz több évnyi gyakorlás és fegyelem is kellhet.

A meditálót folyamatosan emlékeztetik, hogy elkalandozás esetén hozza vissza a tudatát a meditáció tárgyára. Van olyan, hogy visszahúzod, és időnként végül úgy erőlteted, hogy „visszarángatod” a tárgyra. Nincs valódi elengedés és a dolgok hagyása, ha – nagyon vagy akár kicsit is – erőltetjük, hogy az elme maradjon a tárggyal. Az abszorpciós dzshánáknál a Viszudhimagga elmagyarázza a koncentráció bevezető állapotát, amit *upacsáranak* avagy közelségi koncentrációnak hívnak; még mindig éber vagy, és a teljes elnyelődés még nem történt meg. (Jegyezzük itt meg, hogy ez a kifejezés vagy fogalom nem tűnik fel a szuttákban!).

Ebben a közelségi koncentrációban egyetlen akadály sem fog a tudatodba ragadni. Még, ha meg is próbálsz felidézni valamit, mint például egy gondolatot a dűhről vagy bujaságról, nem fog ott maradni, és a tudatod tiszta lesz. Nem kalandozik el az elméd, hanem csak elutasít mindenféle elterelődést, ami elvonná a meditáció tárgyáról. Ennek az elnyomásnak a gyakorlása során a tudat megtanul automatikusan visszatérni az alaptárgyhoz.

Ahogy haladsz előre, belépsz a teljes elnyelődésbe vagy *appaná* koncentrációba, amelyben teljesen eltűnik a külvilágról való éberség. Eléred az első koncentrációs dzshána szintet. Majd keresztülhaladsz a többi nyolc dzshánán, a

mély koncentráció erejét használva, hogy elnyomj minden további felbukkanó akadályt.

Ez a folyamat *tényleg* működik – olyan koncentrációs állapotokat tapasztalsz meg, amelyek hasonló jellegzetességekkel rendelkeznek, mint az éber (TWIM) dzshánák. De *nem* ugyanolyanok, és halvány különbségek vannak közöttük, amelyeket a legtöbben elhessegetnek, mivel nem tartják őket fontosnak, miközben pedig azok. Az egyikben maradt még sóvárgás, a másokban nem.

A thai hagyományban az ilyen típusú dzshána gyakorlat kifejlesztéséhez akár egy évtizednél hosszabb idő is szükséges lehet. A sri lankaiak azt mondják, ők jobbak, kevesebb mint tíz évnyi gyakorlással el tudnak juttatni téged az első dzshánába. Mások sokkal kevesebbet mondanak, de hihetetlen erőfeszítést vesz igénybe.

Bhante mesél egy történetet egy szerzetesről, akit arra kértek, hogy lépjen be egy abszorpciós dzshánába, amit meg is tett. A vele lévő szerzetesek megragadták a karját és a feje fölé emelték. A kar csak a levegőben maradt. Később megkérdezték a szerzetest, hogy tudja-e, hogy ezt tették, mire nemmel válaszolt. A meditáló szerzetes egyáltalán nem volt tudatában a testének akkor, és csak a meditációs tárgyára volt éber.

Amikor valaki elnyelődik, nem képes hangokat hallani, bármit is érezni a testében, vagy bármit is érzéklni az öt fizikai érzékszervvel – így a vágy a fizikai szinten el van nyomva, mivel nincs jelen. Ráadásul, mivel valaki olyan erősen fókuszál a meditációja tárgyára, a vágy mentális szinten is el van fojtva. Azt mondják, hogy a negyedik abszorpciós dzshánában és a még magasabbakban a meditálónak még a légzése is leáll a száján és az orrán keresztül, és a fülön keresztül „lélegzik” (A nyugodt éber dzshána esetében *nem* ez a helyzet, ott a meditáló éber a külvilágra és továbbra is normális a légzése).

A nyugodt éber dzshána

A MN 26-ban, „A Nemes keresés” -ben, valamint a MN 36-ban, „A Szaccsakához szóló hosszabb beszéd” -ben a Buddha leírja a felébredéshez vezető útját. Ahogyan azt az előző részben is említettük, kezdetben úgy hitte, hogy a megvilágosodás elérésének problémája a *kontrollról* szól – a tudat irányításáról abból a célból, hogy a vágyat irányítsuk, és ily módon vessünk véget a szenvedésnek.

A szutták részletesen leírják, hogyan próbálta először a Buddha a meditációt a szenvedés megszüntetésének elsődleges módjaként. Felkereste korának legképzettebb indiai jógikus mestereit, mindent megtanulva, amit csak tudtak. Eleinte az abszorpciós dzshánákkal gyakorolt, mivel akkoriban a legtöbb jógi is ezeket gyakorolta.

Amikor Gótama elérte a hetedik abszorpciós dzshánát, a *Semmi* állapotát, a tanítója, Álára Kalama elismerte őt, kijelentve, hogy mindent megtanult, amit ő át tudott adni. Meghívta, hogy maradjon és tanítson mellette. Gótama ezt visszautasította, mivel tudta, hogy több tennivaló maradt még hátra. Látta, hogy még mélyebbre tud menni. Még ennél az emelkedett szintű meditációnál is volt valami több. Még mindig létezett a szenvedés. A sóvárgás még nem lett kioltva.

Így hát megkérdezte Álára Kálámát, hogy létezik-e még ennél is magasabb állapot. Álára Kalama elmondta Gótamának, hogy ismer valakit, aki a legmagasabb elérhető állapotot tanítja.

Azt mondták neki, hogy menjen és tanuljon Uddaka Rámaputtától, aki megtanította neki, hogyan érje el a nyolcadik abszorpciós dzshánát, a nem-érzékelés – sem-nem-érzékelést. Rövid időn belül a mesterévé vált ennek a szintnek, majd ugyanaz a dolog történt. Ez a tanító is arra invitálta, hogy maradjon és tanítson. Gótama ezt ismételen visszautasította, érezve, hogy még mindig van valami több, amit tanulhat, hogy nem ez az út vezet a nibbánába¹⁰. Ezeket a magasabb állapotokat elhagyva még mindig tapasztalt némi sóvárgást.

Újra távozott, mivel azt mondták neki, hogy már semmit sem tudnak tanítani neki. A korbán tanított legmagasabb jógikus állapot mesterévé vált. Senki mást nem tudott találni, hogy bármilyen magasabb technikát tanítson neki az elméje kontrollálására.

A Tiszteletreméltó Bhikkhu K. Nánananda a következőket állítja *Nibbána – The Mind Stilled* c. kis könyvében, 2. kötet, 6. beszédben, a 127. oldalon:

„Az előkészületeknek ezekben a finom rétegeiben (gondolatok/készítések) szintén rejtőzik nemtudás (sóvárgás). Ezért van az, hogy még Álára Kálama és Uddaka Rámaputta is azt gondolta, hogy ki tudnak kerülni a létezésnek ebből a körforgásából (szamszára) úgy, hogy lenyugtatják a testi tevékenységeket, a szóbeli tevékenységeket, és a mentális tevékenységeket. De azt nem értették meg, hogy ez mind szankhárá avagy lappangó készítés, épp ezért egy bizonyos dilemmával kellett szembenézniük. Folytatták a testi tevékenységek lenyugtatását egyre finomabb és finomabb szintekre. Lenyugtatták a belégzéseket és a kilégzéseket, koncentrációs gyakorlatokkal sikeresen elnyomták a gondolkodást és elmélkedést, de a megfelelő megértés hiányában tették ezt. Ez csak ideiglenes elcsendesedés volt.”

Még nem következett be Gótama számára az elme valódi természetére történő ráébredés, így csalódásában minden mentális abszorpciós-koncentrációs gyakorlatot elvetett és útnak indult, hogy a jógikus szaddhuk szigorú aszketikus gyakorlatait végezze. Azzal, hogy kínzó, fájdalmat okozó gyakorlatok végzésével

¹⁰ Maddzshima nikája, „A Nemes Keresés”: 16. szakasz

kontrollálta a test fájdalmát, azt remélte, hogy elérí az elme feletti kontrollt. Remélhetőleg ez majd békét és kiegyensúlyozott tudatot hoz számára.

Hat évnyi önkínzás, elmondhatatlanul nehéz és ráadásul undorító gyakorlatok után, mint például, hogy a saját vizeletét igya és még rosszabb (lásd a MN 36-os és a MN 12-es szuttáit), amikor a halál küszöbén állt a Bódhiszatta (a jövőző Buddha), ezt az utat is feladta. A teste felett gyakorolt kontroll mesterévé vált és minden aszkézist tökéletesen teljesített, de ez nem vezette el őt a vágyakozás megszüntetéséhez.

Miután ennyi időt töltött a jógikus koncentrációs dzshánák és a jógikus aszkézis mesteri elsajátításával, a jövőző Buddha a Gangesz partján ült, nem meszse a mai Bodh Gaya-tól. Az éhhalál küszöbén állt, naponta egy szem rizst evett. Tudta, hogy meghal, ha így folytatja.

Egy fiatal Szúdzsata nevű nő jött el hozzá, és édes rizstejjel kínálta. Hosszú idő óta először megengedte magának, hogy ésszerű adag ételt fogyasszon. Azonnal érezte, hogy visszatér az energiája. Az életerő kezdte átjárni a testét és tudatát.

Ahogy ott ült a folyóparton, egy bódhi-fa árnyékában, a múltbeli erőfeszítésein elmélkedett, rájött, hogy minden hiábavaló volt. Nem volt közelebb a szenvedés végéhez, mint amikor elkezdte. A koncentráció és aszkézis összes gyakorlatát kipróbálta és a mesterévé is vált mindnek, és semmivel sem került közelebb az ébredéshez.

Ezután Gótama, a későbbi Buddha, az emberi lények helyzetén kezdett elmélkedni. A Szamjutta nikájában, az Okok könyvében (Niddánnavagga (Keletkezés))¹¹ így szól:

„Bhikkhuk, a felébredésem előtt, amikor még bódhiszatta voltam, nem teljesen felébredtem, jutottam erre a felismerésre: Jaj, ez a világ bajba került, mivel megszületik, öregszik és meghal, elmúlik és újjászületik, mégsem érti meg az öregség és halál kísérté szenvedésből való menekülést.

Majd eszembe jutott: »Mi alapján jön létre az öregedés és a halál? Milyen feltételek határozzák meg az öregedést és a halált? «...ott bekövetkezett bennem a bölcsesség áttörése: Amikor születés van, öregedés-és-halál jön létre: az öregedésnek-és-halálnak a születés (a cselekvés születése) a feltétele.»

Majd folytatja a magyarázattal, hogyan fedezte fel a Bódhiszatta a függő keletkezés egyes láncszemeit következtetés által. Látta, hogyan szűntek meg az egyes láncszemek, és ha egy láncszem megszűnt, akkor az azt követő láncszem is meg-

¹¹ Szamjutta nikája, fordította Bhikkhu Bodhi (Somerville, MA), Wisdom Publication, 2000, 537. oldal

szűnt. A nemtudás utolsó láncszemének megszűnését követően megjelent a feltételek nélküli, a nibbána.

Ezután a Bódhiszattának felbukkant egy fiatalkori emléke. Egyedül hagyták egy jambóza fa alatt fekvő díványon, miközben az édesapja, a király a szántási ünnepségen volt.

Eszébe jutott, hogy amint teljesen megnyugodott és ellazult, természetsszerűleg egy nagyon békés és energikus állapotba siklott, ahol a tudata minden akadályt és vágyat elengedett. Egy egészen üdvös, örömteli állapotba lépett.

Teljes figyelemmel és éberem, egy különleges nyugodt állapot jelent meg. Minden törekvését elengedte abban a pillanatban és csak megfigyelte azt, ami éppen történik, csak engedte, hogy minden legyen úgy, ahogy van, és még jobban belelazult. Ez volt az az állapot, amire később a Buddha a páli *dzshána* szóval utalt.

Ahogy a későbbi Buddha a bódhi fa alatt ült, és ezen a gyermekkori emléken elmélkedett, észrevette, hogy ez egy másfajta állapot volt. Miközben szemlélte a tudatnak ezt az állapotát, természetsszerűleg újra bele is lépett.

Azáltal, hogy próbálkozás vagy kontroll nélkül teljesen ellazította a testét és a tudatát, csak ott volt a jelenben, elégedetten és örömtelien mint amikor fiatal fiú volt, ugyanazt a nyugodt, nyitott, könnyű tudatállapotot érte el. A majdani Buddha arra lelt rá, amit később Bhante Vimalaramsi *nyugodt éber dzshánának* nevez. Ez különbözött azoktól a koncentrációs állapotoktól, amiket a tanítóival gyakorolt korábban, és még pontosabban az *összeszedettség* állapotaként írható le.

Az összeszedettség (collectedness) meghatározása az angolban: „a csendesség és higgadság állapota: ő az összeszedettség és magabiztosság példaképe” (Webster szótára).

Ezután még mélyebbre merült. És az éjjel harmadik őrváltásnál (hajnali 3 és 7 között) a Buddhává vált.

A „buddha” a teljesen felébredt személy egy címe. Ez nem a neve, inkább a titulusa. Elvégre Gótama Buddha nem az első buddha volt, és nem is az utolsó.

Egyszer én is megtapasztaltam, hogy belementem egy koncentrációs dzshánába véletlenül, ironikusan (nem követtem az utasításokat – tipikus!) éppen egy TWIM elvonuláson Bhante Vimalaramsival. Amikor kijöttem belőle, egy nagyon magas, erőteljes éberségi állapot volt jelen, rengeteg boldogsággal. Érdekes volt, mert nagyon „szent”, vagy megszentelt és elkülönült érzés volt, nagyon olyan volt, mint amit a lelki szemeimmel elképzeltem, mit érez egy „szent” szerzetes. Körülbelül egy órán belül széteszlott és eltűnt.

Másnapra teljesen tovatűnt, és úgy éreztem, egyáltalán nem nyertem semmit ebből az erőteljes tapasztalatból. Furcsa volt, hogy valami, ami ilyen potens, nincs hatással a személyiségemre. Szerettem volna mást hinni, de tényleg nem történt pozitív változás. Ez egy belátás volt számomra. Visszamentem és újra áttekintettem az utasításokat és rájöttem, hogy nem voltam eléggé éber. Megengedtem, hogy elnyelődjek a tárgyban.

Egy másik TWIM elvonuláson céltudatosan úgy csináltam a légzőgyakorlatot, hogy a koncentrációt használtam a hasi levegővételre fókuszálva, olyan módon, ahogy azt a vipasszaná végzése során tettem. Azt láttam, hogy egy teljesen más tapasztalás ment végbe, amikor rákényszerítettem a tudatom, hogy a légzésen maradjon. Az elme nagyon koncentrálttá vált. Láttam valamit, ami úgy nézett ki, mint egy fénykeret, mint egy ablakkeret, mintha egy hajóablakon néztem volna ki. Abszolúte semmi sem volt ebben a gyűrűben; csak üresség és csend.

Amikor kiléptem ebből az állapotból, mégsem éreztem ugyanazt a tisztaságot, mint a TWIM módszer esetében. A mély koncentráció egyfajta kábulatszerű állapotot hagyott és inkább kényelmetlen volt. Nem éreztem a tudatot ragyogónak és kiegyensúlyozottnak. Elveszítette a rugalmasságát és a világos gondolkodásra való képességét. Furcsa módon kicsit olyan érzés volt, mintha kimerült, ideges lettem volna. Elmentem a dhamma-beszédre, és kicsit nehezen tudtam követni a beszélgetést. Azonban a tudat fokozatosan visszaállt egy kiegyensúlyozottabb állapotba.

A TWIM meditációval egy könnyed, nyitott, könnyű tudatállapotot kezdesz létrehozni. Ez a mettá avagy a szerető-kedvesség érzésének meditációs tárgyként való használatával és mosollyal valósítható meg. A mettá kifelé sugárzása könnyedén és nyitva tartja a figyelmünket, míg a mosoly üdvös mozdulat, ami megakadályozza, hogy túl komolyan vegyük a meditációt, amivel szorítást és feszültséget hoznánk létre (vagy, ahogy a szutták nevezik, sóvárgást). Előnyben részesítjük a szerető-kedvesség tárgyat, mivel gyorsabb fejlődéshez vezet, de a légzés is használható, ha megfelelően alkalmazzuk az ellazítás lépését. Az alábbiakban a Szatipatthána szuttát fogjuk használni, hogy megértsük a meditációs folyamatot a légzést és a szükséges ellazítás lépését illetően.

A leglényegesebb lépés a „TWIM” vagy az éber dzshának megtapasztalása felé a Helyes erőfeszítés megfelelő gyakorlása; különösen az *elnyugtatas* lépése a szutták meghatározásai szerint, vagy amit mi az *ellazítás lépésének* hívunk. A páli nyelvben ez a „*passzám bhájam*”. Az ellazítás-lépés a kulcs az akadályok (és a sóvárgás) eltörléséhez az igaz Helyes erőfeszítésen keresztül, amely lehetővé teszi ennek a másfajta dzshának, az éber dzshának, hogy megjelenjen.

A Szatipatthána szutta és az Ánápánaszati szutta is elmondja: „Ahogy a tanuló belélegez, tudja, hogy belélegez...amikor kilélegez, tudja, hogy kilélegez.” Nem kizárólag a légzésre fókuszálsz, de egyszerűen csak tudod, hogy lélegzel. Egyszerűen *érted*, hogy lélegzel.

A páli szó erre a *szati*, ami annyi, mint megfigyelni és tudni. Tudod, milyen a hosszú levegővétel és milyen a rövid levegővétel. Ez csupán azt jelenti, könnyed tudatállapotban megfigyelni, anélkül, hogy kontrollálni próbálnánk, bármi is legyen ott. Nem változtatod meg a rövid levegővételt hosszúvá és a hosszú levegővételt rövidvé, nem veszel mély levegőt, semmilyen módon nem változtatod meg a légzést és nem fókuszálsz szorosan a légzésre – csak követed, hogy mi történik.

Ha valaki azt mondaná neked: „Tudod, hol vagy?” körbenéznél és így szólnál: „Igen, a kertemben vagyok.” Nem fókuszálsz vagy koncentrálsz a kertre – nem fürkészed a bokrokat, nem nézel a kövek alá; csak tudod, hogy a kertben vagy.

A Buddha még világosabbá teszi ezt a folyamatot a következő lépéssel, ahol azt mondja, hogy „a belégzés...és kilégzés során megtapasztalja az egész testet.” Nem azt mondja, hogy figyeljük meg a légzést. Azt mondja, hogy a belégzés során megtapasztalja az egész testet. Éber (mindful) arra, hogy mi történik, belül és kívül egyaránt. Ez ellágyítja a figyelmet, hogy az éberség nagyobb mezejét ölelje körül.

De ezután következik a legfontosabb lépés a Szatipatthána szutta utasításai-ban, amit más módszerek és gyakorlatok mellőznek vagy nem vesznek észre. „A tanuló *lenyugtatja* a testi késztetéseket a belégzésnél...és *lenyugtatja* a testi késztetéseket a kilégzésnél” (a kurzív szedés saját kiemelésünk). Ez az a meghatározó lépés, ami a sóvárgás felszámolásához és a nibbána eléréséhez vezet téged!

Miért hagyják figyelmen kívül ezt a lépést vagy kezelik egy általános „lazítsd el a tested” lépésként? Más módszerek nem értékelik ennek a fontosságát. Nem tűnik aktív lépésnek a gyakorlatban – csak általános ellazulásként értelmezik, de nem a fejben lévő feszültség aktív ellazításaként, amely feszültséget valójában maga a gondolat tartalmazza. Valójában ez egy meghatározóan fontos lépés, mely szembehelyezkedik a mély koncentrációval, mivel a feszes fókuszálás feszültséget hoz létre, nem nyugalmat.

Mi az, amit ellazítasz? A szorítást és feszültséget lazítod el, amik a sóvárgás jelei – sóvárgásé, ami gondolatokat és megszokott érzelmi hajlamokat kelt, a tudatot álmodozásba és gondolatokba kalandozza el. Mik ezek mind? Mentális késztetések. A Buddha az elterelődéseknek ezt az összes „zaját” célba veszi és arra kér bennünket, ezt is lazítsuk el és nyugtassuk le. Íme az Ánápánaszati szutta, MN 118-ból származó idézet. Ez követi a testi késztetések lenyugtatására vonatkozó utasítást.

Így gyakorol: »A mentális késztetéseket tapasztalva lélegzek be.« Így gyakorol: »A mentális késztetéseket tapasztalva lélegzek ki.« Így gyakorol: »A mentális késztetéseket elnyugtatva lélegzek be.«; Így gyakorol: »A mentális késztetéseket elnyugtatva lélegzek ki.«

Szóval itt látjuk, hogy a Buddha arra kér bennünket, hogy kifejezetten lazítsuk el mind a testet, mind a tudatot, mintegy teljes folyamatként, valamint, hogy különösen a gondolatokat lazítsuk el, amik a feljövő mentális késztetések.

Miért jelenik meg a gondolkodás? Minden magára vonja a figyelmed: gondolatok, érzések, érzetek, stb. Kellemes érzések hívogatnak, hogy jöjj és „ízleld meg” őket, és kellemetlen érzések bökdösnek, hogy utáld őket, amiért fájdalmasak.

Így születik a szenvedés. Az elme féktelenül fut szabadon ezután vagy azután. Fokozatosan látni kezded, hogy ez valóban szenvedés!

Az elterelődések vagy akadályok megjelenésének megfigyelése, figyelmen kívül hagyása vagy elnyomása, vagy annak a tanácsnak a követése, hogy „szorítsd össze a fogadat és nyomd a nyelved a szájpadlásodnak...hogy eltöröld és megsemmisítsd őket”¹², nem az elterelődések elengedésének módja. Miért? Mivel nem engedted el az elterelődések okát, ami a sóvárgás, a tudat belevonódása a gondolatba.

A Buddha úgy találta, hogy annak a lépésnek a hozzáadása, hogy aktívan belelazuljunk a tudatot elterelő, fejben lévő szorításba és feszültségbe, fokozatosan lecsökkenti az elterelődések energiáját. Az elterelődések természetesen tűnik el magától, mivel ellazítottad az azt tápláló szorítást és feszültséget. Minél több figyelmet fordítunk valamire, a figyelmünk annál jobban belevonódik és gondolatok jönnek létre. A figyelem elengedése lecsökkenti a gondolatokat és a szorítást. Aktívan engedjük el az elterelődésekre irányuló figyelmünket. Ne toljuk el őket magunktól – az csupán erősebbé teszi őket.

A Buddha ezt Helyes erőfeszítésnek (*Szammá vájāma*) nevezte. TWIM-ben 6 lépésnek hívjuk. Ez a módja az akadályok eltávolításának, és a sóvárgás apránkénti megsemmisítésének. Ezt az eljárást a későbbiekben fogjuk tárgyalni, amikor eljutunk az utasításokhoz.

A Maddzshima nikája (MN) 36-os sz. Mahászaccsaka szuttája világosan megállapítja, hogy miután a Buddha a „fogak összeszorításával” és a többivel próbálta kontrollálni az elméjét, rájött, hogy ahelyett, hogy irányítást szerzett volna az elméje felett, az erőfeszítései kimerítették az energiáját és nyugtalan-ságot okoztak:

„A tudatot tudattal zúztam össze és verejték folyt a hónaljamból. Azonban, bár fáradhatatlan energia támadt bennem és szüntelen éberség jött létre, a testem túlfeszített volt és nyugtalan, mivel kimerült a fájdalmas igyekezetben.”¹³

Ez az erőfeszítés nem működött. Az akadályok ilyen szélsőséges módon történő kontrollálási kísérlete csupán az ellenszenv használata arra, hogy elnyomj valamit, amit nem akarsz. Itt nincs elengedés, csupán elnyomás van. Létrehoztunk egy újabb akadályt. Hányszor hallottad már, hogy egyes meditálók azt mondják: „A fenébe is, nem tudom rávenni a tudatomat, hogy azt tegye, amit akarok, ettől tényleg megőrülök!” Nem használhatsz egy akadályt egy másik akadály meg-

¹² Maddzshima nikája 20, 2. szakasz. Úgy tűnik, hogy ez a szutta a MN 36-ból származó szöveget tartalmaz. Azonban az MN.36. bemutatja, hogyan utasította el a Buddha ezt a tanácsot.

¹³ Maddzshima nikája 36, „A Szaccsakanak szóló hosszú beszéd”

semmisítésére! Más szóval a kontroll nem működik. A helyes ösvénynek valami másnak kell lennie...

Van az interneten egy cikk, amelyben egy dzshána-meditációs tanár a saját elvonulásán gyakorolt koncentrációs meditációról írt. Azt mondta, hogy egy kilenc hónapos elvonuláson vett részt, és az első négy hónapot azzal töltötte, hogy az elméjével „harcolt”, hogy a légzésén tartsa! Micsoda? Harc? Hogyan hoz ez nyugalmat? Nincs gyorsabb módja a fejlődésnek? Igen, van! Várj, azt mondtad, hogy négy hónap, hogy koncentrált legyél?

A koncentrációs gyakorlat megpróbálja irányítani az elmét, és elnyomni az elterelő gondolatokat és érzeteket. Mindkettő lefelé fókuszál a tárgyra, majd pedig elnyomja az elkalandozó elmét. A Buddha elmondja nekünk a szövegekben, hogy ne nyomjuk el azt, amit ő szennyeződéseknek nevez. Az Anguttara nikája Szamádhi szuttájában ez néhány helyen teljesen világos:

AN 5.27 ... (4) „...Megjelenik a tudás, amely személyesen a tiéd: Ez a koncentráció békés és magasztos, melyet a teljes elnyugtatás során és az egyesítés elérése által nyersz el; nincs megzabolózva és ellenőrizve a szennyeződések erőteljes elnyomásával...”

És figyelj meg a fenti szót – a koncentráció a páliban valójában a szamádhi, amit a Tiszteletreméltó Punnaji már a Bölcsesség Nyugodt Állapotának fordított le, vagy az összeszedettség állapotának. A fenti a Szamádhi Szutta, és „Koncentrációnak” nevezik és fordítják, ami pedig helytelen. Kezded már látni, hogy a Buddha által már elutasított koncentrációs módszertan folyamatosan próbál visszajutni a tanításokba?

Mivel a sóvárgás eltörlését próbálsz elérni, látnod kell és meg kell értened, nem pedig elnyomni. Az elnyelődés csupán elraktározza neked, hogy amikor kijössz az elnyelődés dzshánából, az akadályok még erősebben térnek vissza; mint egy harapós kutya – kinyitod a kaput, és most teljes erővel neked támad. Ahelyett, hogy elnyomnád az akadályt, egyszerűen belelazulsz és elfogadod, hogy ott van.

A Buddha úgy találta, hogy a szorítás és feszültség kilazítása azokból a dolgokból, amik elvonják a tudatod, fokozatosan lecsökkentik ezeknek az elterelődéseknek az energiáját. Végül, elég szorítás és feszültség ellazítás után az elterelődés magától eltűnik.

Miért? Mert nem táplálsz rá. Nem reagálsz rá. Ezt jelenti a „lenyugtatás”: ellazítani minden szorítást és feszültséget, ami gondolkodásba sodor.

Amikor ellenszenvvel reagálsz az elkalandozó tudatodra („Ez nem tetszik!”), a reakció maga a sóvárgás, amit próbálsz eltörölni. Le kell nyugtatnod ezt a reakciót. Lazulj bele. Lágýítsd. Engedd, hogy legyen. Engedd el önmagad ostorozását.

Ahogy a szuttákban előfordul, a *megnyugvás* cselekvő ige. Magában foglalja az eltávolítást azért, hogy lágyít és akaratlagosan belelazul bármilyen, a tudatban vagy a testben lévő szorításba és feszültségbe. Nem csak az érzésvilág vagy a test általános ellazítása.

Látod, hogy egy gyönyörű nő sétál az utcán. A tudatodban kellemes érzés és megjelenik a sóvárgás: „Tetszik nekem.” Érzed, hogy az elméd megfeszül a nő alakja körül. Ezután a róla szóló gondolatok következnek: „Azta, nem láttam még erre felé, vajon hova valósi...” Nos, ha ülünk és koncentrációs meditációt használunk, és elkezdjük végiggondolni ezt az élményt ezzel a bájos nővel, visszahúzzuk vagy még akár vissza is rángatjuk a tudatunkat a meditáció tárgyára. Próbáljuk ott tartani, miközben elnyomjuk az elterelődést.

De mivel nem engedjük meg annak a megjelenő elterelő elmének, hogy magától ott legyen, és aktívan nem lazítottuk el a szorítást és a feszültséget körülötte (érzéki vágy), még több gondolatunk támadt. Egyre több gondolatunk támad, mivel a gondolatokba beleágyazott sóvárgás folyamatosan egyre több gondolkodást generál.

Ezután dühbe gurulunk, mivel a gondolataink kívül esnek az irányításunkon, frusztráltak leszünk és azon gondolkodunk, milyen lenne, ha folyamatosan kéjsóvár gondolataink lennének – folyamatosan gondolkodunk és képtelenek vagyunk elhallgatni. Majd még többet gondolunk rá és teljesen elveszünk. Az álmódosítás akár rémálommá is válhat!

Az a válasz erre a problémára, hogy amikor megjelenik egy kép, és megjelenik a kellemes érzés, azonnal kezdj el belelazulni abba az érzékelésbe. Engedd el a figyelmedet róla, lazítsd a körülötte lévő feszültséget. Ezután nem jön fel a gondolatok maradék része. Frusztrálttá sem válsz, mivel valóban elengedtél mindent és nem fojtottál el semmit.

A „lenyugtatni” szó a modern használatban gyakran a stresszoldásra utal. Valaki esetleg nyugtató gyógyszert használ, hogy eltüntesse a stresszt. Nagyjából ugyanígy nyugtatjuk le az akadályt és tüntetjük el a szorítását és feszültségét.

Visszatérve a Buddha felébredés történetéhez, újra meditációban ült, de ezúttal ellazult és elengedte „szoros mentális öklöt”, ami körbefogta a gondolatokat, amik elvonták a tudatát a jelenről. Belezavart és lenyugtatta az elméjében és a fejében felbukkanó feszültséget.

Az éjszaka első őrségében a Buddha ezt a módszert követte. Elérte a negyedik (nyugodt éber) dzshánát. Ha hozzáadjuk az ellazítás lépését, valóban gyors fejlődés van a dzshána gyakorlásban! A Buddha a haladást „azonnal hatékonynak” nevezte vagy a páliban *akállo*-nak.

Ebből kélt fel a háromszoros tudás: visszaemlékezett az előző életeire, megtapasztalt más világokat, és megértette a karma működését. Végül a bölcs látáson keresztül (megértve a függő keletkezést), másnap reggel elérte a nibbánát.

A Buddha felébredés folyamatát nevezzük a „háromszoros tudásnak” (tevid-dzsá). De a dzshánákon való keresztül haladás folyamata ugyanaz. Erről bővebben később.

Amit azonban a legtöbbet tanított, ahogy az az Anupáda- szuttában szerepel, amit a következőkben tanulmányozni fogunk, az ösvény, ami keresztül halad mind a négy anyagi dzshánán, és a négy anyagtalan állapoton a nibbánába. Ismételtén, ezek a nyugodt éber dzshánák, nem a jóga vagy más módszerek abszorpciósz dzshánái.

A Maddzshima nikájában a Buddha 152¹⁴ szuttából 50-ben tanítja a dzshánákat. Világos, hogy a Buddha a dzshána ösvényét javasolja a felébredéshez; csupán a *megfelelő típusú* dzshánának kell lennie!

Amellett, hogy a nyugodt éber (TWIM) dzshánák elvisznek egészen a nibbánáig, az éber dzshánák egyik jelentős előnye, hogy az abszorpciósz dzshánák eléréséhez szükséges idő töredéke alatt fejlődnek ki.

Vegyük figyelembe, hogy a Buddha sok tanulatlan földművest tanított, ahogy hercegeket is. Olyan egyszerű meditációs rendszerrel kellett rendelkeznie, ami „azonnal hatékony” (*akáliko*) volt. Ezeknek a földműveseknek nem volt idejük, vagy nem érdekelte őket egy olyan gyakorlat, amit sok időbe került megérteni és mesterien elsajátítani.

A szorítás és feszültség ellazítása végül megsemmisíti az akadályokat. Az egyhegyű koncentrációs gyakorlatokkal mindössze annyit teszel, hogy rövid időre elfojtod az akadályokat. Ugyanazok térnek vissza folyamatosan, miután a koncentrációs erő lecsökkent, úgyhogy minden egyes ülés alkalmával ismét el kell őket hajtani.

Az abszorpciósz dzshánák esetében a meditálók nem szeretik, ha elterelik őket a meditációtól – például egy hangos zaj támad, és nemtetszés jön fel. A legtöbb esetben az akadályra adott reakció ellenszenv vagy nyugtalanság. Megpróbálok legyőzni az akadályt. A TWIM-ben a „betegséget kezeled” ott, ahol van, eltávolítva a szorítást és a feszültséget az akadálytól, így az elveszíti az erejét.

Az éber és a koncentrációs dzshána összehasonlítása

Az éber dzshánákban ülve, képesek vagyunk hallani hangokat, és ha a tanító minket szólít, halljuk azt és képesek vagyunk azonnal válaszolni. Esetleg valaki megkocogtatja a vállunkat és mond valamit. Érezni fogjuk és választhatunk, hogy válaszolunk rá vagy sem. Ugyanakkor, ha egy hangos motorkerékpár van a medi-

¹⁴ <http://library.dhammasukha.org/jhanas-or-no.html>

tációs termen kívül, ott van a lelki egyensúly – halljuk, de nem fordítunk rá figyelmet. A tudat az ellazítás lépését használja, hogy megfigyelje, elfogadja és elengedje az akadályt, ami elvonja a figyelmünket.

Amikor eljutsz a magasabb éber dzshánákba, egyfajta eltávolodást tapasztalsz a testedtől, mivel az anyagtalan (*arúpa*) dzshánákban, ahol csak tudat van, egy finomabb szinten működik – az érzékek visszavonulnak a háttérbe. Csak akkor veszed észre a külvilágot, amikor *érintkezés* van. Az *érintkezés* szó itt azt jelenti, hogy valami történetesen elvonja a figyelmet – valami váratlan, mint például, hogy a tanító szólít vagy megcsörren a telefon.

Néhány tanító azt a tanácsot adhatja, hogy maradj távol a (koncentrációs) dzshánáktól, mert ragaszkodni kezdhetsz hozzájuk vagy még a függővé is válhatsz. Ez valójában igaz *lehet* az abszorpciós, egyhegyű koncentrációs dzshánákra, mivel nagyon intenzívvé válhatnak. Előfordulhat, hogy a rabjuddá válsz, mivel némelyik nagyon üdvteli, és akár ott meg is rekedhetsz.

Olvastam olyan beszámolókat online vitaoldalakon, ahol az emberek megtapasztalták az abszorpciós dzshánákat és azt hitték, hogy megvilágosodtak. Arról beszélnek, hogy mennyire üdvteli, miközben pusztán az első dzshánát érték el – még mindig rengeteg tanulnivaló van hátra!

De miért adna a Buddha olyan gyakorlatot, aminek ehhez hasonló kelepcei vannak? És egy tanuló nem szeretne természetes módon továbbhaladni, és látni, mi következik?

A szutta szövegek alapján a Buddha nem adott nekünk elnyelődés dzshánákat. Már útja első felében elutasította ezeket (MN 36-os szutta). Soha nem kell amiatt aggódnod, hogy ragaszkodni kezdesz az éber dzshánákhoz. Olyan, mintha azt mondanánk, hogy ragaszkodsz a harmadik osztályhoz és soha nem akarsz továbbhaladni a negyedikbe, mivel nem akarsz megint valami újat tanulni.

Az éber dzshánákkal mindig a fejlődést keressük, hogy lássuk, mi következik. A szuttákban sokszor mondják, hogy a meditáló könnyen megtapasztalhatja ezt vagy azt az éber dzshána állapotot, de tudja, hogy ez nem a végső tapasztalat – hogy még több teendő van. Így tehát a meditáló folytatja. A haladás nem áll meg.

A MN. 105, a Szunakkhatta szutta azt mondja, hogy a meditáló, amikor eléri a Semmi birodalmát, már előretékint a nem-érzékelés – sem-nem-érzékelés birodalmába. Semmit nem akar tenni az előző állapottal, sőt, még taszítónak is tartja:

Most vegyünk egy olyan esetet, amikor egy bizonyos ember a sem érzékelés, sem nem-érzékelésre törekszik. Amikor egy ember a sem érzékelés, sem nem-érzékelésre törekszik, akkor az olyanfajta beszédek érdeklik, aszerint fog gondolkodni, és értéktételeket hozni, olyan emberrel érzi magát otthonosan, és jól kijön azzal az emberrel. De ha a beszéd a semmi érzékelési alapról szól, elkalandozik, nem figyel, nincs rá füle, és elméjével nem igyekszik azt felfogni. Az ilyen emberrel nem jön ki jól, nem érzi magát otthonosan az ilyen emberrel.

Szunakkhatta, vegyünk egy embert, aki, miután valamilyen ízletes ételt evett, kihányja azt. Mit gondolsz, lenne-e valamiféle vágya az iránt az étel iránt?

– Nem, Uram! Miért is? Mert undorítótnak tekintené azt az ételt.¹⁵

Valószínűtlen, hogy az éber dzshána gyakorlása során szerzett tapasztalataid bármikor is ugyanolyan módon megismételd. Ezek a haladás lépcsőfokai. Például, amikor valaki belátást szerez, az elég sok örömet fel tud szabadítani. De ne számíts erre még egyszer. Mostanra szert tettél erre a megértésre, és ebből a belátásból már nincs mit tanulnod. Ez már „bekerült a könyveinkbe”.

Az ellátás lépésének használatával hihetetlenül gyors a haladás. A Szatipattánában a Buddha azt mondja, hogy a felébredés egyetlen életen belül is megtörténhet, hét éven, hat éven, öt éven belül...vagy akár olyan kevés idő alatt, mint hét nap. Amikor precízen követed az utasításokat, nagyon gyorsan haladhatsz.

Egy tipikus tíz-tizennégy napos TWIM elvonuláson a legtöbb tanuló eléri a negyedik dzshánát, és közülük sokan eljutnak a dzshánák magasabb *arúpa* (forma nélküli) alapjaihoz. Néhány még sikeres is lehet (a felébredés első tapasztalata). Nem történik meg minden elvonuláson, de néhányan készen állnak rá. Tökéletesen értik és követik az útmutatásokat és a szó minden értelmében sikeres az elvonulásuk!

Amikor egy akadályból elengedjük a szorítást és a feszültséget, az fokozatosan eltűnik. Amikor ez végbemegy, öröm kel benned. Első alkalommal leszel mentes a sóvárgástól, míg meg nem jelenik egy másik akadály.

Ez a megtapasztalás az alapja az *első* nyugodt éber dzshánának: egy teljesen energikus, kiegyensúlyozott, és magasztos tudatállapot, ahonnan világosan láthatóak a tudat személytelen folyamatai. Innen kezdesz el mélyen belelátni a függő keletkezés mind a tizenkét láncszemébe, és a maga idejében minden feltétel elengedése egy feltétel nélküli állapottal találkozik!

Összegezve, a TWIM nem egy *koncentrációs* meditációs gyakorlat – hanem egy *összeszedett* meditációs gyakorlat.

¹⁵ [Fenyvesi Róbert fordítása. [https://a-buddha-ujja.hu/mn-105/hu/fenyvesi-robert - A Szerk.](https://a-buddha-ujja.hu/mn-105/hu/fenyvesi-robert-A_Szerk.)]

NEGYEDIK FEJEZET

A koncentrációs gyakorlatok típusai

A koncentrációs gyakorlat számos módszere

Szeretném összefoglalni a főbb típusait a koncentrációs vagy elnyelődés meditációs technikáknak, melyek manapság a buddhista gyakorlatban, különösen a theraváda hagyományban léteznek. Ez nem tartalmazza az összeset, csak az uralkodó általános típusokat. Az alábbiakat foglalják magukba:

- **Teljes elnyelődés (abszorpció):** Koncentráció meditációs tárgyak használatával, mint például a légzés, vizualizáció, gyertyaláng, vagy színes korongok, hogy teljesen elnyelődjünk a tárgyban.
- **Száraz belátás:** ahol a meditáló nem nyelődik el a tárgyban, hanem a megfigyelést használja, hogy fejlessze a belátást – a száraz azt jelenti, hogy mély egyhegyű elnyelődés koncentráció használata nélkül.
- **Koncentrációs belátás meditáció:** a fentiek keveréke. A meditáló a teljes elnyelés-koncentrációt használja, hogy fejlessze mind a nyolc elnyelődés dzshánát, majd ebből kiemelkedve megfigyeli az elmét, és fejleszti a belátást.

Korábban már megvitattuk a koncentráció teremtette teljes elnyelődés meditációt, szóval vegyük most a második pontot.

Száraz belátás

Manapság a theravádában különböző típusú gyakorlatok léteznek. Van egy, amit egyenes vipasszanának neveznek („száraz belátásnak” vagy belátás meditációnak is hívják), amelyet a burmai Tiszteletreméltó Mahāsi Sayadaw fejlesztett ki. Hasonló rendszer a söprés testtudatosság gyakorlata, melyet a burmai U Ba Khin

fejlesztett ki, és ma világszerte az indiai S. N. Goenka tanít. Ők elkerülik a dzshána koncentrációt-elnyelődést. Ahogy azt korábban megtárgyaltuk, azt mondják a tanulóknak, hogy el kellene kerülniük a dzshánákat, mert ragaszkodni kezdenek hozzájuk, a száraz belátás éberség gyakorlattal végzett „valódi” munkájuk egyfajta elterelődéseként.

Azt mondják neked, hogy van egy rövidítés a dzshánák érzékelt hosszú, fáradtságos fejlesztése körül azáltal, hogy kifejlesztjük a test éberséggel történő söprési technikáját. Azt mondják, hogy a testi érzetek megfigyelésével, és az igazi természetük meglátásával eléred a felébredést.

A „száraz belátásos” Mahāsi hagyományban azt mondják, hogy kövesd a légzést, és készíts mentális jegyzeteket – „címkézés” – vagy készíts verbális, mentális jegyzeteket, mint például: „hallás, hallás” vagy „forró, forró”, amikor a figyelmed elmozdul a légzésetől vagy a járó gyakorlatodtól.

Azt mondják, ez nagyon gyorsan juttat el a nibbánához, sokkal gyorsabban, mint a(z elnyelődés) dzshánák használata, amelyek megvalósítása több hónapig vagy évig is eltarthat. Mahāsi Sayadaw azt mondja, hogy a „száraz belátás” módszerével a nibbánát akár egy, harminc napos elvonuláson megvalósíthatod. Ezért vonzódik sok ember ehhez a rendszerhez, ezért az állítólagos haszonért. Gyorsnak és jól megtervezettnek tűnik, világos utasításokkal és fejlődési szakaszokkal.

Emlékszem, ezt a kijelentést egy könyvben olvastam, amit Shattock admirális írt egy negyven évvel ezelőtti burmai Vipasszaná tanfolyamról, és nagyon izgatott lettem. Elképzelttem magam, hogy ez a szent, megvilágosodott személy vagyok, és a buszon ülök visszafelé az első harminc napos elvonulásomról. Akkor lazán tudnám venni...

Csakugyan elkezdtem az elvonulást egy denveri pincében, amit függönyök választottak szét különböző részekre. Egy sri lankai képzésű amerikai férfi tartotta, aki rendkívül komoly volt, és megkövetelte, hogy éjfélig maradjunk fenn, és hajnali négykor keljünk fel, hogy újra kezdjük. És ez volt az első elvonulásom – harminc nap – a végére már inkább bebörtönzésnek éreztem. Tizenkilenc éves voltam, negyvenhárom évvel ezelőtt...

Sok éven keresztül próbálkoztam azzal az ösvénnyel, megtapasztalva a legtöbb „Belátás Tudást” vagy nyánat, amiről azt mondják, hogy a fejlődést jelzik abban a módszerben. Később egy vipasszaná központban éltem és dolgoztam San Joséban, Kaliforniában, de az ezzel a módszerrel szerzett tapasztalataim nem idézték elő azt a változást a személyiségemben, amire a szutták jelzései szerint az ember a meditációtól számíthat. Ezek a belátás tapasztalatok nagyon intenzívek voltak, és éppen úgy történtek, ahogy Mahāsi Sayadaw írta, de az elvonulás után ugyanaz a régi neurotikus én voltam. Talán egy kicsit kedvesebb voltam – vagy csak megtevéstettem magam, azt gondolván, hogy szentebb vagyok, mert láttam ezeket a tudásokat.

A 28 éves, még nem szerzetes Bhante Vimalaramsi – egy más „nem egyházi” nevet viselt akkor – jelent meg a központban. Mivel képzett asztalos volt, és San Franciscoban épített házakat, önként jelentkezett, hogy felépíti a meditációs termünket. Gyönyörű munka volt fehér szőnyegekkel és ólomüveggel.

Évekkel később, 2006-ban újra találkoztam vele, egy huszonöt éves szünet után. Szerzetes lett belőle és Burmába ment, és sok évet töltött Yangon-ban a híres Mahāsi Meditációs Központban. Tiszteletreméltó U Panditá Sayadaw alatt folyt a képzése, és később Tiszteletreméltó U Janakánál a mahāsi stílusú vipasszaná gyakorlattal.

Bhantétól megértettem, hogy a meditálók még Burmában (Myanmarban) is nagyon nehezen értek el haladást. Sok tanulót megfigyelt, miközben ott gyakorolt. Számos három hónapos elvonuláson vett részt, és végül egy kétéves elvonuláson. Mindez a sok elvonulás és megtapasztalás kellett neki, mielőtt azt mondta a tanítója, hogy elérte a végeredményt. Ez egy kicsit hosszabb, mint harminc nap! Később megkérdőjelezte ezt az „elérést”, mivel a tapasztalatai nem feleltek meg a szuttáknak. Még azután is, hogy teljesítette mindezeket az elvonulásokat, nem érezte úgy, hogy alapvető változást tapasztalt volna a személyiségében.

Amikor felvettem vele a kapcsolatot, részletes emailekben mesélt nekem a burmai tapasztalatairól. A Vipasszaná Belátás gyakorlatban elértéről szóló részletes leírásaiba vetett bizalmam eljutott arra a pontra, ahol rájöttem, hogy talán maga a Vipasszaná a probléma. Nem hozta létre azt a változást, amit az ember várt tőle. Elvitte a határvonalig, és mind a tizenhat tudást megtapasztalta, és most úgy döntött, hogy tovább halad valami másra.

Amikor ránéztem a honlapjára, nagyon furcsának tűnt. A mosolyról és az ellazulásról beszélt – semmi „told keményebben” motivációs duma nem volt. Ha nem tudsz mosolyogni, neved? Nem volt elég „komoly”! És ez egy komoly gyakorlat, ugye?! Vagy pont ez a baj?

A „Szár az Belátás” gyakorlat vagy a Mahāsi vipasszaná módszer egy másik koncentrációs formának tűnik számomra, egy egyhegyű és fókuszált meditációs gyakorlatnak. Amit elérünk, azt úgy valósítjuk meg, hogy elnyomjuk az akadályokat és erősen megragadjuk a meditációs tárgyat ahelyett, hogy egyszerűen „tudnánk” a tárgyat, ahogy a szutták mondják, hogy tegyünk. Ez egy erőteljes, fókuszált lenyomása a tárgynak az ellazítás lépése nélkül.

Azt mondják: „Menj bele a fájdalomdba és kerülj a közepébe. Lásd a felbukkanó és eltűnő természetét.” Folyamatosan figyeld és címkézd, amíg el nem tűnik – de ez kontrollálja az éberséged, ami feszültséget szül. Goenka valami hasonlót tanít a söprő gyakorlattal, de ugyanezzel az éberséggel, ami lefelé fókuszál a felbukkanó érzetre. A söprő módszer elismeri az elterelődések, és megengedi nekik, hogy legyenek, és továbbhalad, de az elterelődések okozta feszültség és szorítás eltávolításának egész ellazítás lépését kihagyja. Ez a technika még mindig egy

típusa a koncentrációs gyakorlatnak, ami a légzés helyett inkább az érzetekre fókuszál.

A TWIM meditációval megfigyelsz egy fájdalmas érzést, tudva, hogy ott van, elengeded róla a figyelmedet. Ellazítasz minden szorítást és feszültséget, ami a fájdalomhoz viszi az éberségedet. Ne tartsd ki hosszan; ami annyi, hogy ne gondolkodj rajta, ne elemezd, vagy ne vigyél bele ellenszenvet. Az nem működik. Az nem enyhíti a szorítást és feszültséget.

Azzal, hogy lefelé fókuszálsz arra a fájdalmas érzésre – egy már eleve feszült tudatállapottal – és közelebről látod, nem nyersz további belátásokat, hogy megszabadítsd magad a szenvedéstől. Bhante leírja, hogy végigcsinálta a Mahāsi folyamatot, és végül túljutott a fájdalomon, de ez csak a fájdalom ideiglenes elfojtása volt. Azt mondta, hogy a meditáció során engedelmességre és távozásra kényszerítette.

Ez a meditációtípus valóban biztosít haladást a Vipasszaná nyánákban, amik a Viszuddhimaggában kifejtett szakaszai a száraz belátásnak. Nagyon valódiak, és ezért nagy hitelességet adnak a gyakorlatnak. Kilenc, tizenkettő vagy tizenhat tudás létezik (attól függően, melyik szöveget olvasod), amik akkor jelennek meg, amikor követed az utasításokat, ahogyan azt a Viszuddhimagga és Mahāsi könyve mondja.

Azonban amikor vizsgálódunk, azt találjuk, hogy a belátásnak ezek a szakaszai nincsenek benne a szuttákban. Amikor az ellazulás lépésével gyakorlunk, nem jelennek meg. Bhante kifejti, hogy ő ténylegesen megtapasztalta ezeket a belátásokat és tudásokat egészen az ösvény áttekintésének tudásáig (a legmagasabb belátás tudás, ami a nibbána elérése után jelenik meg), mégis csalódott volt amiatt, hogy sem a várt változást a személyiségében, sem a várt felébredett állapotot nem tapasztalta meg.

Azt gondolom, hogy az embereket lenyűgözi ez a „száraz belátás” rendszer, mivel beváltja az ígért eredményeket¹⁶, és ezek az eredmények nagyon érdekesek. De egy kábítószeres trip is az, ami szintén oda viheti az embert, hogy meglássa az állandóság hiányát, a szenvedést és a személytelenséget, ha buddhista hátered és beállítódásod van – de nem fogod látni a függő keletkezést.

A Buddha a függő keletkezés láncszemeinek meglátását a nibbána ajtajaként írja le. Azt mondja, ha valaki látja a láncszemeket, az határozottan látni fogja az állandóság hiányának, a szenvedésnek és a nem-énnek a három jelét, de az, aki csak a három jelet látja, nem fogja látni automatikusan a függő keletkezést.

A függő keletkezés mélyreható látása és megértése az, ami előidézi a személyiség-változást. Ez az oka annak, hogy amikor kijössz az elnyelődés meditatív állapotából, ellentétben az éber dzshána állapottal, a személyiséged, annak összes

¹⁶ Tiszt. Mahāsi Sayadaw: *Practical Insight Meditation és Progress of Insight*, Kandy, Sri Lanka, 1971, Buddhist Publication Society.

neurózisával, még mindig érintetlen, még mindig ugyanolyan. Csupán a felszínen látsz dolgokat, mert még mindig van ott sóvárgás, csak ideiglenesen egy kicsit félre van téve. Még nem láttál le a legmélyebb szintre a legfinomabb mentális folyamatokat felfedve.

Sok vipasszaná meditáló találja úgy, hogy a gyakorlásuk egy bizonyos pont után elhal, és sokan azt gondolják, hogy a saját hibájuk, hogy nem tudnak haladni előre. Azt hiszik, hogy csupán még több elvonuláson kell részt venniük; még erősebben kell igyekezniük. Végül sokan feladják, és azt hiszik, hogy ők maguk és nem a gyakorlat jelentette a problémát. Azt gondolják: „A következő életemben talán majd erősebb leszek. Több érdemem lesz!”

Voltak ilyen tapasztalataim, nem volt *valódi* változás, és feladtam a gyakorlást. Folytattam a buddhista tanulmányaimat, de elvesztettem a gyakorlás iránti érdeklődésemet és mindig azon tűnődtem, hogy vajon csak elmulasztottam valamit, amire mindenki más rájött!

Koncentrációs belátás (kontra száraz belátás)

Az igaz, hogy az abszorpciós dzshánák nagyon intenzívek, és ragaszkodni kezdhetsz hozzájuk. Teljesen elnyomják az akadályokat egy rövid időre, és nagyszerű üdvösséget és boldogságot tapasztalva jössz ki a dzshána állapotból. De ez nem tart sokáig. Ráadásul semmit sem tanulsz belőle. Olyan, mint egy drog, amit beveszel, és később csak lejössz róla, és ez a vége. Lehet egyfajta függőség, elmenekülni egy üdvös birodalomba és messzire kerülni az élettől egy kis időre.

A koncentrációs abszorpció gyakorlat egy másik csavarjában megtanulod az elnyelődés dzshána gyakorlatot, de utána azt az utasítást kapod, hogy amikor kilépsz abból a koncentrált állapotból, figyelj meg azzal, amit ennek az „erős éberségnek” gondolnak, miután kijöttél az elnyelődésből, az éppen abban a pillanatban felbukkanó és eltűnő állapotokat. Ez az erős fényed ráragyog a megjelenő állapotokra.

Azt mondják, hogy figyelj meg az éberség alapjait; vedd észre a bennük rejlő három jelét az állandóság hiányának, szenvedésnek és személytelenségnek. A módszer tanítói azt állítják, hogy amikor ezeket a jeleket azzal az erős éberséggel látod, amit az elnyelődés dzshána gyakorlatból szerezted, erős belátásokra teszel szert, és végül megtapasztalod a nibbánát. Arra használják a szuttákat, hogy alátámasszák velük ezt a gyakorló módszert, de félreértik a szuttákat.

A szutták kifejtik a dzshánákat alkotó elemeket. Valóban beszélnek azok állandóság nélküli és személytelen természetéről, és arról, hogy a tudat ezen alkotó-elemeinek a megfigyelésével hogyan teszel szert belátásra – de nem azzal, hogy elfojtod a sóvárgást és az akadályokat az elnyelés-koncentrációval. A belátás

azáltal történik, hogy megengeded az akadályoknak, hogy felbukkanjanak és gyengéden elengeded vagy irányítod őket, és természetes módon eltűnnek.

Ezek a koncentrációs gyakorlatok mind a Viszuddhimaggán alapulnak. Ismételten, azt mondja, hogy amikor eléred a dzshánát, kilépsz abból a dzshánából és a megszerzett koncentráció erejével kezdesz megfigyelni. Az éberséget használod a mentális folyamatok megfigyelésére. Ily módon, látva, hogy működik, megérted az állandóság nélküli, szenvedő és személytelen természetét (aniccsa, dukkha, anattá). A Viszuddhimagga hangsúlyozza, hogy ez a belátás annyira beható és mély, hogy eléred a nibbánát.

Néhányan azt állítják, hogy erre gondolnak a szutták, amikor arról beszélnek, hogy a meditáló megfigyeli a dzshánák alkotóelemeit és jellemzőit. Arra használják a szuttákat, hogy alátámasszák ezt a technikát, miközben valójában egyáltalán nem erre gondoltak.

Az Anupada szutta azt mondja, hogy a meditáló több alkotóelemet megfigyeli a dzshánákon való keresztülhaladása során. De már eleve a dzshánában látják meg ezeket az alkotóelemeket, és nem kell kilépniük, hogy megfigyeljék. Valójában, amint a dzshána eltűnt, úgy a dzshána alkotóelemei is eltűnnek. Nem léteznek a dzshánán kívül. Nem figyelheted meg őket később.

Az erőteljes, boldog koncentrációs dzshána állapot, amiből épp most került ki a tudat, elfojtotta az összes sóvárgást, ami elsősorban a szenvedés oka volt. Mi volt a sóvárgás, amit elfojtottak? Az akadályok. Mi a meditáció célja? Megsemmisíteni az akadályokat és kitisztítani a tudatot. Ha a gyakorlásodban erős koncentrációval félretoljuk az akadályokat, hogyan remélhetjük, hogy valaha is megértjük őket és a kiváltó okukat?

A Koncentrációs Belátás meditáló (az elnyelődés dzshánák használatával) látni fogja a felbukkanó és eltűnő halmazokat. Valóban láthat némi állandóság nélküliséget, szenvedést és személytelenséget, de nem lesz mély rálátása a függő keletkezés láncszemeire.

A legtöbb ember, aki a szuttákat olvassa, csak a koncentrációs-elnyelés gyakorlatot ismeri. Nincsenek tudatában a nyugodt éber dzshánának. Amikor az Anupada szuttában Száriputta azt mondja, hogy valaki éber az első dzshána alkotóelemeire, amikor azok épp történnek, annak az az oka, hogy az első dzshánában van, és leírja őket, éppen akkor, amikor történnek.

Mindezidáig senki olyannak nem olvastam a kijelentését, aki úgy érte el a felébredést, hogy ezt a módszert gyakorolta, miszerint belemegy az elnyelődés dzshánákba, majd kilép belőlük és megvizsgálja a mentális alkotóelemeket. Sokan leírták már ezt a gyakorlatot, de az általam olvasottak közül egyik sem nyilatkozott arról, hogy vannak olyan meditálók, akik ezzel sikerre jutottak volna.

Végül is nyerhetsz némi megértést az elme megfigyelésével, de igazából nem tudsz elég mélyre kerülni ahhoz, hogy lásd a függő keletkezés láncszemeit, és

biztosan nem szerezhetsz belátást annak elemzésével vagy az arról való gondolkodással, amit megfigyelsz.

A mélyreható belátás a gondolaton túl van. Ott nem maradhat sóvárgás, hogy elhomályosítsa a látásodat, amit a koncentrációs meditáció még tartalmaz. A tudatba való közvetlen látás az éber dzshána sóvárgás nélküliségével a nibbánába vezet.

Vigyázat az elnyelés-koncentrációval

Még egy utolsó szó a koncentrációs meditációról: az egyhegyű koncentráció veszélyes lehet. Ez lehet, hogy túl erős szó, de igen, ez igaz. Ruth Denison, egy Kaliforniában híres meditációs tanár egy zen elvonulást próbált ki első lépésként a meditáció, mint a megvilágosodáshoz vezető ösvény vizsgálata felé. A légzési meditációt koncentrált módon végezve idegösszeomlást élt át, és kórházba került.¹⁷ Ezután elvetette ezt a módszert, és egy kiegyensúlyozottabb, táncsal és mozdulatokkal integrált éberségi stílusra tért át, amelyet saját maga fejlesztett ki.

Számos más koncentráció okozta összeomlás volt eddig – csak keress rá az interneten arra, hogy „koncentrációs meditáció veszélyei”, és akárhány cikket találsz róla.

Kevésbé ismert tény, hogy a saját negatív tapasztalata után Ruth a központjában Joshua Tree-ben, Kaliforniában (a Dhamma Dena Vipassana Központban) olyan emberekkel dolgozott, akik az elnyelődés vagy a száraz belátás gyakorlat miatt elveszítették a kapcsolatot a valósággal. A tudatuknak a testükhöz fűződő kapcsolata különböző mértékben megszakadt. Dolgozott velük úgy, hogy belellete a kezüket a földbe, kőszobrokat építtetett velük, és más módokon is próbálta visszahozni a kapcsolatot a testükkel. Ezek az emberek olyan hagyományokból érkeztek, amik a koncentrációs meditációt használják gyakorlatukként. Voltam néhány TWIM elvonuláson a központjában és amíg ott voltam, hallottam, hogy Ruth beszélt erről a problémáról.

Az egyik elvonuláson bemutattak egy nőnek, akit odaküldtek. Elég nyomorúságosan nézett ki. Visszahúzódtott volt, kevés energiája volt, és nem tudott ülni. Volt egyfajta reménytelenség a hangjában, amikor köszönt. Ruthnak sok szerencséje volt abban, hogy visszahozta az embereket az egyensúlyba, és bizton remélem, hogy vele is sikerrel járt.

¹⁷ Boucher, Sandy: *Dancing in the Dharma: The Life and Teachings of Ruth Denison*. 2006, Beacon Press.

Különösen a vipasszanában sokan beszélnek most a „Lélek sötét éjszakájának” meditációs szakaszáról. Ez egy eléggé új kifejezés számomra, de egyszerűen a meditáció magasabb szintű szakaszáról szól, ahol megjelenik a félelem tudása, más állapotokkal együtt.

Ezek a tudás normál szintjei, áthaladtam rajtuk, és azt mondták, hogy csak vészjelzem át. Soha nem volt ilyen neve, de tudom, mi ez. Ez a halálfélelem, mivel látod, hogy nincs ott Én, azonban nem vagy egyensúlyban és megjelenik a sóvárgó elme, és hatalmas félelem formájában érkezik, mivel mindezt személyesnek veszed.

A TWIM meditációban semmi ilyen kellemetlenség nem történik, és ha mégis, alkalmazod a 6 lépést vagy elengeded és belelazulsz, mivel ez csak egy újabb akadály. A TWIM a sóvárgó elme elengedése, így egyre több és több egyensúly és boldog állapot megszerzése.

Idegösszeomlások nem fordulnak elő gyakran, de megtörténhet, ha a meditáló túl erősen igyekszik, küzd azért, hogy mentális erővel összezúzza az akadályt, ahelyett, hogy belelazulna és megengedné, hogy legyen. A koncentrációs dzshánákat használó meditációs tanárok a szuttákra mutogatnak annak igazolásáért, hogy amit tesznek, az helyes, de ismételten, megfélemlenek arról, hogy a Buddha elutasította azokat a koncentrációs módszereket.

Az egyik népszerű koncentrációs dzshána gyakorlatban egy koncentrációs dzshánáról és azok fejlődéséről szóló könyv szerzője azt állítja, hogy „ezerből három tanuló fogja megtapasztalni az az örömet vagy *pítit*, ami bekapcsolt és azután képtelen kikapcsolni... Ez az, amikor a *píti* beragad, és úgy tűnik, hogy soha nem fog távozni. Ez hetekig, hónapokig vagy akár egy évig is eltarthat. Hálás szívvel mondom, hogy ez eléggé ritka, mivel nincsenek igazán hatékony megoldások azonkívül, hogy kívárnánk a dolgot. Ami segítségnek tűnik, a leföldelés – testedzés, kétkézi munka és nehéz ételek fogyasztása, például húsé...”¹⁸ Leírja, hogy amikor a *píti* rajtamarad, az egy magas energiaszintű, zsbongó, kellemetlen érzés, ami folytatódik akár ülsz, akár nem. Néha csupán álmatlanságot teremt.

Egy másik probléma, amiről szintén beszámolnak a könyvben, az, hogy a tanulók néha szándékosan át akarják ugrani az első dzshánát, mivel „...az intenzív *pítí* fájdalmas emlékeket hoz elő.”¹⁹ És problémák vannak a második és a harmadik dzshána állapottal, ahol az illetőnek azt tanácsolják, hogy ugorjon át vagy tegyen valamit, hogy elkerüljön egy bizonyos problémát.

A szutták egyáltalán nem támogatják a koncentrációs-elnyelés dzshánákat vagy a száraz belátás módszereket. Nem támogatják a fájdalmas állapotok megjelenését egy olyan gyakorlatban, ami fokozatosan, lépésről-lépésre megsemmisíti a sóvárgást. A támogatók azt mondják, hogy ez gyorsabb. Tulajdonképpen

¹⁸ Brasington, Leigh: *Right Concentration – A Practical Guide to the Jhānas*. 2015, Shambala, 46. o.

¹⁹ Brasington, Leigh: *Right Concentration – A Practical Guide to the Jhānas*. 2015, Shambala, 54. o.

tehát azt mondjuk, hogy a Buddha a lassú módszert adta nekünk? A Buddha felsőbbrendű tudása látta volna a legjobb és a leggyorsabb utat. Azt gondolom, hogy ezt feltételezhetjük.

A TWIM-támogató szutták

Az ellazulás lépés használatakor nincsenek felbukkanó negatív állapotok. A szutták azt mondják, folytasd a meditációt a dzshánákon keresztül, és a nem-érezkelés – sem-nem-érezkelés alapja után meditálj tovább afelé, amit egyesek a kilencedik dzshánának hívnak. Ez a tudat mozgásának teljes megszűnése.

A mentális mozgása fokozatosan egyre lassabb és lassabb lesz, az első dzshánától kezdve a nem-érezkelés – sem-nem-érezkelés alapja felé haladva. Nyolc lépés vagy szint létezik, és ott van a pont, ahol az elme végül csak leáll.

Ha elgondolkodsz rajta, nem magasabbra és magasabbra mész a meditációban; egyre „lejjebb és lassabban” haladsz, mígnem egyszer csak minden leáll.

Nincs semmilyen megállító folyamat a meditációban; természetesen halad előre, és úgy, ahogy akarnak, megjelennek a belátások, mígnem az elme megáll, és belép a megszűnésbe.

A Nyugodt Bölcsesség Belátás-meditáció alapja és meditációs tárgy a mettá és a négy brahmavihára közvetlenül a szuttákból. Más hozzáadott módszerek is használatosak a TWIM-ben, „mint például a korlátok ledöntése”, és a mettá küldése egy Spirituális Barátnak, amelyek nagy segítségek a meditáció kezdeti szakaszaiban. Amikor a TWIM meditációd egy bizonyos szintig már kifejlődött, átkapcsol, és precízen követi a szuttákat a *hat irányba történő áthatást* használva, ahogy azt a brahmavihára módszerben tanítják.

Van egy dolog, amit nem használnak ezzel a mettá gyakorlattal és a TWIM-mel, amit a más tanítók többsége használ, mégpedig ugyanannak a négy kijelentésnek az újra és újra ismétlése. Ez egy hagyományos módja a mettá meditáció fejlesztésének. A TWIM módszerrel előhozod az őszinte érzését a szerető-kedvesség kívánságának és a szívedbe teszed. Körülveszed a spirituális barátodat (a meditációs tárgyat) ezzel az érzéssel és elborítod vele.

A legtöbb ember a mettát az érzés meditáció helyett egy intellektuális gyakorlatként tanítja, azáltal, hogy ugyanazt a kijelentést mondják újra és újra, ami egy mantrává vagy egyhegyű koncentrációvá változtatja. Ahelyett, hogy újra és újra megfogalmazódna a kívánság, hogy boldog legyen, a TWIM-ben a kívánságot emlékeztetőnek használod magadnak, hogy felelevenítsd a szerető-kedvesség érzését. Később, amint a gyakorlat mélyebbre megy, teljesen elhagyod a mondatokat. Ennek eredménye nem egy száraz intellektuális tapasztalat, hanem inkább egy érzés gyakorlat, ami felemeli a tudatot, és segít abban, hogy boldog legyél.

Ugyanazoknak a kijelentéseknek a folyamatos ismétlése nem enged teret az érzés fejlődésének – egy őszinte érzést és kívánságot kell kifejlesztened a spirituális barátod felé, hogy boldog legyen, így a mettá vagy szerető-kedvesség megragadhat. A kívánságok ismételtetése helyett Bhante azt javasolja, hogy mosolyogj egyet, emlékeztetve magadat az érzésre – legyen mosoly a szívedben, a tudatodban és az ajkadon is.

Világi buddhizmus

Megragadt a buddhizmusnak egy új változata, amit *világi buddhizmusnak* hívnak. A buddhizmusnak csak azokat a részeit tanítja, amit mi magunk is meg tudunk látni, és nem kell hinnünk benne. A világi buddhizmusban például az előző életeket nem veszik a Buddha tanításainak részeként. Hajlamosak vagyunk nem meglátni, és nem felidézni magunknak itt és most (azonban csakugyan vannak olyan tanulók, akik felidéznek előző életeket, és előző-élet regressziós hipnoterapeutáuk egész ipara nőtt ki, hogy az előző életekkel foglalkozzanak, és az ezekből az életekből származó, a jelenbe szivárgó pszichológiai problémákkal.)

Úgy tűnik, hogy legtisztább világi buddhizmus gyakorlat megkísérli eltávolítani a Buddhát a buddhizmusból. Egy eltorzult képet kínál az éberségről, mint csupán egy eszköztől, amivel terapeutikusan közelíti meg a stresszoldást és az egyén gyógyítását. Mi történt a nibbánával? Mi történt az állandótlanságra és a személytelenségre történő mélyreható belátással? Hol van a sóvárgás?

A világi buddhizmus eltörli a buddhista fogalmakat, mivel furcsán tekint rájuk, vallásos halandzsának, és a személyes problémák megoldásához szükségtelennek tartja őket. Még egy folyóirat is létezik a *Mindfulness*-ről, amelynek ugyanez a címe, amelyben egyetlen utalás sincs a Buddhára. Az összes páli kifejezést mellőzik benne.

Átsétáltam egyik nap a könyvesbolton és a buddhizmus mostanra egy polcnyira csökkent. Az éberségről szóló könyvek az önsegítéshez mentek át, egyedül hagyva a Dalai Lámát Thich Nhat Hahn-nal, hogy társaságul szolgáljon számára a keleti vallások szakaszán.

Nincs említve a magasabb megértés vagy megvilágosodás. Az éberség csak egy újabb eszköz, amit hozzáadtak a pszichoterapeuták eszköztárához. Ez a buddhizmus elgyengítése.

A MBSR vagy Mindfulness-Based Stress Reduction (Éberség alapú stresszcsökkentés) egy olyan program, amelyben az éberséget terápia céljából alkalmazzák. Az állandótlanságnak vagy a személytelenségnek a buddhista fogalmait nem igazán játszanak nagy szerepet. A Független Keletkezés biztosan hiányzik. Alap-

jában véve arról szól, hogy figyelik a légzést, és lassú járómeditációt végeznek, hogy lecsendesítsék az elmét. Az észlelt cél az, hogy lecsökkentsék a stresszt és szorongást. Úgy tűnik, hogy lehetetlenség elérni a megvilágosodást és a sóvárgás maradó megszűntetését.

Már alkalmazások is vannak a telefonodra, hogy egy rövid öt-tíz perces vezetett légzés- vagy test-éberség meditációt szolgáltatassanak, amit mindennap el tudsz végezni, hogy oldd a stresszt. Az intenzív éberség gyakorlat már a vipaszszaná és a Goenka gyakorlatok buddhista meditációs stílusának bevezetésekor, annak kezdetén felhígult a '70-es évek elején. Több ember medítál, azonban most kevesebben mélyednek el a gyakorlatban.

Egy másik keveréke a buddhizmus egy advaitának nevezett meditációs stílusa, ami a többezer éves védanta gyakorlatokon alapul. Ez egy hindu alapú „nem-duális” vagy „egység filozófiájú” gyakorlat. Híres támogatói Eckhart Tolle és Adyashanti. A gyakorlat arra fókuszál, ami a jelen pillanatban megjelenik, és nem próbálja irányítani vagy elemezni. Ezt néhányan választás nélküli éberségnek nevezik. Csak megengedni azt, ami ott van, és engedni az elmének, hogy lecsendesedjen és mélyebbre menjen, és követni az „Egység” szintjére. Hasonló a tibeti dzogchen gyakorlat, abban megfigyeli az éberségnek ezt a nyílt mezejét, anélkül, hogy irányítaná a tapasztalatot.

Ez a gyakorlat elég hasznos lehet egy bizonyos pontig, és nagyon közel áll ahhoz, amit a Buddha tanított a hamisítatlanul éber létről. Ez természetesen fordítja megfigyelésbe a gyakorlatot, ahelyett, hogy túl erősen „próbálna” egy bizonyos állapotot vagy megtapasztalást elérni. Egyszerűen csak megengeded, ami ott van, egészen addig a pontig, amíg megkérdezed: „Ki medítál?” és „Mit próbálsz elérni?” Ez az „irányító” elengedésének első lépése. Adyashanti ezt úgy magyarázza, hogy a meditáció irányítása helyett „elengeded a medítáló!”

Ahogy az ember mélyebbre megy és a tudati tevékenység lelassul, a támogatók magyarázata szerint végül meglátod a mögöttes „lényegét” vagy „szellemet”, amire Tolle „a Szentként” hivatkozik. Adyashanti ezt úgy hívja, hogy az „egység” állapotába való érkezés; ami változatlan és üdvös. Ez egy változata a Magasabb Énbe vagy lélekbe vetett hitnek. A változatlan azt jelenti, hogy állandó állapot.

Az itt leírt Brahmavihára TWIM meditáció végénél a felülemelkedett egykedvűség érzése eltűnik. Azt mondják a medítálónak, hogy ezt a *csendes tudatot* vegye a meditációja tárgyának. Figyeljen meg minden elmozdulást és engedje el és lazítsa el ezeket az elmozdulásokat, amint megjelennek. Térjen vissza a csendes tudathoz.

Ez úgy hangzik, mint amit a Védanta gyakorlat vagy a választás nélküli éberség elér, és ezek a meditációs gyakorlatok hasznosak lehetnek. Azonban nem tudnak túljutni a csak csendes tudaton, hogy mögé nézzenek. Mivel az ellazítás lépését, a TWIM alapját itt nem alkalmazzák, nem fogod megérteni, hogyan lazítsd el a

mentális feszültséget, hogy még mélyebbre menj. Ezzel az eszközzel túlmész azon a szinten, ahol úgy gondolhatod, hogy az állandó szellemtípus lakozik, egy még mélyebb szintre, és végül a legmélyebbre – ahol maga a mentalitás kezdődik.

Amikor a tudatod éppen csak mozdul, és erőteljes éberséggel tudsz megfigyelni, nem találhatsz olyan dolgot, mint az én – csupán a tudatosság pillanatait, amint felbukkannak és eltűnnek, egy soha véget nem érő folyamban. Ebből a belátásból kijózanodás, majd pedig szenvtelenség fakad, amely az én álmából való felébredéshez vezet.

ÖTÖDIK FEJEZET

Kezdő gyakorlat

Most pedig lássuk, hogy tud keresztülvinni bennünket a TWIM meditációs gyakorlat a négy nyugodt éber dzshánán, beleértve a négy forma nélküli alapot, amit a negyedik dzshána tartalmaz, a nibbána elérésével tetőzve. Ha hozzáadott értelmezés nélkül követed, amit a szutták mondanak, akkor ez fog történni. Ez a fejlődése a Nyugodt Éber Belátás Meditációnak vagy TWIM-nek.

Az innentől kezdve ismertetett dzshánák a *nyugodt éber* dzshánák. Ebben a dzshána-típusban egyaránt éber vagy a tudatra és a testre. A Buddha azt mondta, hogy soha nem érthetjük meg magunkat, hacsak nem a teljességét nézzük annak, akik vagyunk, és látjuk minden felbukkanó személytelen természetét. Semmit nem tudunk úgy irányítani, hogy elnyomjuk vagy megpróbáljuk megállítani, ami feljön, Csakis annak elfogadásán keresztül, ami a jelen pillanatban van, nem küzdve vele vagy irányítva, mentális zaj vagy sóvárgás nélkül azt világosan látva érhetjük el a felszabadulást.

Ejtsünk egy szót az erkölcsről. A Buddha rendszere a világ egy erkölcsi nézetére épült. Ha ártalmas tevékenységeket végzel, azt fájdalmas eredmények és tudatállapotok követik akadályként. Üdvös tetteket üdvösség követ. A meditáció teljesen üdvös. Ha sikeres szeretnél lenni a meditációban, akkor legalább az öt fogadalmat be kell tartanod a legjobb előrehaladás elérése érdekében.

Mik ezek? Nem ölni, nem lopni, nem hazudni vagy káromkodni, nem résztvenni szexuálisan helytelen viselkedésben, például házasságtörésben, nem fogyasztani bódító szereket vagy alkoholt. Ez nem nehéz, és azt mondják, hogy ezeknek az egyszerű útmutatásoknak a követése virágzó és boldog létezést hoz el számodra ebben az életben és a következőben.

Ennek az öt fogadalomnak a betartása, melyeket a Buddha írt elő számodra erkölcsi alapelveként, segít, hogy a meditációd nagyon mélyre menjen. Azáltal, hogy nem követsz el több ártalmas tettet, mentessé válsz a bűntudattól és lelki-furdalástól, és a tudatod békés és nyugodt lesz. Az elvonulásokhoz van további három fogadalom, ami segíti a finomhangolást, beleértve, hogy nem eszel dél után, nem foglalkozol a szórakozással és nem használsz parfümöt vagy sminket.

A meditációs utasítások összefoglalása

A kezdő meditáló néhány napot vagy hetet kifejezések használatával az önmaga és a „Spirituális Barát” felé sugárzott szerető-kedvesség művelésével tölt, hogy előidézze a szerető-kedvesség érzését: „Legyek boldog,” „Legyek békés,” „Kívánom, hogy te is legyél olyan boldog, amilyen boldog én vagyok.” Ez a folyamat viszi el a 4. dzshánához. Ahogy fejlődik, tovább halad a mettá hat irányba történő sugárzásába, és a 4. dzshánából előrelép az üresség alapjába és tovább.

Kezdő testhelyzet

Segít, ha meditálás előtt keresel egy viszonylag csendes helyet, és kényelmesen és egyenesen ülsz.

A törökülés nem előírt, a teljes lótuszülés pedig biztosan nem szükséges. Egy tested számára ismerős ülő pozíció kevésbé zavaró lesz, és jobban fog segíteni, mint egy olyan, amiben kényelmetlenül érzed magad, vagy fájdalmas számodra. Nyugaton számos meditáló nehéznek találja a földön való ülést. Ebben az esetben használj egy széket, mintsem, hogy indokolatlan fájdalmat vagy kényelmetlenséget okozz magadnak. Nincs „varázslat” a talajon.

Kerüld el, hogy nagyon hátradőlj a széken. Úgy ülj, hogy a csigolyáid egymáson legyenek. A pozíciónak kényelmesnek kellene lennie. A cél az, hogy csökkentsük a feszülés vagy fájdalom mindenféle valós fizikai okát, valamint, hogy növeljük az éberségünket. Épp elég mentális akadályunk lesz, amivel lefoglalhatjuk magunkat!

Kezdeti Szerető-kedvesség útmutatások

Amikor a Szerető-kedvesség Éberség meditációját gyakorlod, kezd azzal, hogy szerető és kedves érzéseket sugárzol magad felé. Emlékezz vissza egy olyan alkalomra, amikor boldog voltál. Amikor megjelenik a boldog érzés, az egy melengető, ragyogó érzés.

Néhányan elpanaszolhatjátok – valójában ezt elég sokszor halljuk – hogy nem tudtok felidézni semmilyen jó emléket. Ilyenkor feltesszük a kérdést: „El tudod képzelni, hogy egy kisbabát tartasz a karodban és a szemébe nézel? Szerető érzést érzel? Amikor a baba mosolyog, te is mosolyogsz?”

Egy másik ötlet elképzelni, hogy egy kiskutyát fogsz. Amikor a kiskutyára nézel, természetesen mosolyogni szeretnél és játszani akarsz vele. Az érzés, amit teremtessz, egy meleg, ragyogó és őszinte érzés, amely a semeidből, tudatodból és szívedből sugárzik.

Ha már létrehoztad ezt az érzést, használd arra, hogy boldogságot kívánj magadnak. „Legyek most is épp olyan boldog, mint amilyen akkor voltam.” Folytasd olyan kifejezésekkel, mint például, „Legyek békés,” „Legyek boldog,” „Legyek nyugodt.”

Tudod, milyen érzés békésnek és nyugodtnak lenni? Majd pedig *tedd ezt az érzést és önmagadat* a szíved közepébe, és vedd körbe magad ezzel a boldog érzéssel.

Amikor az érzés halványul, eleveníts fel egy másik kifejezést, hogy emlékeztess magadat az érzésre. „Legyek nyugodt”, „Legyek elégedett”, „Legyek örömteli”. Most pedig adj magadnak egy nagy „szívből jövő ölelést”. Igazán és őszintén, kíváncsi magadnak, hogy boldog legyél! Szeresd magadat és gondold is úgy. Ez az érzés a meditációd tárgya.

Minden alkalommal, amikor halványul az érzés, ismételd meg néhányszor a kívánságot az elmédben verbálisan. Csak annyiszor ismételd meg, hogy felelevenítse az érzést – *ne csinálj belőle mantrát!* Ha újra és újra elmondunk egy kifejezést, az nem hozza fel azt az érzést, amit szeretnénk – a kifejezés csupán arra emlékeztet bennünket, hogy elevenítsük fel az érzést. Amikor feljött az érzés, abbahagyjuk a kifejezés ismétlését.

Számos más olyan tanító van, aki csupán a kifejezés újra és újra elmondására fókuszál, és ez nem működik. Ez csupán az adott kifejezésre vonatkozó koncentrációs gyakorlattá fogja tenni.

Néhányan könnyen vizualizálnak, mások kevésbé. Nem fontos tisztán *lát*ni a meditációd tárgyát. Csak *tudd*, hogy ott van. Az érzést önmagadról tartsd a mellkasod közepében, ebbe a boldog és elégedett érzésbe csomagolva.

És tényleg úgy gondoljuk, hogy valóban *érezd magad jól!* Érezd magad békésen vagy nyugodtan, vagy szeretetteljesen, vagy lágyan, vagy kedvesen, vagy ajándékozóan, vagy örömtelien, vagy tisztánlátóan, vagy csendesen vagy elfogadóan, Légy rendben azzal, hogy ülsz és így érzed magad. Rendben van, ha jól érzed magad, engedd meg magadnak, hogy ott legyél a jelenben, mindössze ezt az elégedettséget érezve.

Sehová nem kell menned; most egy kis szünetre vagy az életből. Nincs más teendő, mint, hogy boldog legyél és sugározd magadnak ezt az érzést. Meg tudod ezt tenni? Ne *próbáld* meg boldog lenni. Légy boldog! Légy elégedett. Légy békésen – pont itt, pont most. Megkapod az engedélyünket arra, hogy legalább a következő harminc percben boldog legyél!

Ez egy érzés-meditáció, de ne figyelj túlságosan a mellkasod közepére, hogy megpróbáld felhozni a szerető-kedvesség érzését. Ne erőltess egy érzést ott, ahol nincs. Ne tedd a szekeret a ló elé. Mosolyogj és érezd ezt a mosolyt az egész testeden át. Ahogy elmondod a kifejezéseket, hozd fel ezt az érzést, és önmagától fog rezonálni a szíved terében. *Őszintén* kíváncsi magadnak a boldogságot. Higgy benne, és tudd, hogy *valóban* kíváncsi magadnak a boldogságot. Csak légy ezzel az érzéssel, tudd, hogy ott van, és mosolyogj vele.

Előfordulhat, hogy feljönnek olyan blokkok, mint például, hogy azt mondod magadnak: „Nem, nem érdemlem meg, hogy ilyen boldog legyek!” Az ilyen ellenzenv a saját boldogságod irányában elterelődésként. Az elterelődések hamarosan

tárgyaljuk. Elmagyarázzuk a megoldást adó módszert, hogy megengedhesd magadnak és begyakorolhasd a valódi szerető-kedvesség érzését hosszabb időszakokra.

Később, amikor ezt az érzést már mások irányában kezded érezni, tudd, hogy hasonló blokkok jöhetnek fel, és ezek szintén elterelődések. Nincs indok arra, hogy másoknak sem kellene boldognak lenniük. A cél először az, hogy elfogadd és megengedd magadnak, hogy boldog és békés legyél. Rendben van. Később, mivel már a saját tudatodban érzed ezt a boldogságot, boldogan osztod meg más létezőkkel is ezt az érzést.

Amikor ülsz, kérlek, ne mozogj. Ne mozgasd a lábujjaidat; ne ficeregj vagy mocorogj; ne dörgölőzz; ne vakarózz; ne ringatózz előre-hátra. Egyáltalán ne változtass a testtartásodon. Olyan mozdulatlanul ülj, mint a szerzetes az alábbi képen. Amikor mozdulatlanul ülsz, az elme elcsendesedik. Ha egyáltalán bármilyen mozdulat is van, az meg fogja zavarni az elmét – akárcsak a zselét, a megszilárdulásához ezt is be kell hűteni, és nem szabad mozgatni.

Mosoly

Ez mosolygó meditáció. Az az oka annak, hogy mosolyognod kellene, hogy kimutatták, amikor a szád sarkai felfelé húzódnak, akkor a lelkiállapotoddal is ez történik. Amikor a szád sarkai lefelé húzódnak, úgy a lelkiállapotod is lefelé húzódik.

Tégy egy kis mosolyt az ajkaidra, de ne állj meg itt. Helyezz egy kis mosolyt a szemeidbe is, még akkor is, ha csukva vannak. Észre fogod venni, hogy a szemekben rengeteg nyomás lehet. Tégy mosolyt a tudatodba. És különösen a szívedbe helyezz mosolyt.

Először talán egy kicsit gépies mosoly lesz – végül pedig egy őszinte boldog érzésbe alakul át. Olyan mosolynak kellene lennie, ami a szerető-kedvességet közvetíti. Fontos ezt elhinni! Mosolyogj az ajkaiddal, mosolyogj a tudatodból, és mosolyogj a szívedből!



Ha az elméd egy ülés során huszonöt alkalommal kalandozik el, és te huszonöt alkalommal észreveszed ezt, engedd el, lazíts, mosolyogj újra és térj vissza a meditációhoz, és akkor már egy jó meditációban volt részed. Lehetséges, hogy határozottan nem egy csendes és nyugodt meditáció, de *aktív* meditáció, és az még mindig lehet *jó* meditáció!

Minden alkalommal, amikor a tudatod elkalandozik és visszatér, és te ellazulsz és mosolyogsz, fejleszted azt a képességedet, hogy meglásd, illetve elengedd az elterelődést. Fejleszted az éberséged, a megfigyelő képességedet. A gyakorlás során egyre jobb leszel benne, és a megfigyelő képességed is erősebbé válik.

Elterelődések

Amíg ilyen módon gyakorlod a Mettá meditációt, az elméd el fog kalandozni. Mit értünk elkalandozás alatt? Együtt vagy a meditáció tárgyával, ami a mellkasod közepében lévő meleg ragyogó érzés. Átéled ezt az érzést; majd pedig elterel valamilyen gondolat vagy érzet. Lehet akár a viszketés érzete, vagy az, hogy köhögni szeretnél, lehet egy égető érzet vagy egy fájdalmas érzés a lábaddban. Lehet egy beszélgetés emléke az egyik barátoddal, vagy egy tőhöz való kirándulásé. Vagy akár egy gondolat is lehet valamiről, amire szükséged van a boltból.

Hirtelen az elterelődéssel vagy ahelyett, hogy a meditáció tárgyával lennél. Más szavakkal, a figyelmed valahol máshol van. Nem vagy benne biztos, hogy jutottál oda, vagy hogy mit is kellene tenned. Majd pedig *eszedbe jut*, hogy meditálsz és a meditáció tárgyával kellene lenned. *Eszedbe jut – ez az éberség definíciójának első része.*

Ha elengeded az elterelődéssre való gondolatot, és kissé ellazulsz, megfigyelheted, hogy szoros mentális ököl fogja körbe az érzetet vagy gondolatot. Azt is megfigyelheted, hogy nem akarod, hogy ott legyen. Azt akarod, hogy távozzon onnan. De minél erősebben akarod, hogy távozzon, az elterelődéss annál nagyobbá és intenzívebbé válik.

Szóval az elméd ebben a viszketésben, fájdalomban, gondolatban van. Hogyan jutott ide? Nem csak úgy ideugrott. Van egy lejátszódó folyamat, és elkezded látni, miképp halad az elméd az egyik dologtól a másikig. Ne *gondolkozz* rajta, de figyelmesen *vizsgáld meg*, hogyan zajlik a folyamat. Jelen esetben nem arról beszélünk, hogy azt elemezd, miért történik valami – egyszerűen csak figyeld meg, mi történik. *Vizsgáld meg azt, ahogy az elméd mozdul és reagál* a jelenben – ez az éberség második része.

Az az igazság, hogy amikor ott van egy érzet, az ott van! Rendben van, hogy ott van. Lesznek felbukkanó elterelő gondolataid és érzeteid, és ez rendben van. A gondolatok nem az ellenségeid. Valójában kedvező lehetőségek.

Minden gondolat, minden érzés, minden érzet, ami felbukkan és eltereli a tudatodat, egyúttal feszültséget is okoz.

Az Első Nemes Igazság, hogy van szenvedés. A Második Nemes Igazság, hogy a szenvedést a Sívárgás okozza. A Harmadik Nemes Igazság szerint a szenvedés véget ér. A Negyedik Nemes Igazság pedig az, hogy van mód arra, hogy a szenvedés megszűnjön. Ennek módja a Nyolcórú Ösvény.

Ez a feszülés az, ahogy fel tudod ismerni a Sívárgás legeslegelejét, és amint azt már tudhatod, a Második Nemes Igazság állítása szerint a szenvedés oka a sívárgás! Az élet nem szenvedés; a sívárgás teszi azzá.

Az elterelődések megmondják neked, mi után sívárogsz – azon dolgok után, amikhez ragaszkodsz. Meglátni és megérteni, hogy mit szeretsz és mit nem szeretsz az első lépés afelé, hogy elengedd ezeket a ragaszkodásokat.

Az agyadnak két lebenye van, amit három hártya vesz körbe, melyeket *agyhártyának* hívunk. Olyan, mintha egy lebernyeg burkolná be az agyadat és a gerincedet. Minden alkalommal, amikor elterelődés jelentkezik, észlelhető mozgás van az agyban, és úgy *tűnik*, az agy elkezd (néhányan nem fognak ezzel egyetérteni, de valamit lehet érezni) kiterjedni és nekifeszülni ennek a hártyának. A gondolat szorítás és feszülés megjelenését idézi elő, amit saját magunk is megfigyelhetünk.

Bármikor, amikor észreveszed ezt a feszültséget vagy szorítást, aktívan lazítsd el a feszülést és lágyulj bele. Az ellazítás által szabadon engeded a Sóvárgást. Erről bővebben, amikor a 6 lépéshez érünk.

Ha már elengedted a Sóvárgást, egy finom kiterjedés-érzés lesz a fejedben. Közvetlenül azután, hogy ellazulsz, észre fogod venni, hogy az elméd nagyon békés és nyugodt. Az elméd éber, és nincsenek gondolatok. Ilyenkor tiszta a tudatod. Most pedig hozd vissza ezt a tiszta tudatot a meditációd tárgyához – a szerető-kedvesség érzéséhez és a mosolyhoz – ehhez a melengető, ragyogó, boldog érzéshez. Most kívánd magadnak újra a boldogságot, tedd ezt az érzést a szívedbe, és sugározd ezt a boldog érzést önmagad felé.

Nem számít, hány alkalommal vonta el a figyelmed az elterelődés. A gondolatok és érzések nem tűnnek el az első alkalommal, amikor észreveszed őket, és ez rendben van. Ahogy az ilyen elterelődések újra és újra visszajönnek, egyre ismerősebb lesz számodra, hogyan bukkannak fel. A gyakorlással az intenzitásuk és a gyakoriságuk is alábbhagy.

Akadályok

A Buddha a meditáció öt akadályáról beszélt. Az akadályok elterelődések, melyek elvonnak téged a meditáció tárgyától – öt bajkeverő, akik biztosan eljönnek és elhívnak!

Minden elterelődés az ötből legalább egy akadályon alapul. Gyakran ketten-hárman is jönnek egyszerre és összeállnak egybe.

Az Öt Akadály a következő:

1. ÉRZÉKI VÁGY: „Ez tetszik.”, másképp pedig Kéjvágyó vagy Mohó elmeként ismert. Olyan dolgokba kapaszkodsz, amelyek *kellemesek*, és többet akarsz belőlük. Ez ragaszkodást idéz elő a tudat kellemes állapotaihoz, amelyek a múltban jelentek meg, valamint vágyat arra, hogy kellemes állapotok jelenjenek meg a jövőben is.
2. HARAG, ELLENSZENV, FÉLELEM: „Ez nem tetszik.” El akarod taszítani magadtól az olyan tudatállapotokat, amiket nem szeretsz. Vagy félelmet és haragot tapasztalhatsz a már megjelent *kellemetlen* vagy fájdalmas érzések miatt. Megpróbálsz eltolni magadtól, illetve *kontrollálni* akarod azt, ami fájdalmat okoz neked. Még az elmédet is megpróbálsz rákényszeríteni, hogy egy bizonyos módon tapasztalja meg a dolgokat, amiről azt gondold,

hogy az a *helyes*, miközben csak meg kellene figyelned azt, ami ott van. Na már most ez valóban túlságosan kontrolláló!

3. LUSTASÁG ÉS KÁBULTSÁG: Tompaság és Álmoság. Ezek az erőfeszítés és az elszántság hiányát fogják előidézni, mivel elvesztetted az érdeklődésedet a meditáció tárgya iránt. Ilyenkor mentális ködöt tapasztalsz. Amikor közelebbről megvizsgálod, látod, hogy ebben is szorítás és feszültség van. Még az álmoságban is van Sóvárgás.
4. NYUGTALANSÁG: A Nyugalansággal folyamatosan mozogni és változni akarsz, valami mást akarsz csinálni, mint amivel épp foglalkozol, valahol máshol szeretnél lenni, mint ahol éppen vagy. A nyugalanság nagyon szorító, kellemetlen érzésekként manifesztálódhat a testedben és a tudatodban.
5. KÉTELY: Nem vagy biztos benne, hogy megfelelően követed az utasításokat, vagy még akár abban is kételkedsz, hogy ez a megfelelő gyakorlat. Bizonytalanságot szül benned önmagaddal szemben, és még akár úgy is manifesztálódhat, hogy elbizonytalanodsz a Buddha, a tanítód vagy mindkettő tanításaiban.

Amikor felbukkannak az akadályok, a feladat nem az, hogy kedveld őket, és az sem, hogy küzdj velük. A feladatod az, hogy elfogadd, *beinvitáld*, és „*teával kínáld őket*”!

Ne tápláld őket a figyelmeddel. Az erőltetés, és az, hogy nem tetszik a jelenlétük, csupán megadja nekik azt a figyelmet, amire vágnak, és erősebbé teszi őket.

Ez történik az egyhegyű meditáció során. Erőszakkal megpróbálsz eltávolítani az akadályokat az intenzív koncentráció gyakorlásával. Azonban a meditáció befejezésekor rögtön visszatérnek, néha még akár erősebben is.

Ha csupán megengeded az akadályoknak, hogy ott legyenek, a figyelmedet valami üdvösebb felé fordítva inkább, a bennük rejlő energia fokozatosan elenyészik. Eltűnnek, mint a tűz, amely kifogyott a fűtőanyagból. Így győzöd le végleg az akadályokat. Csak kialszik a tűz. A páli nyelvben a nibbána jelentésében a „*ni*”-t *nemként*, és a „*bána*”-t *tűzként* értelmezhetjük. Nincs tűz. Nincs sóvárgás. Nincs akadály.

A 6 lépés

Most pedig konkrét utasításokat adunk arra vonatkozóan, hogyan dolgozz az akadályokkal a Buddha által tanított módon.

Képzeld el egy pillanatra, hogy a Bódhiszattva fiatal fiúként pihen a jambózafa tövében. Nem volt komoly vagy feszült; jól mulatott, édesapja ünnepségét figyelte. Ekkor a szutták állítása szerint „eljutott egy kellemes tartózkodási helyre” (*dzshánába*). Könnyű tudattal nagyon csendes és éber állapotba tudott kerülni.

Később, a megvilágosodása estéjén, miután már kipróbált minden meditációs módszert és testgyakorlatot, ami akkoriban ismeretes volt Indiában, eszébe jutott

ez az alap. És ráébredt, hogy ez az egyszerű alap – ez a csendes, éber és boldog állapot – volt a felébredés elérésének kulcsa. De hogyan adja ezt át?

Amikor tanított, a Buddha nagyrészt tanulatlan földművesekkel és kereskedőkkel dolgozott. Kellott neki egy egyszerű és hatékony gyakorlat, ami könnyű volt, és gyorsan működött. Olyan módszerrel kellett rendelkeznie, mely által mindenki könnyedén és azonnal saját maga megtapasztalhatta az ösvényt és annak előnyeit. Így tudott annyi emberre hatni élete során.

Szeretnél tisztán látni? Egyszerű! Légy könnyed, élvezd a felfedezést, lazíts és mosolyogj! Az ellazítás és a mosoly egy boldogabb és érdekesebb gyakorláshoz vezet el.

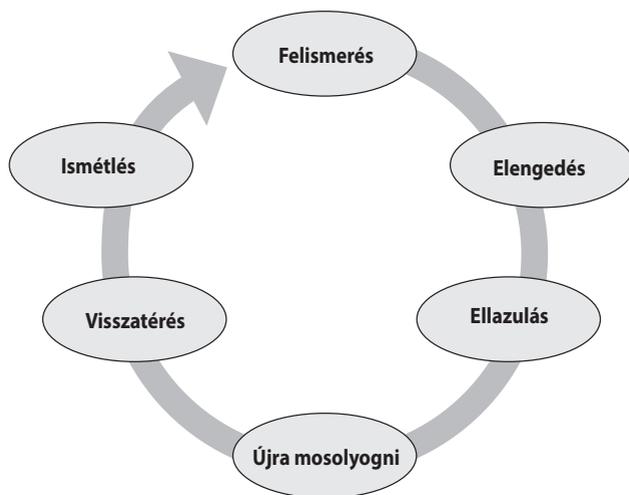
Ez nagyszerű tanácsnak hangzik, de hogyan is végezd? Ha elsodort egy elterelőds, és elvesztetted a mosolyodat, csak kövesd az alábbi lépéseket:

1. *Vedd észre* (Recognize), hogy a tudat figyelme kikapcsolódott, és elvesztél a gondolatban. Elfelejtetted, milyen cselekvést hajtottál végre. Nem foglalkozol többé a meditációd tárgyával.
2. *Engedd el* (Release) a ragaszkodásodat a gondolathoz vagy érzethez azáltal, hogy megengeded az elterelődsnek, hogy legyen – azáltal, hogy nem adsz neki több figyelmet. Csupán hagyd abba a táplálását. Csak távolodj el tőle.
3. *Lazíts el* (Relax) minden még megmaradt feszültséget vagy szorítást, amit az elterelőds idézett elő.
4. *Mosolyogj újra* (Re-smile). Helyezd vissza a mosolyt az ajkaidra és a szívedbe. Érezd újra a szerető-kedvesség boldog érzését.
5. *Térj vissza* vagy irányítsd át a figyelmed (Return vagy redirect). Szelíden irányítsd át a tudat figyelmét a meditáció tárgyára, ami a Mettá. A meditáció tárgyánál való tartózkodásodat gyengéd, összeszedett tudattal folytasd.
6. *Ismételd* (Repeat) az egész gyakorlati ciklust. Ismételd meg ezt a gyakorlatot, amikor a figyelmed elterelődik a meditációd tárgyról.

Ezt hívjuk a „6 lépésnek” (6R). A Helyes Erőfeszítés részeként közvetlenül a szutta szövegből származnak. Az első négy lépés a négy helyes erőfeszítés, az utolsó két lépés pedig emlékeztetőül szolgál, hogy szükség szerint visszatérj és ismételd.

Figyeld meg, hogy soha semmit nem taszítasz el magadtól. Soha semmit nem próbálsz meg irányítani – az irányításra vonatkozó próbálkozásod a sóvárgás alkalmazása arra, hogy megszüntesd a sóvárgást!

Kérlek, a 6 lépést ne valamilyen háttérben lévő halk zaj vagy csekély testi érzés miatt végezd. Egészen addig, amíg a benned lévő szerető-kedvesség érzésével vagy, csak maradj azzal az érzéssel és engedd, hogy elmélyüljön. Hagyd figyelmen kívül a háttérben lévő enyhe elterelődséket. Kezdőként csakis akkor alkalmazd a 6 lépést, ha a figyelmed teljesen „elterelődt” a tárgyról.



A Nyolcrétű Ösvény magyarázatát tartalmazó szuttákban az egyik alkotóelem a Helyes Erőfeszítés. A Helyes Erőfeszítés és a 6 lépés egy és ugyanaz.

Mi a Helyes Erőfeszítés?

1. Észreveszed, hogy felbukkant egy ártalmas állapot.
2. A figyelmedet többé nem az ártalmas érzésre fordítod, megengeded, hogy egymagában ott legyen, anélkül, hogy eltaszítanád vagy ragaszkodnál hozzá.
3. Felhozol egy üdvös érzést.
4. Azzal az üdvös érzéssel maradsz.

A 6 lépés csupán hozzáteszi a *Visszatérést* és az *Ismétlést*, hogy teljessé tegye a ciklust. A Helyes Erőfeszítést gyakoroljuk a 6 lépés ciklus újra és ismétlésével. Szemügyre vesszük és saját bőrünkön megtapasztaljuk, hogy mi a szenvedés, valamint, hogyan enyhítsünk rajta.

Megfigyeled, mi az, amitől nyomottá és feszültté válsz, és azt is, hogyan érd el az elengedéssel, a belelazulással és egy üdvös tárgy felidézésével a megszűnését. Felfedezed, hogyan gyakorold a szenvedés megszűnéséhez vezető közvetlen utat. Ez minden alkalommal megtörténik, amikor *Észreveszel* és *Elengedsz* egy felbukkanó érzést, *Ellazulsz* és *Újra mosolyogsz*. Figyeld meg a megkönnyebbülést.

Amikor a Dhammáról szóló, előnyöket megvitató szuttákat vizsgálod, találsz egy olyan idézetet, hogy a Dhamma „*azonnal hatékony*”. A 6 lépés gyakorlásával beteljesíted ezt az állítást! Amikor ellazítod az elterelődés okozta feszültséget vagy szorítást, azonnal megtapasztalod a Harmadik Nemes Igazságot, a szenvedés enyhülését.

Más szavakkal, az elazítással és a szenvedés elengedésével megtisztítod a tudatot. Ezt magad is látni fogod.

Ezt követően a mosoly által felidézél egy üdvös tárgyat, és visszahozod a tudat figyelmét a Mettához, ami egy hatékony érzés.

A megkönnyebbülés érzéséhez nem kell hosszú ideig gyakorolnod – hónapokig vagy éveig. Közvetlenül a 6 lépés Lazítás lépése után tapasztalni fogod. Észreveszed a tiszta tudat, a sóvárgástól való mentesség pillanatát.

Azáltal, hogy újra és újra ismétled a 6 lépést, és elvonod a figyelem akadályait, az üzemanyagukat, végül az összes ártalmas mentális szokást le fogod cserélni üdvös szokásokra. E módon kizárólag üdvös állapotokat fogsz felidézni, és végül eléred a szenvedés megszűnését.

Annak érdekében, hogy sikeres legyél a meditációban, fejlesztened kell az éberséggel kapcsolatos érzékedet és megfigyelő erődet. Továbbá fontos fenntartani a humorérezékedet és az érzékelő képességedet is. Ez segíti az éberséged fejlődését. A 6 lépés gyakorlat fejleszti ezeket a szükséges képességeket.

Az emberek néha azt mondják, hogy a gyakorlat egyszerűbb, mint azt gondolták volna. Néhányan pedig ténylegesen panaszkodtak a tanítónak, mert azt akarták, hogy bonyolultabb legyen ez a meditáció.

Most pedig alaposabban vegyünk végig minden lépést.

Észrevétel

Az éberségnek eszébe jut megfigyelni és észrevenni a tudat figyelmének az egyik dologról a másikra történő mozgásait – ami a meditáció tárgyáról az elterelőds felé irányul. Ez a megfigyelés észreveszi az elme figyelmének bármilyen elmozdulását a meditáció tárgyától. Észrevehető egy enyhe szorítás vagy feszültség, ahogy a tudat figyelme elkezd a felbukkanó jelenség felé mozdulni.

Kellemes vagy fájdalmas érzések jelenhetnek meg a hat érzékszervi ajtó bármelyikénél. Bármilyen látvány, hang, illat, íz, tapintás vagy gondolat előidézheti egy elterelőds felbukkanását. Óvatos, ítéletmentes megfigyeléssel egy enyhén feszítő érzést veszel észre, ami úgy az elmében, mint fizikailag magában az agyban is megjelenik.

Az elme korai mozgásának észrevétele létfontosságú a sikeres meditációhoz. Amivel pedig ezután folytatod, az...

Elengedés

Amikor megjelenik valamiről egy gondolat, engedd el. Engedd meg, hogy ott legyen, anélkül, hogy még több figyelmet fordítanál rá. Az elterelőds tartalma egyáltalán nem fontos, annak a mechanikája viszont annál inkább, hogyan bukkan fel! Ne elemezd vagy próbáld meg kitalálni, miért van ott; engedd meg, hogy ott legyen anélkül, hogy rajta tartanád a tudat figyelmét. A tudatod figyelme nélkül az elterelőds elveszíti az energiáját és eltűnik. Amikor nem tartod rajta a

figyelmed, az elterelődés és a róla szóló mentális fecsegés megszűnik. Az éberség emlékezteti ezután a meditálót, hogy a következő lépés az...

Ellazítás

Miután elengedtük a gondolatot és megengedtük, hogy magában legyen, anélkül, hogy megpróbáltuk volna nézni vagy belevonódtunk volna, továbbra is van egy finom, alig észrevehető feszülés vagy szorítás, ami fennmaradt az elmében és a testben.

Azért, hogy eltávolítsuk ezt a feszültséget, a Buddha bevezette az *ellazítás* lépését. A szutták az ellazítás lépését „a testi késztetés elnyugtatásának” hívják. Ez különösen a fejed számára igaz, ami a tested része.

Azt jelenti, hogy „elvonod” a figyelmed a gondolatról és annak környékéről. Ez kicsit több, mint csupán elengedni azt. A figyelmed aktívan ellágyul és ellazul, és megengedi az elterelődésnek, hogy ott legyen, ami aztán elgyengíti annak erejét. Az elterelődés fokozatosan eltűnik magától.

Kérlek, ne hagyd ki ezt a lépést! Ennek a meditációnak ez a *legfontosabb* része. Ez az a *hiányzó lépés*, amiről a bevezetőben beszéltünk. Ez a haladás kulcsa!

Anélkül, hogy minden olyan alkalommal elvégeznéd az ellazításnak ezt a lépését, amikor eltereltek a meditációd tárgyától, nem fogod megtapasztalni a sóvárgás okozta feszültség megszűnésének közelképét. Nem fogod érezni a megkönnyebbülést, ahogy ellazul a feszültség.

Ne feledd, a sóvárgás először mindig feszülésként vagy szorításként manifesztálódik a tudatodban és a testedben egyaránt. Az Ellazítás lépése eljuttat egyfajta „világi nibbánába”. Az Elengedés és az Ellazítás végzése közben pillanatnyi lehetőség van meglátni és megtapasztalni a feszülés és szorítás valódi természetét, illetve a tőlük való megkönnyebbülést. A következő lépés, amit az éberség felidéz, a...

Mosoly

Ha a weboldalunkon meghallgattad a dhamma beszédeket, emlékezhetsz, hogy hallottál róla, mennyire fontos szempontja a meditációnak a mosolygás. A mosolygás megtanulása és a szájsarkak finom felhúzása segít a tudatnak abban, hogy az figyelmes, éber, gyors és ragyogó legyen. Az elkomolyodás, megfeszülés, komor szemöldökráncolás azt okozza, hogy az elme elnehezül és az éberség tompa és lassú lesz. Nehezebben látjuk meg a belátásokat, ilyenformán lelassul a megértésed a Dhammáról.

Visszatérés

Irányítsd vissza a figyelmedet a meditáció tárgyára. Gyengéden tereld vissza az elmét és ne „rángasd” vissza, mielőtt készen állnál rá. Tedd harmonikus mozgássá, olyan mozdulattá, ami időszerű és nem erőltetett.

Ismétlés

Olyan gyakran ismételd meg ezt az egész gyakorlatciklust, amilyen gyakran csak szükséges. Maradj a tárggyal, amíg el nem veszted, és futtasd újra a 6 lépést.

Spirituális barát

Az ülésed első tíz percében sugározd a szerető-kedvességet önmagad felé. Az előző útmutatások használatával takard be magad ezzel a boldog, csendes érzéssel. Az ülés hátralévő részében sugározz szerető és kedves gondolatokat egy spirituális barát felé.

Mi az a spirituális barát?

Most ki fogjuk választani a meditáció következő tárgyát, a Spirituális Barátot. Nagyon fontos, hogy azonos nemű, élő személy legyen, aki nem családtag.

Amikor a spirituális barát ellenkező nemű, az kéjvágó érzéshez vezethet, ami megbonyolíthatja a tapasztalásodat. Ez a Mettá tanításának hagyományos módja. Ha ez az útmutatás nem összeegyeztethető veled, akkor csak győződj meg róla, hogy a választott személy nem kelt kéjsóvár érzéseket a tudatodban a szerető-kedvesség sugárzása közben – ne feledd, hosszú időt fogsz ezzel a személlyel tölteni.

A spirituális barát olyan személy legyen, akit mélységesen tisztelsz, és akinek őszintén kívánod a legjobbakat. Olyan személy, aki mosolyra készítet, ha rá gondolsz. Lehet a kedvenc tanítód vagy egy olyan tanácsadó, aki a tudatodban a legmagasabb célt birtokolja. Lehet egy olyan barát, aki mindig támogat és segít téged, bármit is teszel.

Kérlek, ne alkalmazz családtagot spirituális barátként, mivel a családtagok túl közel állnak hozzád. A családtagokat kicsit később hozzuk be a gyakorlatba, de most még felhozhatnak olyan rejtett témákat, melyek megzavarhatják a gyakorlatot. Kezdetben könnyűnek és egyszerűnek szeretnénk megtartani. Ne sugározd olyan személy felé, aki már eltávozott – az érzés nem megfelelően fog megjelenni, mivel nem lehet létrehozni személyes kapcsolatot.

A következőképpen formáld meg a kívánságod a spirituális barátod felé: „Ahogy én érzem ezt a boldogságot magamban, úgy legyél te is boldog és békés!” Vedd körbe a szerető-kedvesség érzésével, helyezd a szíved közepébe, és a gyakorlat végzése közben rá mosolyogj. Tényleg légy őszinte ezzel kapcsolatban; valóban hidd el. Minél inkább elhiszed, annál erősebbé válik az érzés.

Továbbra is kívánd nekik a legjobbakat, és lásd őket a lelki szemeiddel, de ne fektess túl nagy hangsúlyt a róluk alkotott tényleges mentális képre. Ismételten, vannak, akiknek nagyon jól megy a vizualizáció, vannak, akiknek nem. Csak tudd, ki a spirituális barátod, és kívánj neki minden jót.

A kifejezések egy módját jelentik a szivattyú beindításának – előidézik az érzést. Ahogy megfogalmazod a kívánságot, magára az érzésre tereld a figyelmedet. Ne

feledd, hogy a meditációd tárgya az *érzés*. Maradj az érzéssel és engedd meg, hogy növekedjen, ahogy akar. Ne erőltesd; csak adj neki némi gyengéd bátorítást.

Előbb vagy utóbb az érzés elhalványul. Amikor ez megtörténik, ismételd újra a kifejezéseket. Nem segít, ha gyorsan ismétled a kifejezéseket. Attól a kifejezések gépies érzetet kapnak. Helyette inkább mondd őszintén és néhány pillanatra pihenj meg az általa behívott érzéssel. Csak akkor ismételd meg egy kifejezést újra, ha nem idézte elő az érzést.

Néhányan megkérdezték, „Ezt az érzést kifelé küldjük a Barát felé?” Nem, nem próbálunk meg semmit sem nyomni magunktól kifelé. Csupán látjuk a szívünk közepében a Barátunkat, és azt kívánjuk neki, hogy legyen boldog. Nem küldünk, nem távirózunk vagy „éjszakázunk” át semmilyen érzést. Amikor egy gyertya meleget és fényt sugároz, az aktívan küldi ki ezt az érzést? Nem, azért sugározza ki, mert ez a természete a melegségnek és a fénynek. Hasonlóképpen, körbevesszük és alámerítjük a Barátunkat ebbe az érzésbe, ezt kívánva neki, és mosolyogva és boldogan látjuk őt.

Ez a folyamat három megjelenő dologból tevődik össze: a sugárzó érzésből a szívedben, a mentális kifejezésekből, és önmagad vagy a spirituális barátod képéből. A figyelmednek körülbelül a 75 százalékát az érzés sugárzására kellene fordítanod, 20 százalékot a jókívánság érzésére, és csak egy kicsit, 5 százalékot a spirituális barátod vizualizálására.

Néhányan azt gondolják, hogy a vizualizációt kellene a gyakorlatuk nagyobb részévé tenni. Majd pedig arról panaszkodnak, hogy feszülés van a fejükben. Ennek oka, hogy túlságosan erőltetik az elképzelést, hogy lássák a spirituális barátjukat. A tanító meg fogja mondani nekik, hogy hagyják abba az erős próbálkozást, mivel a *Mettá* legfontosabb része a sugárzás érzése – illetve, hogy őszintén kívánják a spirituális barátjuk boldogságát, majd érezzék a boldogságot – és nem az, hogy elképzeljék a barátjukat.

Ha megfájdul a fejed vagy szorítást érzel, akkor *túl keményen próbálkozol*. Mosolyogj újra és higgy le egy picit.

Amikor elképzeled a barátodat, lásd mosollyal az ajkán és boldogan. Ne felejts az ajkaidon őrizni egy kis mosoly végig az egész meditáció során. Ha azon kapod magad, hogy nem mosolyogsz, akkor ez emlékeztetőül szolgál arra, hogy újból mosolyogj. Hozz fel egy másik kívánságot és küldj egy kedves érzést a barátodnak. Az arcod nincs hozzászokva a mosolygáshoz, szóval kérlek, légy türelmes! Még akár fájhat is kicsit az orcád, de majd hozzászoksz, és ez a kínos érzés el fog múlni.

Kérlek, ne kritizáld magad, amiért elfelejtessz mosolyogni. A kritikus gondolatok károsak és még több szenvedéshez vezetnek, bármiről is legyen szó. Ha azt látod, hogy jól lehordod magad, amiért elfelejtettél mosolyogni, akkor ne vess együtt magaddal, amiért ilyen örült elméd van!

Értsd meg, hogy mindenkinek örült az elméje, és rendben van, ha rendelkezél egy efféle örütséggel. Ne vess ezen együtt magaddal. Emlékszel, azt mondják

erről a meditációról, hogy szórakoztató? Mosolyogj és neved azon, hogy újra rajtakaptad magad, majd pedig kezd elölről a meditáció tárgyával.

Az élet egy játszanivaló játék, szóval egész idő alatt könnyedén és jókedvűen tégy mindent. Ehhez gyakorlás szükséges, de ezért is végezzük ezt a gyakorlatot. Játssz a dolgokkal és ne vedd őket túl komolyan.

Ez egy komoly meditáció, de nem szeretnénk, ha *komoly lennél!* Nem kellene, hogy az elméd túl komoly legyen; helyette könnyednek és emelkedettnek kellene lennie. Mosolyogj, és ha ez nem működik, akkor a nevetésnek egy kicsit segítenie kell, hogy visszatérj ebbe a boldogabb, éber tudatállapotba.

Egész idő alatt ugyanazt a spirituális barátot fogod használni, míg a tanítót azt nem mondja, hogy válhatsz. Ez lehet akár néhány nap vagy hét is. Ha egyedül gyakorolsz, a weboldalon keresztül vedd fel velünk a kapcsolatot, és engedd, hadd segítsünk. A levelezőlistánkhoz is csatlakozhatsz. Minél jobban jelen tudsz maradni – a boldogságban, elégedettségben, érezve a boldogságot a spirituális barátoddal – annál hamarabb leszel képes tovább haladni a meditáció következő lépésére. A lehetőséged mindig megvan arra, hogy a weboldalon felvedd velünk a kapcsolatot útmutatásért.

Ha már egyszer találtál egy jó spirituális barátot, maradj azzal a személlyel. Ha egyik személyről váltasz a másikra, a gyakorlat nem tud beérni és elmélyülni. A meditálók alkalmanként minden embernek vagy minden létezőnek szeretnének mettát küldeni. Ez pusztán egy finom módja annak, ahogy megzavar az elméd. Az elején maradj ugyanazzal a baráttal, így tudod építeni az *összeszedettséged*.

A „koncentráció” szót helyettesítettük az *összeszedettség* szóval, hogy segítsünk letisztázni, nem kényszerítjük a tudatunkat arra, hogy erőszakos, fix módon maradjon a meditáció egyetlen tárgyával. Ehelyett azt szeretnénk, hogy a tudatunk könnyedén pihenjen a tárgyon. Ha elkalandozik az elméd, használd a 6 lépést.

Amikor nincs elterelődés, nem szükséges semmilyen erőfeszítést kifejteni, hogy az tudatot a tárgyán tartsuk. Magától rajta marad. Ez tényleg csodálatos dolog, amit látni kell!

Ismételten, vannak olyan alkalmak, amikor felbukkan néhány random gondolat vagy érzet, miközben a meditáció tárgyára figyelsz, de nem annyira erősek, hogy teljesen elvonják a figyelmedet róla. Amikor ez előfordul, hagyd figyelmen kívül az ilyen elterelődéseket, és maradj a meditációd tárgyával. Az efféle gondolatok és elterelődések maguktól eltűnnek; nincs szükség arra, hogy alkalmazd rajtuk a 6 lépést.

Most pedig tegyünk egy áttekintést:

1. Minimum harminc percig ülj (ennek miéértjét később magyarázzuk meg).
2. *Kezdd* azzal, hogy körülbelül *tíz* percig kedves és boldog gondolatokat és kívánságokat sugárolj önmagad felé.
3. Az ülés fennmaradó részében *vált* a kiválasztott spirituális barátodra – legalább *húsz percig* – és a gyakorlat hátralévő részében sugárolj neki

kedves és boldog gondolatokat. Maradj ugyanazzal a baráttal, és ne válts semmi vagy senki másra, még akkor sem, ha úgy gondolod, „megérdemlik” a figyelmedet. Az efféle vágyak csak még több elterelődést jelentenek. Az elme nagyon trükkös tud lenni!

4. Az elterelődések legyőzésére *használd a 6 lépést.*

Amikor a mettá érzése elkezd erősödni, vedd észre és merülj el benne – mosolyogj bele, és engedd meg, hogy magától kibontakozzon. Ha úgy látod, hogy finoman szavakba öntöd a kifejezéseket, és a verbalizálás kezd némi feszültséget okozni, engedd el a verbalizációt és csak érezd a kívánságot. Ez lehetővé teszi az érzésnek, hogy még erősebben növekedjen. Csak maradj az érzéssel, és csak légy a pillanatban anélkül, hogy erőltetnéd vagy „beletenyereelnél”.

Idő kell ahhoz, hogy a mesterévé válj ennek a gyakorlatnak. Bizonyos értelemben ez egyfajta „nem-cselekvés” – nem kontrollálsz vagy erőlteted az érzést, csupán szelíden irányt mutatsz neki. Ha feszültség van a testedben attól, hogy próbálsz kiküldeni, akkor túl nagy erőfeszítést teszel bele. Csak a boldogság kívánságának kellene ott lennie, ugyanúgy, mint amikor sok szerencsét kívánsz valakinek egy utazáshoz. Állsz és integetsz, ahogy elindul – nem úgy állsz ott, hogy próbálsz feléjük tolni egy érzést! Ehhez hasonlóan a Mettá-meditációban is egyszerűen mosolyogsz és kívánsz a szerető-kedvesség érzését.

Azt követően is lesznek felbukkanó akadályok, hogy végigmentél a 6 lépésen és rájöttél a nyitjára. Végül a 6 lépéssel elengeded az utolsó kicsi feszültséget is belőle, és teljesen eltűnik! Első alkalommal számoljuk fel a Sóvárgást! Egy kevés sóvárgás eltűnik és soha többé nem jelenik meg.

Mivel eltűnnek az akadályok, öröm jelenik meg és most először megtapasztalod az első *Nyugodt Éber Dzshánát*. Ahogy haladsz előre ezen az ösvényen, egyre többen lesz részed. A gyakorlásod előrehaladásával fel fogod fedezni, hogy ott van az öröm. Megjelenhet libabőr, borzongás vagy csupán izgatottság is. Egy kellemes, nyugodt érzés fogja követni.

Ahogy haladsz egyre mélyebbre, egyre magabiztosabb leszel, és megérted, hogy amit teszel, az a helyes gyakorlás. Valamint azt is észre fogod venni, hogy van egy sokkal mélyebb csendállapot a tudatodban, mint amit eddig valaha is megtapasztaltál. Olyan, mintha valaki kikapcsolta volna a hűtőgépet, amiről soha nem vetted észre, hogy be van kapcsolva.

Megfigyelheted, hogy csak akkor vagy éber a testrészeidre, ha rájuk irányítod a figyelmedet. Ez normális fejlemény, mivel a test kezdi elveszíteni a feszülést és szorítást, ami előrehaladást jelez.

Végül pedig, ahogy egyre mélyebbre haladsz, a szerető-kedvesség érzése felemelkedhet a fejedbe. Soha ne próbáld meg kontrollálni az érzést – ha arra szeretne mozdulni, hadd mozduljon.

Immár haladó meditáló vagy.

Amikor ez bekövetkezik, készen állsz a meditációs gyakorlat következő lépésére. Lépj velünk kapcsolatba a weboldalunkon keresztül. Itt nem térünk ki rá, mivel már haladó gyakorlat és további útmutatásokat igényel. Mostanra már a felébredés megtapasztalásához vezető úton vagy a Nyugodt Éber Dzshánán keresztül.

Megbocsátás meditáció

Néhányatoknak még az itt található összes utasítás és útmutatás ellenére is adódhatnak nehézségeik a szerető-kedvesség érzésének felidézésével és fenntartásával. Előfordulhat, hogy feleleveníted a „Legyek boldog, legyek elégedett” kifejezéseket, és esetleg ellenszenvet szít magaddal szemben vagy önutálatot okoz. Felbukkanhat a tudatodban, hogy „Nem érdelem meg, nem vagyok kedves ember.” Megpróbálok a 6 lépéssel, de nem igazán működik. Szerető-kedvesség sincs jelen, a szívedben nincs semmilyen érzés, száraz és esetleg kemény is.

Előfordulhat, hogy a Megbocsátás Meditációt segítségnek találod ebben. Mostanra azt tapasztaltuk, hogy a tanítványok nem kevés százalékának hatalmas előnye származik abból, ha átvált a Megbocsátásra, amelyben megbocsátást sugározol önmagad felé, és megbocsátasz mindennek, ami felmerül és ahogy emberek jelennek meg, úgy nekik is megbocsátasz, amíg ők is meg nem bocsátanak neked.

Erről a gyakorlatról további információkat a Dhamma Sukha weboldalon és Bhante Vimalaramsi: *Megbocsátás Meditáció* c. könyvében találsz.

A megbocsátás arról szól, hogy elengedjük a múltat és megpuhítjuk a tudatunkat. A megbocsátás gyakorlása mindenkinek az előnyére válhat. (A Megbocsátás könyv valójában ebben a könyvben is benne van, a végén!)

Járómeditáció

A Mettá gyakorlat fontos része a járómeditáció. Kérjük, ne hagyd figyelmen kívül. Sétálnod azért kell, hogy fenntartsd az energiádat, különösen hosszabb üléseket követően.

A járómeditációt használhatod az ülés előtt az energia növelésére vagy a tudatod felemelésére, ha álmos vagy, vagy úgy érzed, hogy alacsony az energiaszinted.

Vannak olyan esetek, amikor zaklatott az elméd, és egy sétával könnyebb lecsendesíteni a nyugtalan elmét, hogy visszatérhess az üléshez. Másfelől pedig a járómeditáció energiát adhat hozzá az ülésedhez, mivel beindítja a vérkeringést.

A járómeditáció önmagában véve is hatékony meditáció, a Mettá-meditációval összekötve pedig segít beépíteni a mettát az életedbe és a mindennapos tevékenységeid közé. Kérlek, ne feledd, ez folyamatos gyakorlást kíván.

Olyan helyet keress a sétához, ami legalább húsz méter hosszú és sík. Normális sebességgel haladj, mintha egy vasárnap délutáni sétát tennél a parkban; nem olyan lassan, mint egy teknős, inkább olyan tempóban, ami nem túl gyors és nem túl lassú. A tekintetedet tartsd az úton két-három méterrel magad előtt.

Ne fordíts figyelmet a lábadra. Helyette inkább maradj a spirituális barátoddal. Kérlek, ne tekints körbe, mivel az meg fog zavarni a meditációban. Ez nem természetjárás, hanem a tényleges gyakorlat része, ahol kedves és boldog gondolatokat sugárol a spirituális barátod felé. Miközben sétálsz, amennyire csak lehetséges, folyamatosan maradj a gyakorlattal. Éppen olyan, mint amikor ülsz, csupán azzal a különbséggel, hogy ülés helyett sétálsz.

Ezt benn és kinn is végrehajthatod, ahogy az időjárás engedi. Legjobb kinn a szabad levegőn végezni, de próbáld meg elkerülni a közvetlen napfény forrását. Benn is sétálhatsz, körkörös ösvényen haladva a szobában vagy folyosón.

Vannak meditálók, akik nagyon sokat fejlődnek séta közben – a járás elég mélyre le tud jutni. Ne vedd félvállról ezt az utasítást, mivel nagyon fontos része a gyakorlatnak. Abban is segít, hogy megtanuljuk, hogyan gyakoroljuk a mettát a hétköznapi életünkben, amikor aktívabbak vagyunk a külvilágban.

Körülbelül tizenöt-harminc percet sétálj és egy óránál soha ne többet, mivel ennyi séta kifárasztja a testedet. Azonban megfelelő tempóban haladj, és a végére érezni fogod, ahogy lüktet a szíved és egy kicsit akár ki is fulladhatsz. Ezután le tudsz ülni és teljesen éber tudsz lenni. A séta nyugalmat, tisztánlátást *vagy* energiát adhat, attól függően, hogy éppen mire van szükséged.

Folytasd tovább

Kezdetben minimum harminc percet meditálj naponta. Tapasztalataink alapján tizenöt-húsz perc szükséges ahhoz, hogy az elme elcsendesedjen. Ezt követően pedig még adsz magadnak további tíz produktív percet, amikor igazán tudsz nézni és figyelni. A negyvenöt perc még jobb.

Pusztán már az a tény megengedi az elméd lecsillapodását, hogy ülsz és nem mozogsz. Minél tovább ülsz, az elméd annál inkább magától csendesül el, anélkül, hogy bármi mást tennél. Vagyis a hosszabb ülések és a mozdulatlanság létfontosságú a mélyebb alapok eléréséhez.

Az elvonuláson először legalább harminc percet ülsz, tizenöt percet sétálsz, majd ismét ülsz, egész nap így váltogatva. Az elvonulás során az üléseid természetesen egyre hosszabbak és hosszabbak lesznek, végül pedig akár két-három órán keresztül is eltarthatnak.

A mindennapjaid során segíthet, ha naponta kétszer is leülsz. Ha már kényelmesen elhelyezkedtél, az egész ülés ideje alatt próbálj meg teljesen mozdulatlan maradni. Ha az elme ragaszkodik a megmozduláshoz, alkalmazd a 6 lépést a mozdulat iránti vágyra. A 6 lépés hatalmas segítség a feszültség szétoszlatásában és a mélyebb könnyedség felfedezésében.

Ha fájdalom jelentkezik, kérlek, azt figyeld meg, *hogyan* jelenik meg. Abból állapíthatod meg, hogy egy fájdalom valódi, hogy megfigyeled, mi történik, amikor felállsz az ülésből. Ha a fájdalom nagyon gyorsan elmúlik, akkor az „meditációs fájdalom”, ami valójában mentális fájdalom, és nem valami ártalmas dolog

idézte elő. Pusztán csak egy elterelődés. Ha visszatér, amikor leülsz, próbálj meg mozdulatlan maradni a 6 lépéssel. Ha felkeléskor a fájdalom elhúzódik és veled marad, akkor a legjobb, ha a jövőben többé nem ülsz így, mivel ez tényleges fizikai fájdalom megnyilvánulása lenne.

Ha erőszakosan próbálunk megszabadulni egy fájdalmas vagy kellemetlen érzéstől, legyen az akár mentális vagy fizikai, akkor csupán még több sóvárgást és ellenszenvet adunk az elmének. Ez látja el üzemanyaggal a *Szamszára* ádáz körforgását. Ha azonban nyitottan közelítünk egy kellemetlen érzéshez, és nem vesszük személyesen, akkor *üdvös* éberséggel tekintünk az ilyen az ártalmas minőségekre. Ez a tiszta, világos éberség fokozatosan szétolvasztja a zavaró érzést. Ezenkívül azt is megfigyelheted, hogy az érzés tovább marad, de a vele kapcsolatos hozzáállásod megváltozott.

Ha benn ülve elálmosodsz, próbálj meg kinn ülni, de ne közvetlenül a napfényben. A kinti levegő ébresztő hatással van ránk. Harminc lépésnyi előrehaladás után akár hátrafelé is megpróbálhatod a sétagyakorlatot. Ahelyett, hogy megfordulnál, csak sétálj hátrafelé a kiindulópontozhoz.

A meditáció és annak jótékony hatásai is fokozódnak, ha a nap folyamán tovább tudod fejleszteni az éberségedet. Mosolyogj és áraszd a mettát, bármikor is gondolsz rá. Amikor észreveszed, hogy nehéz érzések jelentek meg, használd a 6 lépést rájuk. Mindezt vidáman és humorosan tedd, azzal, hogy milyen örült tud lenni az elme. Ha elkomolyodsz és megpróbálsz irányítani az elmét, az csupán még több sóvárgás. Ezzel pusztán kifáraszthatod magad és frusztrálttá válhatsz. Tedd ezt tehát könnyedén, de a lehető legnagyobb folytonossággal.

Mindenhez add hozzá a mettát

Szerető-kedvességet hozhatsz mindenbe, amit csak teszel. Általában otthon fogod végezni az ülést, de akkor is mosolyoghatsz és sugározhatod a jóllétet és a boldogságot minden lény felé, amikor odakinn vagy a világban. Ha épp sétálni vagy bevásárolni mész, nem muszáj a spirituális barátoddal lenned. Maradj egy általános mettá érzésben.

Mosolyogj többet. Figyeld meg a felmerülő érzelmi zaklatottságot és alkalmazd a 6 lépést. Amikor ártalmas tudatállapotok jelennek meg, lásd őket lehetőségekként. Engedd meg, hogy legyenek és eleveníts fel üdvöseket. Ezt jelenti a helyes erőfeszítés a Buddha Nemes Nyolcérteű Ösvényében.

Haladás és dzshána

A meditációban való előrehaladás során mindenfajta új jelenséggel fogsz találkozni. Öröm és más kellemes élmények jelennek majd meg. Néhányuk igazán meg fogja érni az árát!

Az első olyan alkalommal, amikor igazán és teljesen elengedtél egy akadályt, megszerzed az első tapasztalásodat a dzshána állapotról, és úton leszel afelé, hogy

még jobban elmélyedj. Olyan szórakoztató dolgokkal kezdesz majd összebarát-
kozni, mint az Öröm, Elégedettség, Nyugalom és még sok más. Jó idők várnak rád!

Brahma-vihárák és nibbána

A Buddha a tudatnak négy kifejezetten üdvös isteni minőségéről beszélt. *Brahma-viháráknak* nevezzük őket, és a Szerető-kedvességből (*Mettá*), Együttérzésből (*Karuná*), Együttérző örömből (*Muditá*) – valójában jobban kedveljük csak az Öröm kifejezést – illetve a Felülemelkedett Egykedvűségéből (*Upekkhá*) tevődnek össze. Ebbe a gyakorlatba kezdesz most bele. Nagyon természetes módon az összes említett állomáson végig fogsz haladni fokozatosan, ahogy a mettá csendesebb lesz, és átfordul együttérzésbe, és így tovább az örömről át a felülemelkedett egykedvűségbe. A haladásod során nem kell változtatnod a gyakorlaton – az alapok önmaguktól kialakulnak és megjelennek.

Ha már haladó meditáló leszel, akkor csak folytatnod kell a meditálást. A brahmavihárák természetesen megjelennek egyenként, anélkül, hogy ezeket az alapokat egyesével be kellene emeled önálló meditációs tárgyának. Amikor megjelenik a következő alap, akkor fogod azt az alapot, legyen akár együttérzés vagy az öröm érzése, és a meditáció tárgyává teszed, és annak sugárzásával folytatod mostantól.

Ez egy másik fontos különbség a többi gyakorlattól, ahol te alakítod ki a met-tát. A Buddha azt tanította, hogy amikor a meditációt megfelelően gyakoroljuk, mind a négy isteni alap magától, egymás után megjelenik. Meg fogod tanulni, hogyan sugározd bármelyiket a négy alap közül mind a hat irányba, majd pedig egyszerre mind a hat irányba.

Amint ez bekövetkezik, a *dzshánák* is természetesen maguktól megjelennek. A dzshána elég leterhelt szó. Számos különböző fordítása létezik, de mi a dzshánákra a megértés szintjeként hivatkozunk. Nem szeretnénk összetéveszteni őket az egyhegyű elnyelődés dzshána unokatestvéreikkel. Rokonságban állnak egymással, de ezek azok, melyekben a meditáló fenntartja az éberséget a testéről, miközben a többiben nem. A Buddha tanítása alapján a sóvárgás és az elterelődések megértésének kulcsa az, hogy felismerjük, elme és test egy folyamatot alkotnak, melyet nem lehet szétválasztani. A feszültség és szorítás testi folyamatok, míg a gondolat és a képek mentális folyamatok. Ne csak az elmére fordítsunk figyelmet, hanem legyünk tudatában annak is, ami a testünkben történik, és ne hagyjuk figyelmen kívül vagy ne fojtsuk el ezt az éberséget az egyhegyű koncentráción keresztül.

Azt a dzshána állapotot, melyet ezzel a meditációval tapasztalunk meg, a *Nyugodt Éber Dzshánának* nevezzük. Nyolc van belőlük (négy *rúpa* vagy „anyag” dzshána, és négy *arúpa* vagy „anyagtalan” dzshána). A legmagasabb anyagtalan dzshánán túl maga a nibbána tapasztalása található. Az elméd annyira csendes lesz, hogy egyszerűen leáll. Amikor az elméd visszatér ebből a megszűnés-élményből, hihetetlenül ragyogó és tiszta lesz, elterelődések nélkül – mint egy üres tábla, melyen nem szerepel semmi.

Amikor felbukkan a következő mentális folyamat, ezen a ponton elképesztő tisztasággal látod majd minden láncszemét és részét annak a folyamatnak, amit életnek hívunk, amint felbukkan és továtúnik. Ezt a folyamatot nevezte a Buddha függő keletkezésnek. A tapasztalás minden egyes pillanatában tizenkét láncszem van, és látni fogod, hogyan jelenik meg és tűnik el mindez. Látni fogod, hogyan jelennek meg egymástól függően.

Amikor nagyon mélyen belelépsz ebbe a folyamatba, meg fogod érteni, egy mély személyes szinten, hogy az összes „töltőanyag”, amiből „te” állsz, vagy az „Én”, személytelen és maradandó önvaló vagy lélek nélküli. Ez a tapasztalat olyan mély, hogy megjelenik a nibbána, és meg fogod érteni minden létező igazi természetét. Még ebben az életben el fogod érni a felébredést. Mennyi megkönnyebbülés vár rád!

A felébredés (nibbána) megtapasztalása nagyon sok olyan embernél bekövetkezik, akik követik ezeket az egyszerű útmutatásokat. Nem kellene hozzá évek vagy évtizedek. A Buddha megállapította, hogy ez a gyakorlat „azonnal hatékony”. A Maddzshima Nikája Szatipatthána Szutta azt mondja, hogy ez a tapasztalat akár hét éven vagy még akár hét napon belül is bekövetkezhet. Tényleg történhet ilyen gyorsan; láttuk már, hogy egyetlen nyolc napos elvonuláson bekövetkezik. Így hát kezd el most, és te is megtapasztalhatod a felébredés kezdeti állomásait. Csak kövesd pontosan az utasításokat!

A szerető-kedvesség ajándékai

Számos előnye van a Szerető-kedvesség Meditáció gyakorlásának. A szuttákban az szerepel, hogy amikor a Mettá-meditációt gyakorlod, könnyedén álomba merülsz és mélyen alszol. Nincsenek rémálmaid. Amikor felkelsz az ébredés könnyű és gyors. Az emberek igazán kedvelnek! Az állatok is kedvelnek. Az arcod ragyogni fog és gyönyörű lesz. Jó egészségnek örvendesz. Ez csak néhány az előnyei közül.

A Szerető-kedvesség gyakorlása során az elméd szintén tisztábbá és csendesebbé válik, és nagyon gyorsan haladsz a meditációban.

Mettá a mindennapokban

Folytasd az ülést és gyakorlást. Hallgasd meg az előadásokat, olvasd a könyveinket, és tanulmányozd tovább a gyakorlatot körbevevő elképzeléseket. Rengeteg forrás elérhető a weboldalunkon.

Amikor bármilyen új gyakorlatba kezdesz, általában a legjobb dolog, ha belemerülsz abba a gyakorlatba, az esetlegesen a múltban alkalmazott gyakorlatokat félretéve, míg mélyen és alaposan meg nem érted az új gyakorlatot. Máskülönbén összezavarodhatsz a különböző véleményekkel és gyakorlatokkal kapcsolatban.

Ne feledd, hogy a tanításunkat nem nézetekre vagy véleményekre alapozzuk, hanem inkább maguknak a szuttáknak a tanulmányozására, valamint a meditációs gyakorlat közvetlen megtapasztalására. Arra hívunk, hogy te is ezt az ösvényt kövesd.

A legjobb módja annak, hogy megtapasztald a belemerülést a Nyugodt Bölcsesség Belátás-meditációjába az, ha eljössz egy elvonulásra, vagy, ha nem tudsz elszabadulni, egy online elvonuláson veszel részt velünk. További információért tekintsd meg a honlapunkat.

Miután elsajátítottad a spirituális baráttal való tartózkodást, további útmutatások állnak rendelkezésre a korlátok ledöntésével és a Mettá minden irányban történő sugárzásával kapcsolatban. A tanítótól megkapod az említett utasításokat és tanácsokat, amikor arra készen állsz. Ez az a pont, ahol a brahmavihárak gyakorlása igazán szárnyalni kezd.

Még több jelenség bukkan fel, és a tanítód a haladásod alapján tud vezetni. Ebben a gyakorlatban további lépések is vannak, ám ezek haladók, és egy másik könyvbe valók.

Most azt a képességet sajátítsd el, hogy tökéletesen a spirituális barátoddal maradsz, utána pedig lépj velünk kapcsolatba, vagy csak gyere és vegyél részt az egyik elvonulásunkon.

Ismételten, amikor a külvilágban vagy és éled a mindennapi életedet, ne felejts el mosolyogni és sugározni a mettát minden létező felé. A tudatod újrakondicionálására használd a helyes erőfeszítést. Ahelyett, hogy megengednéd, hogy valamilyen „uncsi” elme legyen jelen, elevenítsd fel a szerető-kedvesség üdvös minőségét.

Egy hosszú sorba ragadtál a pénztár felé? Sugározz mettát. Nehéz munka kaszálásnak lenni egy boltban, szóval mosolyogj a pénztárosra és légy vele barátságos.

Elakadt a forgalom és egyszerűen nem tudsz mozdulni? Ahelyett, hogy felkapnád a vizet, sugározz mettát a sofőrtársaidnak. Alkalmazd a 6 lépést a mérges elméden és helyettesítsd egy hatékony, felemelkedett tudattal. Ahelyett, hogy egész életedben a saját idődet vesztegetnéd az érdektelenséggel, tegyél be egy CD-t az autós lejátszóba és hallgasd a dhamma előadásokat, hogy még több mint ment megtudj a Buddha nyolckrétű ösvényéről.

Oszd meg a tanultakat másokkal is, és engedd meg nekik, hogy a gyakorlásod az ő javukra is szolgáljon. Ha megértetted, add tovább a gyakorlatot. Ne téríts! Csak meséld el a saját szavaiddal, mi történt veled. Hogyan segít neked abban, hogy boldogabb legyél? Ahelyett, hogy *buddhista* lennél, légy *a Buddha*!

Nem találtál ülőcsoportot a környéken? Kezdd el egyedül. Amint találsz még egy személyt, már van csoportod! Meditáljatok legalább harminc percig, hallgasd meg egy előadást, igyatok egy kevés teát és beszélgetsetek a tanultakról. Most hoztad létre éppen itt a saját ülőcsoportodat!

Apránként, mint a csészét megtöltő vízcseppek, hamarosan megérkezel a legfőbb felébredésbe. Ez most azonnal lehetséges. A Buddha megmutatta nekünk az utat. Csak kövesd *pontosan* az utasításokat!

Most pedig kezdjünk bele a dzshána alapokba és lássuk, hogyan bukkan fel a nibbána.

HATODIK FEJEZET

Első dzshána – Öröm

Amikor a figyelmed a szerető-kedvességgel és a spirituális barátoddal marad körülbelül három-öt percre, akkor megjelenik az öröm; gratulálunk, megérkeztél az első nyugodt éber dzshánába!

Hogyan jelenik meg egy dzshána? Először egy elterelődésként bukkan fel, üzemanyagaként egy vagy több akadállyal. Bármelyik is legyen az történetesen – mohóság, ellenszenv vagy nyugtalanság -, amint elengeded, ellazítod és visszatérsz a meditáció tárgyához, az akadály gyengülni kezd. A megjelenő akadály nem az ellenséged, hogy küzdj vele. Inkább egy barát, akit beinvitálhatsz, engedve, hogy megmutassa, hol vannak a ragaszkodásaid.

Minden alkalommal, amikor a 6 lépést alkalmazod egy akadályon, az gyengébb lesz. Miért? Mert elengeded a sóvárgást, ami egy felbukkanó elterelődésként volt ágyazódva. Végül pedig, amikor megcsinálod az utolsó 6 lépést, az akadály *teljesen* eltűnik. Nincs benne már több energia. Ebből az elengedésből és az általa kapott megkönnyebbülésből bukkan fel az első dzshána, és a tudat egy tiszta állapotba lép be. Amikor az akadály elfogy az energiája, valódi megkönnyebbülés érzésed van. Érzed a megjelenő örömet, ami egy izgatott, boldog érzés. A tudatodban és a testedben egyaránt könnyűnek fogod magad érezni. Egész jó!

Az akadályok folyamatosan rontják az éberségünket és húzzák a hangulatunkat lefelé. Rengeteg rosszálláshoz és stresszhez vezetnek. Most már látod a valódi boldogság kezdetét felbukkanni. Olyan, mintha egész életedben egy durva, fájdalmas állapotban lettél volna, és most valaki egyszerűen kikapcsolja.

Érzed az örömet (*píti*) a fejedben, a mellkasodban és az egész testedben mindenhol. Ez lehet teljes vagy meleg vagy könnyed érzés. Talán olyan, mint amikor pukkannak a buborékok. Lehet finomabb, vagy egyesek számára szélsőséesebb öröm-ézés. Lehetséges, hogy a csukott szemeid mögött valamilyen mentális vagy vizuális tevékenység, vagy még akár tűzijáték is történik. Ez egy idő után, néhány óra vagy egy nap múlva elrendeződik. A tudatállapot energiával teli és örömteli lesz, ami határozottan kellemes érzéssel jár. Ekkor egyáltalán nem lesz-

nek akadályok. Ez nagy megkönnyebbülés. Közvetlenül azután, hogy eltűnik az öröm, a tudat nagyon nyugodt és kényelmes-érzetű lesz; ezt hívják boldogságnak vagy szukhának. A tudat majdnem minden erőfeszítés nélkül csupán a meditáció tárgyán marad. Ezelőtt még soha nem tapasztaltál ehhez fogható boldogságot és tisztánlátást.

Beszúrok ide néhány észrevételt olyan tanulóktól, akik korábban már vettek részt személyes vagy online elvonuláson és ezt a gyakorlatot végezték.

„Tudtam generálni szerető-kedvességet és tudtam sugározni az érzést a spirituális barátom felé. Néhány másodpercen belül elsöprő örömhullámot éreztem. Olyan volt, mintha a spirituális barátom visszasugározta volna felém a mettát. Sírtam örömben...Újra visszatértem a meditációs tárgyhöz (a spirituális barátához), de ismét éreztem az örömhullámot, ez alkalommal csak borzasztóan hálásnak éreztem magam.” E. M., Kalifornia

Mi az öröm? Ebben a kezdeti szakaszban az öröm természete az *izgatottság és egy boldog érzés*. Egy szomjúságtól haldokló ember a sivatagban észrevesz egy oázist és benne egy tavacska hús vizét. Nagyon izgatott és boldog lesz. Ez az öröm érzése. Abban a pillanatban, amikor meglátja, felbukkan az öröm. Ez történik az első dzshánában.

Az első dzshánában az örömet a nyugalom és ellazultság érzése követi. Még mindig az első dzshánában vagy, de változik. Ezt érezni fogod. Mosolyogni *fogsz* és ragyogni. A dzshána ki fog tartani egy ideig, amíg fel nem bukkan egy újabb akadály.

Előfordul néha, hogy az öröm nem erős, és a meditálók nem biztosak benne, hogy bármit is elértek, így nem tesznek róla említést. Egy elvonuláson, a tanfolyam napi interjúi során a tanító érdeklődik afelől, hogy mi történik veled. Megkérdi tőled: „Van valami öröm?” A tanító érteni fogja a célzást, amikor azt mondod neki, hogy hosszabb ideig tudtál a meditációs tárggyal maradni.

Kövessük ezt a hasonlatot egy kicsit tovább és röviden magyarázzuk el a következő három dzshánát, így megláthatod, hogyan fejlődik a gyakorlat.

Ahogy folytatod a meditálást, elmélyül az első dzshánából származó öröm. Ott megjelenik az erős magabiztosság érzése. Ez egy csendesebb, mélyebb öröm, ahol a tudat és a test egyaránt nagyon könnyedé válik, szinte lebeg. A tudat és a test is nagyon nyugodt, kényelmes-érzetű és békés lesz. Ez a második dzshána.

Amikor az ember megérkezik végre a tavacska hús vízéhez és beleugrik, a víz hőmérséklete épp megfelelő. A tudata és a teste egyaránt szelíd megkönnyebbüléssel sóhajt fel – ez az a hely, ahol boldogságot és elégedettséget tapasztal. Ez a boldogság érzése (*szukha*) és a lelki kiegyensúlyozottság növekvő érzése, ami a harmadik dzshánában jelenik meg.

Ez a boldogság el fog tűnni és csak egy lelki stabilitást hagy maga után, a felül-emelkedett egykedvűség érzését (*upekkhá*), ami a negyedik dzshána.

A szutták elmagyarázzák a dzshánákat

Az Anupada Szutta „Egymás után, ahogy történt”, 111-es számú szakasza a Maddzshima-nikájából (MN) az egész folyamatot és a dzshánák összes jellemzőit elmagyarázza, egészen a nibbána eléréséig. Ezt a szuttát fogom használni, hogy a könyv hártalévő részében érthetővé tegyem a dzshánákat „egymás után”, és az utána következő lépést a felébredéshez.

Az MN 111-es szutta így kezdődik: „És az első dzshána állapotai – a gondolkodás és vizsgálódó gondolat, az öröm, a boldogság, és a tudat egyesítése;”²⁰

Egy akadályt elengedtél és megjelent az öröm. Ötfajta öröm létezik. Az első fajta öröm olyan, mint a libabőr; ott van egy pillanatig aztán eltűnik. A második fajta öröm olyan, mint a villámcsapás; egy kis ideig nagyon intenzív, azután szétoszlik. Az öröm harmadik típusa olyan, mintha az óceánban állnál és átmosnának az öröm hullámai; ez csak hullám hullám után. Az örömnek ez a három típusa bárkivel megtörténhet bármilyen okból, amikor megfelelőek a feltételek.

Az öröm utolsó két típusa csak mentális fejlődésből adódóan jelenik meg. A negyedik féle örömet felemelő örömnek nevezik. Nagyon könnyűnek érzed magad a tudatodban és a testedben is. Nagyon boldog vagy, és ebben izgatottság van. Ez az első és a második dzshána öröme.

Az öröm ötödik és utolsó típusát mindent átható örömnek hívják. Ez csak úgy előjön mindenhol; ott pezseg mindenhol és áthatja az egész tudatodat. (Az örömnek ezt a fajtáját az öröm ébredési tényezőjének is szokták nevezni.) Ezt az örömet érzed a nibbána elérésekor.

Tehát megjelenik a negyedik féle öröm és közvetlenül utána, amikor az eltűnik, nagyon nyugodtnak érzed magad és komfortosan vagy az elmédben és a testedben. Ezt az érzést nevezi a Buddha *szukhának*, ami a boldogság páli szava. A tudatod nem sokszor kalandozik el a meditáció során; nem veszik el. Még mindig ott van a *gondolkodó és vizsgálódó tudat*; még mindig ki tudod fejezni szavakkal magadban a tapasztalataidat. Továbbra is gondolkodsz, de már csak üdvös állapotok vannak jelen – bár egy kicsit még mindig „zajosak” a később következő alapokkal összehasonlítva. Nem sodornak el az ártalmas gondolatok. Már nincsen sóvárgás. A felbukkanó gondolatok olyan gondolkodó és vizsgálódó gondolatok, amelyeknek ahhoz van közülük, amit éppen most, a jelenben érzel.

Nagyon békésnek és összeszedettnek érzed magad. A páli szó erre az alapra az *ekaggatá*. És ha megnézed a szót a páli szótárban, az ekagga nyugalmat, békéséget és az elme csendjét jelenti. Nem azt jelenti, hogy egyhegyű vagy abszorpció, hanem inkább azt, hogy összeszedett és egyesített.

²⁰ Maddzshima-nikája 111, 4. szakasz, fordította: Bhikkhu Bodhi, Somerville, MA, Wisdom Publication, 2000.

A szutta kifejti, hogy az első dzshánának öt alkotóeleme van: gondolkodó és vizsgálódó tudat, öröm, boldogság, és a tudat egyesítése. A szutta annak kifejtésével folytatja, mi más van még ott:

MN: az érintkezés, érzés, érzékelés, akarás és tudat...

Ebben a dzshánában is jelen van az öt halmaz – test, érzés, érzékelés, késztetések(akarások) és tudatosság. Ez azt jelenti, hogy az éberség összes alapja ott van és meg lesz figyelve. Ezek magukban foglalják azt, aki te vagy, és a sóvárgás leple nélkül láthatod ott az összes halmazt. Úgy látod, hogy „kevés por van a szemedben.”

Ezután így szól a szutta:

„A lelkesedés, döntés, energia, éberség, felülemelkedett egykedvűség és figyelem – ezeket az alapokat ő határozta meg egymás után, ahogy történtek; tudta, hogy azok az alapok megjelentek, tudta, hogy jelen voltak, tudta, hogy eltűntek.”

Miről is beszélünk itt? Az állandóság hiányáról. Miközben a dzshánában vagy, elkezded látni az állandóság hiányát; látod ahogy ezek a dolgok felbukkannak és eltűnnek egymás után, ahogy történnek. A szuttában felsorolt alkotóelemek nem feltétlenül követik az itt kapott sorrendet; akkor jönnek fel, amikor feljönnek. Ezek a kezdeti belátások vagy megértések (vipasszaná a páliban) jelennek meg számodra először.

MN: „Ekképp értette meg: »Tehát valóban, ezek az alapok, mivel nem voltak, létrejöttek; miután voltak, elmúltak.«”

Néha előjön itt egy akadály, miszerint néhány meditáló megpróbálja a 6 lépést alkalmazni a felbukkanó örömen és boldogságon, azt gondolva, hogy esetleg ragaszkodni kezd hozzájuk. Azt hiszi, hogy meg kell próbálnia elfojtani őket és nem megengedni, hogy ott legyenek.

Neked nem kell ezt tenned, hanem engedd meg, hogy ez a boldog érzés teljes elfogadással ott legyen, de mégis térj vissza a spirituális barátodhoz és folytasd a meditációt. A gyakorlat gyümölcse ez az öröm, és üdvös. Csak engedd, hadd legyen. Rendben van, hogy örülsz. Rendben van, hogy boldog vagy! Ez amolyan új elképzelés, hogy engedjük a boldogságnak, hogy ott legyen és nem nyomjuk el. És hogy még inkább fejlesszük és fenntartsuk a boldog állapotot, ami a Helyes erőfeszítés utolsó része.

Ha szertelen gondolataid vannak és azon kezdesz gondolkodni, hogy mi történt (felbukkant az öröm), alkalmazni tudod a 6 lépést azokon a gondolatokon és el tudod engedni őket, mivel elkezdted személyesen venni az örömet és ragaszkodni kezdted hozzá. Ez a sóvárgás, mely a Szamszára Kerekén – a Szenvedés

Körforgásában tart bennünket. Ismételten, soha nem lenne szabad elnyomnod az örömet; csak használd a 6 lépést, engedd meg, de ne vonódj bele. Ez üdvös állapot, és az üdvös állapotokra törekszünk.

A Buddha azt mondta, hogy észrevenni egy nem-üdvös állapotot és előidézni egy üdvös állapotot szintén a Helyes erőfeszítéshez tartozik. Nem azt mondta, hogy cseréj le egy üdvös állapotot egy „még üdvösebb” állapotra. Az üdvös az üdvös. Csak engedd, hadd legyen. Ennyi elég.

Ez a boldog érzés fokozatosan elmúlik. Vagy az is lehetséges, hogy néhány napon keresztül újra és újra előjön – ott lesz, ameddig ott lesz.

Volt egy fickó, akinek könnyek gördültek le az arcán, és mindenki azt hitte, hogy dühös. Öröm volt, és végül azt mondták neki, hogy szerezzen egy törölközőt és engedje, hogy arra hulljanak a könnyei. Semmi szükség arra, hogy ez a folyamat meg legyen állítva. Magától vége lesz.

Némi idő után el fogod veszíteni ezt a boldog érzést, és visszatérnek az akadályok. Biztosan azon kezdesz majd gondolkodni: „Óh, bárcsak visszakaphatnám újra azt a megtapasztalást!” Ez sóvárgás és érdemes alkalmazni rá a 6 lépést.

Ha nem követed a tanító 6 lépésre vonatkozó utasításait, gyakran előfordul ebben a szakaszban, hogy esetleg azon pörögsz, hogy megpróbálsz kitalálni, miképp szerezd vissza ezt az állapotot. És nem fogod visszaszerezni!

Ennek következtében esetleg elbukhatsz, és másnap frusztrálni fog, hogy képtelen vagy visszahozni a megtapasztalást. Egyes meditálók „okosabbak” a többieknél: csak visszamennek meditálni, ahogy azt korábban gyakorolták, és folytatják az utasítások követését. Néhányuknak kellhet még egy nap, és ez rendben van. Mindannyiunknak tanulni kell. Az, hogy akarunk valamit, csak frusztrációt szül a tudatban. Arra is használjuk a 6 lépést.

Meditációs utasítás

Az elvonuláson ilyenkor a tanító további utasításokkal lát el. Akik egyedül használjátok ezt a könyvet, kérlek figyeljete a következő útmutatásra.

Miután érzed, hogy felbukkan ez az örömteli érzés, elhagyhatod a spirituális barátodhoz szóló verbalizációt – „Légy boldog”, „Légy békés” stb. A mentális szóalkotás nélkül csak érezd, hogy a boldogságát kívánod. Nincs többé szükség a kifejezésekre, mivel szorítást és feszültséget okozhatnak a fejedben – és biztosan nem szeretnénk több feszültséget létrehozni.

Ez a haladás jele a meditációban. A gondolataid lecsendesedtek, és elkezded megtapasztalni a második dzshána nyugtató jelenlétét. Erről a dzshánáról a következő fejezetben szölkünk többet.

A tanító nem mondja meg, melyik dzshánában vagy, amíg el nem jutottál a negyedik dzshánába. Abban a szakaszban teljesen megérted a technikát és a

6 lépés elterelődésekre vonatkozó alkalmazását. Felismered, hogy ezek csak a megértés és a nyugalom szintjei, melyeken keresztülhaladsz. A meditációban való fejlődésed során elkezded kifejleszteni egyfajta felülemelkedett egykedvűséget, és már nem törődsz annyira azzal, hogy melyik alapban vagy. Ezen a ponton a tanítód azt fogja mondani, hogy „haladó” meditáló vagy, és gratulál az előmeneteledhez – de van még tennivaló.

Járómeditáció és a dzshánák

A járás fontos részét képezi ennek a meditációnak, mivel segít fenntartani az energiát, segít túljutni a lustaságon és kábultságon, és úgy általában támogatja az egészséged megőrzését, amikor hosszabb ideig ülsz. A járómeditáció egyik legfontosabb célja azonban az, hogy lehetővé tegye számodra a TWIM meditáció integrálásának gyakorlását a mindennapi életedbe. A meditáció célja az, hogy ne csak ülés közben hozza el a változást az életed összes területére, hanem állandóan. A járómeditáció segítséget nyújt, hogy ezt megvalósíthasd.

Ülés közben a spirituális barátoddal maradtál, és a 6 lépést használtad az elterelődésekre. Most az az egyetlen különbség, hogy sétálsz, csak normálisan jársz, és a tudodat a spirituális barátod felé irányuló kedves gondolatok sugárzásán tartod ugyanúgy, mint amikor ültél (A járómeditáció hogyanjával kapcsolatban lásd az ötödik fejezetet, mivel ott alaposabban tárgyaljuk).

Az egyik legtöbbször által elkövetett hiba, amikor a dzshánákról folyik a szó, hogy azt gondolják, egy dzshána csak ülő meditáció végzése közben jelenik meg. Azonban bármelyik dzshánát is veszed, felkelés és a járómeditáció végzése közben is benne tudsz maradni. Akkor is lehetsz ebben az alapban, amikor mosogatsz; még akkor is, ha fürdesz vagy sorban állsz a boltban a pénztárnál. Az, hogy séta közben és minden tevékenységed során a meditációs tárggyal maradsz, elősegíti a további fejlődésedet.

A mindennapos tevékenységeid során, az abszorpció dzshánákkal ellentétben, bármelyik nyugodt éber dzshána felbukkanhat. Ez az egyik oka annak, hogy folyamatosan végezd a meditációt. Nem számít, mivel foglalkozol éppen – minden a gyakorláshoz tartozik.

Minden, amit teszel, gyakorlás. Ha ilyen módon fejleszted magad, haladni fogsz. Folyamatosan légy éber arra, mit csinál a tudatod. Tartsd észben, hogy a meditációs tárggyal maradj, amennyire csak lehetséges. Ez az éberség első része – észben tartod, hogy gyakorolsz. Mit tartasz észben? Észlelni a tudat figyelmének mozgását egyik tárgytól a másikig.

HETEDIK FEJEZET

Második dzshána – Nemes csend

MN:111 5. szakasz: „Továbbá, bhikkhuk, a gondolati megragadás és az elemző gondolkodás lecsendesítését követően Száriputta belépett a második dzshánába és ebben időzött, melyet a magabiztosság és a tudat nyugalma jellemez, a gondolati megragadástól és az elemző gondolkodástól mentes, s összeszedettségből született, elragadtatással és üdvözült boldogsággal telített.”

A második dzshánában felbukkanó öröm erősebb és mélyebb, mint az elsőben megjelenő; sokkal könnyebbnek érzed magadat a tudatodban, könnyebbnek a testedben. Néha olyan érzés, mintha lebegnél a széken. Vannak tanulók, akik azt mondják, hogy olyan könnyűnek érezték magukat, hogy ki kellett nyitniuk a szemüket, mert azt hitték, nekiütköznek a mennyezetnek. Ez a meditatív állapot eléréséből eredő felemelő típusú öröm.

A megtapasztalt boldogság komfortos békeség. Nyugodt érzés van a tudatodban és a testedben.

Az elme elcsendesedik, mint amikor kikapcsol egy hűtő. Észre sem vetted, hogy zúg, aztán pedig kattan a kompresszor. Ez a csend olyan szintje, amit soha nem gondoltál lehetségesnek.

Megjelenik a magabiztosság. Úgy érzed, hogy valóban elkezdted megérteni a meditációt. Úgy érzed, nem kételkedsz többé, hogyan végezd a gyakorlatot. Kezded érteni a 6 lépést.

Amikor az első dzshánában vagy, még mindig lehetnek gondolataid, és még mindig lehet gondolkodó és vizsgálódó elméd, ami egy üdvös megfigyelő tudatot jelent, és a tapasztalatról gondolkodik.

Amikor belépsz a második dzshánába, elkezdődik az igazi, *nemes csend*. Ez a valódi nemes csend. Ez nem az, hogy jegyzeteket írsz az elvonuláson, ahelyett, hogy beszélnél, miközben az elméd végig száguldozik. Ez nemes csend, mert a belső verbalizálásod lényegében leállt.

Ha megpróbálsz kívánni valamit, miközben ebben az alapban vagy, például „Legyek boldog”, az több szorítást okoz, és a magadban ismételt kifejezésektől feszülni fog a fejed. Az alábbi magyarázat fényében azt tanácsoljuk ilyen esetben, hogy hagyj fel a szavakba foglalt kívánságokkal.

Meditációs Utasítás

Ismételten, azok a meditálók, akik a könyvet útmutatásként használják, most engedjék el a kívánságok belső verbalizálását. Egyszerűen kívánj szerető-kedvességet a spirituális barátodnak. Idézd fel az érzést a kifejezések nélkül. Amikor a második dzshánában vagy, és a kifejezéseket ismétled, látni fogod, hogy szorítást kelt a fejedben és tudatodban és így nem tudod komfortosan végezni. Ez jelzi számodra, hogy engedd el a belső verbalizálást.

NYOLCADIK FEJEZET

Harmadik dzshána – Boldogság

MN:111 7. szakasz: „Továbbá, bhikkhuk, az elragadtatás elhalványulását követően Száriputta felülemelkedett egykedvűségben időzött, éberén és tiszta tudatossággal és a testében egyfajta üdvözült boldogságot élt át, melyet az ariják így jellemeznek: „Boldog, aki felülemelkedett egykedvűségben időzik, éberen!” – így érte el, majd időzött a harmadik dzshánában.”

Amikor eljutsz a harmadik dzshánába, kezded elveszíteni a testtudatosságod. Ez egy mutatója az előrehaladásodnak. Ülsz, és hirtelen azt gondolod: „Nem érzem a kezem.” vagy „Nem érzem a lábam.”, vagy „Eltűnt a vállam.” (hacsak nem fordítod tudatosan oda a figyelmed, és kezded el érezni). Nagyon nyugodtnak érzed magad, és ez néha lehet egy nehéz, mégis kellemes érzés. Ez egy jele annak, hogy ténylegesen kezded érteni a 6 lépés használatát.

Ez nem abszorpció állapot, ahol nem érzed, ha valaki megbök. Olyan állapot, amelyben a figyelem nem a testen van, hacsak nincs érintkezés – ez lehet egy figyelmedet igénylő külső erő, mint amikor szólít a tanítód vagy valaki megkocogtatja a vállad.

Amikor valami elvonja a figyelmed valahova, az az ott lévő sóvárgás miatt történik. Amikor felbukkan egy érzés, érezd és nézd meg. A mentális folyam minden részében van egy kis sóvárgás. Ha kellemes érzés bukkan fel, sóvárgás jelenik meg, és az érzés elkezd tetszeni vagy nem tetszeni. Aztán gondolatok és történetek jönnek elő az érzésről; arról, hogy miről szól az érzés, az érzéssel járó érzékelésről és az érzés történetéről. Ismételten, használjuk a 6 lépést és menjünk tovább.

Amikor elérsz a harmadik dzshánába, rengeteg mentális feszültséget elengedsz. Amikor elengeded a mentális feszültséget, a fizikai feszültséget úgyszintén kezded elengedni. Bhante mesélte, hogy egy meditáló elment hozzá és elmondta neki, hogy úgy érzi, mintha a feje a földön ülne. Nincs semmilyen test, csak a földön guruló fej.

„Egy ponton nem éreztem a végtagjaimat. Nem azért, mert elaludtam őket vagy ilyesmi. Egyszerűen csak eltűntek. Sokkal kevesebb elterelődésem volt, és jobban tudtam fókuszálni. Jobban áttanulmányoztam a 6 lépést, és tényleg tudtam használni, amikor szükségem volt rá.” C. G., Missouri

Talán egy kinti motorkerékpár zaját hallod, és tudod, hogy megtörtént. Az elméd egyensúlyban van vele. A harmadik dzshánában sokkal több felülemelkedett egykedvűség van. A hangoktól nem éri megrázkódtatás a tudatod; nem bántja semmi; csupán így szól az elméd: „Rendben, volt egy hang. Ne törődj vele, lazíts, térj vissza a meditáció tárgyához.” Erős egyensúly jön létre. Sokkal komfortosabban érzed magad, mint valaha, nagy könnyedség van a testedben. A testi feszültségek mind eltűntek.

Miután az első és a második dzshánában öröm jelent meg, most elkezd tovatűnni. Felteszed a kérdést: „Hova tűnt az öröm? Tetszett. Vissza akarom kapni!”

Meghaladtad az izgatottság közönséges szintjét, és egy mélyebb, elégedettebb alapba érkezted. Itt az elégedettséggel együtt a *boldogság* (szukha) szót használják. Ez már nem öröm többé. Néha meg kell nyugtatni a tanulót: „Rendben van, ha nem örülsz. Ez fejlődés. Elmélyül a tudatod.”

A tudat nagyon nyugodt és egyesített lesz, és nem egyhegyű módon, ahol egy tárgynál marad, de az érzékek ki vannak zárva. Csak ül ott és nincs szükség kontrollra. Boldog. Minden rendben van.

Kezdesz nyugodtabb tudattal látni. Észre tudod venni, amikor először kezdenek felbukkanni a mentális mozgások. El tudod engedni őket és ellazulsz. Látni kezded, hogy a tudat rezegni kezd egy kicsit, majd egyre gyorsabban és gyorsabban rezeg, majd végül teljesen elterelődik. Látni kezded a folyamat működését. Amikor észreveszed ezt a rezgést, és azonnal ellazulsz, a tudatod a meditációs tárgynál marad. Ahogy egyre mélyebbre haladsz, sokkal korábban használod a 6 lépést az elkalandozó elméden.

A mettá elvisz a negyedik dzshánához

A Szamjutta-nikájában van egy szakasz a szerető-kedvesség meditációról, amely a felébredés tényezőire vonatkozik. Ez a szutta egy valódi kinyilatkoztatás, mivel a negyedik dzshánában gyakorolt szerető-kedvességről szól. Azért kinyilatkoztatás, mert általánosan elterjedt, hogy a szerető-kedvesség csak a harmadik dzshánáig juttat el. De a szutta a mettá negyedik dzshánában történő megtapasztalásáról szól.

A szutták ebben ellentmondanak a Viszuddhimaggának. A Szamjutta-nikája „A Szerető-kedvesség társaságában”, 46. szakasz 54 (4)-es szuttában azt olvassuk,

hogy a mettá vagy szerető-kedvesség a *negyedik dzshánához* tartozik; az *együtt-érzés* a végtelen tér alapjához tartozik, az első arúpa dzshánához; az *öröm* a végtelen tudatosság alapjához tartozik, a második arúpa dzshánához; a *felülemelkedett egykedvőség* az üresség alapjához tartozik, a harmadik arúpa dzshánához.

Az itt tanított gyakorlat nem csupán szerető-kedvesség, hanem a brahmavihárak teljes gyakorlata. Négy „tartózkodási hely vagy isteni lakóhely” van, amelyek a brahmavihárakat alkotják, méghozzá a Szerető-kedvesség (mettá), Együtt-érzés (karuná), Öröm (muditá) és Felülemelkedett Egykedvőség (upekkhá). A szerető-kedvesség ennek a nagyobb rendszernek az első része, mely végül elvezet a nibbána megtapasztalásához.

Az itt szóban forgó szerető-kedvesség meditáció nem csupán egy *mellékmeditáció*, hogy a megnyugvásunkat segítse egy irodában eltöltött hosszú nap után, vagy, hogy felkészítsen bennünket a légzés-meditációra, hanem a brahmavihára meditációs út részeként önmagában is erőteljes rendszer, és ténylegesen a teljes felébredésben éri el a csúcspontját.

Bhante Vimalaramsi mesélt az egyik malajziai tanítványáról, aki egy nehéz Vipasszaná elvonulást hagyott ott, és azt kérte, hogy részt vehessen vele egy mettá elvonuláson. Azt mondta, hogy a korábbi elvonulások megkeményítették a tudatát, és vissza kell térnie egy kiegyensúlyozottabb, boldogabb alapba.

Ki gondolta volna, hogy egy olyan módszer, amit a Buddha tanított, keménységet okoz, nem vezet el közvetlenül a célodhoz, és mettát igényel, hogy felgyógyulj belőle? A Buddha utasításai szerint tanítottak ezeken a másfajta elvonulásokon? Ha hozzátették volna az ellazítás lépését, mindez elkerülhető lett volna.

A Mettá nagyon fontos gyakorlat, melyet a Buddha tanított és ami közvetlenül elvisz a nibbánába. Azt a félreértést, hogy közvetlenül *nem* juttat el a célba, korrigálni kell. A mettá csak a brahmavihára rendszer első része, amit a gyakorlásban való elmélyülés során megtapasztalsz. Automatikusan elvezet a másik három viharához, de folytatnod kell a gyakorlást. A mettá valóban bejárat a feltétel nélkülségbe.

Végző soron a Helyes Erőfeszítés definíciója az, hogy: 1) észrevevesszük az ott lévő nem-üdvös állapotot, 2) elengedjük a nem-üdvös állapotot, 3) felidézünk egy üdvös állapotot, 4) – folytatjuk tovább. Négy része van. És mi lenne üdvösebb a mettánál. Csak folytatod és elvezet a nibbánához és nincs szükség egyéb módszerre. Pontosan ezt mondják maguk a szövegek is.

KILENCEDIK FEJEZET

Negyedik dzshána – A szép

MN:111 9. szakasz „Ismét szerzetesek, az élvezet és fájdalom elhagyásával és az öröm és bánat korábbi eltűnésével Száriputta felhatolt a negyedik dzshánába és ott tartózkodott, melyben nincs sem fájdalom, sem élvezet, csak tiszta tudat a felülemelkedett egykedvűségnek köszönhetően.”

A negyedik dzshánában a szerető-kedvesség energia a mellkasodtól és a szíved teréből felköltözik a fejedbe; olyan, mintha a mettá érzése a fejed tetejéről kezdene sugározni. A spirituális barát visszamosolyog, és nincs több szerető-kedvességből származó melegség a mellkas területén.

Semmilyen körülmények között nem érdemes megpróbálni visszanyomni az érzést újra le a szíved terébe. Érdemes megengedni, hogy a szerető-kedvességed őszintesége alapján arra menjen, amerre szeretne.

Néhány meditáló elköveti azt a hibát, hogy a szív és mellkasi területére fókuszával próbál meg előidézni egy érzést. Ez helytelen. A szerető-kedvesség őszinte kívánságait kellene felidézni, amit tényleg úgy is gondol és őszintén hisz. Ezután az érzés magától megjelenik és odamegy, ahová szükséges.

A 4. dzshánában az elégedettség átfordul egy mélyebb békés érzésbe, amely felülemelkedett egykedvűséggel teljes; ez a kiegyensúlyozottság nemreaktív alapja. Ez nem azt jelenti, hogy nem jelenhet meg benne fájdalmas vagy élvezetes érzés; azt jelenti, hogy nem éri megrázkódtatás a tudatodat. Annak látod, ami, és ezzel a gyönyörű egyensúllyal állsz hozzá. Néhány szövegben a negyedik dzshánát „A szép”-nek nevezik.

„Nagyon erős egyensúly. Amikor befejeztem a meditációt, teljesen boldog voltam – nem intenzíven örömteli – csak nagyon ellazult. A felülemelkedett egykedvűség erős érzése, mely teljesen nyugodt és csendes, és rengeteg automatikus mosolylyal jár. Magában a meditációban nagyon könnyen láttam mosolyogni azt a személyt, akinek a szerető-kedvességet küldtem. A szerető-kedvesség a fejemben

maradt és újból elvesztettem a testtudatosság érzékelését vagy érzetét. Egyszerűen lebegős, könnyű és kiterjedt érzés volt.” S. D. Kalifornia

A testedben megjelenő érzeteket nem észleled, de a külső érintkezést igen. Ha egy hangya rádmászik, tudsz róla. Olyan egyensúlyod van, hogy semmi nem zavar. Odamegy hozzád egy szúnyog, és megcsíp; rendben, és akkor mi van, nem nagy ügy. A tudat minden érzéssel egyensúlyban van. Amint a tudatod többé már nem a „Nem tetszik” -elmével reagál a negyedik dzshánában, a testedben lévő fájdalom eltűnik. Persze, amikor felbukkan a következő akadály, kieshetsz ebből az alapból, és a fájdalom visszatérhet.

Arról is vannak beszámolók, hogy arany fény hatja át a tudatodat, és ez a csodálatos érzés kiárad a fejtetőn.

Mivel érintkezel a földdel séta közben, a negyedik dzshánában érezni fogod a lábfejed érzetét. Ennek oka a földdel való érintkezés. A testi érzetek nem fogják elvonni a figyelmed. Az éntudatod érzete már a fejed területére költözött.

Mostanra már feladtad a kezdő státuszodat. Többé már nem vagy újonc. Haladó meditáló vált belőled. De érdekes módon egyensúlyban vagy és ez nem izgat túlságosan. Ez csupán még több önfelfedezés és nem válsz miatta önteltté, míg az első dzshánában azt gondolhattad, hogy elég jó vagy. Ez mostanra már csak egy újabb lépés az úton, mindenféle hátratekintés nélkül.

Előrelépés – A korlátok lebontása

Most már elmondják, hogy magasabb szintre fejlesztetted a meditációs képességeidet. Azért tudatják, hogy bízz a gyakorlatban és még lelkesebb legyél. Korábban nem kaptál tájékoztatást arról, hogy mi történik, mert az csak még több mentális elkalandozáshoz vezetett volna. Most, hogy már kicsit több felülemelkedett egykedvűséggel rendelkezel és elcsendesedett az elméd, ha megkérdezed, elmondják, hogy hol tartasz nap nap után, melyik dzshánában vagy pontosan, ahogy épp adódik. Látod, hogy a MN:111 valós. És Száriputtához hasonlóan te is csak figyeled a haladást, lépésről lépésre, ahogy megtörténik.

Meditációs utasítás:

Most pedig cseréld le a spirituális barátodat. Befejezted az eddigi gyakorlataidat és fejlődöttél. Itt az ideje tovább haladni.

Engedd el azt a barátot, akivel eddig dolgoztál és válassz a lenti listáról. Menj végig egyesével minden csoporton, míg azt nem látod, hogy mosolyognak és boldogok.

- *Válassz további 3 spirituális barátot* (bármelyik nemből, legyen élő és nem családtag), és egyenként sugározz feléjük szerető-kedvességet, amíg nem

viszonozzák a mosolyt vagy azt nem érzed, hogy szerető-kedvességgel kapcsolódsz hozzájuk.

- *Négy élő családtagot* (lehet férfi vagy nő – a nemük nem számít többé). Egyesével sugározz feléjük szerető-kedvességet, amíg vissza nem mosolyognak.
- *Négy semleges embert* (férfit vagy nőt). Egyenként sugározz nekik szerető-kedvességet, amíg nem viszonozzák a mosolyt. A semleges személy egy alkalmi ismerős, akivel néhanapján találkozol, mint például a buszsofőr vagy a bolti eladó. Nem ismered őket igazán, de időről időre köszönsz nekik.
- Az ellenségek az utolsók. Küldj mettát bármilyen kellemetlen személynek, aki csak felbukkan. Az ellenségek azok az emberek, akiket nem kedvelünk. Előfordulhat, hogy neheztelünk rájuk, vagy tudjuk, hogy nem törődnek velünk. Lehetnek közszereplők, vagy bármilyen személy, aki az eszedbe jut, amikor ezt a gyakorlatot végzed. Egyenként sugározz mettát azoknak a személyeknek, akik beugranak a tudatodba, amíg senki másra nem tudsz már gondolni.

Ha gyűlölet vagy akár csak ellenszenv is jelenik meg, miközben egy ellenség felé mettát sugársz, térj vissza egy semleges személyhez, amíg el nem tudod engedni az ellenszenvet, és vissza nem tudsz térni a szerető-kedvesség érzéséhez. Majd pedig kezd elölről! Sugározz mettát az ellenségednek amíg a barátságtalan érzület szerte nem foszlik, és vissza nem mosolyog rád. Nem kell nagyon mélynek lennie – csak barátságos érzés legyen benned irányukban. Vagy akár csak semleges érzés, amiben nem zavarnak téged. Ne feledd: mindenkinek vannak jó tulajdonságai. Azokra is fókuszálhatsz.

A fenti eljárást akár 20-30 perc alatt is elvégezheted. De egy óránál többet nem szabad ráfordítanod.

Ha nem tudsz túljutni ezen a lépésen, a tanító esetleg javasolhat némi megbocsátás meditációt. A Megbocsátás Meditációval kapcsolatos információk és utasítások megtalálhatóak a Dhamma Szukha weboldalon, és Bhante Vimalaramsi e témában íródott könyvéből gyakorolhatók. A megbocsátás önmagában nagyon erőteljes és mindenkinek erősen ajánlott gyakorlat, de különösen azoknak, akik egyik embercsoport számára sem tudják előidézni a valódi szerető-kedvesség érzését.

„Ma reggel elvégeztem az első „Korlátok ledöntése” ülésemet. Nagyon jól ment. Elég gyorsan láttam mindenkit visszamosolyogni. Majd eljutottam az „ellenségekhez”. Van egy nő, akire elég féltékeny vagyok. Megbocsátottam magamnak. Szeretetet, békét és boldogságot kívántam neki. Ezután megláttam a mosolyt. A második az unokahúgom férje. A való életben még soha nem láttam mosolyogni, szóval azt sem tudom, hogyan nézne ki. De amint békét kívántam mind-

kettőnk számára, olyan érzés volt, mintha egy villámcsapás járta volna át a szívemet. Akkor már tudtam, hogy tévedek az iránta érzett gyűlölettel kapcsolatban. Csak a szeretet győzheti le a gyűlöletet.” C. G., Missouri

Sugárzás hat irányba

Meditációs utasítás

Miután a korlátok ledöntésének folyamata befejeződött, adj visszajelzést a tanítónak. Vagy ha egyedül dolgozol, egyszerűen csak folytasd tovább.

Most azt az utasítást kapod, hogy sugározz szerető-kedvességet a fejedből – nem a „harmadik szemedből” vagy a homlokodból, hanem a fejed búbján vagy tetején lévő terület közepéből. Mind a hat irányba sugárzod – előre, hátra, jobbra, balra, fel és le – egyenként öt percig; ez összesen harminc perc.

Az ülés hátralévő részében egyszerre sugárzod minden lénynek mind a hat irányba, korlátlanul az egész univerzumba. Ül és ragyogj ezzel a szerető-kedvesség érzéssel, és engedd, hogy felmelegítse az egész kozmoszt és kozmoszon túlt. Mint egy gyertya, engedd, hadd ragyogjon az érzés minden lény felé. Ne nyomd vagy erőltesd; csak hagyd ragyogni és lásd, ahogy magától kiárad. Most kezdődik a móka!

„Teljesen elmerültem. Egy ponton nem volt olyan, hogy „én”. Mindössze azt láttam, hogy fény árad minden irányba. Olyan volt, mint egy szökőkút, felfelé ment és le, minden irányban. Annyira belemerültem, hogy amikor megszólalt az időzítőm, felugrottam. A férjem azt mondta, hogy úgy néztem ki, mintha örömmel és békével telve ragyognék.” C. G. Missouri

Ha megteheted, érdemes több mint egy órát ülnöd. Arra bátorítunk, ha kényelmesen vagy, akár még hosszabb ideig is ülj. Ne hagyd abba, amikor jól érzed magad vagy úgy gondolod, fejlődöttél. Menj tovább. Ne állj meg, ha ideges leszel vagy abba akarod hagyni. Próbálj még egy újabb öt percig ülni, hogy meglásd, képes vagy-e rá. Gyakran még akár csak néhány perc is átjuttat a nyugtalanság rövid időszakán.

A meditáció legmagasabb alapja felé az lesz a gyakorlatod mostantól, hogy a négy Brahma-vihárát sugárzod folyamatosan minden irányba, ahogy megjelennek. Kérlek, vedd figyelembe, hogy úgy írom le a technikát, ahogy az a szövegekben be van mutatva. Itt pusztán a szövegeket magyarázom, és nem egy „újfajta” meditációt hozok létre. Most tehát pontosan úgy végzed a Brahma-vihára gyakorlatot, ahogy azt a Buddha ismertette és tanította a szövegekben.

Ez a mettá-gyakorlat és a többi Brahma-vihára valójában sokkal gyakrabban van említve; a Maddzshima-nikájában tizenkétszer a légzés vagy Anapanaszati gyakorlattal szemben, ami csak négy szuttában²¹ található meg. Mit gondolsz, melyiket tanította gyakrabban a Buddha? Úgy tűnik, hogy a Brahma-vihárakat részesítette előnyben a légzés gyakorlattal szemben.

Bhante Vimalaramsi kijelenti, hogy a mettá hatszor gyorsabb, mint a légzés, és sokkal hamarabb célba juttat. Azt mondja, hogy ahhoz, hogy valaki megtapasztalja a dzshánát, légzéssel hat hétre, míg mettával egy hétre (vagy még kevesebb időre) van szüksége. Ez a mi tapasztalatunk, így mindig a mettát javasoljuk először. Bhante *hajlandó* megtanítani a légzést azoknak a személyiségtípusoknak, akik nehezen boldogulnak a szerető-kedvesség érzésével. Viszont hozzáteszi az ellazítás vagy megnyugvás lépését.

²¹ <http://library.dhammasukha.org/brahmavihara-vs-breath.html>

TIZEDIK FEJEZET

A végtelen tér alapja – Együttérzés

A Buddha azt tanította, hogy négy főbb dzshána van, de a negyedik dzshánát további négy részre osztotta.

A szutták az utolsó négy részt „alapoknak” vagy „birodalmaknak” hívják. Elsősorban az „alapok” kifejezést fogjuk használni, de időnként váltogatni fogjuk az „alap” és „arúpa dzshána” kifejezéseket, csak, hogy biztosak lehessünk abban, hogy érted az összefüggést.

Megérkezte az *arúpa* vagy „anyagtalan” dzshánákhoz. Az első négy dzshánát *rúpának* vagy „anyagi” dzshánának hívják. A rúpa jelentése „a test birodalma”, az arúpáé pedig „a tudat birodalma”; még pontosabban, az *ā* az arúpában „nem”-et jelent, így tehát azt jelenti, hogy „nem testi”.

Ezen felül a „birodalom” szót a negyedik dzshána magasabb részeinek alapjaira is használják. Ennek az az oka, hogy a Buddha kijelentette, ha valaki bármelyiket is eléri eközül a négy dzshána közül (beleértve a négy anyagtalan birodalmat is), akkor ennek a tettnek az ereje (*érdeme*) azt okozza, hogy a létezés egy olyan birodalmába születik újra, amely összhangban van az elért meditációs szinttel.²² A létezésnek harmincegy síkja van, és a dzshána-alapú Brahma birodalmak a legmagasabb szintűek, legkellemesebbek, és legtovább maradandók. Minél magasabb szintű a dzshána, annál hosszabb az élet az annak megfelelő birodalomban, és annál magasabb az alap.

MN:111 11-es szakasz. „Ismételten, szerzetesek, teljesen felülkerekedve a forma (durva) érzékelésén, az érzékszervi benyomások (durva) érzékeléseinek eltűnésénél.”

²² Már akkor is, ha a meditáló csak egyszer ér el egy dzshánát ebben az életében, legalább az elért dzshánával összhangban lévő dzshána birodalomba fog újraszületni. A dzshána elérésének cselekedete olyan erőteljes, hogy ideiglenesen az összes rossz karmikus következményt eltörli, kivéve az öt szörnyű cselekedethez tartozókat, mely cselekedetek: megölni az anyát vagy az apát, megölni egy arahantot, szakadást okozni a rendben vagy megsebesíteni a Buddhát. Ezt alátámasztó hivatkozást a Szamjutta-nikájában találunk: SN 42.8: „A kagylófűjő” p.1340 <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn42/sn42.008.than.html>

sével, éberem arra, hogy »a tér végtelen«, Száriputta felhatolt a végtelen tér alapjába és ott tartózkodott.”

Ez azt jelenti, hogy legyőzted a fizikait és most egy finomabb mentális birodalomba lépsz be. Nem fordítasz több figyelmet az öt érzékszervre, hanem csak arra figyelsz, ami a tudatodban van.

Csendesebb szerető-kedvességet kezdesz érezni. Észre fogod venni, hogy a mettának kevesebb melegsége, kevesebb mozgása van; puhább, mint a pamut. Ez a *karuná* vagy együttérzés. Meghaladtad a szerető-kedvesség érdeesebb alapját, és egy magasztosabb, nyugodtabb alapba léptél.

Visszajelzed, hogy a szerető-kedvesség érzésének nincsenek határai, hatalmas. Olyan órási, mint az ég; olyan érzés, mintha a fejed is nagyobb lenne. Úgy érzed, hogy a dolgok kiterjednek. Esetleg úgy érzed, hogy a talaj eltűnik a lábad alól, és az űrben lebegsz. Még akár azt is érezheted, hogy felfelé repülsz az űrbe.

Ez nagyon élvezetes érzés. „Elég klassz!” Folyamatos kitágulás van – nincs középpont, amit láthatnál. „Húha!” fel is kiálthatsz akár, amikor ezt a gyönyörűséges alapot fejtegeted a tanítónak.

„Húha! Ahogy a mai négy meditációs ülésen végighaladtam, mindben egy órát vagy több időt töltve, olyan volt, mintha megnőne a kiterjedés, egyre nagyobb és nagyobb lenne... Mind a hat irányba sugároztam a mettát egyenként 5 percen keresztül, majd a meditáció hátralevő részében mind a hat irányba egyszerre sugároztam kifelé. Megnőtt a mettá szférájának mérete, és megállás nélkül, folyamatosan növekedett. Maga a mettá szintén átalakult – magnetikus volt, mintha felerősödött és létrehozott volna egy erős energetikai erőmezőt. A lebegő érzés fokozódott. Azelőtt még soha nem éreztem hasonló tágasságot és kiterjedtséget. Belátásom nyílt abba, hogy az éberség az érzésről és érzékelésekről miképp jelenik és szűnik meg végtelenszer, valamint abba, hogy mennyire nem „én” irányítok... S. D. Kalifornia

Meditációs utasítás

A meditáció új tárgyaként mettáról válts most együttérzésre. Ezt az új érzést határok nélkül tágítsd ki mind a hat irányba, mint ahogy a szerető-kedvességgel is tetted. Kezdd a meditációs üléseket azzal, hogy együttérzést sugárol minden irányba egyenként öt percig, majd pedig az ülés hátralevő részében minden irányba egyszerre sugározz együttérzést minden lénynek. A szerető-kedvesség automatikusan átfordul az együttérzés alapjába!

Bhante Vimalaramsi elmondja, hogy ez az az alap, amelyre számos tanító utal, amikor a Buddha végtelen együttérzéséről beszél. Bhante véleménye szerint,

amikor a Buddha az együttérzésre hivatkozik, a végtelen tér alapjának alapjáról vagy az első arúpa dzshána alapjáról beszél. Ez nem pusztán a törődés vagy gondoskodás általános alapja, hanem tulajdonképpen az együttérzés dzshána-alapja.

Bhante a továbbiakban kifejti, hogy a Buddha minden reggel elvégezte ezt a gyakorlatot – az együttérzéssel, mint meditációs tárggyal eljutott a végtelen tér dzshána alapjába. Ebben az alapban tartózkodva a Buddha felmérte, hogy kik azok az emberek a világban, akiknek szüksége van az ő együttérzésére, és készek megérteni a tanításait. Ezután elment hozzájuk és útbaigazította őket a dhammában. Meglátta azokat az embereket, akiknek *csak kevés por volt a szemükben*, és készen álltak a felébredés elérésére.

MN:111 -es szakasz. „És végtelen tér alapjának állapotai a következők – a végtelen tér alapjának és a tudat egyesítésének érzékelése; az érintkezés, érzés, akarás és tudat.”

Még mindig megtapasztalod az öt halmazt, annak ellenére is, hogy arúpában vagy mentális dzshánában tartózkodsz. Ez azt jelenti, még mindig gyakorlod a tudatosság négy alapját, még akkor is, ha arúpa dzshána alapban vagy.

Most egy mentális birodalomban vagy és a testeddel kapcsolatos éberség már eltűnt, és csak akkor jelenik meg, ha érintkezés történik. Figyeld meg, hogy a fent idézett szutta már nem tartalmazza a *testben lévő* élvezet megtapasztalását. Közlik veled, hogy *nincs tested!* Így hát kérlek, ne fordíts rá több figyelmet – minden testi éberségbe történő visszahúzásra vagy visszavonódásra használd a hat lépést. Mostanra már tudod, hogy a tested még mindig ott van, csendben ülve, de az éberséged sokkal inkább a tudatra fókuszál.

MN:111 12-es szakasz folytatása. „A lelkesedés, döntés, energia, tudatosság, felül-emelkedett egykedvűség és figyelem – [A Buddha] egymás után definiálta ezeket az alapokat, ahogy történtek; tudta, hogy ezek az alapok megjelentek, tudta, hogy jelen voltak, tudta, hogy eltűntek. Így hát megértette: ... és ennek a kiteljesedésnek a gyakorlásával igazolta, hogy van még [ennél is több].”

Meditációs utasítás

Folytasd az együttérzés küldését mind a hat irányba, hogy lásd, miképp terjed szét. A brahmavihára meditáció *automatikus*an kibontakozik egymás után sorban a négy isteni tartózkodási helyen keresztül. Ezek az alapok maguktól megjelennek, amikor készen állsz. Ne idézd fel őket – fel fognak bukkanni. Csak folytasd tovább, és figyeld, mi történik azután.

TIZENEGYEDIK FEJEZET

A végtelen tudatosság alapja – Öröm

MN:111 13-as szakasz. „Szerzetesek, ismételten, teljesen felülkerekedve a végtelen tér alapján, éberem arra, hogy a »tudatosság végtelen«, Száriputta felhatolt a végtelen tudatosság alapjába és ott tartózkodott.”

Ez egy lenyűgöző alap. Először is, az együttérzés ismét automatikusan átfordul az önzetlen öröm érzésébe. De nem olyan világos ez a definíció, mint lehetne. Ez az érzés nagyon eltér a korábban megtapasztalt együttérzéstől. Bhante jobban szereti ezt az érzést pusztán *örömnnek* vagy *örömteliségnek* nevezni.

Míg korábban az öröm izgatott típusú öröm (píti) volt, most magasztos és nyugodt lesz. Píti a *muditával* szemben. Ettől függetlenül az együttérzésről most az öröm érzésére váltasz.

Meditációs utasítás

Az együttérzés helyett az örömet kezd el sugározni minden irányba. Most az öröm a meditációd tárgya.

Az történik, hogy az éberséged kezd olyan jó és kiélezett lenni, hogy folyamatosan látod az egyéni tudatosság megjelenését és megszűnését. Közvetlenül látod, mennyire igaz az, hogy semmi sem állandó. Már nincs többé kétség a tudatodban azzal kapcsolatban, hogy minden csak úgy létrejön majd megszűnik.

Előfordulhat, hogy olyan sok energiád van, hogy néha csak magától kinyílik a szemed. Ha megpróbálsz becsukni, akkor is nyitva marad, úgyhogy hagyd csak nyitva.

„Az éberség automatikusan felbukkant, majd automatikusan megszűnt. Az egész személytelen és kontrollálhatatlan volt. Az „én” érzete eltűnt, majd megjelent

újra és újra és újra. Voltak olyan pillanatok, amikor a tudatosság teljesen megszűnt – megjelenés és megszűnés között semmi sem létezett. Amennyire meg tudom mondani, a gyakorisága és a hossza is növekedett a tudatosság „megszűnésének”, de amint ezt észrevettem, újra láttam a felbukkanásokat és megszűnéseket majd pedig a tágasságot. Amikor befejeztem az utolsó ülő meditációt, a tudatom csendes, világos és kiélezett volt. Még soha nem éreztem az elmét és az érzelmeket ilyen ősinek, nyugodtnak és tisztának.”

„Semmi mást nem tudok mondani azonkívül, hogy kitűnő!” S. D., Calif

Miután egy kis ideig ültél ezzel az állandóság hiányába és személytelenségbe történő belátással, valami érdekes történik. Néhány tanuló a következőkről számol be: „Nos, igen, látom az összes tudatosságot: a szemet, fület, orrot, nyelvet, testet és elmét. Látom ezeket a tudatosságokat megjelenni és elmúlni, és ez nagyon fárasztó.”

Amit most látsz, az nemcsak az állandóság hiánya, hanem szenvedés. És látod, hogy senki nincs ott, nincs kontroll a folyamat felett, minden magától történik. Miközben az arúpa dzshánákban vagy, nagyon közlelről és személyesen látod az *aniccsát* (állandóság hiányát), a *dukkhát* (szenvedést) és az *anat-tát* (nem-ént). A buddhizmusban ez a három jele van a létezésnek. Minden létezőnek ez a természete, és te már látod ezt. Nem gondolati szinten, hanem közvetlenül. Tudod.

Bhante Vimalaramsi elmesélte egy Burmában eléggé ismert szerzetes történetét. A szerzetest egy ember meghívta az otthonába ebédre, és a legfinomabb curryvel és rizzsel kínálta. Miközben a szerzetes evett, egész idő alatt azt mondogatta: „Dukkha, dukkha”, szenvedés, szenvedés.

A szerzetes megpróbálja kitalálni, hogyan lássa meg a létezés jeleit, de a próbálkozása nem működik. Mindössze annyit tesz, hogy irtózást kelt mindennel kapcsolatban, amit felcímkez vagy megfigyel, és ez egyáltalán nem belátást, hanem nem-üdvös állapotot hoz létre.

Ez a tapasztalat választ ad sok olyan kérdésre, ami felmerülhetett benned. Ezelőtt mindenki arról beszélt, hogy a dolgok nagyon gyorsan történtek, de most olyan pontos az éberséged, hogy valóban látod a megtapasztalás minden egyes részét. A függő keletkezés tizenkét láncszeme kezd a figyelem középpontjába kerülni, és egyesével kezded látni a különálló láncszemeket. Ráadásul azt is látni kezded, hogy a láncszemek követik egymást, és minden egyes láncszem az előzőtől függ.

Úgy tűnik, hogy a tudatosságnak ez a folyamatos felbukkanása és megszűnése egy idő után kezd fárasztó lenni. Azon tűnődsz, hogy véget ér-e valaha? Ez minden? Nem számít, hogy a járőmeditációt végzed, vagy eszel, vagy a mosdóba mész. Folyamatosan látod ezeket a tudatosságokat. Van ebből kiút?

„Ahogy utasítottál, először Örömet sugároztam minden irányba, eleinte egyesével öt percig küldve a különböző irányokba, majd pedig kiterjesztettem a magasztos örömet. Megállás nélkül csak nőtt és nőtt.

Újra belátás nyílt az „én” állandóságának hiányába, ahogy felbukkant és megszűnt. Az egyes felbukkanások és megszűnések között nagyobbra nőtt a szünet, és a fókuszom finoman azokra az üres helyekre váltott, ahol később a minden irányba sugárzott öröm felülemelkedett egykedvűséggé változott.

Teljesen közömbös volt az „én” állandóságának hiánya, és annak a butaságának a belátása is, hogy az összes érzéssel, gondolattal és cselekedettel egy nemlétező állandó énnel azonosulunk. Mélyebb tapasztalati felismerés volt, hogy az érzések és gondolatok nem állnak az irányításom alatt, és hogy a gondolatok vagy tudati tárgyak általában olyanok, mint a szagok az orrnak vagy a hangok a fülnek. A közreműködésem nélkül jöttek és mentek. Ennek ellenére folytattam a hat lépést.” S. D., Kalifornia

Meditációs utasítás

Apró tűhegynyi fénypontok tűnhetnek fel, mint kicsi csillagok, melyek felragyognak majd kihunynak. Ez a sóvárgás kezdete. Jelzi, hogy a *tanhá* kezd felbukkanni. Gondolatok, melyek épp kezdenek formát ölteni. Húzást érzel a fények felől – feszültséget. Észreveszed, hogy miután alkalmazod rájuk a 6 lépést a felbukkanásuk pillanatában, a gondolatok nem jelennek meg; meglátod ebben a megkönnyebbülést. A hat lépés visszaállítja az egyensúlyi állapotot és nyugodtságot. Mindenképpen használd a 6 lépést, amint felbukkannak.

A fények „ragacsosak”, mivel az éppen létrejövő sóvárgás kicsiny magvai. Már látod a minden gondolkodásban ott lévő sóvárgást. És látod, hogy ezért olyan fárasztó és bosszantó a folyamatos gondolkodás a tudatod számára.

Gondolj arra az éjszakára, amikor nem tudtál aludni, mert túl sokat gondolkodtál. Szenvedés volt. Ha sikeres vagy ezzel a meditációs gyakorlattal, az olyan előnyökkel jár, hogy könnyedén elalszol és nem lesznek rossz álmaid. Ez egyike a Mettá meditáció tizenegy előnyének.

Láthatod, ahogy a fényesség apró napokként szétterjed; ezeket *nimittának* hívják. Nem, nem arról a nimittáról beszélünk, amit néhány gyakorlat *jeleknek* hív, amit a koncentrációs meditációban fókuszpontként használnak, hanem ezek csupán felbukkanó formák és alakok. Ez a nimitta valódi jelentése. Engedd el őket és használd a 6 lépést. Nem kapsz át, és nem kezded rájuk irányítani a fókuszod. Pusztán érdekes jelenségek, amik elterelhetnek. Ne foglalkozz velük.

Ha fognád ezeket a fényeket és a meditációs tárgyaddá tennéd őket, az koncentrációs-elnyelődés meditációs gyakorlat lenne, és az *nincs* benne a szuttákban.

A Buddha korábban mindenfajta meditációt kipróbált, és elvetette, hogy ez a gyakorlat az igazi felébredéshez vezet.

Amikor a koncentrációt légzéssel gyakorlod, szintén megjelenhetnek meditációs fények, és ha veszed ezeket a fényeket és rájuk koncentrálsz, akkor ismét nem azt gyakorlod, ami a szuttákban szerepel. Kérlek, alkalmazd rájuk a hat lépést!

Ez a Viszudhimaggához hasonló szövegmagyarázatok hatása. A Viszudhimaggá sok olyan gyakorlatot tartalmaz, melyek nem szerepelnek a szuttákban. Késztessen bennünket ez az ellentét arra, hogy feltegyük a kérdést: „Melyik a helyes?”.

A végtelen tudatosság alapján néhányan a dévákat, Kuan Yint, Buddhát, Jézust vagy Mohamedet látják a hitrendszerüktől függően. A továbbhaladás érdekében használd mindenre a 6 lépést. Előfordulhat, hogy örömkönnyekre fakadsz, ha nagyon boldognak és örömtelinek érzed magad. Engedd a könnyeknek, hadd folyjanak; hiszen annak a muditá vagy örömteli alapnak a jelei, amelyben tartózkodsz.

Talán úgy érzed, hogy lelassulnak a dolgok – mintha lassított felvételen néznél egy filmet; a tudatosság minden egyes filmkockáját látod, ahogy felbukkan majd eltűnik, legyen az akár a szem-ajtó vagy a fül-ajtó. Lehet, hogy megtántorodsz és bizonytalannak érzed magad. Ne kezdj ragaszkodni egyikhez sem; mindre használd a 6 lépést. Egyik megtapasztalást sem kell énként vagy enyémként személyesnek venni; csak engedd meg őket. Most nagyon kiélezetté válik az éberséged, elég pontos ahhoz, hogy lásd az egyéni tudatosságokat.

Meditációs utasítás

Ezután arra kérünk, hogy kezd el megfigyelni a tudatosságok közötti tereket. Próbáld meg még éberebbé válni az ott lévő csendre és nyugalomra, és tartózkodj benne. Minden mást engedj el. Azt fogod gondolni, „nincs ott semmi”. Engedd türelmesen, hadd mélyüljön el ez az alap. Ez elvezet a következő alaphoz és az utolsó Brahmavihárához. Ez az *upekkhá* vagy Felülemelkedett egykedvűség.

Előfordul, hogy ennek a szintnek a környékén eszébe ötlik a meditálónak: „Ha nincs olyan, hogy én, akkor akár meg is halhatok!” Megjelenhet a félelem: „Semmi felett nincs irányításom; mit tehetek?” Csak azt teszed, amit mindig is – először is, soha nem volt olyan, hogy „te”, így hát semmi nem változott. Ez belátás; ne aggódj, semmilyen értelemben nem öngyilkos gondolat.

A tanító emlékeztetni fog, hogy ez csupán az elméd játéka; ne vess egy jót és légy könnyed. Nem fogsz meghalni, még csak a közelében sem leszel. Hamarosan egy mélyebb és még izgalmasabb területre érkezel.

„Stabilabban tudtam bekerülni a végtelen tudatosság birodalmába, ahol különböző dolgokat figyeltem meg, úgy, mint kavargó színes geometrikus mintázatok, amiket villanó fények zavartak meg. Néha apró fények millióit láttam véletlenszerűen villanni. A kavargó színek és villanó fények fordultak elő leggyakrabban. Észben tartottam a tanácsodat, hogy arra a csendre fókuszáljak a tudatosságok között, melyek között láttam a villanásokat, és hogy alkalmazam a 6 lépést. A színek abbamaradtak és eltűntek, de amikor közelről megnéztem, rájöttem, hogy finom fodrozódások vannak a fekete ürességben. Alkalmaztam rájuk a 6 lépést, és megállapítottam, hogy lelassultak vagy megszűntek, de soha nem hosszú időre.

A tudatom hihetetlenül nyugodt állapotban volt, és mégsem voltam eléggé biztos abban, hogy még mindig a meditációs állapotban vagyok. Arra gondoltam, hogy ha még mindig meditálnék, akkor képesnek kellene lennem visszatérni az öröm sugárzásához. Így hát felidéztem az örömet, és a színes mintázatok és fényvillanások is visszatértek. Erre újra alkalmaztam a 6 lépést, majd pedig visszatértem a csendhez.” R. M., Japán

„Ahogy megjelent és eltűnt, még egyszer belátásom nyílt az „én” állandóságának hiányába. Az egyes felbukkanások és megszűnések közötti szünetek nagyobbra nőttek, és a fókuszom finoman ezekre a szünetekre váltott, ezután pedig a minden irányba ragyogó öröm felülemelkedett egykedvűségre változott.” S. D., Kalifornia

TIZENKETTEDIK FEJEZET

Az üresség alapja

– Felülemelkedett egykedvűség

MN:111 15-ös szakasz. „Szerzetesek, ismételten, teljesen felülkerekedve a végtelen tudatosság alapján, annak tudatában, hogy „nincsen semmi”, Száriputta felhatolt az üresség alapjába és ott tartózkodott.”

Korábban úgy láttad, mintha a világ rajtad kívül létezne; most úgy látod a dolgokat, mintha minden dolog csak a tudatodban létezne. Még mindig látod a tudat különböző haladásait, de nem az elméden kívül vannak. Volt egy elképzelésed magadról, arról, hogyan létezel a világban, ami folyamatosan a gondolkodásod hátterében van.

A világgal való kapcsolatunkban mindannyian különálló énnel vagy entitásnak látjuk magunkat. A dolgok személyesnek vétele azt jelenti, hogy látjuk magunkat, ahogy dolgokat teszünk a tudatunkban. Látjuk magunkat, hogy a múltban dolgokat tettünk. Úgy látjuk, hogy most is dolgokat teszünk. És látjuk magunkat, ahogy dolgokat teszünk a jövőben. A „mi” csupán a tudatunkban létezik. Az „énnel” ez az elképzelése vagy fogalma csak a tudatunkban létezik, és már látjuk ezt.

A gondolkodó elmén kívül csupán látás, hallás, tapintás, ízlelés és szaglás létezik. Csak felbukkanó és megszűnő érzetek. Mégis úgy azonosítjuk ezeket, mintha rendelkeznének ezzel az „énnel”, ezzel a létezéssel, ami rájuk van pakolva, – az „énnel, ami cselekszik, ami tervezi, hogy megtesz valamit, ami gondolkodik valamin, ami csapatban dolgozik, hogy létrehozson valamit. A létezés álmában vagy színész. Ez mind a fejedben van. Az én illúzióját pillanatról-pillanatra, folyamatosan teremtetted. Ezek csak képek.

Végül elkezdesz kijönni az álomból és csak azt látod, ami ott van. Az otromba gondolkodás leáll. A fogalmi összekapcsolódás leáll. Most a látásban csak látás van, a hallásban csak hallás stb. Semmi nem történik a múltban és semmi nem történik a jövőben – minden most történik. És ebben a tiszta jelenben nem léte-

zik én. Csak a pillanatnyi éberség van azzal kapcsolatban, hogy mi történik az érzékszervi kapukban. Az éberség nagyon csendessé válik – ezt még soha nem tapasztaltad azelőtt. Ez az üresség alapjának ébersége és megtapasztalása.

Ez a dzshána ahhoz a részlethez hasonlít a Mátrix filmben, amikor Keanu Reeves felébred az álomból, mely a gépek teremtette mentális világban létezik, és rájön, hogy az élettapasztalatait csupán egy fémgubóban álmodta. Hozzá hasonlóan mi is arra ébredünk az én álmából, hogy egy személytelen folyamaton kívül – az események soha véget nem érő folyamán kívül semmi mást nem találunk.

Olyan, mintha a tudatosságod gyorsan a fejedbe költözne, és nem fordítana több figyelmet az általános testtudatosságra és testérzetekre. Nem figyelsz többé arra az éberségre, aminek bármi köze van a testhez. Minden történést a tudatból, valamint fizikailag a fejed területéről látsz.

Csak a tudatot kíséred figyelemmel. Abbamaradnak az elképzelések. A gondolatok most csak megfigyelő gondolatok, és nem vesszük őket személyesnek. Nem határozzák meg többé a világot. Valójában a legtöbb gondolat egyszerűen abbamarad.

Mivel az elképzelések gondolatokból származnak, a dolgok pedig elképzelésekből, a dolgok hiánya elvezet bennünket a dologtalanság, vagyis az üresség birodalmához! Már tisztán látsz – zaj nélkül, és anélkül, hogy mindenről történetet találnál ki.

Néhányan még azt is mondják, hogy olyan érzésük van, mintha egyedül lennének a sivatagban – teljes elhagyatottságban. Semmi nincs körülöttük, csak homok... kellemes, de mégis más, mint bármi, amit valaha is éreztél.

Kezded érteni a függő keletkezés láncszemeit, melyeket Náma-Rúpának vagy Tudat és Anyagnak (Név és Formának) hívnak. Van a tudat, mely a testtől függ. Mindkettő jól elhatárolható, mégis együttműködnek. Egyik sem létezhet a másik nélkül. De már közvetlen belátással látod, hogy maga a test elkülönül a tudattól.

Például, van a belégzés és a kilégzés, és van a tudat vagy elme, amelyet érzés, érzékelés és tudatosság alkot. Van a fizikai légzés, és van a tudás – a légzés érzékelése és a tudás, hogy ez mit okoz és milyen érzés. Ez a függő keletkezés Tudat és Anyag láncszeme.

A külvilágban lévő dolgok fogalmainak, valamint a világban való elkülönült létezésed érzékelt érzésének elmaradozásával az éberséged megszűnik. Eltűnik az örökké jelenlévő, aggasztó „álom” önmagadról. Nincs több gondolat, ami a jövőbe vagy a múltba sodorna. Egyetlen gondolat sem teremti többé ezt vagy azt a világot. Csak létezel a jelenben. Az éberséged világos és a fogalmi énképtől mentes.

Ezeknek a fogalmaknak a hiányában csak a jelen van, az érzés és érzetek felbukkanása és megszűnése. Ez minden, amit látsz. Most nem léteznek múltbeli vagy jövőbeli életek. Ez a tudat figyelme, anélkül, hogy a sóvárgás beleolvadna, anélkül, hogy az én vagy a lélek fogalma elfedné.

Az ürességnek ebben a csendjében sokkal finomabb jelenségeket kezdesz látni, melyeket elrejtett a zajos elménk. Nagyon érdekes dolgok vannak itt. Határozot-
tan nem semmi!

MN:111, 16-os szakasz, „És az üresség alapjának állapotai...”

Ezt megelőzően a végtelen tudatosság második arúpa dzshánájában örömet sugározta mind a hat irányba. Ahol korábban örömet éreztél, ott most felül-
emelkedett egykedvűséget érzel, ami nagyon-nagyon erős, és nagyon finom lelki
egyensúllyal jár. Most a felülemelkedett egykedvűséget veszed a meditációd tár-
gyaként, és ezt sugároz minden lénynek minden irányba. A tudatnak ez a bizo-
nyos szintje messze az egyik leglenyűgözőbb alap, amit a meditáció során tapasztal-
ni lehet. Nincs szomorúság, sem boldogság, csak egyensúly. Amikor a
hogyléted felől érdeklődnek, mindig azt fogod válaszolni, hogy jól vagy. „Minden
rendben.” „Nincs semmi mondanivalóm.” Csak rendben vagy.

Egy online elvonulás beszámolójából:

*„Első ülés (1 órás): 19 perc öröm. Mintákat és ragyogó gömböket láttam. Alkal-
maztam rajtuk a 6 lépést. Ezután felülemelkedett egykedvűségbe léptem. Arany
sztúpákat láttam; Buddha szobrokat és egy mennyei lényt, aki ragyogó fényt
árasztott magából. Amint megjelentek ezek a képek, használtam rajtuk a 6
lépést. A következő 30 percet azzal töltöttem, hogy felülemelkedett egykedvű-
séget sugározta minden irányba, arany fényt árasztva a koronámból. Bármilyen
is jött fel, arra használtam a 6 lépést. 15 perc volt a legtöbb, amikor a meditáció
tárgyán tartottam a tudatom.” C. B., Srí Lanka*

Egy online elvonulás beszámolójából:

*„Körülbelül 10 perc elteltével, még mielőtt megállt volna a süllyedés, éreztem,
hogy mélyebbre megyek. Miután 5 percet vagy akörül azon a szinten töltöttem,
újra süllyedni kezdtem a következő „szintre”. A feljegyzéseim rögzítik, hogy
„mélyebb síkra kerültem – mintha léptem volna” – és ilyen is volt. Biztosan 3
vagy 4 lépést haladtam lefelé, 5 percet vagy akörül ott töltve, mielőtt a következő
síkra léptem volna. Fel tudom idézni, hogy az egyik síkon olyan kilátás tárult a
szemem elé, mint egy fekete, tiszta éjszakai égbolt, több ezer apró tűhegynyi
fénnel csillogva. Alatta a következő szinten olyat láttam, amit csak úgy tudnék
leírni, mint egy nagy terület, amit gömb formájú áttetsző alakzatok sorai fedtek
be, melyeknek alja finoman hullámzott. Az áttetsző természetük miatt medúza-
ként jellemezném őket. A furcsa gömb/medúza időnként elszárgult ebből a
látképből.”*

„Azonban a látómező legfőképpen nyugodt és csendes volt. A „medúza” után a következő süllyedés hosszabb volt, amelyiknek az alján a feketeség nem mozdult, teljes nyugalomban volt. Emlékszem, azon tűnődtem, hogy meghaltam-e? Nem érdekelt, halott vagyok-e vagy sem. Körülbelül ezen a ponton, a „legmélyebb szinten” (erről a szintről már nem mentem lejjebb), hullámokban járta át a testemet valami, amit „bizsergésként” tudnék jellemezni. Néhány ilyen hullám után ez abbamaradt, és maradt a teljes, nyugodt csend. Az ülésnek ezen a pontján a csend elég „tömör” volt. Nem olyan csend, mint amikor kikapcsolod a rádiót és azt gondolod „most csend van”, hanem inkább olyan csend, amelyikben egyáltalán nincs olyan pont, ahol zaj keletkezhetne. Mindennek a hiánya, ami esetleg zavaró lehetne. Olyan csend/nyugalom, amit nem lehet megtörni.” L. M., Ausztrália

Mások is érzik a belőled áradó nyugalmat. Úgy tűnik, mintha ragyogna az arcod: fényes. Minden stresszvonal teljesen eltűnt róla.

Ha nem teszel elég energiát a felülemelkedett egykedvűség megfigyelésébe, a tudatod eltompul. Nem leszel álmos, de felléphet a tompaság. Ha egy kicsit túl sok energiát teszel bele, a tudatod nyugtalan lesz. Most hozd egyensúlyba az energiád. Ezzel egyensúlyozod ki a felébredés hét tényezőjét. Később sorba veszszük őket.

Ha felbukkan a nyugtalanság, mert túl sok energiát tettél bele, többé már nem a dzshánában vagy. Rabul ejtett egy akadály. És az akadályok úgy működnek, hogy nem egyedül érkeznek. Például, ha nyugtalan vagy, akkor az nem csak nyugtalanság; hanem a nyugtalanságon kívül az is, hogy nem tetszik a nyugtalanság. Így hát két akadály is van, amivel dolgoznod kell; akadályok akadályok hátán!

Mostanra már elég könnyen el tudod engedni a nyugtalanságot és egyensúlyba állítani az energiádat, ha türelmes vagy. Olyan, mintha a legfinomabb feszített kötélén sétálnál, amit csak valaha láttál; olyan lágy kötélén, mintha pókhálón mennél. Ha ebben a fajta egyensúlyban vagy, és jön akár csak egy kicsike „állítgatás” – egy kis „töpszi” – és „hopp”, ki is estél az egyensúlyi állapotból. És aztán újra dolgoznod kell vele, egy kicsivel több energiát, kicsivel több éberséget kell beletenned. Ha ez túl sok, ismét lépj hátra. Az energiamunka itt hihetetlenül érdekes és kifinomult.

A legfontosabb dolog, hogy az éberségedet használva megfigyeld azt, ami a tudatban van, valamint, hogy egyensúlyba hozd azzal, hogy hátralépsz vagy energiát adsz a gyakorláshoz. Az alapok megfigyelésével természetsszerűleg hatással vagy rájuk – ennél fogva az éberség a felébredés legfontosabb tényezője. A Vizsgálódás Tényező akkor jelenik meg, amikor a tudat haladása világosan látható. A vizsgálódás automatikusan kiegyensúlyozza az energiát és az energia hiányát, azáltal, hogy megnézi, mi nincs egyensúlyban és megváltoztatja azt.

A kvantumfizikában azt állítják, hogy azzal, hogy megfigyelsz egy folyamatot, meg tudod azt változtatni; ezt teszi az éberség is. A tudat megfigyeli önmagát és létrejön a változás.

Néha előfordul, hogy valami gyötör a tudatod hátsó részében és nem fejlődsz. Ez egy finom vágó, mellyel azonosulsz – várod, hogy történjen valami – esetleg arra vársz, hogy megérkezzen a nibbána, és várakozás közben ezen töprengsz. Használd rá a 6 lépést. Lehetséges, hogy bosszantó ez a vágó, de előbb vagy utóbb belefáradsz. A nibbána soha nem fog bekövetkezni, ha ott van ez a sóvárgás. A nibbána akkor történik meg, amikor a tudat az összes sóvárgását és mozgását elveszíti.

Ismételten, lehetséges, hogy felbukkan benned a félelem és azt gondolod, hogy nem létezel! Ahogy ezelőtt, csak használd a 6 lépést a félelemre és folytasd tovább. Elég hamar el fog tűnni. Ez pusztán még több sóvárgás.

MN:111 16-os szakasz. „És az üresség alapjainak állapotai – az üresség alapjának érzékelése és a tudat egyesítése; az érintkezés, érzés, érzékelés, akarás és tudat...”

A felülemelkedett egykedvűség itt nagyon elmélyül, és mostantól ez legyen a meditációs tárgyad. Képzeld el magadat, ahogy a felülemelkedett egykedvűség érzése körbevesz és beborít. Az egész tudatodból sugározd ezt az érzést. Tarts a szádon egy kis mosolyt, mivel ez fog figyelmeztetni, ha nem üdvös alap érkezik.

Ahogy a gyertya hőt és fényt bocsát ki, te is csak egyszerűen élsz és engeded, hogy a felülemelkedett egykedvűség magától kiáradjon. Szinte látod, ahogy kiáramlik. Ha stresszelsz azon, hogy kiküldd az érzést, akkor túlságosan erőlteted. Csak engedd, hogy kiszivároгjon, mint a köd, de tereld a szándékod szerinti irányba. Ha szorítás jelentkezik, csak használd a 6 lépést. Ne nyomd kifelé a felülemelkedett egykedvűség érzését. A nyomás csak még több szorítást szül. Ilyenkor a gondolataiddal próbálsz kontrollálni az érzést. Nem működik.

A világtótorony minden irányba fényt bocsát ki. Nem nyom semmit; a fény csak ragyog kifelé. Mindössze annyit teszel, hogy felkapcsolod a villanyt.

Ha elterel egy hang vagy egy érintés, használd rá a 6 lépést és térj vissza az érzés sugárzásához, de csak akkor alkalmazd a 6 lépést, ha elvonja a figyelmedet az érzésről. Ha apró mozdulatokat látsz, vagy leheletfinom gondolatokat a háttérben, de még mindig éber vagy rá és összeszedetten a meditáció tárgyánál vagy, felülemelkedett egykedvűséget sugározva mind a hat irányba, hagyd figyelmen kívül a kis elterelődéseket. Ezek csak zajok. Csak akkor használd a 6 lépést, ha elterelődött a figyelmed.

Meditációs utasítás

Úgy kedd most az ülést, hogy a felülemelkedett egykedvűség érzését használod a meditáció tárgyaként. Sugározd a felülemelkedett egykedvűség érzését egyenként öt percig mind a hat irányba, majd ugyanennyi ideig egyszerre az összes irányba az ülés hátralévő részében. Amikor a járómeditációt végzed, egy időben sugározd a felülemelkedett egykedvűséget mind a hat irányba, és alkalmazd a 6 lépést minden elterelődésre.

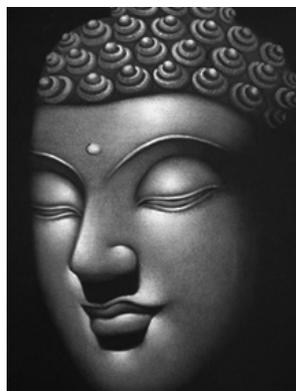
Most hosszabb ideig ülj: egy órán át, másfél, 2, 3 órán át. Ha úgy érzed, fel akarsz kelni, ülj tovább öt percig, és figyeld meg, elmúlik-e a késztetés.

A mentális tevékenység egyre csendesebb és csendesebb lesz. Csak figyeld meg, hogy mi az, ami ebben a pillanatban ott van. A tudatodat fényesnek és energikusnak fogod érezni, apró mozgásokkal. Látni kezded a tudatosság láncszemének felbukkanását és eltűnését. Ez egy lehetőség. Látni fogod a haladás indulását, ami később a valamire való éberségedként bontakozik ki, legyen az látás, hallás vagy egy kézzelfogható érzés. Olyan, mintha tudnád, hogy látni fogsz valamit, és azt később látod is. Fokozatosan látni fogod az érintkezés előtt történő folyamatokat a függő keletkezésben.

Érzékeled, hogy minden, amit megtapasztalsz, csupán a tudatodban zajlik. A valódi „önmagadat” a tudatod és a jövő-menő tudati tárgyak alkotják. Valóban van tested, vagy csak látod ezt a képet és testnek nevezed? Valóban „te” hallod a hangot, vagy ez csupán felbukkanó hang-tudatosság és egy „én” érzékelése, ami „hallja” azt?

Mi a tudatosság? Már látod, hogy a tudatosság ismeri önmagát. Nem azonosítod vele többé magadat. Visszatükrözi azt a formát, ami előtte van – mintha egy vörös rózsát látna a tükörben. Bhikkhu Nāṇananda²³, a *Concept and Reality* szerzője ezt a tükrök csarnokának hívja, amelyben az adott pillanatban maga a tükör éber önmagára, bármilyen látványformáról vagy hangalacról is legyen tudomása. Magában a szobában senki nincs, de maguk a tükrök azok, amik „ébernek arra, hogy ébernek”. A tudat lefedi az én fogalmát is, viszont csak a tükrök és a visszatükröződések vannak.

A tudatosság felbukkan, és aztán el is tűnik. Semmi nem volt előtte és semmi nincs utána. A tükrökön kívül soha senki nem volt a csarnokban. Csak gondoltad, hogy volt.



²³ <http://www.dhammasukha.org/bhikkhu-nanananda.html>

Mostanra már közvetlenül, elképzelések nélkül látod, hogy mi van ott. Látod, hogy a tudatosság csupán magát tapasztalja meg, megtapasztaló nélkül. Nincs többé ott az én fogalma. Pillanatok ezrei vannak, melyek összerendeznek minden hallási és látási eseményt. „Te” csak arra a pillanatra létezel. Később van egy másik pillanat, és „te” ismét hallasz. Ezek között a pillanatok között olyan tér van, ahol nincs *semmi*. Már érzékeled a csendet, és a csendben a tárgyak felbukkanását és eltűnését.

Ha nem jelent volna meg a hang, akkor „te” sem bukkantál volna fel. Nem születél volna tudatos éberségbe, ha a hang nem lett volna ott feltételként. Ezen a helyen pillanatról pillanatra újrászületés van. És mivel semmi nincs a tudatosságok között, hogyan is lehetne ott egy mindent átható lélek vagy én fogalma? Egy pillanatra élsz és aztán meghalsz. A *fizikai* halál csak egy pillanat ettől a testtől egy másikig. Valójában minden pillanatban meghalsz; a tested halálának semmi köze a *te* haláloddhoz.

Meditációs utasítás

Amikor a dolgok elcsendesednek, előfordulhat, hogy megpróbálsz őket kiegészíteni, megigazítani, vagy figyelni próbálsz valamit. Mivel a „semmi” bukkán fel, egy kicsit talán unatkozhatasz is. Ebben az esetben vedd észre a sóvárgó tudatot, ami azt akarja, hogy valami történjen, ami irányítani akar. Alkalmazd a 6 lépést erre a tudatra ott és akkor, és engedd el, majd pedig légy ott, anélkül, hogy továbbhaladnál. Alkalmazd a 6 lépést az *irányító* fogalmára. Csak légy benne a felülemelkedett egykedvűség érzésében, ahogy sugárzik. Egyáltalán ne haladj a tudatban. Mint a Beatles-dalban is van: „Let it be, let it be.” („engedd, hadd legyen, engedd, hadd legyen” – a ford.).

Megjelenő elterelődések – Hogyan intézzük őket

- Ha túl sok az energia, nyugtalan leszel – csökkentened kell az energiádat. Legyen a nyugalom a meditációs tárgyad. Ez elő fogja idézni a csendességet. Arra a vágyra, hogy kontrolláld a folyamatot, használd a 6 lépést. Olvaszd a vágyat a felülemelkedett egykedvűség érzésébe.
- Ha nincs elég energia, álmos leszel és kábult – tegyél bele több erőfeszítést és növeld a kíváncsiságodat azzal kapcsolatban, hogy mi történik. Légy érdeklődőbb. Akár fel is kelthetsz és sétálhatsz is, hogy felébreszd az energiát. Sétálj egy kicsit gyorsan. Keress egy lépcsőt, amin fel-le járhatsz. Minél többet ülsz, annál többet érdemes sétálnod. Sok meditáló kerüli a sétát,

aztán pedig csodálkozik, hogy elbóbiskol vagy elszundít, amikor hosszabb időre ül le. A véredet keringésben, az energiádat pedig magas szinten kell tartanod.

A Buddha és a szerzetesei mindenhová sétálva mentek, és így nagyon egészségesen tartották a testüket. Az alamizsnagyűjtés nagyon hosszú és fárasztó lehetett, de a meditációhoz szükséges energiában megtérült.

Használd a 6 lépést minden unalomra (finomított ellenszenv-reakcióra), és menj tovább. Időnként nagyon kevés dolog történik, és nagyon szelídnek és türelmesnek kell lenned. Aztán pedig mélyebbre mész. U Silananda, Bhante egyik tanítója mindig azt mondta: „A türelem elvezet a nibbánába.”

A munka során hét felébredési tényező van. Ezeket a tényezőket el kell rendezni. Ezen a ponton ne aggódj túl sokat a kiegyensúlyozással kapcsolatban. Csak engedd meg az éberségnek, hadd tegye a dolgát. Vannak meditálók, akik túlságosan irányítani akarnak, és a tudatukat bármilyen tényezővel megpróbálják lecsendesíteni, amit csak szükségesnek gondolnak. De ha ezt túl sokáig folytatják, az nyugtalansághoz vezet. Úgy hozd egyensúlyba a kiegyensúlyozásra vonatkozó vágyadat, hogy hátralépsz, és megengeded, hogy a dolgok maguktól egyensúlyba kerüljenek.

A Tiszteletreméltó Bhante Vimalaramsi gyakran emlékezteti a haladó tanítványait arra, hogy tartsák észben, meditálóként az a feladatuk, hogy egyszerűen csak megfigyeljék, miképp halad az elme figyelme egyik dologtól a másikig. Az éberség nem arról szól, hogy a haladás minden mozzanatát irányítsuk. Az egyik legnehezebb dolog, amit tennünk kell, hogy csak megfigyeljünk, anélkül, hogy bármit is kontrollálni akarnánk.

A Felébredés Hét Tényezője:

1. Szati – Éberség
2. Dhammavicsája – A megtapasztalás vizsgálata
3. Virija – Energia
4. Píti – Öröm
5. Passzaddhi – Nyugalom; Lazítás a tudatban
6. Szamádhi – A tudat összeszedettsége
7. Upekkhá – Felülemelkedett egykedvűség

Néhányan panaszkodnak a testükben megjelenő elterelődések miatt. Esetleg fájdalmat éreznek valahol a testükben. Ez nem valódi fájdalom, hanem egy nagyon finom akadály, ami a tudatukban jelenik meg. Ne fordíts több figyelmet a testedre.

Mostanra a legtöbb fájdalom az, amit „meditációs fájdalomként” ismerünk. Ez különbözik a valódi fájdalomtól. Egy igazi fájdalom azért jön létre, mert túl sokáig ülsz vagy fura módon kicsavarodva, és ártasz a testednek.

A meditációs fájdalom a megjelenő akadályok fájdalma. Leginkább a nyugtalanság fájdalma. A nyugtalanság fájdalmas érzés, de az elmédben van, és határozd el, hogy nem fog elmozdítani, hanem lágyulj bele, engedd, hadd legyen, és lazítsd el az ott lévő szorítást és feszültséget.

Most csak a tudattal foglalkozz. Érdemes hosszú időközökre leülnöd. Ülj egy órán, két órán vagy akár három-négy órán keresztül is. Minél tovább ülsz, annál több ideje lesz a tudatodnak lecsendesedni. Az eddigi rekord Bhante tanítványai között egy egyben végzett két napos ülés volt, amit egy indonéz és mostanában egy USA-beli férfi teljesített! Nagyon megérte – fenomenális eredményeket ért el. A végén egyszerűen csak felkelt, és fájdalom vagy merevség nélkül elsétált; jól érezte magát.

A tudat végül nagyon csendes lesz, a felülemelkedett egykedvűség pedig nagyon elmélyül. Ezután áttérünk a következő arúpa dzshánához, ahol az összes brahmaviharát magunk mögött hagyjuk.

TIZENHARMADIK FEJEZET

A Sem-észlelés és a sem nem-észlelés alapja

MN:111 17-es szakasz: „Továbbá, bhikkhuk, teljesen felülkerekedve az üresség alapján, Száriputta felhatolt az sem-érzékelés, sem nem-érzékelés alapjába és ott tartózkodott.”

Többé már nem vagy képes a felülemelkedett egykedvűség érzésének sugárzására – természetes módon leáll. Pusztán nincs ott többé, és ha megpróbálsd sugározni, az a szorítás felbukkanását fogja okozni. Ha észreveszed, hogy ez történik, csak ülj a csendben és figyeld. Ha bizonytalan vagy, próbálj ismét felülemelkedett egykedvűséget sugározni, és ha feljön, egészen addig folytasd újra, amíg magától el nem tűnik. Ha előidézed az érzést és most enyhe szorítást okoz (a fejedben), még az érzés sugárzása közben is, akkor abbafelelheted és csak légy ebben a csendes tudatban.

Meditációs utasítás

Most a *Tiszta csendes tudatot* tedd a meditáció tárgyává. Figyeld meg az ott lévő csendet és nyugodt érzést. Engedd meg magadnak, hogy belesüllyedj. Az utasítások most egy kicsit módosulnak. Alkalmazd a 6 lépést minden mozgáson vagy rezgésen, amint elkezdenek megjelenni, majd pedig tiszta, csendes tudatállapotba térj vissza. Ez az üres csend legyen a meditációs tárgyad, és figyeld meg, megjelenik-e bármilyen mozdulás. Amint megjelenik, használd rá a 6 lépést és mindegyik mozdulásból lazítsd ki a szorítást és csak jöjj vissza a csendes, békés alaphoz. Előfordulhat, hogy villanást vagy fényt vagy valamilyen mozdulást látsz ott. Alkalmazd rá a 6 lépést, amint megjelenik.

Hamarosan ez a tökéletes csend lesz a tárgyad. A korábbi üléseken a tudat kitágult, most pedig olyan csendes és finom, hogy nehéz megmondani, megjele-

nik-e valami vagy sem. Az éberséged mostanra olyan szintre jutott, ahol nincs semmi, ami elmenekülne a 6 lépés eszköze elől. Olyan hatalmas van a felbukkanó jelenség felett, amit ezelőtt még soha nem éreztél. Azzal, hogy megengeded a dolognak, hogy megjelenjen és belelazultál, bizonyos szempontból valójában megszerezted fölötte az irányítást...

Nincs több érzés

Most elérkeztél a brahmavihára meditáció végéhez, melynek a négy isteni tartózkodási hely volt a tárgya. Kezdetben a metta vagy szerető-kedvesség volt a meditációs tárgyad, innen automatikusan továbbhaladtál a karunára vagy Együttérzésre, ezután a muditára vagy örömrre, ami végül átalakult upekkhába vagy mély felülemelkedett egykedvűségbe. Mostanra még ez is eltűnt. Elkezdted a meditáció következő fázisát: csak a tudaton belüli mozgások megfigyelését.

Ahogy eltűnik a felülemelkedett egykedvűség érzése, mely elhozott téged eddig a pontig, éber leszel a tudatra és a tudati tárgyakra. Elkezdted megfigyelni, ami ott van, és következőképpen nagyon kicsi haladások felbukkanását is meglátod. Amint meglátsz valamilyen mozgást vagy rezgést, lazíts. A tudatod nagyon hosszú időre elcsendesedik. A tudatnak ez a mély csendje és a bármilyen eltérélődés hiánya húsz vagy harminc percig, vagy akár még egy óráig is eltarthat. Ebben a tökéletes csendben a tudat teljesen tiszta! Minél tovább tudsz ezzel a csendes elmével ülni, annál jobb.

Egy online elvonuló beszámolójából: 3. ülés

„Egyenesen a felülemelkedett egykedvűségbe léptem. Eleinte láttam néhány képet. Amint megjelentek, alkalmaztam rájuk a 6 lépést. Felülemelkedett egykedvűséget sugároztam a koronámból.

Mindenre használtam a 6 lépést, ami csak felbukkant. Úgy éreztem, a dolgok gyorsan bukkannak fel! Kicsit nyugtalan voltam emiatt. A felülemelkedett egykedvűség sugárzása végül leállt. Észrevettem egy aranyszínű energiát felfelé haladni a gerincem aljától a koronáig.

Arany fény vett körbe. Némi idő után végül szétszólt. Körülbelül 20 percet voltam csendben. Úgy éreztem, hogy este 8 körül van, mivel még a zajos környezetem is nagyon csendes volt. Colomboban élünk egy zajos főút mellett. Rengeteg autóduda stb. De úgy éreztem, este 8 van, amikor kicsi a forgalom és kevesebb a zaj.” C. B., Srí Lanka

Az Üresség dzshána fokozatosan utat ad a sem-észlelés, sem nem-észlelés birodalmának – a negyedik arúpa dzshánának. A tudat ezen a ponton olyan finom, hogy az egyetlen mód arra, hogy tudd, megtapasztaltad ezt az állapotot, az, amikor kijössz belőle, és reflektálni tudsz arra, amit ott láttál. Még mindig voltak érzések, bár gyengédek, és az érzékelés valahogy ott volt, és nem volt ott.

Most egyszerűen az az útmutatásod, hogy ebben a fényes világos tudatban figyeld meg a felbukkanó és eltűnő tudati tárgyakat. Ne kezd el a megfigyelést, csak a megfelelő időben. Indítsd azzal az üléssel, hogy a felülemelkedett egykedvűséget sugázzod minden irányba. Azonban előfordulhat, hogy nem leszel rá képes.

Szorítást okozhat a tudatodban, ha megpróbálsz előidézni valamilyen érzést. Soha ne hozz létre szorítást ott, ahol korábban nem volt. Ha kételkedsz ebben, megpróbálhatod előidézni a csendesség érzését, hogy lásd, feljön a csendesség és magától kiáramlik. Ezt a csendességet ahhoz lehetne hasonlítani, amikor felnézünk az égbe – nagyon nyugodt és háborítatlan. Ha úgy érzed, hogy erőlteted, akkor csak hagyd abba. Ez azt jelenti, hogy ez itt csak a megfigyelés ideje. Másfelől viszont, ha tudod sugározni, akkor csak folytasd egészen addig, amíg újra le nem áll.

Miközben figyeled a tudatot és a 6 lépést használod minden olyan mozgásra vagy rezgésre, ami elkezd felbukkanni, minden tevékenység lelassul. Az elme tevékenysége szinte teljesen, az ürességig kisimul. Vannak a tudatban dolgok, de többé már nem vonják magukra a tudatos éberséged. Akadályozhat, ha hajlamos vagy minden felbukkanó jelenségbe belegabalyodni, és azt elemezni, honnan származhat. Miért jelent meg? Honnan jött? Ezek a kérdések itt nem érvényesek. Ez pusztán még több gondolkodást jelent, egyfajta nyugtalanságot, hogy foglalozzunk valamivel.

Engedj el minden analízist. Az elemzés a terapeutákra és a pszichológusokra tartozik, és nem a Buddha útjához. Egyébként soha nem ér véget. Végtelen számú dolog jön és megy, és soha nem tudsz elemezni mindent. Tiszteletreméltó Bhante Vimalaramsi egyik tanítója, a Legtisztéletreméltóbb Sayadaw U Pandita azt mondta, hogy a dolgok elemzése nyugati betegség!

Az egyik meditáló arról számolt be, hogy az előző életek apró buborékként bukkantak fel. Letért és megvizsgálta őket, hogy lássa, mi van ott. Ez végül káros hatással volt a gyakorlásra, engedte, hogy a sóvárgás eluralkodjon rajta. Évekbe telt, hogy beleunjon és szenvtelenül használja végre a 6 lépést az emlékbuborékokra.

A pszichológusok rá akarnak nézni arra, honnan erednek ezek a gondolatok, de mi nem. Mi csupán megfigyeljük a folyamatot és a felbukkanását.

Ha így nézed, amikor meditálni kezdesz, a tudatod nagy szaggatott mozgásokat tesz. Ahogy elmélyedsz a meditációban, a mozgások egyre kisebbek lesznek. Amikor belépsz az arúpa dzshánákba, a mozgások pusztán rezgésekké változnak. Ahogy egyre feljebb haladsz az arúpa dzshánákban, a rezgések gyorsabbak és

finomabbak lesznek. Mire elérsz a sem-észlelés, sem-nem észlelés alapjába, csupán enyhe, nagyon apró mozgások maradnak; nehéz megmondani, hogy ott vannak vagy sem.

Az éberséged befelé fordul, vagy egyesek állítása szerint úgy tűnik, összezsugorodik. Ott van a tudat, de nehéz érzékelni. Olyan, mint egy kirakós játék, melynek fogyni kezdenek a darabjai. Fokozatosan, már csak fel-felvillan, ami előtte ott volt. Olyan kevés tárgy bukkan fel, hogy úgy tűnik, egyre kevesebb marad belőled.

Itt az idő megbizonyosodni afelől, hogy mostanra már kifejlesztetted a folyamatos, állandó ellazítás szokását. Így már automatikus szokásként fogod végrehajtani, amikor eljutsz ebbe az alapba.

Meditációs utasítás

Az egyetlen mód arra, hogy tudd, ebben a nagyon finom alapon voltál, az, hogy utána azon elmélkedsz, mi történt közben. Amikor elhagyod, szánj néhány percet az elmélkedésre és használd a 6 lépést mindenre, ami felbukkan. Ne találj ki róla történeteket, csak reflektálj és engedd el. Mivel ezelőtt még soha nem tapasztaltad meg, a tudatod természetesen arról fog gondolkodni, hogy mi történt. Csak alkalmazd a 6 lépést a gondolatokra. Ne állítsd meg őket. Csak engedd, hadd legyenek és hadd szűnjenek meg. Lazulj el bennük.

Mit csinál ez az ellazulás? Amikor ellazulsz, a tudat egyre kevesebbet és kevesebbet mozog, mígnem elérsz egy olyan állapotba, amiben már semmilyen durva mozgást nem látsz, de még mindig van egy kis vibrálás. Minél jobban ellazulsz, annál jobban lelassul a rezgés, mivel a mozgást a sóvárgás hozza létre. Az ellazítás eltörli a sóvárgást, és a tudat tovább nyugszik. Az apró haladások még akkor is ott lesznek, amikor eljutsz a sem-észlelés, sem nem-észlelésbe.

Ha tanító segíti a munkádat, valószínűleg felteszi majd neked a kérdést: „Olyan állapotban voltál, mintha aludnál, de ébren voltál?” A tudat haladása egyre kisebb és kisebb tevékenységekké lassul. Az éberségedben kezdenek megjelenni a szünetek. A teljesen egyenletes tudatos éberség többé már nem létezik. A tudat úgy lassul le, mint ahogy a jég megfagy.

A Sem-észlelésnek több szintje van. Először is, lehetséges, hogy a tudat lelassul, mintha egy álomban lennél. Lehetséges, hogy valamilyen történet fut, azonban egy álomhoz hasonlóan, amikor kijössz belőle, nem látod semmi értelmét – annak ellenére sem, hogy amikor benne voltál és megtapasztaltad, értelmesnek tűnt. Például talán volt értelme annak, hogy beszélt egy madár, és az álomban teljesen rendben voltál vele, de amikor kijössz ebből az alapból, azon tűnődsz, miért is gondoltad, hogy a madarak tudnak beszélni!

Ebben az alapban felbukkanhatnak képek, színek, alakzatok, mintázatok. Használj a 6 lépést mindenre, amire az adott pillanatban elég éber vagy. De időnként az éberséged nem elég erős ahhoz, hogy észrevedd őket. Olyan, mintha azt mondanád valakinek, hogy legyen éber egy álomban. Később, még ülés közben vagy utána, ha reflektálni kezdesz a történetekre, akkor a 6 lépéssel el is engedheted őket.

Ennek ellenére az éberséged fokozatosan egyre kiélezettebbé válik, ahogy belépsz ebbe a mélyebb alapba, majd elhagyod azt, míg végül az összes álomszerű kép és minta egyszer csak eltűnik. Alig marad valami. Még az is lehet, hogy üres képernyőnek tűnik – csak feketeségnek – de amikor kijössz belőle, tudod, hogy benne voltál. Valójában semmi nem állt meg, mivel tudatában voltál, hogy az alapban való tartózkodásod közben is telik az idő.

Légy éber arra, hogy az ülés alatt általánosan előfordulhat, hogy álomszerű állapotba kerülsz, és mivel hallottad, hogy a nem-észlelés, sem-nem-észlelés álomszerű tér, azon tűnődsz, hogy vajon ezt a dzshánát tapasztalod-e. Lehetséges, hogy ez valójában csak restség és tompaság, amire érdemes a 6 lépést alkalmazni. Ilyenkor összekevered a tompaság állapotát az arúpa dzshána mélyebb alapjával.

Lehetséges, hogy ez a homályos kábultszerű állapot teljesen üres. Ez határozottan alacsony energiaszint, alacsony éberségi állapot. Amikor „felébredsz” belőle, inkább olyan, mint amikor alvásból ébredsz – lesz ott egy kis energia, de nagyon gyenge és nem tart sokáig. Vagy esetleg bágyadt vagy. Azt hiheted, hogy ez az alacsony energiaszintű állapot különleges, de csupán az éberség hiánya.

A kétféle állapot között az a különbség, hogy amikor a nem-észlelés alapba lépsz, az egy világos, energikus, tiszta térből történik. Nagyon éber és eleven leszel.

Ez később még összezavarhat, de annak, hogy mélyebbre menj, nem az a módja, hogy alacsony energiájú, tompa állapotból egy távoli kába állapotba mész. Légy körültekintő és kérdőjelezd meg magadat ezzel kapcsolatban. Lehetséges, hogy túlbecsülöd az éberségi szintedet, miközben az csak egy kábult állapot. Ha ez így van, erősítsd meg az éberségedet és használj többször a 6 lépést. Amikor a negyedik arúpa dzshánába mész, nagyon magas lesz az energiaszinted, de a nyugalom és a csend még erősebb lesz.

Garantálhatjuk, hogy amikor kijössz ebből a mélyebb alapból, nem leszel álmos – több energiád lesz, mint valaha is volt. Ha mégis alacsony energiaszintet érzel, akkor itt az ideje felkelned és néhány fürge lépést tenned, hogy visszaállítsd a tested energiaszintjét.

Minél többször és tovább ülsz, előfordulhat, hogy egy ülés során több alkalommal is bekerülsz a nem-észlelés alapba, és minden egyes alkalommal mélyebbre mész, mint előtte. Amikor kijössz ebből az alapból, kérlek, ne kelj még fel az ülésből. Csak folytasd tovább és minden felbukkanó elterelődésre használj a 6 lépést. Ül tovább. Alkalmazd a 6 lépést, bármi is jut eszedbe az alapban tör-

tétekből. Miután kijössz az alapból, a tudatod aktívabb lesz, de csak engedd, hogy újra lenyugodjon. Minden egyes alkalom, amikor ebbe a dzshánába lépsz, mélyebb lesz az előzőnél.

MN:111 18-as szakasz. „Miután ezt elérte, éberem emelkedett ki belőle. Ezt követően az eltűnt, megszűnt és megváltozott alapokon elmélkedett...”

Amikor hosszú ideig ülsz mélyebb meditációban, eljutsz a nem-észlelés, semnem-észlelés alapjába.

Nagyon csendesnek és energikusnak fogod érezni az elmét. Itt egyáltalán nem lesz sok mozgása az elmének.

Amikor a meditációban ezen a szinten vagy, és az ebédedet költöd, nem leszel bágyadt. Olyan erőssé vált mostanra a tudatod, hogy csak egy múló halvány nehézség lesz, vagy egyáltalán semmi. Talán kevesebbet alszol és gyakran felébredsz éjszaka. Ha tényleg felébredsz, megpróbálhatsz elvégezni egy ülést olyan hosszan, amennyire csak tudod, majd pedig visszamész aludni, amikor elfáradsz. Van, akinek ez működik, van, akinek nem, nekik csupán megzavarja az alvási ciklust és a nap hátralévő részében álmosak és tompák. Figyeld meg, hogy neked mi működik.

Előfordulhat, hogy amikor a meditálók elérnek erre a pontra egy elvonuláson, korábban felkelnek – éjjel 2-3 körül – és reggel tovább ülnek. A tanító arra bátorít, hogy hosszabb ideig ülj. Megkérheted a tanítodat, engedje meg, hogy az ebéd-időt is végig üld. Féltretehetik neked az ételt, hogy később majd elfogyaszd. Ezért hívják déli étkezésnek. Dél körüli étkezés, ezért el lehet tolni délután 1, 2-ig vagy még tovább – de akkor is ez marad az egyetlen jelentős étkezés a nap során. A szerzeteseknek kötelező délelőtt 11-kor kezdeni és 12-kor befejezni az étkezést, de rendben van, ha a laikusok rugalmasan kezelik ezt a fogadalmat.

A meditációs gyakorlatnak azon pontján vagy most, ahol a meditációd bármilyen tudati haladásból való visszahátrálássá vált. Fontos személytelenül látni az alapok megjelenését. Ha az alapokra tárgyilagosabban reagálsz, és bármilyen valódi érdek nélkül csak megfigyeled őket, az lazít a hozzájuk való ragaszkodásodon. Minden csak kacat – nincs semmi, amit követni kellene vagy megvizsgálni.

Tekintsük át a bevezető módszereinket és a gyakorlatunk célját. Szamatha meditációt használunk a tudat lenyugtatásának és lecsendesítésének eszközeként; mint szétterjeszteni az olajat a vízben. Ezt úgy tesszük, különféle érzéseket alkalmazunk – a mettát, az együttérzést, örömet és felülemelkedett egykedvűséget, melyek egymás után felbukkannak, amikor a mettával kezdünk. Ez a brahmavihára gyakorlat.

Megfigyeljük a dzshánákban megjelenő alapokat, ahogy egymás után megjelennek – legyenek akár üdvösek, akár nem-üdvösek, és meglátjuk az állandóság nélküli, lélektelen természetüket. Az eljárás szamatha része lecsendesíti a zajt,

hogy sokkal közelebről is meg tudjuk vizsgálni a felbukkanó jelenséget. Ez a belátás rész vagy vipasszaná. Így hát ez az együttműködő szamatha-vipasszaná.

Most tehát az történik, hogy a haladás fokozatosan lelassul addig a pontig, amikor a gondolatok és az elterelődések már nem „árasztanak el” bennünket, és már el tudjuk engedni, hogy a brahma-vihárak legyenek a meditációs tárgyaink – valójában csak egyszerűen eltűnnek. Már a tiszta, csendes elménk ellen irányuló haladásokat figyeljük meg meditációs tárgyként. Elég tiszták és kiegyensúlyozottak vagyunk, hogy az apró elterelődések és rezdülések ne billentsenek ki bennünket.

Még ezek az apró haladások is leállnak fokozatosan, és minden mentális tevékenység is abbamarad. Tudatunk tavacskáján egyetlen hullám sem fodrozódik. Az éberség és a tudatosság is leáll hirtelen egy pillanatra. Közvetlenül ezután óriása tisztaság lesz, mivel most mélyebbre látunk, mint bármikor előtte. A mentális folyamat legmélyebb aspektusait látjuk. Tehát erre tartunk. Folytassuk tovább.

Minden megjelenő alap körül ott van egy kis sóvárgás, ami beborítja azt. Ez az, amire „önmagadként” gondolsz. Kell hozzá az érzés, hogy „az én érzésemként” jelenik meg, és van egy aprócska történet és észlelés azzal kapcsolatban, hogy mi az. Amikor megjelenik valami, a tudat azonnal észleli, hogy azt a tárgyat egy „te” figyeli meg. Van a tárgy, és a tárgyat érzékelő én. Ez sóvárgás – az „önmagadról” való érzeted.

Valójában egyáltalán nincs olyan, hogy te. Van a tárgy, az érzékszervi alap, és a tudatosság; ami a vizuális tárgy, a szem maga, mint szerv, és a szem-tudatosság.

A tudat ezeket a megjelenő és megszűnő folyamatokat egy állandó „én” részeként értelmezi. Azonban valójában az történik, hogy megjelenik az érzés, és ott az „én” érzete, ami ezt érzi. Van egy tudatosság, de tévesen ott az észlelés, hogy ez a kicsi „te” egy olyan szelf, ami azt érzi. Néhányan még egy kicsi képet is látnak magukról, és a becsapott tudat ezt a valódi „veled”-del azonosítja. De ez csupán egy kép – te egyáltalán nem vagy ott. A szelf pusztán egy fogalom.

Gondolkodj el ezen egy pillanatra. Éjjel vannak álmaid, és határozottan úgy érzed, ezekben az álom-fantáziákban létezel. Foglalkozol ezzel-azzal, és a helyzettől függően rettegéssel vagy évezettel reagálsz. Nem olyan, mint az életed? Tudod, hogy valójában nem az álomban létezel, de amikor felébredsz, azt gondolod, hogy létezel és pontosan úgy reagálsz, mint amikor álmodsz! Nem ugyanarról van szó? A Buddha tulajdonképpen felismerte, hogy a szelf fogalma hamis, és ezért mondjuk, hogy a Buddha felébredt – az énnel ebből az álmából.

Azzal, hogy személyesnek veszel minden felbukkanó érzést, azzal, hogy minden megjelenő tárgyat a „sajátoddá” teszed, ugyancsak hajlamos vagy azt gondolni, hogy te hoztad létre. Ezt nagyon lényeges felismerni. Ez annak az illúziója, hogy egy „én” irányít minden megjelenő alapot. Azt érzed, hogy „ezt én hoztam létre” vagy „én irányítom ezt vagy azt az imént megjelent alapot”.

A valóság az, hogy semmit nem irányítasz. A függő keletkezés mély belátása, hogy minden egy okból eredően jelenik meg, anélkül, hogy lenne ott egy én, ami ezt véghez vinné vagy létrehozná, vagy irányítaná. Nincs róla semmilyen mondani-valód. Ha ezt alaposan megérted, megkönnyebbülést fogsz érezni, mivel nem lesz többé ott az önként vállalt terhe annak, hogy azt gondolod, te irányítasz minden tudatállapotot. Micsoda megkönnyebbülés, hogy ne érezz felelősséget minden gondolatért! Nem te gondoltad őket – egyedül ők felelősek a „saját” létezésükért.

Amikor valami felbukkan a tudatban, akár egy kép, fény vagy gondolat, csupán lépj egyet hátra nagyon-nagyon gyengéden. Lásd, ahogy az állapot létezésbe kel a semmiből. Nem számít, hogy miért jött fel. Csak megtette, és nem te hoztad létre. Bizonyos feltételek alapján jelent meg. Semmilyen király nem parancsolta meg, hogy ez vagy az felbukkanjon. Nem létezik irányító, senki nem felelős.

Előfordulhat, hogy túl sok energiával figyelsz, és lecsapod a jövő-menő tárgyakat. Légy könnyedebb és juss el egy csendes, nyugodt pontra, ahol az éberséged nagyon nyugodt. Egyszerűen csak rezdülések bukkannak fel és tűnnek el.

Ne gondold, hogy bármit is irányítasz. Ha te irányítanád a dolgokat, meg tudnád határozni, hogy mikor légy boldog vagy szomorú, és tudod, hogy erre nem vagy képes. Valójában próbáld arra használni a vizsgálódást, hogy nagyon közelről belepillants ebbe az erőbe, ebbe a készítésbe, ami irányítani akar. Minden egyes felbukkanó érzésnél folyamatosan ott van a háttérben. Megjelenik egy finom „én”, aminek vagy tetszik vagy nem tetszik az érzés. Ez egy irányító sóvárgása vagy érzete – egy személytelen énbe vetett hamis hit. Szóval abban a pillanatban, hogy megjelenik az érzés vagy akár egy kicsike kép „rólad”, lazíts és használd a 6 lépést. Ne dőlj be neki. Engedd el és lépj hátra. Engedd megszűnni az érzést, csupán nyugodtságot hagyva maga után, és olyan helyet, ahol a megfigyelés kivételével semmi nincs.

A szutta beszél a *döntés* tényezőjéről. Tudtad, hogy amikor „döntést hozol”, még egy másik komponense is van a tudatnak, ami csak megjelenik, és ami mögött semmilyen irányító nincs? Amikor azt látod, hogy megjelenik ez a tényező a meditációban, próbáld használni a 6 lépést, és utána csak úgy ott fogsz ülni – nem történik semmilyen cselekvés, mivel elengedted a döntést.

Ha valahogyan azt gondolod, fogod magad és leülsz és aztán továbbra is azon gondolkodsz, hogy melyik párnát használd, pontosan megláthatod a döntésnek azt a pillanatát, amiből „eldöntöd”, melyik párnát használd. Van egy olyan pillanat, amikor a „döntésed” felbukkan. Ha hátralépsz, és gyengéden csak megengeded, hogy minden megjelenjen, de a vizsgálódás tényezővel nagyon figyelmesen megnézed, látni fogod, hogy a döntési tényező teljesen magától bukkan fel. És aztán tűnik is el. Megjelenik egy elindítás, ami a beleágyazott sóvárgásból bukkan fel. Ez a sóvárgás a nyomás, amitől úgy érzed, indulnod kell.

Mostanra háboríthatatlan és elégedett vagy, hogy csak elengedj mindent, ami megjelenik. Nem a tiéd. Csak lim-lom. Sóvárgástól megtisztított tudattal látod

ezt – a dolgokat nem személyesnek véve. Ez az, hogy a „bölcesség szemével” látod a dolgokat, úgy látni a dolgokat, ahogy azok valójában vannak. És ez nagyon jó érzés! Végül pedig egy példátlan egyensúlyi szintre érsz, amit kijózanodásnak neveznek, melyet a szenvtelenség még mélyebb állapota követ, ami ajtót nyit a „feltétel nélkülire”.

Minél több időt töltesz a nem-észlelés, sem-nem-észlelésben, annál jobban meg van tisztítva a tudatod. Bhante azt mondja, hogy ebben az állapotban sok érdem keletkezik. Az érdem olyan, mint bolt az üdvös cselekvéseknek, melyek nagyon jó eredményekhez vezetnek a jövőben. Olyan, mintha a karmikus bankszámlád lenne. Egy egyre tisztább és tisztább tudat kifejlesztése segít a cél felé haladni.

Ahogy folytatod az ülést ebben az alapban, a sóvárgás csökkenésével a tudat figyelmének haladása virtuálisan megállt. Most van itt az idő, hogy türelmesek és kitartóak legyünk. Folytassuk a figyelést és használjuk a 6 lépést, lazuljunk bele a tudat minden haladásába és rezzenésébe.

Ha megjelenik egy hang, és a figyelmed afelé kezd el haladni, azonnal hátrálj vissza belőle, lazíts, és térj vissza a világos, tiszta tudathoz. Ha bárhogyan is érdekel a hang, arra a vágyra, hogy látni akarod, mi az, használd a 6 lépést. Minden vágyra, hogy egyáltalán bármit is tegyél, alkalmazd a 6 lépést.

El fogsz jutni arra a pontra, ahol úgy érzed, leállt az éberséged. Csak ülsz csendben, nem fennakadva a tudatfolyamban, ami folyamatosan rohan előre. A Buddha úgy beszél róla, mintha megállnál egy folyóban, látva, hogy a víz elfolyik melletted, de mostanra már mozdíthatatlan sziklává váltál. Az „én” érzete nem mozdul többet, el lett választva az események folyamatától, és ebben van egyfajta magasztos megkönnyebbülés.

Minden haladás, amit most megfigyelsz, csak elterelődés a nyugalmadnak. Észreveszed, hogy a haladás szenvedés, dukkha. Lehet ott egy vágy, hogy elnyomj minden halvány haladást, de használd a 6 lépést az ellenszenvre, és engedd, hadd legyen. Semmit nem tudsz elnyomni. Ne feledd, semmi felett nincs kontrollod. Mindössze annyit tehetsz, hogy megfigyelsz és használod a 6 lépést.

Semmilyen vágyat ne kövess azzal kapcsolatban, hogy elemezd, mi történik vagy mi jelenik meg. Minket csak a folyamat érdekel – a megjelenés és eltűnés. A dolgok megjelenésének miéértjével kapcsolatos kérdéseket soha nem lehet teljesen megfejtetni. Lehet, hogy az indok nem ebből az életből származik, így lehet, hogy soha nem tudod meg, hogy valójában mi lehetett az akadály oka. Nem szükséges megértened, hogy honnan származnak ezek a dolgok, ezt meghagyjuk a pszichológusoknak; mi csupán használjuk a 6 lépést és elengedjük őket.

Az akadályokat a nem-üdvös tettek hozzák létre karmikusan; vagyis a fogadalmak korábbi megszegése – akár ebben akár más életekben. Mindössze most annyit tehetünk, abbahagyjuk a fogadalmak megszegését, és minden felbukkanó elterelődésre alkalmazzuk a 6 lépést, melyet a múltbeli fogadalmak megszegése idézett elő.

Amikor látsz valamit, az alapján megjelenik egy érzés – kellemes, kellemetlen, vagy nem kellemes, sem kellemetlen (semleges). A felbukkanó érzésen azonnal van sóvárgás: hogy élvezni akarjuk, ami ott van vagy el akarjuk nyomni.

Mihelyst meglátsz valamit, megérted, hogy minden látási folyamatban van sóvárgás. Használd a 6 lépést és lazulj bele a látási folyamatba, amint az megragadja a figyelmedet. Figyeld meg, hogy amikor a tekintetedet megragadja valamilyen látvány, van egy nagyon finom szorítás, ami magára „vonja” a figyelmedet, hogy lásd azt. Abban a pillanatban, amikor a tudatod egyáltalán odafordul valami felé, hogy megfigyelje azt, ott azonnal érdemes abba belelazulnod. Ne engedd a sóvárgásnak, hogy megvesse a lábát a figyelmedben. Engedd el. A legtöbb esetben a sóvárgás nem olyan erős, azonban ahogy Bhante Vimalaramsi is mondja, határozottan állandó.

Valójában nincs olyan, hogy a „tudatod elvonja a figyelmed”. Megjelenik a hang és megjelenik a sóvárgás. Úgy tűnik, mintha odavonna valamifajta „ént” a hanghoz, de nem ez történik. Hang és sóvárgás megjelennek együtt, és azt az illúziót adják, hogy valakit odavonnak. Ez a személyes én káprázata. Valójában a felbukkanó látványban vagy ízben vagy bármiben ott a sóvárgás „beleágyazva”, és a megjelenő „én” azonnal ott van ebben az érzetben.

Abban a pillanatban sehol máshol nem létezel, mint a hang hallásában. Miért bukkansz fel abban a pillanatban? Azért bukkansz fel, mert hallani akartad.

Az én (az úgynevezett állandó szelf) valójában az azonosulás pillanatában jön létre. Azelőtt csak a megszűnése volt a legutóbb megjelent tudatosságnak. Majd megjelenik az új hangrezgés, mely kiváltotta a sóvárgás felbukkanását, és a személyes „én” ismét létrejött. Ez a függő keletkezés folyamata – okok és feltételek folyamatos felbukkanása és megszűnése. Talán azt is mondhatjuk, hogy „ismét újrászülettél” ...és újra és újra.

A tudatosság természete

Mind az öt halmaz felbukkan minden egyes pillanatban, azonban ez a sóvárgás és a ragaszkodás hatására történik meg annak köszönhetően, hogy személyesnek vesszük őket. Valójában az összes halmaz egy időben jelenik meg, megteremtve ezzel a világot arra a pillanatra. Ezután eltűnnek. Te csak az egyes megjelenő pillanatokban létezel, utána pedig eltűnsz – teljesen – a következő érintkezés és érzés megjelenéséig. És ez egy szempillantás alatt több ezerszer megtörténik, ezért tűnik úgy, hogy úgy érezzük, szünetek nélküli folyamatos entitások vagyunk. A második arúpa dzshánában már láttad ezt a jelenséget végbemenni – a végtelen tudatosság birodalmában.

Valamilyen külső indok alapján ezután még egyszer újrászületsz, hogy hallj, láss vagy érints. Ha nem jönnél létre az érzékszervi kapunál lévő rezgésért vagy

érintkezésért, egyáltalán létre sem jönne. Ezen az érzékszervi érintkezésen kívül, mely elindít a létezésben, nem létezel! Ez elég mély belátás, mely megjelent. Nincs semmilyen mögöttes Szelf, ami megtapasztalja az érzékszervi kapukat. Az érzékek csupán önmagukat tapasztalják meg.

A tested halálakor „te” nem halsz meg – valójában minden pillanatban „meghalsz”, majd pedig újra visszatérsz a létezésbe, csak hogy újra eltűnj. A tudatosság olyan, mint a gyorsan áramló folyam keltette buborékok. A víz eléri a sziklát, mint az érzékszervi tárgy eléri az érzékszervi kapukat. A megjelenő pára, ahogy a víz átfroccsen a sziklákon olyan, mint amikor a szem-alakzatok (látványok) ütköznek a szem érzékszervével, létrehozva ezzel a tudatosság cseppjeit vagy „páráját”.

Ez a hat érzékszervi alaptól függő, megjelenő és eltűnő tudatosságod, ami a tested. Ez az éberség valósnak tűnik és olyan érzés, mintha abban a pillanatban ott lenne egy állandó én, de aztán a következő pillanatban a tudatosság buborékja kipukkan és eltűnik. Születés, halál, születés, halál, egyetlen másodpercen belül több milliószor.

Tudományos nézőpontból ezek csak neuron-kisülések az agyban és megmagyarázhatóak, de mi a meditáción keresztül látjuk magunkat, a közvetlen tudáson keresztül, hogyan történik ez az agyban. Ezután megismerhetjük a folyamat igazán személytelen természetét, a személytelenség valóban tudományos nézőpontját.

A tudomány már azt nyilatkozza, hogy nincsen szelf; csupán testi és tudati alkotóelemek vannak és semmi más. De más tudósok még mindig azzal érvelnek, hogy kell lennie egy mélyebb szelfnek vagy léleknek, ami létezik – mindössze létezése a mérhetőn túlterjed. A pszichofizikai folyamatba történő valódi belátást az határozza meg, hogy tényleg elhiszed a megfigyelt adatokat. Más szóval a kutatók azt mondják, hogy a szürkeállományban csupán neuron-kisülések vannak, így ott nem lehet valódi lélek. Azonban ezek a tudósok nem hisznek a saját adataikban és még mindig azt gondolják, hogy jelen van egy mögöttes lélek. A megszokott vélemények mélyen gyökereznek.

Látni fogjuk, hogy a tudati haladás mögött lévő tényleges üzemanyag a sóvárgás. Egy testi és egy tudati művelet is folyamatban van. A folyamat testi része az agyban lévő, egymással reakcióba lépő kémiai vegyületek – ez a test. A kémiai reakció eredménye a tudatosság, ami a tudat-test és tudat.

Honnan jelenik meg? Vizsgálat közben ezt nem tudjuk meg, de a Buddha elmagyarázza. Ez a karmával és annak eredményeivel kapcsolatos – a korábbi nemüdvös vagy üdvös cselekvések maradékaival, melyeket a fogadalmak megszegése vagy betartása hozott létre. A mentális folyamatok csak úgy megjelennek az ott lévő feltételekből. Ezt a közvetlen megismeréssel látjuk.

Ezeknek a belátásoknak a tapasztalati úton történő megértésével maga a tudat *változik meg*. Ennek oka a megértés. Megszűnik a sóvárgás, néhány neuron kisülése elmarad, és a „te” (sóvárgás) nem születik meg.

Meghallod, hogy meghalt a kedvenc nagybácsid. Korábban kétségbeestél volna, de most, mivel látod a dolgok valódi természetét, kezded megérteni, hogy minden meghal – és ez rendben van. Nem ér váratlanul; hozzátartozik az élethez.

A neurológusok meg tudják figyelni az agyműködés mikéntjét, de csak a közvetlen megfigyeléssel elért megtapasztalás tudja alapvetően megváltoztatni az agy kondicionált reakcióját.

Kétséges, hogy az fMRI monitor (*funkcionális MRI* – méri az agyi vér- és oxigénszintet) elektromosan leolvasott információinak megfigyelése valaha is elvezet a felébredéshez. Miért? Mivel csak a közvetlen megtapasztalás adhat nekünk mély belátást a dolgok valódi működésébe.

A Buddha ezt mondta: „Minden tudati jelenségnek a tudat az előfutára...”²⁴ Épp ezért először a tudatra kell tekintenünk és azt kell tisztán látnunk; ezután fogjuk megérteni a tudat és a test közötti közjátékot. Mihelyst megfelelő rálátásunk van erre, ezzel egyidejűleg a folyamat személytelen vonatkozását is meg látjuk. Az illúzió megsemmisült, mivel megértettük, hogy soha nem volt senki, aki első kézből megtapasztalta volna a „szeretem” vagy „nem szeretem” tudatot. Ezt jelenti a káprázat. Tudjuk, hogy a szelf csak egy fogalom. És ez a legfőbb *fogalom!*

A dzshánák felsorolása és a meditációs tárgyak

Első dzshána	Szerető-kedvesség (mettá)
Második dzshána	Szerető-kedvesség (mettá)
Harmadik dzshána	Szerető-kedvesség (mettá)
Negyedik dzshána	Szerető-kedvesség (mettá)
A végtelen tér alapja	Együttérzés (karuná)
A végtelen tudatosság alapja	Öröm (muditá)
Az üresség alapja	Felülemelkedett egykedvőség (upekkhá)
A sem-észlelés-sem-nem-észlelés alapja	Tiszta, csendes tudat

²⁴ <http://www.tipitaka.net/tipitaka/dhp/verseload.php?verse=001>

A dzshánák és tulajdonságaik táblázata

Nr.	Dzshána	Tulajdonsága	Meditációs haladás	Tárgyon eltöltött idő	Átlagos ülési idő
0	Világi – nincs	Elkalandozó tudat	Képtelen a tárgyon maradni	5 másodperc – 2 perc	30 perc vagy kevesebb
1	Első dzshána	Öröm, izgatottság, boldogság, nyugalom	Csak üdvös vizsgálódó gondolatok	3-5 perc	30-45 perc
2	Második dzshána	Nagyobb, de kifinomultabb öröm. Magabiztosság, lebegő érzés	A verbalizálás szorítást okoz a fejben.	3-6 perc	45-60 perc
3	Harmadik dzshána	Az öröm elégedettséggé és boldogsággá alakul. Növekvő felülemelkedett egykedvűség.	Testi érzések elvesztése. „Eltűnt a kezem!”	3-10 perc	45-60 perc
4	Negyedik dzshána	Felülemelkedett egykedvűség (eltűnik a boldog érzés, csak az egyensúly marad)	A szerető-kedvesség érzése felszáll a fejbe	5-10 perc	60-75 perc
5	A végtelen tér alapja	A tudat kezd kiterjeszkedni	A szerető-kedvesség együttérzéssé alakul.	5-10 perc	60-90 perc
6	A végtelen tudatosság alapja	Látni a tudatosság megjelenésének pillanatait. Látni a személytelenséget	Az együttérzés átalakul örömmé.	10-15 perc	60-90 perc
7	Az üresség alapja	Tudatosság a fejben. Fények, villanások – semmilyen gondolat nincs.	Az öröm érzése átalakul a felülemelkedett egykedvűség érzésévé.	15-30 perc	90-120 perc
8	A sem-észlelés-sem-nem-észlelés alapja	Finom rezgések, álomszerű Semmilyen gondolat sincs hosszú ideig	Abbamarad a felülemelkedett egykedvűség érzése – Csendes tudati tárgy megfigyelése	20-60 perc	90-180 perc
	Megszűnés	Semmilyen észlelés-érzés vagy tudatosság – mint egy kikapcsolt lámpa	„Tér” vagy a tudatosság kimaradása a tudatfolyamban.		
	Nibbána	Látni a láncszemeket, a megkönnyebbülés pillanatait, majd pedig öröm.	Másképp érzékeltetni a világot – fényes színek stb.		

TIZENNEGYEDIK FEJEZET

Kapu a nibbánába

Ahogy folytatod tovább az ülést, tapasztalni fogod, hogy erős nyugalmi és egyensúlyi állapot áll be, és képes leszel anélkül hosszabb ideig ülni, hogy sok eltéréldés jelenne meg. A tudat tevékenysége nagyon csendes. Különösképpen a figyelem mozgulását figyeld meg a fejedben. Ne feledd, az agyad a tudat központja, és a szorítás és feszültség ott jelenik meg. Egy gyengéd mozdulattal enged el és lazíts. Már a 6 lépés érintése is elég. Hátrálj vissza gyorsan a tudat bármilyen mozgásától. Ez lehet akár a leghalványabb érzet is, ami magára vonja a figyelmed. Lazítsd el azonnal!

Ebben a szakaszban a tudatod békés és tiszta. Világos és energikus éberséggel fényesség van a tudatodban. Szépen haladsz. Könnyedén meglátod, ha valami felbukkan. Könnyedén belelazulsz minden elterelődsbe, és a 6 lépést automatikusan alkalmazod. Egyszerűen nincsenek gondolatok a tudatodban, és a figyelmed soha nem kalandozik el.

A függő keletkezés legfinomabb láncszemei kezdenek megjelenni az éberségedben. Először a tudatosság bukkan fel, a mély belső tudatból. Ezután még mélyebbről az ezt a tudatosságot okozó késztetések. Te nem ez a felbukkanó jelenség vagy. Ne azonosulj vele. Most a tudat békéjét találod kívánatosabbnak a tudat rezgéseit és mozgásait nélkül. Kevesebb szenvedés van ebben a csendes, nyugodt tudatban. A kevesebb több.

Mik azok a késztetések? Testi, verbális és tudati késztetéseket határozunk meg. Nagyon kicsi moccanások. A felbukkanó cselekvések lehetőségei, és nem a kész eredmények. A kicsi „magok”, melyekből keletkezik a tudatosság. Másfelől tudathoz és anyaghoz vezetnek, ezután pedig az érzékszervi alapok megjelenéséhez. Ezt követően az érintkezéssel belerobbannak a tudatos éberségbe.

Arról most nem ejtünk szót, hogyan jelennek meg, mert azt szeretnénk, te mondd el a tanítónak, mit vélsz látni. A tanító el fogja dönteni, igazad van-e. Nem szeretnénk elvárásokat kelteni. Fontos, hogy előítéletek nélkül, magadtól láss mélyen. Ha nincs elérhető tanító, nem számít, bármi is bukkan fel; az az utasítás,

hogy mindig használd a 6 lépést és térj vissza a meditáció tárgyához. Továbbra is engedj el mindent.

Amikor meglátod azt, amit a késztetéseknek vagy valamilyen mélyebb láncszemeknek gondolsz, alkalmazd rájuk a 6 lépést, mint azt bármilyen más jelenség esetében tennéd. Azzal, hogy minden felbukkanó láncszemre használd a 6 lépést, felfeded a láncolatban a következő mélyebb láncszemet. Megjelenésükkor eltávolítjuk a láncszemek sóvárgásában lévő szorítást és feszültséget – és amikor ezt tesszük, feltárul a következő mélyebb rész. Hogyan használd a 6 lépést a tudatlanságra? Sehogyan sem. Ez a négy nemes igazság megértése.

Az MN 128-as, „Tökéletlenségek” szuttában a Buddha kijelenti, hogy a meditáló tisztasága és fénye elmaradozhat. Mi indokolná a tisztaság elvesztését? Természetesen nem más, mint a bosszantó akadályok felbukkanása! Ezek a sötét fellegek, melyek összegyűlnek a tudat világos, tiszta egén. A tudat néha annyira tiszta, hogy úgy is lehetne jellemezni, „fénylő”.

Ebben az alapon ülve gyakran felbukkan a nyugtalanság, mivel nincs sok minden, amit meg lehetne figyelni. Előfordulhat, hogy nézni akarsz valamit vagy irányítani akarod a dolgokat. Az éberség ennek megfelelő csökkenésével együtt megjelenhet az unalom. Emiatt csökken a fény. Az energiatényezők – nyugalom, éberség, és a felébredés többi tényezőjének – egyensúlyba rendezése ismét visszahozza a ragyogó tudatot.

Továbbra is a tiszta tudatod használd meditációs tárgyként. Ha erős az éberséged, főleg a csend lesz jelen. Előbb-utóbb megjelenik valamilyen finom tevékenység. Az elméd vibrálni kezd, és lesz egy halvány elhúzóadás a csendes tudattól – ebből a kiegyensúlyozott nyugalmi helyzetből, amelyben tartózkodik az éberséged. Ott azonnal használd a 6 lépést, és térj vissza a csendhez. A célod a teljesen mozdulatlan tudat. Csak tudd és értsd, mi történik, és lazíts. Tudd, hogy itt vagy a Csendes Jelenben. Ismerd fel könnyedén minden pillanatban.

A meditációs tárgy továbbra is maga a csendes tudat. Állj lesben, hogy minden felbukkanó tevékenységet láss. Ha úgy érzed, kezded elveszíteni a csendet, felidézheted és figyelheted a nyugalom érzését. Amikor a tudatod ismét lecsendesedik, elengedheted az érzést, és visszatérhetsz ahhoz, hogy csak megfigyeld, és belelazulj a tudat finom haladásába.

A semleges zóna

Még a legkisebb tudati tevékenység is fokozatosan lecsendesedik. Úgy tűnik, hogy nincs semmi, amire használni kellene a 6 lépést. Esetleg nyugtalanná válsz és fel akarsz kelni. Mintha úgy éreznéd, nincs semmi tennivaló. Ne tedd! Alkalmazd a 6 lépést a nyugtalanságra és folytasd az ülést. Most van itt az idő, hogy türelmes

és állhatatos légy. Alig történik valami. Ezzel békülj ki. Ha folytatod tovább, az elméd egyre jobban és jobban lenyugszik. Talán észre sem veszed, hogy fejlődöttél, de így van.

Ha a nyugtalanság vagy bármilyen akadály felülkerekedik, csak figyeld meg a következő szándékkal: „Nem érdekel, mi lesz ezután; csak annyi a feladatod, hogy megfigyeljem, ami ott van.”

Látni fogod a tudat legfinomabb formáit. Ebben vannak a magok vagy lehetőségek, melyek végül születéshez, idős korhoz és halálhoz vezetnek.

A tanító kérdéseket fog feltenni, hogy kiderítse, mit látsz. Azt a tanácsot kapod, hogy a haladások felbukkanásának és megjelenésének mikéntjét nagyon körültekintően figyeld meg. És nem érdemes őket személyesnek vened! Nem a „te” felbukkanó haladásaid; pusztán a tudatból származó jelenségek. Nem tudjuk, miért jelennek meg, és nem törődünk vele; az egyedüli feladatunk megengedni és belelazulni a jelenségekbe, miközben eltűnnek.

Fontos, hogy az éberség és a nyugodtság folyamatosan növekedjen, hogy ezek a nagyon halvány jelenségek láthatóak és érthetőek legyenek. Végül a Tudatlan-ság (ami egy olyan dolog, amit csak megérteni fogsz) kivételével az összes láncszemet látni fogod, ahogy a négy nemes igazságot is látni fogod.

Visszafelé haladsz, a láncszemeket egyesével elengedve, egyre mélyebbre jutva. Látni fogod a tudat-anyag láncszemet, és folytatod utad vissza a tudatosság és a késztetések felé. Javasolják, hogy amikor megjelennek ezek a tárgyak, használd a 6 lépést, felfedve ezzel a következő láncszemet. A tizenkét láncszemben az *érzés* után és a *ragaszkodás* előtt van maga a különálló és hatalmas *sóvárgás* láncszem, azonban minden egyes önálló láncszemben is van egy kevés sóvárgás, forgásban tartva ezzel a szamszára kerekét. Mindent képes leszel látni. Látni fogod a tudat egész folyamatát.

Ahogy egyre mélyebben és mélyebben használod a 6 lépést, azt tanácsolják, hogy mindig, minden megjelenő tárgytól hátrálj vissza. Valahányszor hallatsz egy hang, végigég a függő keletkezés lánc, és az elejétől kezdve futtasd végig a 6 lépést. Egyre közelebbről és közelebből vizsgálj meg a felbukkanó láncszemeket, hogy lásd az egyes apró részek megjelenését. Ott van a sóvárgás, hogy elengedd.

Engedned kell, hogy minden, ami felbukkan, magától jöjjön; ne keresd. Ily módon láthatod, miként lehet ott a sóvárgás még több élmény keresésére.

A tudatod folyamatosan haladni akar előre, mint Pac-Man, egyre több és több érzékbe bevonódva, hogy lássa, mi van ott – hogy többet éljen, többet tapasztaljon. Ez azért történik így, mert minden, amit megtapasztalunk, elmúlik. Tehát a tudat folyamatosan többet keres, hogy pótolja az épp megszűnt jelenséget. Nézd meg, hogy a teljes leállás tudati álláspontját felvéve látod-e ezt a tárgyról tárgyra történő ugrálást. Csak állj csendesen a tudatodban és engedd, hogy minden

tapasztalat áthaladjon ezen a megzavarhatatlan tudatállapoton, ami még csak a rezgés legkisebb fuvallatára sem reagál.

Kilépünk a körbeforgó létezésből (Szamszára). Ezt az elengedés során tesszük meg, azzal, hogy tisztán látjuk az egyes felbukkanó láncszemeket, és úgy, hogy személytelennek, múlandónak és elégtelennek látjuk őket.

MN: 111 18-as szakasz folytatás: „Tehát ezek az alapok csakugyan nem léteztek, létrejöttek; léteztek, eltűntek. Ezeket az alapokat illetően nem vonzódó, nem taszító, független, közönyös, szabad, távolságtartó maradt, miközben a tudata korlátoktól mentes volt. Megértette: „Van menekülés, mely túlvisz ezen”, és ennek a tartózkodásnak a gyakorlásával ezt meg is erősítette.”

Kijózanodás

Míg ebben a csendes és világos tudatállapotban vagy, először a kijózanodás tudása érkezik el hozzád. Mindezidáig kevés érdeklődéssel figyelted a jelenségek felbukkanását és megszűnését. Észrevetted, hogy egyre mélyebbre jutsz, így hát folytatod. Ahogy haladsz előre, kevesebb és kevesebb dologra kell alkalmaznod a 6 lépést. A tudat egyre csendesebbé és csendesebbé válik.

Ahogy folytatod tovább, megfigyeled a felbukkanó és tovatűnő tárgyak közötti csendes teret. Azon töprengsz, „Mi lenne, ha meg tudnék szabadulni ezektől a jövő-menő tárgyaktól? Akkor csak a béke maradna.” Úgy véled, hogy csak csend lenne és nem lennének ezek a bosszantó tárgyak és rezgések. A könnyedség hiányát szenvedésként látod.

Ebben az irányításra vonatkozó próbálkozásban benne van a vágyakozás aspektusa. Az akadályozza meg, hogy történjen valami, hogy akarod, hogy történjen valami. A tanító emlékezteti a tanítványt, hogy a feladata egyszerűen a megfigyelés.

Észreveszed, hogy mostanra egy teljesen új szempontot kezdesz kialakítani a világról. Soha nem gondoltad volna, hogy a tudati tevékenység hiánya jó lehet, de már igen! Látod, hogy semmilyen tudati tevékenység és haladás nem kielégítő; a csend jobb. Mostanra minden rezgést, sőt minden tudatosságot elégtelennek látsz. Még a dolgok felbukkanását is próbálsz megakadályozni, de nem tudod! Soha nem te irányítottál; a dolgok csak úgy jönnek!

A tudat a csend felé kezd haladni, de akad egy probléma. A tudatfolyam nem áll meg, továbbra is csak hömpölyög. Megjelenik egy finomabb fajta észlelés: „Nagyon elegendem van abból, hogy ezek az érzetek megzavarják a lelki békémet.” Az elégedetlenség azzal a felismeréssel jár együtt, hogy a legjobb az lenne, ha

látnánk, ahogy ez az összes felbukkanó jelenség egyszerűen csak leállna, „Hadd legyen egy kis nyugalom.” Kezdesz kijózanodni.

Magyarázatot keresel arra, hogy miért bukkannak fel ezek az állandó érzetek és tudati tárgyak, de úgy tűnik, egy sincs. Ha megtalálnád az okát, talán képes lennél megérteni, miért jön, vagy találnál módot arra, hogy leállítsd. Elemezni akarod a problémát és megoldani, de nem látod a megoldást.

Végül felhagysz a kereséssel. Kezd alábbhagyni az érdeklődésed, hogy ezt az állandó folyamatot figyeld. Rájössz, hogy tényleg nincs vége. Ez a tudatodról és az élet folyamáról való tudás egyik felbukkanó állapota: Soha nem ér véget. Itt nem lelsz békére.

„Teljesen érdektelen volt az „én” állandóságának hiánya és az abba az ostobaságba való belátás, hogy minden érzéssel, gondolattal és tettel egy nem létező állandó „énnel” azonosulunk. Mélyebb tapasztalaton alapuló felismerés, hogy az érzések és gondolatok nem állnak az irányításom alatt; hogy a gondolatok és a tudati tárgyak általában véve olyanok, mint a szagok az orrnak, hangok a fülnek. A részvételem nélkül jöttek és mentek. Ennek ellenére továbbra is használtam a 6 lépést.” S. D., Kalifornia

Energikus vagy, folyamatosan figyelsz minden apró rezgést, gondolati formát és a többit, és nagyon eltökélt vagy aziránt, hogy ellazíts és elengedj mindent, ami megjelenik. Úgy gondolod, hogy ezzel a tevékenységgel el fogsz jutni a folyamat végére – de ez nem működik.

Már érted, hogy minden, ami megjelenik, elterelődés. Megzavarja a lelki egyensúlyt, amit épp kezdtél élvezni – ez az élvezet nem sóvárgásszerű, hanem megbecsüléssel teli. Élni kezded a csendet. Megérted, hogy az egyensúly jobb, mint még több tárgy után rohanni. Ez a felismerés elégedettséghez vezet; az elégedettség a téged folyamatosan támadó rezgések és haladások ostroma nélkül jelenik meg.

Némileg talán vágyakozol a nibbána megjelenésére, és esetleg azt gondolod, közel jársz. Aztán lehet, hogy elkezdesz túl sok energiát befektetni, és bedőlsz a jövőnek, remélve, hogy felbukkan a nibbánában való tartózkodás. Alkalmazd a 6 lépést erre a vágyra. Ez csak még több sóvárgás megjelenését jelenti. Ez vágyódás.

Talán azt hiszed, hogy rendelkezned kell a cél elérésére vonatkozó vággyal. Nem, a tudatod már is arra irányítottad. Engedd, hogy a munka többi részét a meditáció végezze el. Elhatározod, hogy eljutsz valahova, és aztán csak mész. Nem az úticélon gondolkodsz egész idő alatt, míg odaérsz. Csak folytatod tovább, bízva abban, hogy a tervek szerint fog alakulni, mert a helyes ösvényen vagy. Ez elszántság.

A nibbána iránti vágy olyasvalami, amivel nem kellene rendelkezniük? Mielőtt elérnénk a felébredést, ezeken az utolsó ülés-alkalmakon még a nibbána iránti vágyat is el kell engedniük. Kezdetben azonban, ha nem lenne bennünk valami-

lyen szándékos vágy, hogy rálépjünk erre az ösvényre, még csak el sem kezdenénk a meditációt. Ennélfogva ez pozitív vágy, üdvös vágy. Elvégre ez a vágnélküliségre való vágyakozás. Nem olyan, mint a vágy a csokifagyira vagy egy új autóra. Vágy arra, hogy leállj és nyugodt maradj, és megismerd a békét. Az üdvös vágnak ezt a fajtáját a páliban *cshandának* hívják.

Ahogy azt már fent megállapítottuk, nem tudod, hogyan állítsd le ezeknek a kacsatoknak az áradatát. Le akarod állítani. Semmi más nincs, csak rezgés mindenfajta különböző szinten. A békét vonzóbb célnak látod. Azt kívánod, bár csak mentes lennél ezektől az érzetektől.

Végül eljutsz arra a pontra, ahol többé már nem érdekel semmilyen felbukkanó jelenség. Nem tudsz megálljt parancsolni ennek a folyamnak. Kezded feladni, és meglátod, hogy azáltal, hogy figyelmet szentelsz a jelenségnek, táplálsz azt. Soha nem fog leállni, ha érdekel, mi van ott. Rájössz, hogy az összes haladás és rezgés megzavarja az összeszedettséged és békéd.

A tudatot többé nem érdekli, mi bukkan fel, és jelen van a kijózanodás mélyebb érzése. A felbukkanások vég nélküliek. Ez a szenvedés. Ez a dukkha, ami a szenvedés vagy nehézség páli kifejezése. A Buddha azt mondta, a létezés első nemes igazsága a szenvedés. Már látod ezt. Látod, hogyan fordítod a figyelmed és kedvelsz vagy nem kedvelsz mindent, ami megjelenik, ezzel fenntartva a sóvárgást – ami a második nemes igazság. Már látod a célt – a harmadik nemes igazságot, a sóvárgás megszűnését, ami a szenvedés megszűnése.

Szenvtelenség

Ez még mélyebb elengedéshez vezet: felbukkan a szenvtelenség. A kijózanodás egyre éberebbé tett arra, hogy az efféle dolgok iránt való érdeklődésed milyen módon vezet még több szenvedéshez; mostantól pedig már nem érdekel. Nem számít, hogy mi jön vagy mi megy. A tudatod visszahúzódik; nem tekint többet kifelé. Minden rendben van, ami felbukkan, nem számít. Nem vonja többé magára a figyelmedet. Tudod, hogy képtelen vagy megállítani. Többé már a nibbánával sem törődsz.

Ebben az állapotban nincs több akadály. A tudatod abba hagyta a korlátok felöklendezését. Már semmilyen felbukkanó megtapasztalás nem érdekli. Semmit nem próbálsz többé irányítani. Már közel vagy a feltételek nélkülihez! Miért? Mert nem érdekel.

Az összes feltételekhez kötött létezésből való kijózanodással teljesen egyensúlyban lévő tudat jelenik meg. Nem kedvel, sem nem-kedvel. Pusztán felbukkanó és eltűnő tudatosságok és tudati tárgyak vannak. Egyik sem érdekel. Csak ott van. Csak a mély lelki békére vonatkozó hajlam van ott. A tudatod egyáltalán nem

halad. Éber vagy és energikus, de ismét olyan, mintha semmi nem történe, és felbukkan a gondolat, vajon kellene-e bármit is tenned? A válasz határozottan nem. Csak figyelj! Lásd, ahogy ez a kérdés személytelenül felbukkan az elmédben és alkalmazd rá a 6 lépést.

Ez csak idő kérdése, gondosan figyelni és megvizsgálni az olyan haladásokat, mint például a villanásokat, fényeket, vagy csak rezgéseket. A 6 lépés automatán van, és nem teszel bele túl sok erőfeszítést – csak elgördül előtted. Megfigyeled az akadályoknak ezt a hiányát, de nem vagy tőle izgatott – csupán a történések része. Ennek ellenére csodálatos! Hogy egyáltalán nincs semmilyen nem-üdvös állapot; hogy teljesen megszabadultunk a sóvárgástól. Az összes felismerés abból a saját mély belátásodból fakad, ahogy figyelted magadat, miközben létrejöttél majd eltűntél a létezésből.

Amikor megjelenik a szenvtelenség, már nagyon közel jársz. Azt hiszed, már nincs semmilyen tennivaló, mivel nincs semmi, amire használnod kellene a 6 lépést, így hát szeretnél felkelni és mással foglalkozni. Nincs több korlátja a meditációnak. Miért is folytatnád? Úgy gondolod, mindent befejeztél.

De csak folytasd tovább, és légy türelmes ezzel a fenségesen csendes tudattal. Folytasd a megfigyelést, anélkül, hogy ezután bármikor törődnél azzal, ami feljön. Mostanra már felismerted, hogy „te” semmit nem tehetsz. „A türelem elvezet a nibbánába.”

Ez az ösvény nem csak lépések egymás utáni sora, amíg eléred a célt. Lesznek kételyeid; Ki fogsz billenni a megfigyelő képességed egyensúlyából. Később pedig megérted. Két lépés előre, egy lépés hátra.

Ha nem haladsz előre és úgy érzed, hogy falba ütköztél, tedd fel magadnak, az intuíciónak a kérdést: „Mi állítja meg a meditációt abban, hogy elmélyüljön?” A válasz akár a következő órában vagy a következő napon is megérkezhet. Ha tanítóval dolgozol, néha előfordulnak rejtett vagy egyszerűen csak a tanítód számára és számodra sem észrevehető akadályok.

Remélhetőleg választ fogsz kapni. Lehetséges, hogy túl sok energiát fektetsz bele. Talán érdemes lenne mindentől hátralepned, eltávolodnod. Esetleg nem vagy elég figyelmes a láncszemek felbukkanásának meglátásában, abban, hogy mennyire személyesnek veszed őket és azonosulsz velük. Meglehet, túlságosan bedőlsz a folyamatnak.

Bhante Vimalaramsi mesélt egy tanítványról, aki feltette magának ezt a kérdést. Csak megkérdezte magától. Később azt a válasz érkezett hozzá, hogy „vára-kozik”. Mire vár? „A nibbánára.” A várakozás volt a probléma. Sóvárgás volt benne, amit el kellett engednie.

Akármi is az, ami megállít téged, a tudásod mélyülése során be fogsz hódolni neki. Néha ezek a blokkok hosszú ideig is elhúzódhatnak. Fokozatosan, még ha több év elvonulás is kell hozzá, ki fogod dolgozni a technikádat és a gyakorlat végzésének mikéntjéről szóló tudásodat.

Néhányan könnyedén meg fogják érteni, követik és alkalmazzák az utasításokat. Mindössze napok vagy hetek kérdése, áttörnek a felébredésbe. Beleesnek a nemesek folyójába. A türelem és az útmutatások megfelelő követése tényleg elvezet a nibbánába!

„Egy bizonyos ponton a tudatom nagyon csendes lett, és nagyon mély, tudatos álomba sodródtam bele – azonban a tudat készenlétben, teljesen éber volt. Később, a vége felé közeledve, teljesen kiüresedtem, mintha elvesztettem volna a tudatosságot és nem volt semmilyen érzés vagy érzékelés. Úgy tűnt, hogy csak arra vagyok éber, hogy miután kijöttem belőle, üres voltam. De a kiüresedés csak egy kis ideig tartott, mielőtt visszatértem a tudatos mélyálom állapotába.

Ebből a meditációból kiemelkedve a tudatom teljesen nyugodt, éber volt, és automatikusan felülemelkedett egykedvőséget árasztott. Mindennek nagyon csendes, gördülékeny és éber minősége volt, amit a meditáció után tettem. Az emberek észrevették, hogy időt szakítottam rájuk a szavaimmal és válaszaimmal, és nagyon nyugodtnak tűntek; A tudat teljesen kiegyensúlyozott volt. Nagyon erős felülemelkedett egykedvőség volt jelen az egész nap során.” S. D., Kalifornia

Térjünk rá a Maddzshima Nikájára, hogy még világosabban lássuk, hogyan jellemezte a Buddha ezt a folyamatot a 148-as, „A Hatok Hat Csoportja” szuttájában. A szöveg első 80 százalékában a Buddha az egyes érzékszervi alapok személytelenségét jellemzi, ahogy felbukkan és eltűnik. Semmi nem te vagy, a tudatosság nem te vagy, a tested nem te vagy, és így tovább. A vége felé elmondja a tanítványoknak, hogy a megfigyelés során meg fognak érteni bizonyos belátásokat, és emellett azt is, hogy miért bukkannak fel.

Megszabadulás (Az MN 148-as szuttából)

MN:148 40-es szakasz: „Ilyenformán látva, szerzetesek, a jól-tanult tanítvány kijózanodik a szemből, kijózanodik a formákból, kijózanodik a szemtudatosságból, kijózanodik a szemkontaktusból, kijózanodik a szem-ézésből, kijózanodik a szem-sóvárgásból.”

Azt mondja, a tanítványok itt kezdenek elhúzódni, elkezdik megérteni, hogy nincs semmi olyan ebben a felbukkanás-megszűnés műsorban, amiben gyönyörködhetnénk. Mi az, amit a tanítványok valóban látnak itt? A szutta ezt mondja nekünk:

MN:148 39-es szakasz: „Tanítványok, az elmétől és tudati tárgyaktól függően megjelenik az elme-tudatosság; E három találkozása a tudat-érintkezés; a tudat-érintkezéssel feltételként megjelenik egy tudat-érzés, amit kellemesnek vagy fájdalmasnak vagy nem-kellemesnek, sem-fájdalmasnak nem érzünk.

Amikor valaki érintkezik egy kellemes tudati érzéssel, és esetleg nem leli benne örömét, nem üdvözli, és továbbra sem ragaszkodik hozzá, akkor a kéjvágyra való mögöttes hajlam nem rejlik benne.

Amikor valaki egy fájdalmas tudati érzéssel érintkezik, és esetleg nem szomorodik, nem búsul, nem siránkozik, a mellét verve nem sír, nem esik kétségbe, akkor az ellenszenvre való mögöttes hajlam nem rejlik benne.

Amikor valaki egy sem-kellemes-sem-fájdalmas tudati érzéssel érintkezik, és esetleg megérti azt, úgy ahogy az van – a keletkezést, az eltűnést, a kielégülést, a veszélyt, és a menekülést, ami a tudati tárgyat illeti – akkor a tudatlanságra való mögöttes hajlam nem rejlik benne.”

Miközben figyeled a jövő-menő tudati tárgyakat, érdeklődsz a folyamat iránt; örömed leled ebben a megfigyelésben – látva, mindez hogyan működik. Olyan halvány ez a gyönyör-érzés, hogy talán fel sem ismered, de szereted figyelni és megpróbálni kitalálni, miért bukkan fel a folyamat és mit jelent ez az egész.

Időnként szórakoztató az elmét figyelni. Ezen a kielégülésen keresztül (ami definíciója szerint az „élvezet forrása”), figyeled a célt és próbálsz eljutni oda, de nem tudsz. A felbukkanó és megszűnő tudati tárgyak után ott van a kéjvágyra való hajlam. Vagy elnyomod őket, mivel megzavarják a nyugalmodat – vagy közömbös vagy és nem foglalkozol velük. Csak a sóvárgó tudat az, ami személyesnek veszi a közömbösséget. Ez a *te* közömbösséged. Nem a világos, tiszta tudat.

Más szavakkal, sok tárgy megjelenését és eltűnését látod és vonzódsz hozzájuk. Ezután csak akkor fogod meglátni a tudatodra leselkedő veszélyt, ha már látod, hogy ezek a tárgyak az élvezet vagy az ellenszenv forrásai, mivel hajszolod őket és epekedsz utánuk, és ez szenvedéshez, öregedéshez és halálhoz vezet!

Amikor felbukkan a kijózanodás, a Buddha így folytatja beszédét:

MN:148 35-39-es szakasz: „Szerzetesek, itt és most véget kell vetni a szenvedésnek a kellemes tudati érzésekre vágyódás mögöttes hajlamának elhagyásával, a fájdalmas tudati érzés ellenszenvének mögöttes hajlamának megszüntetésével, a nem-kellemes-sem-fájdalmas érzésre vonatkozó tudatlanság mögöttes hajlam (gyökeres) kiirtásával, a tudatlanság elhagyásával és az igazi tudás felkeltésével – és ez lehetséges.”

Azzal, hogy feladod a hajlamodat, hogy ebben vagy abban gyönyörködj, és azt a hajlamot is, hogy sóvárogj ezek után a gyönyörök után, azzal, hogy meglátod ebben a veszélyt, elérkezel a vágyakozás végéhez.

Nem akarsz tovább hajszolni ezeket az érzéseket, mivel csak szenvedéshez vezetnek. És nem csak amiatt, hogy korlátozásokat kényszerítesz magadra, hanem mert többé már nem leled örömet ebben a „megszűnés-műsorban”. Többé már nem törődsz vele.

Így hát a minden jelenségre vonatkozó szenvtelenség a sóvárgás ismeretén (a Négy Nemes Igazságon), és annak ismeretén keresztül jelenik meg, hogy a sóvárgás miként vezet szenvedéshez. Megtapasztaljuk a szamszára kerekéből való megszabadulást. Mindent megtettünk, amit meg kellett tenni. Kinyílik a nibbána ajtaja.

Belépés a folyamba

Most pedig elérkeztünk a megvalósításokhoz, és hogy miként tapasztaljuk meg a nibbánát. Először jellemezni fogom a „nemes megvalósítás” négy megtapasztalandó szintjét. Ahhoz, hogy teljesen felébredt légy és mentes a sóvárgástól, mind a négy szinten át kell menned. A sóvárgás szakaszosan szűnik meg.

A „szentségnek” összesen négy „szakasza” van: szotápanna, szakadágámí, anágámí és arahant. Minden egyes szakasznak két összetevője van. Az út vagy ösvény tudása (magga) és a gyümölcsözés tudása (phala).

Az ösvény tudása a nibbána első megpillantása, azonban lehetséges, hogy még mindig nem tartunk be sok fogadalmat. Ha már elnyertük a gyümölcs tudását, a megvalósítás lezárult, és nem lehet elveszíteni.

A végső felébredéshez összesen nyolc megvalósítás vezet, a szentség minden főbb szakaszában kettő (ösvény és gyümölcs). Az utolsónál a legutolsó béklyó is megsemmisül a „sóvárgás tíz béklyójából”.

Hármat a szotápannánál semmisítünk meg, még kettő fellazul a szakadágámínál. Az első öt béklyót véglegesen az anágámínál engedjük el. Ami még a tízből megmaradt, az arahantnál tűnik el.

Mik azok a béklyók? A felébredésnél egyszer s mindenkorra elhagyjuk az akadályokat. De mindannyiunkban maradnak finomabb, velünk született nem-üdvös hajlamok, melyek sóvárgásból fakadnak. A „béklyó” szó definíciója szerint valami olyan, ami korlátoz bennünket. Ezek az utolsó láncszemek, melyek a létezés végtelen körforgásához kötnek minket. A béklyók a nem-üdvös állapotok utolsó lehetőségei. Miközben végighaladunk a nemes utakon, fel fogom őket sorolni, és jelezni fogom, hol semmisülnek meg.

TIZENÖTÖDIK FEJEZET

A felébredés első szakasza – szotápanna

MN:111 19-es szakasz: „Ismételten, szerzetesek, teljesen felülkerekedve a sem-észlelés-sem-nem-észlelés alapján Száriputta felhatolt az észlelés és érzés megszűnésébe, és ott tartózkodott.”

A nibbáná elérése – Az ösvény tudása (magga)

Végül pedig, miután a nem-észlelés-sem-nem-észlelés alapjának csendes, energikus, megzavarhatatlan elméjében időztél, és minden apró mozdulásra használtad a 6 lépést, míg a tudat már csak alig mozgott, elengeded az utolsó feltételt, a tudatlanság utolsó láncszemét, és az összes tevékenység megszűnik. Minden leáll és megjelenik a feltételek nélküli állapot.

Néhány pillanatra vagy percre megszűnik az észlelés, az érzés és tudatosság. Csak akkor tudod, hogy ebben az alapban voltál, amikor már kiléptél belőle. Néhányan azt mondják, hogy „üres helyet” vagy „rést” tapasztaltak a tudatosságban. Egyik korábbi dzshána-élményhez sem hasonló. Ebben a résben nincs idő-érzék, mivel semmi nem hiányzik – az idő nem létezik, amikor semmi nem történik – csak a tudatosság folyamának leállása van, egyfajta megállás. Erről csak akkor tudsz, amikor már kijöttél belőle. Megáll a világ, nem vagy többé a számszárában – és ez addig tart, ameddig.

Létezik még az élet? Az életerő és az életfolytonosság továbbra is folytatódik. Az automatikus funkcióid, mint a szívverés és a vérkeringés folytatódnak. De a tudati folyamatok teljesen leállnak.

„Amikor befejeztem a felülemelkedett egykedvűség kiárasztását minden irányba, valami rendkívül új dolog történt: megjelent egy érzés, amit egy néhány nappal korábbi meditációban már éreztem, de most sokkal tisztább és határozottabb

volt: Egy másodperc alatt olyan volt, mintha egy hártya, ami idáig körbevett, engem kiengedve szétszakadt volna. Egy másodperc alatt. Onnantól kezdve hatalmas tér nyílt meg előttem, az érzés, hogy rengeteg hely van, nem voltak határok. Ugyanebben a pillanatban az arcom halványodni kezdett... mintha valami szószerint kitörölte volna... (bőr vagy izmok nélkül hagyva engem). Izgatottság nélküli boldogság volt jelen. Nyugalom és nagyon, nagyon kifinomult figyelem.” Barcelona, Spanyolország

Korábban mindössze az elme apró mozgásai léteztek. De most, közvetlenül minden tudati tevékenység átmeneti megszűnése után, hatalmas tudati tisztaság mutatkozik meg. Most élted át életed legmélyebb „pihenését”. Miután visszatérsz, sokkal mélyebben látod meg a legfinomabb mozdulatokat is, mint azt valaha tapasztaltad. A tudat olyannak látszik, mint egy teljesen letisztított tábla. Nincs rajta semmi. Később, amikor a tudat újra bekapcsol, az első tudati folyamat is tisztán látható a sötét fekete háttérhez viszonyítva.

A megszűnést elhagyva a tudat sugárzó és figyelmes. Megérkeztél a teljes leálláshoz. A megszűnés hatása olyan erőteljes, hogy ahol korábban a tudatod taván apró hullámok fodrozódtak, most olyan csend és béke honol, hogy bármit meglátsz, ami ott van – bármekkora mélységre lelátsz. Egyáltalán nincs sóvárgás. Nincs „por”, hogy elhomályosítsa a látásod. A tudat olyan tiszta, hogy a legkisebb részletét is kristálytiszán látod minden olyan dolognak, ami elkezd megjelenni. A tudatosság első felbukkanását fogod látni – a tudati tevékenység első pillanatát.

Amint a mentális tevékenységek ismét beindulnak ebből a nyugodt pontból, a következő történés az, hogy látod a függő keletkezés láncszemeinek nagyon gyors megjelenését és eltűnését. Ezek néha rezgés vagy apró fények, villanások vagy elektromos áram formáját öltik fel. A tudatodban látod őket és néhányszor még a levegőben is magad előtt. Nagyon valószínű, hogy nem fogod tudni, mi az, és nem fogod várni sem. Ez az első feltétellel rendelkező tudati folyamat, amiben az elméd újra vibrálni kezd és ismét „online” lesz.

Ilyenkor a bölcsesség szeme (a sóvárgás nélküli tudat) látja a folyamat teljes személytelenségét. Nincs benne én. A mély megfigyelésed megérti, hogy *senki sincs otthon*, hogy az, ami „te” vagy, csak a felbukkanó és eltűnő pillanatok folyamata. Ennek a mély belátásnak az eredményeképpen megjelenik a világ fölött álló feltételek nélküli nibbána.

Ezt a megtapasztalást egy pillanatnyi megkönnyebbültség-érzés követi, mintha lekerült volna rólad valamilyen teher. Most tapasztaltad meg a nibbánát! Szotápanna lett belőled.

„A dolgok elkezdének lelassulni a meditációban. A rezgések egy hullámmá laktak, mely ragyogó fényben ért véget. Mélyebbre mentem és a dolgok lassabb-

nak tűntek, úgy látszott, hogy valami szétoszlik a fényben. Még mélyebbre mentem, egészen addig, hogy az elterelődések hirtelen abbamaradtak, mintha kihúzták volna a dugót. A tudati tevékenység hirtelen leállt, ami maradt, olyan volt, mint egy áramszünet, a közepe sötétebbnek tűnt, mint a szélei. Egy pillanatra olyan érzésem volt, mintha valami hiányozna. Nem örömet, inkább csendes megkönnyebbülést éreztem.” C. B. Sri Lanka

A nibbána nem akkor érkezik, amikor akarod – akkor jön, amikor készen állsz – amikor a felébredés hét tényezője tökéletes egyensúlyban sorakozik fel, mintha az ajtó kulcslyukán haladna keresztül. Nem gondoltad volna, hogy lehetséges, mégis megtörtént.

Amikor leáll a tudat, ebben a látszólag állandó és örök pszichofizikai folyamatban meglátod, hogy valójában nincs semmi az egyes gondolati pillanatok között, ami kitartana. Ez a tudás annak megértéséhez vezet, minden mögött valami személytelen húzódik meg. Nincs semmi folyamatos az egyes pillanatok között, semmi, ami túlélne. Még Isten sem. Semmi. Minden teljesen mentes a szelftől vagy lélektől.

MN:111 19-es szakasz folytatás: „És romlottságait elpusztította bölcsességgel való látása.”

Itt a *bölcsesség* szó szerepel. Nos, mi a bölcsesség? Az észlelés, érzés és tudatosság megszűnését követően – ami addig tart, ameddig tart – amikor az érzés, észlelés és tudatosság újrakezdődik, alkalmad nyílik arra, hogy pontosan, tisztán, nagyon kiélezett éberséggel lásd a függő keletkezés minden egyes láncszemét. Látni fogod, hogyan nem jelenik meg, amikor nem jelenik meg; hogy minden egyes láncszem az előzőtől függ. Látni fogod, hogy mindennek van valami oka, ami miatt felbukkan. Felfedted a tudatlanság utolsó láncszemét.

Azt is meg fogod látni, hogy ami megjelenik, az véget is ér. Világosan látod az állandóság hiányát. Minden elmúlik, ami megjelenik, legyen az akár öröm, akár fájdalom.

Ez a bölcsesség. Az a tudás, amit azzal nyersz, hogy közvetlenül látod a függő keletkezés láncszemeinek felbukkanását és eltűnését, illetve azt, hogy nem létezik maradandó szelf. Ez a bölcsesség nem valamilyen fogalmi filozófia, vallásos tan vagy dogma – hanem a közvetlen látás eredménye. Értsd meg, hogy amikor a „bölcsesség” szót látod a szuttákban, az mindig azt jelenti, hogy közvetlenül látod a függő keletkezés láncszemeit, valamint személytelennek látsz mindent, ami megjelenik. Ez nem egy filozófia elsajátítása, hanem a valóság közvetlen megfigyelése.

A következő tudati folyamat megjelenésével egy pillanat erejéig egészében látod a függő keletkezés összes láncszemének felbukkanását és eltűnését. Ezután

jön a tudatlanság végső elengedése, és a Négy nemes igazság meglátása; ekkor következik be a nibbána.

Csak egy pillanatnyi esemény, és a láncszemeknek csak egy csoportja tüzel. A láncszemeket a *Bölcsesség szemével* látjuk. Ez a normális éberségnél mélyebben zajlik.

Az emberek azt állítják, nem tudják, mit láttak, de valójában *tudják*. A tudatuk kisebb-nagyobb mértékben belátást nyer abba, hogy valamilyen ok milyen módon vezet eredményre. A feltételekhez kötött létezés folytonos megjelenése és elmúlása mutatkozik meg abban, amik vagyunk – és ez minden. Intuitív szinten már értik, hogyan működik a függő keletkezés.

Minden egyes láncszemet az előző láncszem határoz meg. Minden egyes folyamat egy másik folyamat elmúlásához kötött – mint a gyertyaláng, mely egy másik gyertyát is meggyújt. Az egyik gyertya csonkig ég, de a következő felragyog, mivel az előző gyertya lobbantotta lángra.

Az „én” apránként megjelenik és eltűnik. Az idő múlásával lassan megváltozol. Mint egy üres földből kibújó nagyváros, melyben egyszerre egy épület jelenik meg. Az összes koszt lapátonként vitték el és dobták ki. A nagyváros az okok folytonos megjelenésével és elmúlásával épül. A következő lapát szemét eltávolítása ismét megváltoztatja. Nincs személy, aki építené – csak sok lapát és lapátoló van. Ennek a folyamatnak nincs valódi kezdete és vége sem.

A városokat elnevezzük, de ezek a nevek csupán fogalmak, amikkel az épületcsoportokat címkézzük fel. Az öt halmaz észlelés halmazára részben emlékezés, részben címkézés. Az *észlelés* tesz nevet az épületcsoportokra. New Yorknak vagy San Franciscónak címkézi fel, attól függően például, hogy milyen látható formák jelennek meg.

Saját esetünkben kapunk egy nevet, például: John, ezután pedig személyesen azonosulunk a névvel, mintha valamilyen mögöttes entitás irányítana mindent. De ez nem így van. Ez mindössze egy fogalom.

Önmagában a város nem egy szilárd dolog. Mindannak a dolognak az eredménye, amik azzá teszik, ami – de csupán ebben a pillanatban. A következő pillanatban már valami mássá változott.

Ugyanígy, az „én” egy teljesen személytelen folyamat – nincs mögötte semmilyen *személy* vagy lélek. Automatikusan megtörténik és a jövőben is folytatódik örökre, míg teljesen felébredsz és kilépsz a szamszára körforgásából. Ez annyira mély, hogy a láncszemek megszűnését követően a nibbána egy pillanat erejéig megjelenik. A szuttákban az áll, hogy „...és romlottságait elpusztította bölcsességgel”, ami azt jelenti, hogy a nibbána közvetlenül azután jelenik meg, hogy láttuk a függő keletkezés láncszemeit, és ez egy adott mennyiségű sóvárgást megsemmisít. Elpusztítja az első három úgynevezett béklyót.

A nibbána megvalósítása lépről lépésre

- Lezajlik az érzés, észlelés és tudatosság megszűnése. Ez azt jelenti, hogy minden, amit személynek tartunk, leáll. Feketeség, eszméletvesztés vagy üresség van. Minden tudati tevékenység leáll. Úgy vélhetnénk, hogy az EEG-n a mutató egy pillanatra kiegyenesedik.
- A megszűnést követően, mivel hihetetlen tisztaságot teremtett a megszűnés megtapasztalása, megjelenik és eltűnik az első tudati tevékenység – a tizenkét láncszem. Apró buborékoknak vagy fényvillanásoknak is láthatjuk őket.
- Az első tudati folyamatban a láncszemek felbukkanása és eltűnése során a Bölcsesség Szeme megfigyeli az abszolút és teljes *személytelenséget*. A képzelődés utáni sóvárgás nélkül a láncszemek mindössze személytelen folyamatnak tűnnek, melyben semmilyen szelf nem rejtőzik. Csak egy idegsejt-csoport-kisülés! Mindössze ez vagy „te”!
- Miután a tudatlanság láncszeme eltűnik, megjelenik a nibbána.
- Egy pillanatra *megkönnyebbülést* érzél – azt a különleges érzést a tudatodban, hogy egy hatalmas teher eltűnt onnan.
- Elkezd megjelenni az öröm – mindent átható öröm, ami napokig is eltarthat. Később is folytatódhat, de néha csak hozzászoksz az állapothoz és többé már nem figyelsz rá. Vedd észre, hogy a *megkönnyebbülés* és az *öröm* különböző érzések. Érdemes erre figyelni.

„Határozottan öröm volt, de azt hiszem, a tudat ugrása követte egy rövid pillanatra, „Húha, mi történt most!”, mert nem olyan volt, mint a tudatosság vibrálása közötti üresség, de a mindent átható öröm a kiüresedés után is kitartott és még a meditáció után is folytatódott. Nem tudnám a részszétséghez hasonlítani ezt a fajta örömet, bár látom, hogy az emberek miért teszik, mivel, ha megláttam magam a tükörben, a szemeim nagyon el voltak lazulva és széles mosoly terült el az arcomon. Teljesen más minőség. Azt hiszem, Bhante ezt egyszer megkönnyebbülésnek nevezte, és ezt én is határozottan ideillőnek találok.

A tudat teljes felülemelkedett egykedvűségben, ellazultságban és egyensúlyban volt, és csak a test cselekvéseire figyelt, attól függetlenül, hogy mennyire világiak voltak. Például, amikor betettem a pizzát a sütőbe, a tudatban semmilyen reflexió vagy gondolat vagy bármi más nem volt. Arra figyeltem, hogy kibontsam a pizzát, lassan, szinte úgy, mint egy automata, anélkül, hogy részt vettem volna benne, mégis teljesen jelen voltam és minden adódó cselekvésre éber.” S. D., Kalifornia

Amikor a nibbána először bekövetkezik, sokan nem ismerik fel vagy nem látják a tizenkét láncszemet, de ettől függetlenül is lesz tapasztalatuk a nibbánáról. A következő szinten, melyet *gyümölcsözésnek* hívnak, valószínűleg tisztábban

bizonyosságot tudnak tenni a láncszemek megjelenéséről és eltűnéséről; a gyümölcsözés tudás sokkal mélyebb. Az első ösvény megtapasztalása sok ember számára eképpen zajlik. A szotápanna ösvény-tudása lehet a megszűnés megkönnyebbüléssel, de maguk a láncszemek még nem tiszták. Gyakran előfordul, hogy olyan eszméletvesztésről számolnak be, ahol „eltűntek” majd pedig visszatértek.

A gyümölcsözést később fogják elérni, miután már kicsit többet gyakoroltak. A felébredés így sokkal mélyebben bebetonozódik.

Továbbá, a bölcsesség megjelenésével a tízből az első három béklyó az első út elérése során megsemmisül. Az arahantságot, vagyis a teljes felébredést követően az összes béklyó teljesen elhagyatik.

Mi a nibbána? A nibbánát a páli szövegek dhátuként vagy elemként jellemzik (A Buddha a föld, levegő, tűz, víz, tér és tudatosság elemeket tanította). A nibbána *dhátu* szintén egy elem, és további minőségeit Bhikkhu Bodhi az alábbiak szerint írja le:

„A Buddha „áyatánaként” is utal a nibbánára. Ez birodalmat, síkot vagy szférát, területet jelent. Ebben a szférában semmi olyan nincs, ami összeegyeztethető lenne a világi tapasztalatainkkal, következésképpen tagadásokkal kell jellemezni, még hozzá a feltételekhez kötött dolgok összes korlátozott és meghatározott minőségének tagadásával.

A Buddha elemként is utal a „nibbánára”, a „halhatatlan elemként”. A nibbána elemét egy óceánhoz hasonlítja. Azt mondja, ahogy csupán a hatalmas óceánnak marad ugyanakkora a vízszintje anélkül, hogy emelkedne vagy csökkenne, bármennyi víz zúduljon is bele a folyókból, úgy a nibbána elem is ugyanolyan marad, nem számít, milyen sokan vagy kevesen érték el.

Emellett a nibbánáról olyan valamiként beszél, amit a testünkkel meg tudunk tapasztalni, olyan élményként, ami annyira eleven, olyan ereje van, hogy akár úgy is jellemezhetnénk, hogy „az illető a saját testével érintette a halhatatlan elemet.”

A Buddha az „amatapada” állapotaként (padaként) is említi a nibbánát, – halhatatlan állapotként – vagy akkutapadaként, az elpusztíthatatlan állapotként.

Egy másik szó, amit a Buddha a nibbánára való hivatkozásként használt, a „szakka”, mely „igazságot,” létező valóságot jelent. Ez a nibbánára igazságként utal, olyan valóságként, amit a nemes személyek közvetlen megtapasztalás révén ismertek meg.

Tehát ezek a kifejezések, összességükben véve világosan megállapítják, hogy a nibbána tényleges valóság és nem pusztán a romlottságok elpusztítása vagy

*a létezés megszűnése. A nibbána feltételek nélküli, keletkezéstől mentes és időtlen.*²⁵

Amikor a nibbána elem megérinti a sóvárgást, az olyan, mint amikor a Hatalmas Óceán vize kioltja a tüzet. Ssszzzz.... Nincs többé tűz. A ni jelentése „nincs”, és a bána jelentése „tűz”. Nincs tűz. Nibbána.

A Tiszteletreméltó Buddhadasa Bhikkhu a *Nibbána for Everyone: A Truth Message from Suan Mokkh* c. cikkében (melyet Santikari Bhikkhu dolgozott át és fordított) a nibbánát szintén elemként határozza meg:

„Ez a romlottságok végét követő hűvösség... A nibbána teljesen más dolog volt, mint a halál. Inkább egyfajta élet, ami nem ismer halált. A nibbána az, ami fenntartja az életet, ily módon megakadályozva a halált. Ő maga soha nem halhat meg, azonban a testnek előbb-utóbb halnia kell.”

A megszűnés és a nibbána megtapasztalása két különböző dolog. Van, aki azt mondja, hogy a nibbána az, amikor leáll a tudat. Ez nem így van, hanem az, ami ezután történik, vagyis meglátni a felbukkanó láncszemeket, ami a létezésbe való mélyreható belátás megjelenését idézi elő. Ez a nibbána.

A feltételekhez kötött szavainkkal nem tudjuk leírni, hogy mi történik a szent-ség egyes útjain a nibbána megtapasztalásakor, mivel meghaladja a fogalmi tudatunk észlelését. Azonban a történetekre a választ az adja, ami a megtapasztalás után következik.

Mint azt korábban is leírtuk, miután megtörténik, néhányan megkönnyebbülést tapasztalnak. Néhányan a függő keletkezés mély megértését élik át. Néhányan pedig azt állítják, hogy csupán felszívódtak egy „fekete lyukban” vagy eltűntek.

Ezután lassan az enyhétől az erősig tartó eufória jelenik meg. Vigyázok, hogy ebben az esetben ne használjam az „öröm” szót, túlmutat rajta. Néhányan olyan folyóként jellemzik, ami lassan emelkedik fel a tudatban, vagy esetleg „mentás”, hús érzésként írják le. Ezt hívjuk *mindent átható örömmek*; tested minden pórusából kiszivárog. Először talán nem is veszed észre, de hamarosan nagyon emelkedetten és magasztosan érzed magad. A boldogság érzése ez, de nagyon erős felülemelkedett egykedvűségben gyökerezik.

Egy szempillantás alatt rájössz, hogy nem létezik irányító. Nem létezik ego. Nem létezik szelf – minden személytelen.

Azt mondják, „Nincs szelf, nincs probléma!” Micsoda megkönnyebbülés! Nincs semmi, ami miatt aggódní vagy amit irányítani kellene. Minden személytelen – önmagában bukkan fel és múlik el. Az összes tudatállapot okokból eredően jele-

²⁵ <http://www.beyondthenet.net/dhamma/nibbanaReal.htm>

nik meg. Pusztán a korábbi tettek határozzák meg őket. Valójában a *kamma* (páli) vagy *karma* (szanszkrit) jelentése tett. Van a tett, utána pedig a tett eredménye (*vipáka*).

Nem létezik szelf, amit pszichoanalitikusan elemezni kellene, hogy eljuss a depresszió vagy neurózis *valódi problémájához*! Miután a szelf fogalma eltűnt, nem maradt senki, aki depressziós lenne, vagy világosabban kifejezve, nem maradt senki, aki személyesnek venné a fájdalmas érzést. Pusztán egy érzés, és nem a te érzésed.

Észreveheted, hogy most minden egy kicsit másképp néz ki. Úgy tűnik, hogy az érzékeid felfokozottabbak annál, mint amennyire egy normális meditációval az elérhető lenne. Ragyogóbbak a színek, vagy csak azon kapod magad, hogy áhítattal és csodálattal eltelve bámulod a fákat. Vedd észre, hogy a tudatod fenégesen csendes.

Meg fogják kérdezni, hogy megfigyeltél-e változást a személyiségedben. Más-képp érzed magad? Változott a látásmódod? Vannak, akiknél drámai a változás, míg másoknak finomabb.

„Az érzékelést illetően, igen, észrevehető a váltás – nem vonódom bele többé semmibe érzelmileg, ami körülöttem történik, legyen az jó, rossz vagy semleges. A körülöttem zajló eseményeknek látható és tapasztalható személytelen természetük van, és a tudatom nem reagál többé a dolgokra.

Időt szánok a dolgokra, nem rohanok – sehova sem kell mennem, minnek a sietség – és kellemesség érzése hatja át a tetteimet, nyugalom, összeszedettség és boldogság!” S. D., Kalifornia

Azt mondod, hogy az elmédet nagyon megkönnyebbültnek és boldognak érzed. Arról fogsz beszélni, hogyan értetted meg, miképp jelenik meg minden az okok és feltételek következtében. Mélyebben kezded érteni a láncszemek mibenlétét, és hogy miként függnek egymástól. Ahelyett, hogy intellektuálisan értenéd, mostanra már közvetlenül érted őket.

Használhatod a szövet hasonlatot, ahogyan a Buddha is tette: hogyan fonódik össze minden – az okokkal és feltételekkel -, hogy szövetet hozzon létre. Az egész folyamat személytelen. A *szutta* „szálat” jelent a páli nyelvben; minden szutta összefonódik, hogy szövetet alkosson. A szövet a Buddha-tanítás egész folyamatainak bölcs megértését jelképezi.

„A megtapasztalás előtt minden egyes ülést követően fokozatos változást éreztem, mint például, hogy egyre kevesebb harag maradt, vagy, hogy félúton elkaptam egy gondolatot. A tudatkiesés után úgy tűnt, hogy a harag, aggódás, stressz stb. hatalmas mértékben megfogytakozott – az elme békés volt. Alkalmanként

megjelentek negatív dolgok, és enyhe feszültséget éreztem, amit ellazítottam, de nem igényelt túl sok kézi beavatkozást.

Ezenkívül, a korábbiaktól eltérően, amikor félúton kaptam el őket, már sokkal hamarabb éber lettem rájuk. Az érzékeim sokkal élesebbnek tűnnek, erősebbek a szagok, a színek ragyogóbbnak látszanak, és olyan részleteket látok meg, amiket előtte soha.” C. B., Sri Lanka

Talán emlékszel majd, talán nem, hogy láttad a nagy részüket, de tudni fogod – ez a Bölcsesség Szeme. A közvetlen látásból származó alapos tudás. A mély tudat látja a történeteket, és megértette a jelentésüket. Ez a bölcsesség – látni a függő keletkezés láncszemeit. Ez az ösvény-tudás. Már a felébredés első szakaszának teljes megtapasztalásának útján jársz.

Döntések jelennek meg a tudatodban, és véghez viszel egy cselekvést, aminek eredménye van, mondjuk egy fájdalmas vagy egy kellemes érzés bukkan fel a jövőben. A fogadalmak megszegése fájdalmas következményeket eredményez. Az fogadalmak betartása pedig üdvös, kellemes eredményeket hoz. Te milyen eredményt szeretnél? Már tudod, mi az üdvös, és mi vezet az üdvöshöz.

A legtöbben ülő meditáció során tapasztalják meg az első ösvény-tudást, de voltak, akik arról számoltak be, hogy mosogatás után vagy a másik oldalukra való átfordulás és visszaalvás után élték át. A nibbána akkor következik be, amikor a tudatod megérett rá és készen állsz.

A Missouriban található meditációs központban időnként látjuk, hogy vannak, akik eljutnak az ösvény-megvalósításig, és az egyik legfőbb módja annak, hogy ezt meg tudd mondani róluk, hogy megváltozik az arcuk. Úgy tűnik, mintha egy élet feszültsége csak úgy eltűnne. Úgy látszik, mintha leesne az arc – a ráncos homlok kisimul. Szinte látod a felülemelkedett egykedvűség pezsgését; ragyogás és sugárzás van ott; a beszédük sokkal irányítottabb és kevésbé érzelmes.

Bhante, amikor visszatér az interjúkból, gyakran rámutat valamelyik meditálóra és azt mondja: „Nézd az arcát.” Amikor odatekintek, ha elég közelről nézem, érzelemmentes, de békés, angyali arckifejezést látok, vagy egy ragyogóan sugárzó hatalmas mosolyt, ami nem volt ott korábban.

A legdrámaibb hatások néhány nappal később eltűnnek, ahogy az akadályok visszatérnek – csak nem olyan erősen, mint korábban.

„Árasztani kezdtem a felülemelkedett egykedvűséget, ami közvetlenül a felülemelkedett egykedvűség sugárzásával végzett séta után nagyon erős volt. Azonnal eljutottam a sem-észlelés-sem-nem-észlelésbe. Nem volt vágy, nem sóvárogtam semmire, csak engedtem, hogy a tudat mélyebbre és mélyebbre és mélyebbre lazuljon miközben a Csendes Elmében tartózkodtam. (Megszűnés) üresség lépett

fel és azonnal a felbukkanását követően a 8. dzshánában maradtam egy ideig, majd kijöttem és a folytattam a 6 lépést.

Az ezt követő öröm és felülemelkedett egykedvűség frissítő hatással volt. A látásmódom az engem körbevevő világról drasztikusan megváltozott. Nincs ragaszkodás és nincs ellenszenv, mivel csendes tudatban maradok, erőfeszítés nélkül mosolygok és együttérzést árasztok mások felé. Észrevettem, hogy nem tudom megszegni a fogadalmakat, mivel egy másodpercnyi gondolkodás nélkül, erőfeszítésmentesen automatikusan követem őket. Az „én” érzete elenyészett. Amióta elkezdtem az elvonulást, a világot teljesen másképp tapasztalom meg.

Az érzéki öröm semmi a meditációhoz képest, és lehetetlennek tűnik, hogy boldogtalan legyek. A tudatban óriási csend honol, és a másokkal való interakcióim örömteliek és boldogok, rengeteg nevetéssel és kedves szavakkal, végig, ahogy szerető-kedvességet sugározok nekik. A ragaszkodásnak és ellenszenvnek egyáltalán nincs semmi értelme, amikor az illető nem ragaszkodik vagy nem érez ellenszenvet, vagy nincs gondolat a tudatában. A birtoklás érzete szintén elhalványult. Nincs semmi, amit birtokolni kellene vagy megőrizni. Ami jön, jön, ami megy, megy. Ha jön, rendben van. Ha megy, az is rendben van.

Automatikus boldogság üzemmódban vagyok – a körülöttem történő dolgok lehetnek akár jók, akár rosszak, akár egyáltalán semmilyenek – és csak mosolyogni, nevetni tudok és ok nélkül boldog vagyok. Nincs fáradtság vagy letargia-érzés – ki lenne fáradt? Ráadásul a meditációt befejezve úgy tűnik, hogy rengeteg energiát termelt a napra – jobb, mint bármilyen energiával vagy kávé. A sóvárgás parányi lett – egyszerűen csak nem mondható el róla többé, hogy olyasmi, amire a tudat képes lenne.” S. D., Kalifornia

A szotápanna gyümölcsözés (phala)

Az első ösvény tudását, miután már egyszer megtapasztaltuk, az első gyümölcsözés tudása követi. Az ösvény-tudás átjuttat az ajtón; a gyümölcsözés tudása becsukja az ajtót és rögzíti a megértést. Mindez akkor következik be, amikor egy újabb megszűnés-pillanat jelenik meg a meditációd során, és ismét megtapasztalod a nibbánát.

Miután a fent vázoltak szerint megtapasztaltad a szotápanna ösvény elérését, ha pontosan úgy folytatod tovább az ülést és a meditációt, ahogy korábban tetted, ismét tapasztalni fogod az üres hely és villanások folyamatát, a megkönnyebbü-

lés egy újabb érzésével együtt. Ez a szotápanna gyümölcsözés. Ez a szentség első szakasza a négyből.

Most beléptél a templomba, de további három elérési szint követi még a szotápannát, melyekhez a következő fejezetben érünk el.

Azonban lehetséges, hogy túl nyugtalan vagy ahhoz, hogy az út elérése után rögtön leülj. Ez a mindent átható örömmel köszönhető, amit tapasztalni fogsz. Ahogy fogy az energiád, a következő pár nap múltával arra bátorítunk, hogy térj vissza a székedbe vagy párnádra és szerezd meg a szotápanna *gyümölcsözését*. Azt fogják mondani, hogy már nagyon erős a tudatod. Ne vesztegesd az időt. Fordítsd inkább arra, hogy még tovább haladj.

Érthető, hogy boldog vagy az ösvény megtapasztalása miatt. Azonban most, hogy a tudatod fényes és nagyon tiszta, segít, hogy tovább lépj a felébredés első szakaszának gyümölcséhez. Az elméd nyitott és készen áll, folytasd hát a gyakorlást.

A személyiséget a gyümölcs megszerzése változtatja meg jelentősen. Az Első Út elérése a szotápanna teljes eléréséhez és gyümölcsözéséhez vezető kezdőlépés.

Az a meditáló, aki csak az ösvényt tapasztalta meg, a rossz magatartás miatt valójában visszaeshet a fogadalmak megszegésébe. Elvesztheted ezt az elérést. Ezért hívják az ösvény tudásának. *Csula szotápanna* lettél (a kis folyamba lépő); még mindig az ösvényen jársz – de még nem végeztél. Minden fogadalmat be kell tartanod, meditálj, és még egyszer érd el a megszűnést!

Ha elérted a gyümölcsözést és teljesen bejártad az ösvényt, már Nemes Személy vagy, aki soha nem fogja megszegni a fogadalmakat. Elérted a Szentség első szintjét. Bhante Vimalaramsi szereti úgy mondani, hogy feladtál egy „óceányi szenvedést”!

A szotápanna kitisztítja és eltávolítja a tudatból a létezés első három béklyóját (összesen tíz van):

1. **Szakkája-ditthi:** *személyiségbe vetett hit. Már minden kétséget kizáróan tudod, hogy nem létezik állandó szelf vagy lélek.*
2. **Vicsikicshá:** *szkeptikus kételkedés a dhammával kapcsolatban. Semmi kétséged nem lesz az út felől. Tudni fogod, hogyan érted el, amit elértél, és hogyan folytasd a gyakorlást. Teljesen megbízol a Buddha módszerében. Teljesen megbízol a Buddhában, a dhammában és a szanghában.*
3. **Szílabbataparámásza:** *a rítusokhoz és rituálékhoz való ragaszkodás, azt gondolva, hogy önmagukban elvezetnek a felébredéshez. Meg fogod érteni, hogy akárhányszor is végzed, a meghajlás, kántálás vagy a Buddha imádása nem juttat el a nibbána megtapasztalásához. A nibbána eléréséhez a meditáció gyakorlatát kell végezned és tanulmányoznod.*

A gyümölcsözés második lépésének elérésével többé nem leszel képes megszegni a fogadalmakat. Megpróbálhatod megtenni, csak úgy, próbaképpen, de

nem leszel képes végigcsinálni. Lehetőség szerint csak akkor tudnád megszegni őket, ha csupán az ösvény tudását szerezted volna meg, és ez jelenti a gyümölcs el nem érésének veszélyét.

Csupán az első ösvény tudásával lehetséges még mindig az, hogy „elveszíted” a megvalósítást, ha folytatod a fogadalmak megszegését és a helytelen magatartást. Ismét át kellene menned a folyamaton, meg kellene tapasztalnod a függő keletkezés meglátását. Az MN 105-ös, Szunakkhatta szutta a seb és a gyógyulás hasonlataként foglalkozik ezzel a lehetőséggel. Ha valaki nem gondoskodik a sebről, ő lesz a felelős, ha elfertőződik, azonban megfelelő ápolással a seb teljesen begyógyul a fertőződés lehetőségének felmerülése nélkül. Ugyanígy, az ösvény tudásának megfelelő ápolásával a megvalósításod sem fog elveszni.

A gyümölcsözés rögzíti a megvalósítást. Nincs visszatérés a világi állapotba (*puhuddzsana*).

Szotápannaként arra vagy hivatott, hogy ne legyen több életed, mint hét, mielőtt kilépsz a körforgásból, teljes arahantté válsz, aki mind a tíz béklyót megsemmisíti, és eléri a végső *parinibbánát*. Emellett pedig, amikor újraszületsz, legrosszabb esetben sem buksz az emberi birodalom alá. Arról is biztosítva vagy, hogy a következő életed kellemes lesz, melyben tovább munkálkodhatsz a körforgásból való kilépéseden.

A létezésnek harmincegy síkja van. Már nem esel vissza a fájdalmas, pokolszerű birodalmakba. Nem térsz vissza állatként vagy szellemként. Az emberi birodalomba térhetsz vissza, vagy a hat Déva vagy Isteni Mennysország birodalmának egyikébe, ahol csupán élvezet és öröm van. Ha elértél egy dzshánát (amit a TWIM gyakorlásával biztosan megtettél), akkor már legalább az egyik Brahma birodalomra hivatott vagy, hihetetlenül hosszú életúttal, ahol a lények örömmel táplálkoznak, hogy fenntartsák magukat. Vagy esetleg még magasabbra mész, a négy arúpa birodalom egyikébe, ahol csak tudat van, ízlelés és érintés nélkül. Ezek kizárólag tudati birodalmak, fizikai test nélkül. Azt mondják, hogy ezekben a birodalmakban az élettartamot 1-esben mérik, melyet több kilométernyi nulla követ. Vagyis nagyon hosszúak.

Ha valamilyen okból kifolyólag csak az ösvény tudását érted el és nem szegtél fogadalmakat, de ebben az életben nem folytattad tovább a meditációt, a szutták állítása szerint a gyümölcsözést a haláloed előtt vagy a haláloed során éred el. Legtöbbször sokkal hamarabb eljön.

Egy elvonulás során a gyümölcsözés akár néhány napon vagy még akár néhány órán belül is megérkezhet, ha megállás nélkül folytatod a gyakorlatot. Mostanában egy férfi ebédidőben tapasztalta meg az ösvényt Chicagóban, és a gyümölcsözés éjjel 1 óra 20 perckor jelent meg nála. Először nem látta a láncszemeket, de a gyümölcsözés során róluk is beszámolt.

Minden magasabb utat úgy lehet elérni, ha a gyakorlást ugyanúgy tovább folytatjuk. Mélyebb és enyhébb béklyók is lesznek, amiket megláthatunk és elhagy-

hatunk. A meditációd könnyebb lesz, de a megmaradt béklyók egyensúlya még továbbra is fel fog bukkanni. Mostanra már nagyon megerősödött az önbizalmad, és nincsenek kételyeid.

A szutták a szotápannává válásnak egy másik módját is leírják. Egyszerűen akár egy szövegrészlet meghallása is előidézheti a szotápanna vagy a szakadágami utakat. Egyfajta fordítás szerint a *szotá* jelentése „fül”, és a *panna* jelentése „bölcesség” – bölcesség a halláson keresztül. Ez ritka, de a Buddhának sok tanítványával megtörtént, mint például Száriputtával vagy Mogallánával. De azért, hogy ez megtörténjen, a tanítónak pontosan a megfelelő dolgokat kell mondania, és a tanítványnak készen kell állnia. Még egyszer, ez elég ritka jelenség. És általában egy Buddha kell a megvalósításához.

Mostanra megvan az első két tapasztalatod a nibbánáról, és gyümölcsözéssel szotápannává váltál! Ez a célja a 8 dzshánának és annak az útnak, melyet leírtam.

Nemes személy lett belőled, olyan, aki kitört a létezés szamszarikus körforgásából – de akad még tennivaló. A nemességnek négy szintje van, és a további hármat alább fogom ismertetni, melyeken még keresztül kell menned, hogy teljesen megsemmisíts minden sóvárgást a tudatodban, ha mindezt egy életen belül szeretnéd megvalósítani.

TIZENHATODIK FEJEZET

Második szakasz – Szakadágámi

Meditációs utasítás

Hogyan folytasd most, hogy elérted a szotápanna első útját és gyümölcsözését? Ez könnyű – csak folytasd, amit eddig is! A felébredés minden egyes szakasza csak egy további lépés a sóvárgás megsemmisítésének létráján. A meditáló most két percet tölt azzal, hogy a különböző irányokba árássza a felülemelkedett egykedvűséget, majd pedig minden irányban egyszerre, ahogy korábban is. És még egyszer, amikor az érzés elhalványul, figyeld a csendes, tiszta elmét, és minden felbukkanó jelenségre alkalmazod a 6 lépést. Ennyi az egész – csak folytasd tovább. És egészen a legmagasabb megvalósításig ez az eljárás mód.

A felébredés második szakasza a meditációs gyakorlat további elmélyítése. Akkor válsz szakadágámivá, amikor a szotápanna egyszeri alkalmával szemben már kétszer látod a függő keletkezés láncszemeinek megjelenését-eltűnését. Megszűnik, ami ott van és gyorsan, egyszerre látod a függő keletkezés tizenkét láncszemét, melyek közvetlenül az első után másodszor is felbukkannak és megszűnnek. Összesen 24 láncszem bukkan fel és szűnik meg egyidőben egymásután, a vonat vagonjaihoz hasonlóan. A láncszemek meglátását megkönnyebbülés pillanat követi. Ez nem csak a szutta szövegek alapján van így, hanem a tanulók tapasztalataiban is megfigyelhető.

Miután elérted a szakadágámi ösvényt (maggát), a szakadágámi gyümölcsözése következik, amikor ismét kétszer tapasztalod meg a megszűnést és a függő keletkezés láncszemeinek megjelenését és eltűnését. Az ösvény megtapasztalása során néha előfordul, hogy a tanulók valójában nem látják a „buborékokat”, amik a láncszemeket jelentik, hanem a gyümölcsözés során fogják őket meglátni.

Ahogy korábban is, az állandó személyiség-változás a gyümölcsözés során történik. Az „ösvény” ismerete valójában mindössze azt jelenti, hogy a gyümölcsözés vagy a szakadágámi megvalósítás felé vezető úton vagy.

Ebben a szakaszban elgyengítéd, de teljesen nem semmisítéd meg a következő béklyókat:

Káma-rága: érzékekből fakadó sóvárgás vagy kéjvágy.

Vjápáda: rosszakarat, gyűlölet, harag, ellenszenv és félelem.

Ezek a béklyók már ellazultak. Ezek a nem-üdvös állapotok továbbra is megjelennek időnként, ha úgy adódik a helyzet. Igyekszel majd elkerülni a haragot és a kéjvágyat, mivel durva állapotoknak fogod látni őket. Ha felbukkannak, tudod, hogy érdemes alkalmaznod rájuk a 6 lépést; meg fogsz lepődni, ha sokáig ott ólálkodnak. Motivált leszel, hogy ezeknek az elterelő tudatállapotoknak a teljes megsemmisítéséért folytasd a meditációt. Azonban továbbra is jelen lesznek, csak nem olyan erősen.

Az érzéki vágy erőteljes kioldása és elengedése a gyümölcsözésnél történik. Ez nem feltétlenül szexuális vágyat jelent, hanem az olyan érzéki élvezetekre vonatkozó nyers vágyat, mint amilyen a szórakozás, a beülés egy étterembe, és a testi élvezetek. A szexuális vágy mélyebb és később kerül elengedésre.

Egy megjegyzést tennék itt, hogy amennyiben egyik út gyümölcsözését sem tapasztaljuk meg ebben az életben, akkor majd a halálunk órájában jön el.

Szakadágámiként csupán egy olyan alkalom lesz, amikor vissza kell térned az emberi vagy magasabb birodalmakba, mielőtt eléred a végső parinibbánát, és kiszabadulsz a szamszárából. Szotápánnaként hét ilyen alkalom volt.

„Mivel ma ez volt az utolsó meditáció, az ülés minősége sokban különbözött a mai első alkalomtól. Miután elvégeztem a járóméditációt a felülemelkedett egykedvűséggel meditációs tárgyként, a csendes tudat lett a meditáció tárgya. Nem volt bennem semmilyen előítélet azzal kapcsolatban, hogy mi jön a meditáció során. Automatikusan használtam a 6 lépést, ami mostanra már személytelen és önkéntelen eljárássá vált.

Megtörtént a kiüresedés, és erős egyensúly volt jelen, de a tudat minősége még inkább átalakult. Olyan, – és a legjobban úgy tudom leírni, ha metaforát használok, mint egy csecsemő tudata (bár pontosan nem tudom, hogy működik egy kisbaba tudata), és ez alatt a tudat ürességét értem – nincsenek benne fogalmak, gondolatok, mentes az identitástól, bánattól és még a boldogságtól is. Bizonyos, hogy a boldogság megjelenik az üresség után, de meditációt követően a tudat teljesen szabad. Nincs benne sóvárgás; nincs benne akarás, vágy vagy törekvés a létezésre vagy nemlétezésre. A tudat az alapján működik, hogy mire van szükség az adott pillanatban, egyébként pedig egészen és mélységesen csendes. Még a pillanatban való létezés fogalma is teljesen eltűnt – ki van ott, hogy jelen legyen a pillanatban – teljes szabadság van minden elképzeléstől, szándéktól, hiedelemtől és gondolattól. Üde és tiszta állapot.” S. D., Kalifornia

Három út a nibbánába

Amint azt ebben a könyvben is vázoltuk, a nibbána elérésének első (és legkönnyebb) útja a dzshánákon keresztül vezet – amit ebben a könyvben ismertettek. Azonban a nibbána elérésének két másik módja is van.

A második út az, ahogy a Buddha saját ébredési folyamata kibontakozott. Eljutott a negyedik dzshánáig és utána: (1) visszaemlékezett az előző életeire; (2) más birodalmakban is látogatást tett, és látta, hogyan és miért születnek ott újra a lények; és végül, (3) látta, hogyan működik a *kamma*, az okok miképp idéznek elő még több okot, egy soha véget nem érő körforgásban, ami időt korhoz és halálhoz vezet. Ezen a tudáson keresztül megjelent a kijózanodás és a szenvedtelenség, és elérte a nibbánát. Ezt az utat „háromszoros tudásnak” vagy *teviddzsának* nevezzük. Ez a következőkből áll: (1) az előző életek tudása, (2) más birodalombeli

lények tudása, és (3) a romlottságok megsemmisítésének tudása – nibbána.

A harmadik út minden pszichikus erő vagy *iddhi* megszerzésén keresztül vezet, és utána éri el a nibbánát. Ez a gyakorlat legfőképp azok számára alkalmas, akik fogékonyak az érzésekre vagy érzelmileg vezéreltek. Az, hogy valaki fogékony az érzésekre azt jelenti, hogy érző típusú személyiség, akit a „szíve” irányít. A másik személyiségtípus az intellektuális, akit a logika és a pragmatikus döntések vezérelnek. Ők a legalkalmasabbak arra, hogy keresztülhaladjanak a dzshánákon. A vegyes típusú személyiségek választhatják a Buddha háromszoros tudásának útját vagy a dzshánákon való áthaladást is. Meg tudjuk tanítani, hogyan emlékezz vissza az előző életeidre, de itt nem megyünk bele ebbe a gyakorlatba. Megkérdezheted a tanítótól, hogy segítene-e, és ő a fejlődésed és a személyiségtípusod alapján eldöntheti, megtanítja-e neked.

A pszichikus erő útja elég nehéz, és akár évekig is eltarthat. Magával hozza annak veszélyét, hogy ragaszkodni kezdesz ezekhez az erőkhöz és nem akarsz továbblépni. Rengeteg önteltséget és arroganciát hozhat fel, amiért ilyen különleges képességekkel rendelkezel. Bhante Vimalaramsi véleménye szerint ez a legnehezebb út. Azt mondja, hogy megtanulhatod, de tíz év kell majd hozzá, és egész idő alatt vele kell maradnod!

TIZENHETEDIK FEJEZET

Harmadik szakasz – Anágámi

A Buddha a kiteljesedés első és második szakaszát „tanulói” státusznak tekintette. A meditáció gyümölcse az anágámi következő szakaszában kezd majd megmutatkozni, ahol a gyűlölet és az érzéki vágyak a szotápannában már megsemmisült három előző romlottsággal együtt megszűnnek. Ez az öt alacsonyabb szintű béklyó. Ez valóban méltó és magasztos létállapot. Ezután az arahant, ami a negyedik és egyben utolsó szakasz, a többi hátralévő béklyót is teljesen megsemmisíti a tízből.

Az anágámi és arahant magasabb szintű útjainak eléréséhez a meditációt kell gyakorolni. Míg ezelőtt akkor is ráébredhetett az első két útra, ha egy kifejezésre figyelt, most a meditáció elmélyült gyakorlására lesz szükség a dzshánákon való teljes áthaladással. Mély meditációra van szükség, hogy még tisztábban lássuk a függő keletkezés láncszemeinek természetét és a tudat működésének módját, ahogy mindent személyesnek vesz.

További meditáció és a gyakorlat iránti odaadás után ismét megtapasztalod a megszűnést. Ezt a megszűnés pillanatot követően gyorsan egymás után *háromszor* fogod látni a függő keletkezés láncszemeinek megjelenését és elmúlását. Ez a felébredés harmadik szakaszának anágámi maggája vagy ösvény ismerete. Miután megtapasztalod az anágámi maggát, ha ugyanazt tapasztalod, az anágámi phala vagy a gyümölcsozós tudása háromszor fog megjelenni.

Az anágámiban nagyon erős a felülemelkedett egykedvűség. A néha felbukkanó kósza nyugtalanságon kívül semmi nem háborgat. Míg korábban esetleg valamilyen érzéki vággyal, kéjvággyal, gyűlölettel vagy ellenszenvvel reagáltál, többé ez már nem így van. A gyűlölet megszüntetése miatt ráadásul a legcsekélyebb félelem sincs jelen többé. A félelem a gyűlölet része.

Mostanra már teljesen elpusztítottad az első öt béklyót:

1. *Szakkája-ditthi*: egy „énbe” vagy személyes szelfbe vagy lélekbe vetett személyiségben való hit.

2. *Vicsikiccshá*: szkeptikus kételkedés abban, hogy a Dhamma az igaz út.
3. *Szilabbataparámásza*: szertartásokhoz és rituálékhoz való ragaszkodás
4. *Káma-rága*: érzéki sóvárgás; kéjvágy.
5. *Vjápáda*: rosszakarat, gyűlölet, harag, ellenszenv és félelem.

A tudatban most nagy egyensúly honol. Ez nem valamiféle szupertudatos állapot, hanem egyszerűen a sóvárgás (*tanhá*) nagy részének eltávolítása a tudatodból. Még mindig önmagad vagy, és továbbra is megvan a személyiséged, de a sóvárgó, neurotikus és félelemmel teli én befolyása már nincs jelen.

Továbbra is dolgozhatsz a munkahelyeden, és élhetsz a világban. A becsületes, etikus törekvésekkel járó munka lesz vonzó számodra. Jobb munkavállaló és jobb főnök lesz belőled. Nem fogsz félni semmitől és nem tudnak megfélemlíteni. Tökéletesen követed az utasításokat, de nem fog gondot okozni, hogy visszautasítsd az esztelen megbízásokat, és attól sem fogsz félni, hogy egyenlő félként, érdelemmentesen beszélj a főnököddel.

Nem fogsz panaszkodni vagy pletykálni a többi alkalmazottal arról, hogy mi az, ami rossz, és még akár elő is léptethetnek a ranglétrán. Igaz, hogy a világi siker akkor érkezik, amikor mély spirituális sikereket érsz el.

A romantikus érdeklődés nagy része eltűnik az ösvény-tudásban, és az anágámihoz tartozó gyümölcsözés tudásában teljesen semmissé lesz. Nem vágysz többé házasságra vagy családra. Ha azonban jelenleg házas, esetleg családos vagy, a romantikus kéjvágyat az erős, tiszta szerető-kedvesség fogja felváltani. A társaddal legjobb barátokként vagy testvéreként fogtok együtt élni. Nem lesz több gyermeked, mivel a szexuális vágyaid elvesznek. Az elképzelhető legcsodálatosabb szülő leszel. Még csak méregbe sem gurulsz. Ezenkívül mindig szeretni fogod a gyermeked, és rengeteg időt töltesz vele. A két évesed nem fog az idegeidre menni többé, mert tudni fogod, hogy milyen a kétévesek természete. Ez is rendben lesz!

Azt fogod megszerezni, amire szükséged van, és nem azt, amit akarsz. Nem fogsz vágyani arra, hogy más dolgokkal foglalkozz, mint hogy boldog legyél azzal, amid van, és amit épp teszel.

Meg akarod osztani a meditációban tanultakat úgy, hogy te is tanítsz, de nem fogsz ragaszkodni ahhoz, hogy bármit is hirdess. Ha megvalósul, megvalósul. Az elért dolgokkal kapcsolatos boldogság olyanvalami lesz, amit természetsszerűleg meg akarsz osztani másokkal.

Ha dolgozol, egyre inkább eltávolodsz attól, hogy pénzért végezd a munkát, és afelé közeledsz, hogy milyen módon tudnál segíteni közvetlenül az embereknek meditációs csoport indításával, vagy a meditáció teljes munkaidős tanításával.

Az emberek meg fogják tőled kérdezni, hogy mi a depresszió és mi a szenvedés, és kétségek nélkül tudsz majd nekik válaszolni. Ismerni fogod a tudatod működési módját, és el tudod majd magyarázni másoknak is.

És ami a legjobb az egészben, nem fog izgatni, ha fogorvoshoz kell menned...

Nem születesz többé újra az érzékek birodalmába. Ha ebben az életben nem éred el az arahantot, az öt magas szintű Brahma birodalom egyikében születesz majd újra, amit Tiszta Lakóhelynek neveznek, ahol csak más anágámik és arahantok vannak. Ebben a birodalomban arra vagy hivatott, hogy elérd innen az arahantságot, és kiszállj a körforgásból.

De még mindig van hátra tennivaló. Tíz béklyó van, és öttől már megszabadultál. Még öt van hátra; melyek a sóvárgás legkisebb foszlányaiból való teljes felébredés és szabadság végső akadályai.

TIZENNYOLCADIK FEJEZET

Negyedik szakasz – Arahant

Amikor arahantté válsz, többé már semmi olyan nincs, ami megzavarhatná a tudatod. Meg fogod tapasztalni az arahatta maggát és az arahatta phalát (ösvény és gyümölcösözés). Minden egyes ösvény és gyümölcösözés élménynél gyorsan egymás után négy alkalommal leszel tanúja a függő keletkezés láncszemei megjelenésének és elmúlásának.

Mostanra már teljesen elengeded a létezés tíz béklyóját; semmilyen további mentális szenvedés nem vár rád:

1. *Szakkája-ditthi*: egy „énbe” vagy személyes szelfbe vagy lélekbe vetett személyiségben való hit; minden létezés abszolút személytelenségének felismerése.
2. *Vicsikiccshá*: szkeptikus kételkedés abban, hogy a Helyes Erőfeszítés megfelelő gyakorlása a felébredés igaz útja.
3. *Szílabbataparámásza*: Annak felismerése, hogy a szertartások és rituálék önmagukban még nem vezetnek felébredéshez.
4. *Káma-rága*: Érzéki élvezetek utáni sóvárgás.
5. *Vjápáda*: rosszakarat, gyűlölet és félelem.
6. *Rúpa-rága és arúpa-rága*: az anyagi és nem-anyagi létezés iránti vágyakozás. A vágy arra, hogy a létezés bármelyik birodalmában újraszülessünk. (Ez a béklyólista a létezés utáni két vágyakozást egybeveszi, ebben eltér a szokásos felsorolásoktól.²⁶)
7. *Mána*: önteltség, másokkal való összehasonlítás. Azt gondolni magadban, „jobb vagyok nálad” vagy „kevesebb vagyok nálad”, másokhoz méricskélgni magad.

²⁶ Tiszt. Bhante Vimalaramsi egyesítette a két béklyót – a létezés anyagi és nem-anyagi vágyait – majd béklyóként még hozzáadta a listához a lustaságot és tompaságot, mivel a szuttákban így van meghatározva.

8. *Thína-Middha*: Lustaság és Tompaság – Annak ellenére, hogy a lustaságot és a tompaságot klasszikus értelemben nem sűrűn sorolják a béklyók közé, akadálynak vesszük őket, ezért teszi hozzá itt a felsoroláshoz Bhante Vimalaramsi. A szutták elég világosan az akadályok közé sorolják őket.
9. *Uddhacsa*: Nyugtalanság és aggodalom.
10. *Aviddzsá*: Vakság a négy nemes igazság és a függő keletkezés működéseire.

A saját bölcsességedet fogod keresni, mivel nem maradt több sóvárgás a tudatodban és az elméd teljesen átlátszó. Látod és könnyen el tudod másoknak is magyarázni a tudati működéseket.

A Buddha arahant volt és átkelt az összes dzshánán, és átment a felébredés összes szakaszán. Azt mondják, amikor felteszel a Buddhának egy kérdést, arra a tökéletes választ adja. Mindig pontosan azt mondta, amit a helyzet megkívánt. Talán még nem rendelkezel olyan mély megértéssel, mint ő, vagy olyan beszéd-készséggel, de hamarosan ez is meglesz. Ugyanannyszor tapasztaltad meg a nibbánát, de lehetséges, hogy csekélyebb a megértésed arról, amit láttál, vagy az a képességed, hogy ezt elmagyarázd.

Az a különbség a Buddha és egy arahant között, hogy a Buddha számtalan tisztító életen haladt már keresztül, és egy teljesen üres, tiszta és csillogó palackhoz hasonlítható – nem maradt benne semmilyen szennyeződése vagy szaga annak, ami korábban ott volt. Egy arahantban még lehet egy leheletnyi a korábbi személyiségből, mint egy tejesüvegben, ami már üres, és ki van tisztítva, de még mindig van benne egy kevés maradvány abból, amit előtte tartalmazott. Mindazonáltal egy buddha és egy arahant is mentes az egótól és a sóvárgástól. Mindketten ugyanazokat a dolgokat érték el.

Egy másik különbség, hogy a Buddha egyedül, a saját erőfeszítései árán jutott el a bölcsességhez, míg az arahant a Buddha tanításait hallgatva éri el a felébredést.

Amikor valaki megkérdezi tőled, van-e benned ragaszkodás a rokonaid vagy a családod felé, nemmel felelsz. Semmi nincs, ami kibillenthetné a tudatodat az egyensúlyából.

Az arahantok mégsem automaták. A Buddháról aligha mondható, hogy gép lett volna. Nem csak azoknak az embereknek válaszolt, akik segítséget kértek tőle, hanem egyik helyről a másikra ment, és olyanokat keresett, akiknek „kevésbé homályos a látása”, akikről úgy érezte, meg tudnák érteni a tanításait.

Beszélgetéseket kezdeményezett, olyan lények után kutatva, akiknek segíthetett a felébredésben. Más tanítókat is meghívott, hogy jöjjenek és vitassák meg vele a saját látásmódjukat, hogy többet tanítson a tanítványainak és több embert meggyőzzön arról, hogy ismeri az igaz utat. Azt is mondták, hogy éjjelente, amikor mindenki más aludt, a dévákat és más birodalom lényeit is tanította.

Együttérzően gondoskodni fogsz bármilyen problémáról, amivel csak találkozol. Mindig segíteni fogsz másoknak, hogy megbirkózzanak a problémákkal, de

soha nem fogod rájuk erőltetni a segítségedet. Minden létezővel egyenlő mértékben leszel együttérző, és nem csak a családtagjaiddal. A szerető-kedvességéd már nem ismer határokat vagy korlátokat. Olyan jól fogsz bánni a legapróbb hangyával, mint a legközelebbi barátoddal.

Nem fogsz buddhista hitre térítgetni. Válaszolsz a kérdésekre, és a megfelelő időben felhozod a dhammát. Valószínűtlen, hogy bárki valaha is tudna az eredményeidről, mivel többé már nincs benned önteltség és vágy arra, hogy azt mondd, bárkinél is jobb vagy. És ami téged illet, a tudatod egyszerűen csak tiszta, és ez minden.

Előfordulhat, hogy némi pszichikus erő is felbukkan, mint például a gondolatolvasás vagy valami más, de ez csak a múltbeli karmikus tetteidről függ. Száriputtának nem sok efféle hatalma volt, mégis intellektuális óriás volt, és a „dhamma tábornokának” hívták. Moggallánának minden ereje megvolt, ami csak lehetséges, és még annál is több. De az intellektusa nem volt olyan éles, mivel inkább érzés alapú vagy érzelmesebb típusú személyisége volt. Az érző személyiségek nagyon hajlamosak arra, hogy képesek pszichikus erőket kifejleszteni.

Az intuíciód tökéletes lesz. A meditációs gyakorlataid nagyon mélyek lesznek, elterelődések nélkül. Saját akaratodból választhatod meg, hogy belemész-e egy dzshánába vagy akár megszűnésbe (nirodha). Képes leszel megoldani, hogy akár 7 napon keresztül az észlelés, érzés és tudatosság megszűnésében ülj – légy óvatos, ha ennél tovább folytatod, a tested ki fog hűlni, elveszíti vitalitását, és meghalsz!

A kiterjesztett megszűnés állapotba lépés óriási előnyökkel jár, amikor kijössz belőle, a tudatod rendkívül energikus és éber lesz. Sokkal kevesebb alvásra lesz szükséged. Azt mondták, hogy a Buddha mindössze egy órát aludt éjszakánként.

Az anágámi gyümölcsözésével rendelkező emberek szintén képesek korlátozottan a megszűnésbe lépni, és jelenleg vannak olyan tanulók, akik meg tudják hozni ezt a döntést, és annyi ideig ülnek a megszűnésben, ameddig akarnak. A szutták alapján elméletileg hét teljes napig tudsz ülni, amiből úgy tudsz felkelni, mintha csak mostanában ültél volna le, fájdalom nélkül, energiával telve.

Ez a megszűnés állapot eltér attól, amit a szutták emlegetnek akként, hogy „elérte az észlelés, érzés és tudatosság megszűnését és romlottságait elpusztította a bölcsességgel való látása.” Amikor ezt az állapotot éred el, még nem látod a láncszemeket és nem éred el a nibbánát. Ez csupán a tudat elcsendesedése és leállása. Azt, hogy valaki miért nem látja ismét a láncszemeket és miért nem éri el újra a nibbánát, nem tudom megmondani. Csak annyit tudunk mondani, hogy ott a megszűnés, és a *megszűnés* ott van... valahogy másképp.

Egy anágámi és egy arahant megszűnés állapota is különbözik egymástól. A megszűnés, vagy ahogy a páli mondja, a nirodha a tudatfolyam leállása. Mint amikor elzárod a csapból folyó vizet és egy kicsit még csöpög majd leáll, nincs több víz. A nirodha a tudati tevékenységek leállása. Az, amikor a tudat annyira elcsendesedik, hogy egyszerűen leáll.

Ugyanakkor az arahant tudata annyira tiszta, hogy amikor eldönti, hogy belép a megszűnés megtapasztalásába, az a nibbánához közelebbi állapot lesz, egy feltételek nélküli állapot. Bhikkhu Ñāṇananda a „The Mind Stilled” c. sorozatában, a tizenhatodik prédikációban erről a témáról is beszél, és ezt az állapotot a páli *arahattaphalaszamádhi* névvel illeti. Magyarázata a következő:

Azonban a nibbánában való felébredés nem átmeneti jellegű. Miért? Mert mindazon befolyások, melyek az ismétlődő születések álmával együtt a szamszára szendergéséhez vezetnek, kihunynak a megvalósítás tökéletes tudásának fényénél. Ez az oka annak, amiért az ászavakkhaja kifejezést, ami a befolyások megszűnése, a nibbána jelzőjeként használjuk a diskurzusokban. Az arahantok az arahantság gyümölcseire, az arahattaphalaszamádhirra koncentráva viszik véghez ezt a tettet.²⁷

Bhante Vimalaramsi a világban utazva korunk számos elismert meditációs mesterével beszélt, és az ő vezetésükkel folytatta tanulmányait. Elkerülhetetlen volt, hogy megkérdezzék tőle, találkozott-e már arahanttal. Mi a helyzet a Tiszteletreméltó ezzel és azzal... töltsd ki az üres részt. Azt mondja, nem, még senkivel sem találkozott, akiről azt érezte volna, hogy arahant. Azt mondja, időt kell szánni arra, hogy kiértékeljünk valakit, hogy biztosak lehessünk benne, nincs több béklyója. De reméli, hamarosan találkozik eggyel!

A nyolcórétű ösvény végén jársz. A négy nemes igazság alapos megértésével felszámoltad a tudatlanságot és a sóvárgást. A nyolcórétű ösvényen haladva eljutottál a szenvedés végéhez. A jelenlegi életedet végig éled, de nem fogsz újra születni a szamszára forgatagába és nem leszel többé a nehézségek alanya. Rátaláltál a szabadságra. Egy újabb nemes személy lettél a Buddha menedékében.

MN: 21 „Szerzetesek, helyesen mondvá bárkiről azt mondanák: »Kiválóságot és tökéletességet ért el a nemes erényben, kiválóságot és tökéletességet ért el a nemes összeszedettségben, kiválóságot és tökéletességet ért el a nemes bölcsességben, kiválóságot és tökéletességet ért el a nemes megszabadulásban.« ez valójában Száriputtáról szól, így helyesen szólva így kell mondani.

22. „Szerzetesek, helyesen mondvá bárkiről azt mondanák: »Ő a Magasztos fia, a mellkasából született, a szájából született, a dhammából született, a dhamma hozta létre, a dhamma örököse és nem anyagi dolgoké.« ez valójában Száriputtáról szól, így helyesen szólva így kell mondani.”

²⁷ <http://www.beyondthenet.net/calm/nibbana16.htm>

23. *„Szerzetesek, a tathágata indította páratlan dhamma kerekét Száriputta helyesen görgeti tovább.”*

Ezt mondta a Magasztos. A szerzetesek elégedettek voltak a Magasztos szavaival, és örömet lelték bennük.

„Egy bhikkhuban, akinek a romlottságai megsemmisültek, ezeket [a kéjvágy, gyűlölet és káprázat] elhagyták, gyökerüknél vágtak el, pálmacsponszerűvé tettek, eltüntettek, hogy ne bukkanjanak fel többé a jövőben.”²⁸

²⁸ Majjhima Nikāya 43, Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications.

TIZENKILENCEDIK FEJEZET

A dzshána ereje

Ebben az életben megtapasztalni a dzshána állapotát nagyon erőteljes és nagy horderejű esemény, amit megvalósíthatsz – elég gyorsan – *ebben az életben*. Magához a nibbána eléréséhez képest viszont csak másodlagos.

Tehát a saját értelmezéseim következnek... főleg az Anguttara Nikája szutta szövegekből. Nem mindenki fog ezzel egyetérteni, de azt gondolom, érdekes dolog fontolóra venni a lehetőségeket. Egyik sem fontos itt és most a gyakorlásod szempontjából, de elmélkedhetünk a jelentésén.

Miért olyan fontos a dzshána? Azért fontos, mert amikor akár csak *egy dzshána-pillanatot* is érsz el, a szutták azt mondják, ha betartod a fogadalmakat, és továbbra is viszonylag erkölcsös életet élsz egészen a haláلودig, akkor legalább a brahmalokának nevezett birodalomban való újraszületésre leszel hivatott. Ez nagyon magas szintű mennyei birodalom, ami a gyakorlatod legutolsó és legmagasabb dzshánájának feleltethető meg.

Például, ha a legutolsó és legmagasabb dzshána, amit ebben az életedben megtapasztaltál, a harmadik dzshána volt, akkor a brahmaloka harmadik dzshána-birodalmában születesz újra. A birodalom legmagasabb szintjét/fokát a Tündöklő Dicsőség Dévának hívják (szubhakinna deva).

A dzshána nagy érdemei vagy üdvös energiái miatt soha nem fogsz visszatérni az emberi vagy alacsonyabb mennyei birodalmakba, még kevésbé a pokolba, a szellemek vagy állatok birodalmába.

Nos, ha ezek nem lennének jó hírek, akkor van itt egy még érdekesebb tény, amit az Anguttara Nikájában található szutták ismertetnek. Ott *eléred a nibbánát*, abban a birodalomban, anélkül, hogy visszatérnél *bármelyik* alacsonyabb birodalomba! Nem csupán egy brahmalokában születesz újra, hanem soha, *semelyik* alacsonyabb birodalomban nem fogsz újraszületni – még akkor sem, ha *nem* érted el a nibbánát! És ehhez mindössze az kellett, hogy csak egyszer is megtapasztalj egy dzshánát. Ennek ülésre kellene motiválnia téged!

A legtöbb, buddhizmusról szóló könyvben sokat írnak arról, hogy amennyiben eléred a szotápannát, vagy magasabb szintű eredményre jutsz, akkor legfeljebb hétszer térsz vissza bármelyik birodalomba, mielőtt a végső nibbánát vagy arahantságot elérned. De ez a szám akár egyre is redukálódhat, ha *dzshána gyakorlásával* éred el a nibbánát (megjegyzés: a nyugodt éber dzshána állapotról beszélünk). Egyszer fogsz újraszületni a megtapasztalt legmagasabb dzshána birodalomban, és ott eléred a végső felébredést. Vannak szutta-hivatkozások, melyek alátámasztják ezt a felvetést, de először is foglalkoznunk kell egy gyakori félreértéssel, miszerint haldoklás közben ténylegesen dzshána állapotban kell tartózkodnod, hogy a magasabb birodalomban szüless újra.

A dzshána egyszeri elérése

A szutták valóban azt mondják, ha elérsz egy dzshánát, automatikusan az annak megfelelő brahmaloka birodalomban születesz újra, és soha nem térsz vissza alacsonyabb birodalomba. Ennek ellenére sokan gondolják úgy, hogy a halál pillanatában kell dzshána állapotban lenned.

Az elv az, hogy ha eléred az első dzshánát, az újraszületés az első dzshána birodalomban fog történni. Ott az újraszületés nagyon kellemes és egy eon hosszú. Ha eléred a második dzshánát, akkor ez a birodalom még magasabb szintű, és így tovább az Arúpa alap nyolcadik nem-észlelés-sem-nem-észlelés szintjéig.

Az alábbi szuttát fogom használni – a suttacentral.net fordítása, de a [szöveg] egyes részeit ki fogom cserélni a Bhikkhu Bodhi-féle változatra. Az ő Anguttara Nikája fordításával válik világosabbá, melyet a Wisdom Publications adott ki 2012-ben, az 507. oldalon. Ennek a szuttának a címe „Jóakarát [Szerető-kedves-ség]”, a négyek könyvében a 125. szutta.

Ez a szkeptikusoknak szól, akik úgy gondolják, hogy a brahmalokában való újraszületéshez az szükséges, hogy *abban a dzshána meditációs-állapotban kell lenned* a haláloz pillanatában.

Anguttara Nikája 125 (5), Négyek Könyve, „Szerető-kedves-ség”

„Szerzetesek, az egyének négy típusának létezését találjuk meg a világban. Melyik ez a négy?”

„Van az az eset, amikor az egyén folyamatosan áthatja az első irányt – ahogy a második irányt is, és a harmadik és negyedik irányt szintén – szerető-kedves-séggel vagy Mettával átitatott tudatossággal. Így folyamatosan áthatja fent-lent,

körös-körül, mindenhol és minden tekintetben a mindent átfogó kozmoszt jóakarrattal [szerető-kedvességgel] átítatott tudatossággal: mely bőséges, kiterjedő, mérhetetlen, mentes az ellenségeskedéstől, mentes a rosszakarattól. Élvezi, vágyik rá, ezen keresztül talál megelégedést. Ott marad – ragaszkodik hozzá, gyakran ott tartózkodik, nem szakad el tőle [D] – könnyen vissza tud térni abba a dzshánába] – majd, amikor meghal, újra megjelenik a Brahma kíséretének dévái körében. [Első Dzshána Birodalom] A Brahma kíséretében lévő dévák élet-tartama egy eon.”

Ha a szuttát nézzük, szerencsére nem az az elképzelés, hogy a dzshána alapban kell lennünk a halál eljövetelekor. Csak a halálodhoz közeli időszakban, egy átlagos ülés közben szükséges, hogy meg tudj tapasztalni, hogy újra vissza tudsz térni abba a dzshánába. Ezzel a *feltétellel* teljesítetted a követelményeket.

Az egyetlen kivétel az lenne, ha elkövetnéd az öt szörnyű cselekedet egyikét: megölsz egy arahantot; megölöd az édesanyádat vagy édesapádat; szakadást okozol a rendben, vagy megsebesítesz egy buddhát – melyek közül mindegyik vagy lehetetlen vagy rendkívül valószínűtlen. Mindaddig újraszületsz, például a nagyon kellemes első dzshána birodalomba, amíg megfelelsz a követelményeknek.

És amennyiben el tudod érni az első dzshánát a halálod körüli időszakban, biztos lehetsz felőle, hogy abban a birodalomban születsz újra. Nem azt mondja, hogy a halálod pillanatában kell a dzshánában lenned. Ki az, aki ezt valóban meg tudná valósítani? Éppen haldokolsz! Lehet, hogy beteg vagy és gyenge. Ehhez egy Buddha kellene, de ő már akkor teljesen megvilágosodott, és rá egyébként sem vonatkozna ez.

A legtöbb TWIM tanuló meditáló valószínűleg elég könnyen el tud jutni egy dzshánába későbbi élete során, ha folyamatosan fenntartotta a gyakorlatait, vagy legalább erkölcsös életet élt, és betartotta a fogadalmakat. Olyan ez, mint a biciklizés...

A következő rész már több értelmezést kíván, és minden tőlem telhető megteszek, hogy segítsék ebben. A szutta azt mondja, hogy akármelyik dzshána birodalomban is születtél újra, bármelyik birodalomba is érkeztél meg a dzshána gyakorlataid által, abban a birodalomban fogod elérni a nibbánát, és soha nem fogsz visszatérni alacsonyabb szintű birodalomba, vagy, ami azt illeti, semmilyen más birodalomba sem. De ez azzal kezdődik, hogy mondjuk valaki, aki nem a Buddha tanítványa, azonnal az alsóbb birodalmakba megy, miután élvezte a magasabb újraszületést.

Folytatása: Anguttara Nikája 125 (5), Négyek Könyve, „Szerető-kedvesség”

„Egy átlagos [világi] személy, aki ott maradt és felhasználta az ottani dévák összes élettartamát, a pokolra kerül, az állati méhbe, az éhes árnyak (szellemek) állapotába. Azonban az Áldott tanítványa [alább Nemes tanítványt említ, így

ez azt jelenti, hogy követi a Buddha tanítását az éber dzshánákról – nem koncentrációs dzshánákról!], aki ott maradt és felhasználta a dévák összes élet-tartamát, az éppen abban a létállapotban felszabadul [eléri a végső nibbánát]. Szerzetesek, ez az eltérés, ez a különbség, ez a tényező adja a különbséget a nemes személyek egyik tanult tanítványa [olyan személy, aki gyakorolja a dzshána utat, melynek a Buddha rakta le az alapjait] és egy tanulatlan átlagos személy [egy másik meditációs technika tanítványa, például az elnyelődés-koncentrációé (a Buddha minden ilyen technikát kipróbált, mielőtt rátalált az Éber Dzshána Útjára)] között, az eljövendő rendeltetés és újrászületés esetében.”

A szutta arra utal, hogy amennyiben elérsz egy dzshánát, és a *Buddhától* tanultad az igazi meditációs gyakorlatot, akkor a dzshána birodalomban fogsz újrászületni, és abban a birodalomban éred el a végső nibbánát, és ott azonnal kiszállsz a körforgásból, további születések nélkül.

Azonban ott van ez a baljós figyelmeztetés – és higgy nekem, a legtöbb embernek ez egyáltalán nem fog tetszeni – a rákövetkező újrászületésről, miután újrászületté egy dzshána birodalomban, ha *nem* a *Buddhától* tanultad a meditációt.

Ha más tanítóktól tanult koncentrációs technikákat használva érted el a dzshánát (maga a Buddha már keresése hajnalán elutasította a koncentrációs módszereket), akkor tény, hogy ebben a brahmalokában fogsz újrászületni és fogod végig élni az életed, de megdöbbenő és nem elegáns módon vissza fogsz bukni az adott brahmalokából egy déva vagy mennyi birodalomba, miután pedig visszaszületsz újra embernek, mivel a jó kammád és érdemedet felhasználtad, de inkább közvetlenül az olyan alacsonyabb létezési síkokba esel vissza, mint az állatok vagy a pokol birodalma.

Ez nem egyezik meg az Abhidhammával, amihez a legtöbb szerzetes tanácsért fordulna ilyenfajta vizsgálódás során. Valójában abban is különbözik, hogy egyáltalán a Buddha beszélt-e az Abhidhammáról. Általánosságban véve sok tudós-nak az az elmélete, hogy a szerzetesek harmadik tanácsa során adták hozzá a szövegekhez, körülbelül 200 évvel a Buddha halálát követően. Tehát hogyan is mondhatta volna ő?

Így hát amennyiben csakis a szutták mentén haladunk, meg kell változtatnunk a nézeteinket. Miután elmagyaráztuk az Amerikai Egyesült Államokban az egyik haladóbb tanítványunknak ezt a szuttát, azt mondta, előhívta az egyik brahmaloka mennyei birodalomban töltött előző életét és ténylegesen emlékszik arra, hogy meghalt, és eltávozott abból a birodalomból. Meg volt döbbenve, amikor rájött, hogy teljesen visszazuhant oda, hogy a következő újrászületése során állattá váljon – egy istenből kutyává!

Egy sri lankai tanuló a Dhamma Szukha-elvonuláson egyetértett ezzel az elgondolással és egy olyan szutta hivatkozást idézett (most nem tudom felidézni, melyiket), ahol a *Buddhát* egy, a földön vonuló hangyamenet felől kér-

dezik. Azt mondta, hogy ezek a lények egy brahmalokából estek vissza (!), és nem szálltak ki a körforgásból és nem érték el a nibbánát. A Buddha intésként mutatott erre rá Száriputta számára, aki épp akkor juttatott el valakit a halálos ágyán egy olyan üdvös állapotba, mely elég ahhoz, hogy halála után egy menyeyi déva birodalomban szülessen újra. A figyelmeztetés annak szólt, hogy *csupán* eljuttatja egy *menyeyi birodalomba*, és nem ad neki elég bölcsességet ahhoz, hogy ott azonnal elérje a nibbána megismerését és kiszálljon a körforgásból akár ebben vagy akár pusztán egy következő életében.

Ha ezután elérsz néhány abszorpciós-koncentrációs dzshánát, a karma végleg elfogy – és igazán elfogy! Az is előfordulhat, hogy a menyeyi palotában való tartózkodásod után *hangyává* válsz!

Megjegyzem itt, úgy hiszem, hogy a fenti példában esetleg egy olyan tanítvány szerepelhet, aki csak egy jó érdem cselekedetén keresztül érte el a brahmalokát, egy dzshánát sem ért el, hanem csak hallgatta Száriputtát és a „figyelmes fülének” köszönhetően a tudata eléggé emelkedetté vált ahhoz, hogy a szutta hallgatása által eljusson egy brahmalokába. Mivel ez nem dzshána gyakorlat során történt, semmi nem védi az ellen, hogy kiessen abból a birodalomból.

Vannak történetek olyan emberekről, akik a Buddha korában éltek és elég érdemet szereztek ahhoz, hogy még akár olyan magas szinten is újraszülessenek, mint a brahmalokák, de mivel egyáltalán nem rendelkeztek akár koncentrációs akár éber dzshána gyakorlattal, hogy az megvédje őket, közvetlenül az alacsonyabb birodalmakba estek vissza, mivel csak ez az érdem volt, ami a magasabb birodalomban tartotta őket. Nem tudom. Mindez csak spekuláció. De nézzük meg a szuttát:

347.o. megzavarhatatlan 116(4) – Anguttara Nikája BB 2012

„Szerzetesek, ezen a világon az embereknek három fajtáját találjuk.” 1) Itt, szerzetesek, a végtelen tér alapjának elérésében...az illető élvezetre és megelégedésre talál. Ha elég szilárd benne, és halála során nem veszíti el, a végtelen tér déváinak társaságában születik újra. Az élettartama 20.000 eon. Ez a világi személy egész életében ott tartózkodik, és amikor befejezte a dévák teljes élettartamát, pokolra kerül, le az állati birodalomba vagy az éhes szellemek szférájába.

Azonban az Áldott tanítványa egész élete során ott tartózkodik, és amikor befejezte az ottani dévák teljes élettartamát, ugyanabban a létállapotban eléri a nibbánát.” [Ez a különbség a világi személy és a nemes tanítványa között, akit utasításokkal láttak el.]

A szutta úgy folytatódik, hogy megismétli ugyanezt a Végtelen Tudatosság és Üresség Alapjával is.

Tehát a fenti szöveg azt mondja, hogy amennyiben képes vagy belépni egy dzshánába – ebben a bizonyos esetben egy arúpa dzshánába a halál pillanatában – és helytelen koncentrációval érkeztél ebbe a birodalomba – akkor elég erősen ki vagy téve az abból a birodalomból közvetlenül egy alacsonyabb birodalomba való bukásnak, anélkül, hogy fokozatosan először egy déva birodalomba majd pedig még tovább, az emberi birodalomba esnél vissza.

Nem azt mondja, hogy „Nemes Tanítvány”, hanem az Áldott tanítványa. Mindössze egy tanítvány. Ez azt jelenti, hogy olyasvalaki, aki a Buddha által lefektetett dzshána gyakorló ösvényt követi. Nem értek el annyi mindent, mintha *nemes tanítványként* hivatkoznának rájuk.

Összességében néhány szutta idézettel hagylak itt, javasolva, (a döntés az olvasóé) hogy amennyiben továbbra is folytatod a meditációs gyakorlatot, és a halálad közelében vagy környékén képes vagy bekerülni egy dzshánába, akkor nem csak a megfelelő brahmalokában fogsz újrászületni, hanem *ott a nibbánát is eléred*, anélkül, hogy valaha is alacsonyabb szintű újrászületésbe térnél vissza. Elég jó!

Ismét, erre általában úgy gondolnak, hogy pusztán a folyamba lépő vagy a magasabb szintű nemes tanítvány területe. Azt gondolták, hogy a 3. nibbána-szakasz tapasztalatával kell rendelkezned ahhoz, hogy soha többé ne téj vissza ebbe vagy alacsonyabb világba – valójában mindössze annyit kell tenned, hogy elérsz egy dzshánát! Ez ám a csodálatos felfedezés, és ha igaz, nagyon szerencsések vagyunk – még azok is, akik csak egy kicsit is haladóbb szinten gyakoroltak, és csak az első dzshánát érték el.

A szöveg azt mondja, a Buddha mindig figyelmeztette a követőit, hogy soha ne hagyják abba a gyakorlást, és egészen addig folytassák, míg itt és most el nem érik a végső felébredést. Magas elvárásai voltak és a legmagasabb teljesítményt követelte meg. Vagy arahant voltál, vagy zöldfülű...

Dzshánánágami vagy dzshánánágamitá

Az Anguttara Nikáját átolvasva elég érdekes, hogy ezekben a szövegekben vannak olyan gyöngyszemek, melyek nem jelennek meg más Nikájákban. Konkrétan azt találtam, hogy a *szotápanna* vagy *szakadágámí* nemes tanítvány első vagy második szintű megvalósításának van egy másfajta értelmezése vagy defíníciója.

Úgy tartják, hogy csak egy anágámí megvalósítás (a felébredés harmadik szakasza) ad elég érdemet az újrászületésednek ahhoz, hogy a következő életben egy brahmalokában szüess újra – és az anágámí esetében egy nagyon különleges brahmalokába, amit *Tiszta Lakhelynek* hívnak, ahol csupán anágámik születnek

újra, mivel ők már megsemmisítették a sóvárgás első öt béklyóját. Onnan, abból a birodalomban érik el az arahantságot, és soha többet nem születnek újra.

Hihetetlen teljesítmény, hogy ez az utolsó életed az alacsonyabb birodalmakban – még az emberi vagy déva birodalmakban is – és ezt éri el az anágámí!

Az első és második utat el lehet érni akkor is, ha csak hallunk egy szuttát; azonban amikor a dzshána gyakorlással éred el őket, az lesz az előnyöd, hogy a legmagasabb birodalomban születesz újra, ami egy meditáló számára elérhető. Egyik alacsonyabb birodalomba sem térsz vissza. Abban a birodalomban eléred a nibbánát, és ott azonnal kilépsz a körforgásból. Nincs több élet, mint például a szotápanna további hét élete vagy a szakadágámí plusz egy élete, amit számos kommentárban ismertetnek.

A Nemes tanítványok, akik dzshána gyakorlat során érték el a szotápanna vagy szakadágámí szintet, Bhikkhu Bodhi jegyzetei alapján (egy lejegyzett kommentárjából), az ő Anguttara Nikája fordításaiban megkapják dzshánanágámí vagy dzshánanágámítá egyedi címét: 539-es sz. és 2193-es sz. jegyzetek, melyeket később fogok idemásolni.

Vegyük a szuttákat: Következzen egy szutta-részlet idézete a szotápanna vagy szakadágámí soha-vissza-nem-térő állapotára vonatkozóan:

1541. o. „A Megszületett Test” 219(9) AN

„A nemes tanítvány megérti...amikor a tudat felszabadulása a szerető-kedvesség által ilyen módon bontakozik ki [akik a brahmavihárákon keresztül jutottak el a dzshánákba], az itt egy bölcs bhikkhu számára, aki nem tör további felszabadulásba, vissza-nem-téréshez vezet.”

Hasonló szuttát találunk a 327. oldalon: „Ősz” 94(3) AN

„Bhikkhuk, ahogy ősszel is, amikor az ég tiszta és felhőtlen, a nap emelkedik az égen, fényességével, ragyogásával, sugaraival eloszlat minden sötétséget az űrből, eképpen, amikor a pormentes, szeplőtlen dhamma-szem a látás megjelenésével együtt felbukkan a nemes tanítványban, a nemes tanítvány maga mögött hagy három béklyót: a személy-lét nézetét, a kételyt, és a viselkedés és megfigyeltek helytelen megértését.

„Ezentúl, amikor elhagyja a sóvárgás és a rosszakarat két állapotát, elhagyatva az érzéki örömtől, elhagyatva a nem üdvös állapotoktól, belép az első dzshánába és ott elidőzik, mely az elhagyatásból született mámorból és örömből áll, melyhez gondolat és vizsgálódás társul. Ha pedig bhikkhuk, ebből az alkalmából el kell távoznia a nemes tanítványnak, nincs olyan béklyókötés, ami által visszatérne ebbe a világba.”

Világos, hogy a fent említett személy felszabadul a három béklyó alól, és szotápannává válik. Bhikkhu Bodhi az 539-es sz. jegyzetében az 1663. oldalon elmagyarázza, a fenti szakaszhoz kapcsolódóan, hogy az egyéneknek ezt a fajtáját dzshánánágámínak vagy ahogy az a 2193-as sz. másodpéldányban szerepel dzshánánágámíttának hívják.

Íme a 2193-as sz. jegyzet, 1859. oldal Bhikkhu Bodhi tollából:

„Ez a kifejezés a vissza nem térés elérését jelöli. Azonban Mp (kommentárok) „dzshánába vissza nem térőként” azonosítják ezt a tanítványt, Dzshánánágámíttaként, ami jelentése szerint folyóba lépő vagy egyszer visszatérő, aki szintén elér egy dzshánát. Jóllehet egy ilyen gyakorló még nem semmisítette meg az érzéki vágy és a rosszakarat két béklyóját, a dzshána elérésével köteles újraszületni a forma-birodalomban és ott elérni a nibbánát, anélkül, hogy még egyszer újraszületne az érzéki szférában.”

A „dzshánánágámik” két típusa között az a különbség, hogy az első férfi a másik pedig nő.

Most tehát rendelkezésünkre áll a „Nemes Személy” egy új típusa, aki a dzshána meditációs rendszer követésével – és nem egy kifejezést hallva vagy más módszerrel – már elérte a szotápannát és a szakadágámít. Ez a férfi vagy nő kivívta magának azt a jutalmat, hogy nem az alacsonyabb Deva vagy Emberi birodalomban kell újraszületnie, hanem egy brahmalokában fog újraszületni, és ott eléri a végső nibbánát.

Az idézet a forma-birodalmat említi, és arra gondolnék, hogy ez a Tiszta Lakhely, mivel ez a legmagasabb szintű forma-birodalom. Máskülönből logikus, hogyha eléred az arúpa dzshánákat, amit a dzshána ösvény alkalmazásával gyakorolhatsz, akkor egy magasabb arúpában vagy tudati brahmalokában születnél újra, ahol csak a tudat létezik, pl. az Üresség Alapja. Ez nem a forma-birodalomban, hanem inkább egy *formák nélküli* birodalomban való születés lenne.

Ez elég logikusnak tűnik, valakinek, aki már elérte a szotápannát, értelmetlen lenne emberi lényként újraszületnie ugyanazokkal az emberekkel körbevéve, akikkel felnőtt – ugyanabba a gimnáziumi iskolabálba menni, amibe már elment; ugyanazokkal az emberekkel, akik soha nem ismerték és tartották be a fogadalmakat. Nem, szerintem ennek nem lenne értelme. A szotápanna nagyon magas szintű lény, számos helyen Szentnek hívják, és nagyon kétséges, hogy a világi lények társaságában születne újra. Vagy akár még olyan szerzetesek körében is újraszületne, akik maguk még mindig világi lények. Manapság számos szerzetes „tudós szerzetes”, vagy a laikusokat szolgálja ki rítusok és rituálék bemutatásával, és nem meditatálnak.

Mindezeket az utóbbi fejezetben szereplő gondolatokat most itt hagyom számodra, hogy elmélkedj rajtuk, de én érdekesnek és reménykeltőnek találtam őket. Talán túlságosan összezavarnak, de úgy tűnik, igazi „buddhista kocka” lett belőlem, mivel a megvalósítások finomabb (esetleg valójában sokkal finomabb) szempontjai érdekelnek. Természetesen ez a kutatás kizárólag a szutták tartalmán alapszik, ami reményeim szerint igaz és helyes! Természetesen az értelmezés csupán a sajátom.

HUSZADIK FEJEZET

Az elvonulás után

Az emberek gyakran megkérdezik egy elvonulás után vagy azután, amit fontos eredménynek tartanak, hogy „Most mit tegyek?” Hogy végezzem a mindennapi gyakorlataimat.

Először is, az egyik félreértés, hogy fel tudod majd „tárcsázni” a legutóbb elért dzshánát, vagy ami azt illeti, bármelyik dzshánát, ha úgy akarsz. Nem, erre nem leszel képes. A gyakorlatod alámerül és közönségesebb állapotba süllyed vissza. A hétköznapi élet fizikai és érzelmi stresszel jár. Kifáradsz és ez hatással lesz a meditációra. Minden hír, a közösségi média, és a meglévő kapcsolataid nyugtalanít és zaklatottá teszik a tudatodat. Így egy napon a meditációd nyugtalan lesz, a következőn pedig bizonytalan. Néha teljesen ki fogsz merülni!

Nem számít, csak folytasd tovább a gyakorlást mindennap, ameddig csak tudod. Ha mindennap jól szeretnél haladni, Bhante Vimalaramsi azt javasolja, összesen két vagy több órát tölts ülésel és sétával mindennap. A legtöbb ember nem rendelkezik ennyi idővel, csak 30 percet vagy 1 órát tud ülni naponta. Akkor tedd ezt! Kelj egy kicsit korábban, hogy leülj. Lassabban bár, de tovább fogsz haladni. Minél tisztább a mindennap előidézett tudatállapotod, annál több tudati érdemet és tisztaságot szerzel.

Javasoljuk, hogy felkelés után végezd el a reggeli rutinod, például fürödj, reggelizz és csak utána ülj le. A felkelést követő azonnali ülés álomossághoz vezethet.

Ha meditációs tárgyként egy spirituális baráttal dolgozol, folytasd tovább. Amikor a mettá érzése felemelkedik a fejedbe és megszűnik a szív és a mellkas környékén, akkor keresd fel a könyv „Korlátok ledöntése” részét, és azt gyakorold egy-két napon keresztül.

Amikor a tudatod rendben van a lények négy csoportjával, és nincs benned semmilyen rosszakarát, folytasd tovább a „Hat irányba történő árasztás” gyakorlattal, és a szakaszban található utasítások alapján sugározd a szerető-kedveséget. Minden említett utasítást láss a négy dzshána fejezetben.

Ha már előrehaladást értél el, és a mettá, karuna, muditá vagy upekkhá forma nélküli dzshána szintjein végezted a gyakorlatokat, akkor *egy elvonuláson* mindössze visszatérnél ahhoz a dzshánához/érzéshez és azzal dolgoznál, amelyekkel eddig is. Azonban a hétköznapi életben azt javasolnánk, hogy minden meditációs ülést mettával vagy szerető-kedvességgel kezdj. Ez a kapu az összes többi dzshánához.

Egy elvonulás során számos tanuló eljut a felülemelkedett egykedvűséghez és megtapasztalja az összes magasabb szintű dzshánát, és esetleg eléri a kiteljesedést. Úgy gondolják, hogy egyszerűen csak vissza tudnak térni a felülemelkedett egykedvűség árasztásához a mindennapokban – előfordulhat, hogy ez nem lehetséges. Ha elkezded áramoltatni a felülemelkedett egykedvűséget, lehet, hogy valójában csak valamilyen nyugalmat sugáرزol, ami egyáltalán nem a felülemelkedett egykedvűség, és a gyakorlás sehová sem vezet. Ez frusztrálhat és azon kezdhetsz tűnődni, miért nem történik semmi.

Ha nem vagy elvonuláson, a tudatod zaklatott és nyugtalan, és többé már nem magasszintű állapotban van, így hát a legjobb újrakezdeni a mettával. A kifelé sugáرزott mettá ellágyítja a tudatot, valamint nyugodtságot és energiát/örömet hoz az ülésedbe. A tudatod rövid időn belül vissza fog térni a legutóbb elért szintre. Ne feledd, a brahma-vihára gyakorlat olyasmi, ami automatikusan bekövetkezik. Nem kell kitalálnod – csak kezdj mettával, és fel fogsz lépkedni a „vihárak” láncán.

Ha a többirányú sugáرزást végzed, minden egyes irányba sugáرزhatsz öt percen keresztül, ahogy korábban is tetted. Ha elértél valamit, javasoljuk, hogy az egyes irányokba csak két percig áramoltass tovább, majd pedig sugáرزsz körbe.

Ezután a nap hátralévő részében használd a hat lépést, hogy elengedd és belelazulj az esetlegesen működéskébe lépő zavaró tudatállapotokba. Vezetés vagy vásárlás közben is próbáld a szerető-kedvességet áramoltatni. Fejlessz ki üdvös állapotokat – minél tovább maradsz az üdvösbén, végül annál jobban elmélyül a gyakorlásod!

Tartsd be a fogadalmadat! Ez nagyon fontos ahhoz, hogy a gyakorlásod tovább menjen! Különösen kerülj a bódító szereket, mivel talán ez az egyik nehezebb fogadalom, amit be kell tartanod. Szó lehet itt a társak nyomásáról, de csak rázd le magadról. Ez nagyon kifizetődő lesz számodra a jövőben.

Fejleszd magadban a dánát vagy nagylelkűséget. Adományozz még többet a helyi szanghádnak. Általánosságban is adj többet. Ez még tovább lágyítja a tudatod, és olyan érdemekkel jár, amik pozitívan *fognak* hatni a gyakorlásodra!

És természetesen, folytasd az ülést!

HUSZONEGYEDIK FEJEZET

A meditációs utasítások és a fejlődés szakaszainak áttekintése

Lehetséges, hogy új vagy a Nyugodt Bölcsesség Belátás Meditációjában, amit Bhante Vimalaramsi tanít, és szükséged van egy kis emlékeztetőre a gyakorlattal és az úton található összes útjelzővel kapcsolatban. Előfordulhat, hogy elfelejtettél néhány utasítást arról, hogy miként kezdj hozzá, és mit tegyél, amikor változik a meditáció. Ez a fejezet egy összefoglalót kínál az összes utasításról és sok útjelzőről. Az előző fejezetek elolvasása után ez nagyrészt összefoglalja az imént olvasottakat, és visszajöhetsz ide és hivatkozatsz erre, ha néhány lépést elfelejtettél. A dzshánák nincsenek azonosítva, mivel a legfontosabb az, amit tapasztalsz, és nem az, hogy épp melyik dzshánában vagy. Ehhez felkeresheted az előző fejezeteket. Ez itt az egész folyamat, az egész nibbánához vezető út gerince.

KEZDETI UTASÍTÁSOK – további információért menj vissza a részletesebb fejezetekhez a könyv elején.

- Legalább 30 percen keresztül ülj, párnán vagy széken. Később a szék jobb választás lesz.
- Semmilyen okból kifolyólag ne mozogj. Ne vakarózz vagy rángatózz.
- Idézz elő egy mosolyt az ajkaidon, a szívedben, a tudatodban! Tartsd meg a mosolyt az ülés teljes idejére. Egy kis Buddha mosolyt.
- Idézz fel egy boldog emléket és *érezd* azt! Lásd magad, amint egy kisbabát tartasz a karodban – milyen érzés? Nézz a szemébe. Vagy mit éreznél, ha egy kutyával vagy egy rakás kölyökkutyával játszánál? Szerető-kedvességet! Mosolyogj rá erre az érzésre.
- Most kívánd magadnak ezt a szerető-kedvesség érzést, és maradj vele. Maradj ezzel az érzéssel és engeddd, hogy beszívárogon a lényedbe az ülés első 10 percében.

- Hogy elősegítsd a szerető-kedvesség érzésének felidézését, használhatsz olyan kifejezéseket, mint: „Legyek boldog”, „Legyek békés” vagy más kifejezéseket. Ne használj mantraként, hanem csak időnként arra, hogy a szerető-kedvesség meleg, ragyogó érzését tovább *serkentsd*.
- Ha elkalandozik a tudatod vagy elterelődik az érzésről, gyakorold a 6 lépés folyamatát, amint az a könyvben máshol részletesebben meghatároztuk. Ez nagyon fontos! A 6 lépés:
 - Ismerd fel, hogy elterelődöttél.
 - Engedd el az elterelődés iránti figyelmet.
 - Folyamatosan lazíts el minden szorítást és feszültséget, ami az eltereléshez húz téged.
 - Mosolyogj és egy mosollyal újra idézd fel az érzést.
 - Térj vissza a meditációs tárgyhoz.
 - Ismételd meg/folytasd és csináld tovább.
- Az ülés következő 20 percében (vagy ha az ülés egyensúlyban van), válassz egy spirituális barátot, (máshol magyarázzuk el), és felé sugározz és vond őt körbe a szerető-kedvesség meleg érzésével, amit te magad is most tapasztaltál.
- Az ülés során elégedett, békés tudatállapotot hozol létre. Ne próbálkozz túl erősen. Csak *lógj együtt* a barátoddal, és csak légy boldog, hogy meditálsz. Ha észreveszel egy szorító csomót a fejedben, akkor túl keményen próbálkozol. Tégy egy lépést hátrafelé és lazíts, és mosolyogj többet. Vedd észre a szorítást, de fogadd el, hogy ott van, és engedd, hadd legyen. Használj a 6 lépést. Térj vissza a spirituális barátodhoz. A feszültség fokozatosan el fog tűnni, mivel többé már nem táplálsz a figyelmeddel. Mindössze csak annyit kell tenned, hogy ellazulsz és mosolyogsz és érzed a mosolyt!

A KEZDŐK HALADÁSÁT MUTATÓ JEGYEK

- Fokozatosan, ahogy türelmesen együtt vagy magaddal vagy a spirituális barátoddal időzöl, a tudatod elkezd lecsendesedni. Az ülésed első 20 perce általában aktív lesz, és ha azt végig tudod ülni és nem mozogsz és mosolyogsz, az aktivitás nagy része hamarosan eltűnik.
- Elérkezik a pont, ahol hirtelen megjelenik az öröm (piti). Olyasmi lesz, amit ezelőtt még soha nem tapasztaltál. Talán hevesen, talán mérsékelten, de érezni fogod. Ezt a nyugalom érzése fogja követni.
- Most, hogy már megtapasztaltad ezt az örömet, engedd el az eddig használt verbális kifejezéseket. Ezek a mondatok valójában szorítást okozhatnak a tudatodban/fejedben. Elengedheted az olyan verbális kifejezéseket, mint a „Legyek boldog.” Csupán a szerető-kedvesség érzésére kell emlékezned, és amikor gyengülni kezd, hozd vissza.

- Ne ragadj bele és ne fojtsd el az örömet – csak ismerd el, hogy itt van, és térj vissza a meditációs tárgyra, a spirituális barátodhoz.
- Ahogy folytatod, az öröm változni fog, és a tudatban lévő „boldog zaj” egy lépéssel halkabb lesz – mint amikor ülsz és elhalkul a hűtő; hirtelen észreveszed, milyen csendes lett.
- Mostanra már magabiztosabb vagy a TWIM módszerrel kapcsolatban. Úgy érzed, hogy ráleltél a helyes útra. Ez a magabiztos érzés magától felbukkan.
- Mosolyogj tovább és türelmesen időzz a spirituális barátoddal. Mindenféle viselkedést és elterelődést kezelj a 6 lépéssel. A szerető-kedvesség érzése a szíved környékén és lejjebb a testedben lesz.
- Most úgy tűnik, hogy a testrészeid nincsenek ott többé. A tudatod sokkal csendesebb lett. Tudod, hogy itt vannak a kezeid...de nem érzed őket. Azonban, ha érintkezés van vagy valaki hozzád ér, azt érezni fogod. Még mindig tudatában vagy a külvilágnak.
- Most a közönséges öröm érzése a boldogság egy kifinomultabb érzésévé vagy békés elégedettségévé (szukha) változik. A felülemelkedett egykedvűség többször kezd felbukkanni. A tudatban erős egyensúly-érzés jelenik meg. Ebben a szakaszban 45-60 perc körül érdemes ülnöd.
- Miközben ebben a békés érzésben ülsz, a szerető-kedvesség érzése fokozatosan felköltözik a fejedbe. Úgy tűnik, megváltozik az éberséged. Érezted a tested, de most egy sokkal tudatibb jellegű birodalomba érkezel. Most lett belőled haladó meditáló.
- Az ülő gyakorlatot most váltogasd 20-30 perces járómeditációval. „Elviszed sétálni a spirituális barátodat.” Normál tempóban járj, ne lassan sétálj, de eléggé ütemesen ahhoz, hogy dobogjon a szíved. Tartsd észben a spirituális barátodat. Lásd, ahogy mosolyog és boldog, miközben a szerető-kedvesség kívánságait küldöd felé. Több haladást lehet elérni a járómeditációval. Be tudsz *sétálni* a dzshánákba.

HALADÓ UTASÍTÁSOK ÉS FEJLŐDÉS

Most módosulnak a mediációra vonatkozó utasítások

- Következő: A korlátok ledöntése
- Ha már a meditáció érzése felköltözött a fejedbe, arra kérünk, hogy végezd el A Korlátok Ledöntése gyakorlatot. Ehhez egy ülésnél nem kell több. Az utasításokért látogass el a negyedik fejezethez.
- Következő: Áramoltass mind a hat irányba

Most, hogy befejezted A Korlátok Ledöntése gyakorlatot, kifelé kezded árasztani a szerető-kedvesség erős érzését, mint amikor egy gyertya vagy egy világítótorony a meleget árasztja mind a hat irányba.

Utasítások:

- Először az előtted lévő lények felé sugározd a szerető-kedvességet öt percig (azt a sorrendet is választhatod, ami neked működik); Ezután a mögötted lévő összes lénynek öt percig; Majd a tőled balra, jobbra, alattad, fölötted lévő minden lény felé. Öt percig minden irányba. A hat irányba összesen 30 percig.
- Ezután az ülés hátralévő részében (ami mostanra már 1-1,5 óra magasságában lehet), *egyszerre* sugárzol a szerető-kedvességet minden lény felé *minden* irányba. A szerető-kedvesség tiszta érzésével mettá-buborék lettél. Látod, ahogy ez az érzés kiszivárog vagy kiárad, miközben a lények boldogságát kívánod. Tartsd meg a kis Buddha mosolyodat.

A haladó fejlődés útjelzői

- Miközben a különféle irányokba áramoltatsz, érzed, amint a szerető-kedvesség (mettá) kifelé halad. Előfordulhat, hogy ez egy finomabb érzés vagy olyan, mint egy erős sugárzás vagy még akár arany fény is lehet. Folytasd – nem kell jobban csinálnod. Nem kell erősebben tenned, ha gyenge. Elég csak az, ami épp ott van. Használd óvatosan a 6 lépést, amikor a tudatod figyelme elkalandozik.
- Ahogy biztosabbnak érzed magad, a szerető-kedvesség érzése megváltozik. Csendesebb lesz. Ez az érzés most karunába vagy együttérzésbe fordul. Úgy érzed, hogy a tudatod minden irányban kiterjed. Néhány gyakorlónak lehet egy erős érzés, míg mások „nagyinak és kiterjedőnek érezhetik” magukat.
- Következő lépés, hogy a kiterjedés visszahúzódik és a tudatban lévő érzés muditába vagy fenséges öröm érzésbe fordul. Az egyik érzékszervi ajtóban vibrálást láthatsz. Lehet csupán annyi, vagy azt is láthatod, amint a tudatosság felbukkan és eltűnik, mint a képkockák egy filmben, kocka kocka után. Az is előfordulhat, hogy kezdesz erős belátásokat tenni az *anattába* vagy személytelenségbe és az *aniccsába* vagy állandóság hiányába.
- Ezután azt veszed új meditációs tárgynak, ami a képkockák között (nem) történik. Erős felülemelkedett egykedvűség vagy egyensúly (*Upekkhá*) jelenik meg. Az öröm érzése egyensúlyi és csenddévá változott. Nem sok tevékenység vagy tudati tárgy maradt, amit meg lehetne figyelni. Nagyon erős a stabilitás. Figyeld meg az egyensúly érzését és maradj vele. Majd áramoltasd minden irányba. Ez az egyensúly-érzés vagy felülemelkedett egykedvűség most a meditáció tárgyá.
- Lesz egy olyan fogadalmad is, hogy „nincs semmi”. A gondolatok leálltak. Már elég csendes a tudat. Az éberség teljesen felköltözött a fejbe. Egyáltalán nem tudsz a testedről. Már igazán tudati birodalomban vagy. Az, hogy *nincs többé tested* egy szempont, ahogy nézheted. Az érzéseket és

érzékleteket a tudat észleli – még a testből származó érzések is csak tudatban vannak, ugye?

- Előfordulhatnak felbukkanó fények. Csupán alkalmazd rájuk a 6 lépést és térj vissza a felülemelkedett egykedvűség megfigyeléséhez és kívánásához. Mindig térj vissza az érzéshez. A tudatod ragyogó és tiszta lesz. Már tovább tudsz ülni – akár 2 órán át. Ha jól megy az ülés, csak folytasd az ülést! Ha most felkelsz, amikor jól megy, elkerülhetetlen, hogy még egyszer fel kelljen építened az éberségedet a következő ülésnél, hogy visszatérhess oda, ahol épp voltál. Használd előnyödre a fejlődésedet és most menj mélyebbre, ne később.
- Az ülések között sétálj gyorsan, hogy felélénkítsd a vérkeringésed. Az ülés lelassíthatja az energiádat. Sétálás közben érdemes egyszerre minden irányba áramoltatni a felülemelkedett egykedvűséget. Légy olyan buborék, ami előrehaladás közben felülemelkedett egykedvűséget sugároz.
- Miután eltöltöttél valamennyi időt ebben az állapotban, ahol nincs semmi, a tudatod sülyedni kezd, eleinte valami olyasmibe, ami álomnak tűnik. Álomszerű, és mégis azt érzed, hogy ébren vagy. Az éberséged szinte alig van ott. Rövid időn belül kijössz ebből az állapotból. A tudatod most sokkal csendesebb, mint valaha. Most arra utasítunk, hogy két-három órán keresztül ezzel a Csendes Tudattal ülj. Ne erőltess vagy próbálkozz túl keményen – csak gyengéden! Az elterelődések már csak rezgések és esetleg fények és mintázatok. Amint a figyelmed rájuk irányul, hátrálj vissza és lazíts. Csak lazulj el/lazítsd el gyorsan, mindössze ennyi kell.
- Lehetséges, hogy ülés közben 5 percen keresztül vagy akár 15 percen keresztül egyáltalán nem történik semmi. A tudatod teljesen mozdulatlan, mint egy szikla. Meg sem rezdül. Ha mégis, használd a 6 lépést. Légy nagyon éber és ott azonnal alkalmazd a 6 lépést.
- A felülemelkedett egykedvűség érzése ebben a szakaszban leáll. Most a „*Csendes Tudat*” a meditáció tárgya. Érted, hogy nincs mozgás, megfigyeled és (elégedetten és szenttelenül) csak vele vagy. Egy kicsit megkönnyebbülsz a világi tudat zajától. Mindig térj vissza oda, hogy annak megértésével és a tudásával vagy, a *csendes tudatot* figyeled. Ha bármikor is elkalandozik a figyelmed a békének és nem- tevékenységnek ebből a jelen pillanatából, használd gyorsan, de gyengéden a 6 lépést és térj vissza. Élvezd a tevékenység nélküliség békéjét és lazíts. Maradj élénk és éber a rezgésekre és figyelemváltásokra és hátrálj vissza és ott azonnal engedd el és lazíts.
- Lehetséges, hogy 15 perc vagy 30 perc vagy egy óra kell hozzá, de a tudat az elcsendesedés egy új szintjére fog lépni. „A türelem a nibbánához vezet.” Csak folytasd. Talán azt mondod majd: „semmi nem történik, ideje abba hagyni.” Nem! Folytasd tovább – óriás előrelépést teszel, ha ebben a különleges állapotban maradsz. A tudat bármelyik pillanatban tehet még egy lépést lefelé.

Végül a tudat némi idő elteltével hirtelen leáll. Lehet ott úr vagy tudatkiesés, vagy még csak az sem, de úgy érzed, mintha visszatérnél valahonnan. Olyan, mintha le lettek volna kapcsolva a fények, de most mindössze annak vagy tudatában, hogy újra világitani kezdenek.

- Ha elég éber vagy, gyors megkönnyebbülés-érzést fogsz érezni. Mintha ledobtad volna magadról a terhet. Lehet, hogy ez csak egy-két pillanatot tart. Ezután egy feltörő öröm érzés jelenik meg – mindent átható öröm az egész testben. Nagyon boldognak érzed magad!
- Most először tapasztaltad meg a nibbánát! További részletekért keresd a tizennegyedik fejezetet. Gratulálunk!

Mi van a **nibbána után?**

- Most egyszerűen térj vissza az ülő gyakorlathoz, és folytasd, ahogy eddig. Általában kezdheted úgy, hogy felülemelkedett egykedvőséget áramoltatsz két percig az egyes irányokba, majd pedig körbe, minden irányba. Újra és újra ugyanazt az eljárást kövesd, egészen az arahantságig, a szentség négy szakaszán át. Nincs semmi különös, amit tenned kellene, csak annyi, hogy keresztülhaladj a gyakorlat szakaszain, újra és újra, míg meg nem tapasztalsz egy másik megszűnést, később pedig egy másik nibbána pillanatot, és el nem éred a felébredés következő lépését.
- Előfordulhat, hogy az elvonulás után nem tudod előidézni a felülemelkedett egykedvőséget. Ez rendben van. Csak kezd újra a szerető-kedvességgel. Ez mindig automatikusan a dzshánákon keresztül a célhoz visz. A mettá a nibbána kapuja.

További információk megtekinthetők:

Dhamma Sukha Meditation Center

www.dhammasukha.org

www.thepaththonibbana.com

Email: david@dhammasukha.org

„Meditálj, Ananda, ne odázd, máskülönben később meg fogod bánni. Ez az utasításunk számodra.” Ezt mondta az Áldott. A tiszteletreméltó Ananda meg volt elégedve és el volt ragadtatva az Áldott szavaitól.”²⁹



²⁹ Maddzshima Nikája: 152. szakasz 18, Bhikkhu Bodhi, Wisdom Publications

Életrajz

David Johnson 2010 óta a Dhamma Sukha Meditation Centerben tartózkodik. Régóta Bhante Vimalaramsi öregdiákja, és számos elvonuláson részt vett.

Jelenleg a Tiszt. Bhante Vimalaramsi kappijája (személyes kísérelője), amikor a központban tartózkodik. David ideiglenes szerzetesi avatást is kapott 2012-ben Bhante Vimalaramsitől. Rövid időre magára vette a szerzetesi köntöst.



Története

David tizenkilenc éves korától kezdve számos vipasszaná elvonuláson volt tanulóként, melyek a Mahási módszert alkalmazták. Húsz éven keresztül minden évben részt vett egy elvonuláson. Több mint tizenkét elvonuláson volt Bhante Vimalaramsival, és 2006 óta az ő diákja.

David videofelvételeket készített és gyűjtött össze, és személyesen találkozott Dipa Mával és Mahási Sayadaw-val. Korábbi meditációit Joseph Goldstein, Jack Kornfield és U Silananda vezetésével végezte. Ő tette ezeknek a nagyszerű tanítóknak a felvételeit az internetre mindannyiunk örömére.

David Bellevue-ből származik, Seattle mellől, Washingtonból. 1973 és 1978 között ő volt a Stillpoint Institute meditációs központ igazgatója, ami egy San José-ban lévő, kaliforniai telephelyű vipasszaná központ. Segítette a központ növekedését, valamint pénzügyi és adminisztratív tevékenységeit intézte.

1980 és 2010 között a San Franciscoi öböl területén dolgozott több hálózatépítő cégnél termelési és logisztikai menedzserként. Később, 2010-ben úgy döntött, hogy csatlakozik Bhante küldetéséhez, hogy megossa a TWIM-et a világgal, és véglegesen Missouri-ba költözött.

2015-ben Bhante Vimalaramsi bevezető beszédeit és meditációs tapasztalatait felhasználva megírta legutóbbi irányadó könyvét az Útmutató a Nyugodt Bölcsesség Belátás Meditációjához címmel.

Dhamma Sukha-beli feladatai jelenleg a következők:

- Titkár-pénztáros és elnökségi tag.
- 2015-től kezdve havonta online és olykor személyes elvonulásokat vezet.
- A lelkigyakorlatos-központot vezeti.
- Fenntartja a honlapot és a közösségi oldalakat.
- Bhante összes könyvének kiadásával foglalkozik.
- Videókat készít - Bhante összes honlapon és YouTube-on található felvételét ő készíti.

**Közvetlenül kapcsolatba léphetsz Daviddal
a david@dhammasukha.org címen
vagy a Dhamma Sukha honlapon keresztül is elérheted.**

Források

Dhamma Sukha Meditation Center honlapja:

<http://www.dhammasukha.org>.

Maddzshima Nikája Bhikkhu Bodhi fordításában (1995). Wisdom Publications, MA: Somerville.

Kraft, Doug (2013): *Buddha's Map: His Original Teachings on Awakening, Ease, and Insight in the Heart of Meditation*, Blue Dolphin Publishing, CA: Grass Valley.

Vimalaraṃsi, Bhante (2006): *The Anapanasati Sutta: A Practical Guide to Mindfulness of Breathing and Tranquil Wisdom Meditation*, Buddhist Association of the USA, NY: Carmel.

Vimalaraṃsi, Bhante (2014): *Meditation Is Life, Life Is Meditation*, Dhamma Sukha, MO: Annapolis.

Vimalaraṃsi, Bhante (2012), *Breath of Love*, Ehipassiko Foundation, Indonézia, Jakarta.

Vimalaraṃsi, Bhante (2012): *Moving Dhamma*. Vol. 1., Dhamma Sukha, MO, Annapolis.

Vimalaraṃsi, Bhante (2016): *A Guide to Tranquil Wisdom Meditation (TWIM)*, Dhamma Sukha, MO, Annapolis.

FÜGGELÉK

Útmutató a Megbocsátás Meditációhoz

Egy hatékony módszer
a Szerető-kedvesség és a Jelenben létezés
akadályainak megszüntetéséhez

BHANTE VIMALARAMSI

Bevezetés

A Buddha meditációs tanító volt. Teljes felébredése után 45 évig tanított meditációt. A meditáció tanulmányozása és gyakorlása során nem leszel egészen sikeres, amíg meg nem ismered két szó definícióját és egymásba fonódó természetét. Meditáció és Éberség. Megadom neked a definíciókat, de ezután saját magadnak kell megtapasztalnod, hogyan működik együtt ez a kettő.

A buddhista tanításokban a meditáció azt jelenti, hogy „pillanatról pillanatra észlelni az elme figyelmének mozgását, annak érdekében, hogy világosan lássuk, hogyan működik a Független Keletkezés láncolata valójában.” Az Éberség azt jelenti, hogy „észben tartani annak megfigyelését, miképp halad az elme figyelme egyik dologról a másikra”. Az éberség használata valójában azt okozza, hogy az elme kiélelődik ahogy haladsz előre, és tapasztalod az egyre kifinomultabb állapotait a tudatnak. Nem nehéz belátni, hogy miért kell kifejleszteni ezt a precíz éberséget, hogy a meditáció gördülékenyen menjen.

Rengetegen gyakorolják a Szerető-kedvesség meditációt, de vannak köztük néhányan, akik szerint nem tűnik úgy, hogy az ereje sok változást hozott volna a mindennapi életükbe. Ha nem igazán indul el az elején, nehézségekkel találkozhatunk a gyakorlással kapcsolatban, ami olyannak is tűnhet, mintha falba ütköznénk. Jó tudni, hogy van egy megoldó kulcs arra, hogy a mindennapos tevékenységeinkben is fejlesszük a mettám. Ez a megoldás pedig az, hogy olyan gyakran mosolyogj, amilyen gyakran csak eszedbe jut.

Kétségtelenül vannak olyan esetek, ha bajba kerülünk, megtisztíthatjuk a kifutót a Szerető-kedvesség Éberségének szárnyalásához, ha először megtanuljuk használni a Megbocsátás Ébersége meditációt. Ez egy rendkívül erős és tisztító gyakorlat. A megbocsátás olyan formája a szerető-kedvességnek, mely valóban megtisztítja elménket a negatív és nem-üdvös állapotoktól.

A könyv létrejöttének oka a tanítóknak feltett sok kérdés, hogy „Miért nem jön létre könnyedén a Mettám?”. Ennek oka, hogy először önmagunknak kell megbocsátanunk, mielőtt tiszta szeretetet tudnánk küldeni másoknak.

ELSŐ FEJEZET – Előkészület

Időnként zavaros lehet, hogyan is gyakoroljuk hatékonyan a Megbocsátás Éber-sége meditációt. Így tehát e könyvecskét csupán a Megbocsátás meditációnak szenteljük, hogy tiszta céllal és mélyebb megértéssel kezdhes hozzá a gyakorlathoz.

Amikor az emberek a Szerető-kedvesség Meditációt gyakorolják, előfordulhat, hogy akadályba ütköznek, amikor a Szerető-kedvességet próbálják küldeni önmaguk és mások felé. Ha ez néhány nap után történik, és az elvonuláson nem jársz sikerrel a Mettá érzésével, akkor azt javasoljuk számodra, hogy lépj hátra egyet, és kezd el a Megbocsátás Meditáció gyakorlását, hogy túljuss ezeken az akadályokon. Végső soron nem tudunk őszintén Szerető-kedvességet és Megbocsátást küldeni senki másnak, ha önmagunk számára sem rendelkezünk velük. Ezt a gyakorlat nem csak azok alkalmazhatják, akik a Szerető-kedvesség és az Együtt-érzés Meditációt végzik. Bárki elköteleződhet afelé, hogy rendet tesz a portáján a megbocsátás munka végzésével. Miután ez megtörtént az első alkalommal, a gyakorló sok évvel fiatalabbnak érezheti magát, mivel gyakran hatalmas súly kerül le a szívéről és elméjéről.

Néhány embernek az az elképzelése, hogy ez a meditáció egy teljesen más típusú meditáció, mint a Szerető-kedvesség Meditáció. Ez nem így van. Már az elejétől kezdve tisztában kell lennünk azzal, hogy a Megbocsátás Meditáció nem áll a Szerető-kedvesség fejlődésén kívül, és a mettá része. Bárkinek, akinek nehézsége támad a szerető-kedvesség érzésével, ez jelentheti az első lépést. Szilárd hidat hoz létre a szív és az elme között, melyet később arra használunk, hogy segítsen minden másfajta meditációban is sikerrel járni. Ez a szív megtisztítása: egy újabb megnyílása a szívnek, amelyet hozzáadhatunk a Nagylelkűség kezdeti gyakorlatához.

Igazság szerint valószínűleg ez a legerősebb meditáció, amit ismerek. Ki tudja tisztítani a régi kötődésekből vagy ellenszenvékből felmerülő mentális blokkokat különböző emberekkel vagy olyan eseményekkel kapcsolatban, melyek a korábbi élettapasztalataid során fordultak elő veled. Ha pontosan követed az útmutatásokat, és türelmes vagy gyakorlás közben, a fájdalom és szenvedés fokozatosan feloldja a szíved keménységét, amit még mindig hordozol az elmédben a múltbéli sérelmek miatt.

Amikor gyakorlod a Megbocsátás meditációt, minden alapszabály ugyanaz marad. Szintén egy kellően csendes helyen ülj ehhez a munkához. Győződj meg róla, hogy kényelmes, laza ruházatot viselsz. Ülj kényelmes testhelyzetben a padlón vagy egy széken. Ha széket használsz, ne dőlj neki a háttámlának. Egyenesen gerinccel ülj, de ne túl feszesen. Olyan testhelyzetben ülj, ami általában nem okoz

fizikai fájdalmat. A cél eléréséhez kövesd a Helyes Erőfeszítés gyakorlatának alapjait a Nyugodt Bölcsesség Belátás Meditációt (TWIM) használva.

A gyakorlások során alkalmanként legalább 30 percig ülj. Ha időd engedi és gördülékenyen megy, ülj tovább. Bármikor is döntszen úgy, hogy megszakítod az ülést, lassan állj fel. A felállás során is folytasd a megfigyelést. Nyújtózz lassan, ha szükséges.

Amíg ülsz, egyáltalán ne mozdulj. Ne mozgasd a lábujjaid, ne vakarózz. Ha a testednek köhögnie vagy tüsszentenie kell, ne tartsd vissza; csak tüsszents vagy köhögj! Legyen a közeledben papírsebkendő, ha esetleg könnyekre fakadnál. Ha potyognak a könnyeid, engedd őket hullani. Ezért van rés a szemhéjaid között... Szóval hadd jöjjenek a könnyek. Ez felszabadítja a nyomást. Tekintsük ezt tisztulási időnek, mielőtt bármilyen más elsődleges meditációba kezdenél.

A Megbocsátás meditáció gyakorlása során kérlek, **KIZÁRÓLAG** ezeket a meditációs utasításokat alkalmazd, és minden más meditációs utasítást tegyél félre, amíg be nem fejezted a munkát. Ennek pusztán az az értelme, hogy nem szeretnénk összezavarni az elmét, szóval ne vegyítsd a receptet! Csak azt az információt szeretnénk átadni, ami ennek a gyakorlatnak a végzéséhez szükséges.

MÁSODIK FEJEZET - Instrukciók

A Megbocsátás meditáció **elkezdésének módja** az, hogy megbocsátasz magadnak.

Különböző kifejezések vannak, melyeket arra használhatsz, hogy bármilyen régi neheztelést vagy szívfájdalmat felidézz, amit magadba zártál. A kezdéshez választhatsz egy kifejezést, majd pedig egy ideig folytathatod azzal a mondattal, lehetőséget adva arra, hogy befészkelje magát és meglásd, mi jön fel. Az első javasolt kifejezés: **„Megbocsátok magamnak a nem értésért.”** Mindenkinnek az életében előfordulnak félreértések. Ez alól senki sem kivétel.

Ülés közben a következő mondatot ismételd: „Megbocsátok magamnak, amiért nem értettem”. Miután ezt megtetted, helyezd ezt az érzést a szívedbe és maradj a megbocsátásnak ezzel az érzésével. Amikor elhalványul az érzés vagy elterelődik a tudat, akkor térj vissza és bocsásd meg magadnak, hogy megint nem értettél. Ismételd meg magadban a mondatot.

Ez módszertan. Alább olvashatod a működés módját.

Mondd csendesen magadnak a mondatot: „Megbocsátok magamnak, amiért nem értettem.” Hadd legyen ez nyitott mondat vagy szándék.

Folytasd tovább ezzel a mondattal. Amint a Megbocsátás érzése vagy kívánása elhalványul, újra mondd el a mondatot.

Amikor egy múltbeli eseménnyel vagy személlyel kapcsolatos zavaró gondolat felbukkan, *a személynek vagy magadnak bocsáss meg*; azután lazíts el minden maradék szorítást. Fel fog bukkanni egy fájdalmas érzés, ami nem fog tetszeni a tudatodnak! Ez az, ahol nagyon fontos az Ellazítás lépése. Ha reagálunk a fájdalomra, az továbbra is fenntartja a körforgást. Miközben felidézted ezt a fájdalmas esetet, az ellenszenveden keresztül táplálsz. Nem szereted és még utálsz is ezt az érzést. Ez oda vezet, hogy bántod magad, és nem fogadod el, hogy mindössze egy emlékről van szó, ami már rég elmúlt.

Fogadj el mindent, ami feljön, és *bocsáss meg*, majd pedig *lazíts*.

Megbocsátás, Ellazulás. Minden egyes alkalommal ezt kell tenned.

Ha mindösszesen egy elterelődesről vagy elkalandozó tudatról van szó, azt is bocsásd meg! Bocsásd meg mindent, ami elterel téged az önmagadnak való megbocsátástól.

Majd még egyszer térj vissza a mondatodhoz: „Megbocsátok magamnak a nem értésért...”

Újra és újra ismételd meg ezt a kört. Először magadnak bocsásd meg; te vagy a meditációs tárgy. Majd pedig miközben megbocsátasz magadnak, megbocsátasz magadnak mindenért, ami elterelt attól, hogy megbocsátást kívánj magadnak.

Az elterelődések fokozatosan elhalványulnak és magaddal maradsz – végre a Jelenben! A fájdalmas emlékek kidobásával és a közvetlenül utána megjelenő *reagáló* elme elengedésével megkönnyebbülés keletkezik a tudatban.

Azoknak, akik ismerik a dzshánákat és már meditáltak korábban, fontos, hogy ne menjenek tovább az első dzshánánál. E felett nem tudsz mentálisan verbálizálni (a megbocsátásra vonatkozó kifejezéseket mondani). Kérünk, tégy egy olyan elhatározást, hogy nem mész mélyebbre. Amit most végzünk, az egy aktív szemlélődő folyamat.

Miközben ezt végzed, az elmédnek lesz némi ellenállása a meditációval szemben. Az elméd elszáll és így szól: „Nos, ez hülyeség! Nem kéne ezt tennem!” Az efféle reakciók a ragaszkodásaid részét képezik. Ezek azok az akadályok, amelyeket fel kell oldanunk.

Maradj a mondattal és ismételd: „Megbocsátok magamnak a nem értésért.” Előfordulhat, hogy ekkor így szól az elméd: „Ááh! Nem csinálom ezt tovább. Ez a meditáció nem működik.” Minden gondolat, amely elterel téged attól, hogy megbocsáss magadnak a nem értésért, ragaszkodás, amit el kell engedni, valamint a ragaszkodásban lévő feszültséget és szorítást el kell „lazítani.”

Itt alkalmazhatod a magadnak való megbocsátást. Minden elterelődést és mindenfajta nyugtalanságot meg kell bocsátani. A megbocsátáshoz megfigyeljük, hogy elterelődtünk a meditációs tárgytól – vagy attól, amivel éppen abban a pillanatban foglalkoztunk. Ezután Megbocsátjuk az elterelődést, majd pedig lazí-

tunk. Ellazítjuk az elterelődésből vagy nyugtalanságból származó szorítást és feszültséget.

Nem számít, hányszor kalandozik el a tudatod. Az egyik dolog, amin sokan fennakadnak, hogy belegabalyodnak a történetbe és ez némi csalódottság mellett sok fájdalmat és szenvedést okozhat. A megbocsátás segít abban, hogy meglásd, milyen erősek a ragaszkodások, és megmutatja az általuk okozott szenvedés leküzdésének módját. Vedd észre! Hadd legyen! Lazítsd el! Mosolyogj! Térj vissza és maradj a megbocsátás érzésével, ameddig csak tudsz.

Az ülést járó gyakorlat követi. Ha folytatni akarod az ülést vagy vissza akarsz térni a mindennapi életed feladataihoz, mielőtt megteszed, sétálj egyet, normális ütemben, hogy a véred szépen áramoljon. Körülbelül 15 percet sétálj friss levegőn. Maximum 45 percet sétálj. Ha szűk helyen gyakorolsz, keress olyan sík területet, ami legalább 9 méter hosszú. Sétálj előre-hátra és mentálisan tartsd mozgásban a meditációt.

Séta közben megteheted azt, hogy minden lépésnél megismételsz egy kifejezést. Például így – lépj a bal lábaddal egyet és mondd magadban „én”, majd lépj egyet a jobb lábaddal „**megbocsátok**”, majd ballal „**neked**”. Aztán újra, de most azt mondd: „**Te**” a jobb lépésnél, majd a bal lépésnél „**megbocsátasz**”, jobb lépésnél „**nekem**”. Ezt ismételd. Előre és hátra. Ez adhat egy jó ritmust, de valójában mindvégig a megbocsátást „juttatja eszedbe”. „**Én megbocsátok neked, te megbocsátasz nekem.**” És folyamatosan mosolyogj, miközben ezt csinálod. És *Bocsáss meg* mindenért vagy mindenkiért, aki felbukkan és elterel. Maradj a sétánál. Én 6-8 mérföldes sétákat tettem Hawaii-on, csak ezzel a gyakorlattal!

Az az elképzelés áll az ülés és a séta mögött, hogy a meditációnak megállás nélküli, folyamatos áramlását hozod létre. Ez bizonyítja, hogy a meditációt mindig meg tudod tartani az életedben. Miközben ebben a normális tempóban sétálsz, továbbra is folytasd a megbocsátás meditációt, szemekkel a föld felé nézve, kb. 2 méterrel magad elé. Ne nézz körbe. Folytasd a gyengéd megbocsátást. Egész idő alatt mosolyogj.

HARMADIK FEJEZET – Ragaszkodások

Az egyik tévedés, amit szörnyen sokan elkövetnek, hogy azt mondják: „Nos, a meditáció csak az ülésre való. Az idő hátralévő részében nincs más dolgom, úgyhogy hagyhatom, hogy az elmém úgy viselkedjen, mint mindig. Tévedés. Figyelembe kell vennünk azt az elképzelést, hogy a Meditáció az élet és az Élet a medi-

táció. Tudnod kell, hogy a mindennapi életedben vannak ragaszkodásaid, és csak azért, mert nem ülsz, ezek a ragaszkodások nincsenek ott. A meditáció lényege a személyiség fejlődése. Azért van, hogy elengedjük a régi megszokott szenvedést (bháva), és helyette olyan elmét fejlesszünk ki, mely felülemelkedett egykedvűséggel (upekkhá) rendelkezik.

Minél jobban ellenáll ennek az elméd, annál többször kell végezned, mivel az elmédben lévő ellenállás megmutatja, hol van a ragaszkodásod, ami a szenvedést okozza. Ez a meditáció bárminél jobban működik, amit ismerek, abban, hogy elengedd a ragaszkodásokat, elengedd és ellazítsd a régi keményszívű érzéseket (bháva), elengedd, hogy a gondolataid szerint milyennek kellene lennie a világnak, így pedig elkezdheted elfogadni a világot olyannak, amilyen valójában.

Az elméd erre azt mondhatja: „Nos, ez nem tetszik! Nem tetszik, ahogyan ezt vagy azt mondják.” Kérdezd meg magadtól: „Kinek nem tetszik? Ki ítélkezik és helytelenít? Ki alkot történetet? Ki akadt bele a ragaszkodásba?” „Hát én!”

Ezen a ponton segíthet a ragaszkodás definiálása. Ragaszkodás bármi, amit személyesnek veszünk, bármilyen gondolat, bármilyen érzés, bármilyen érzet! Amikor úgy gondoljuk, hogy ezek a gondolatok vagy érzések az „enyémek”, ez az, aki „én” vagyok, abban a pillanatban az elme ragaszkodóvá válik, és ez sóvárgást okoz a tudatodban és a testedben.

A sóvárgás mindig feszültségben vagy szorításban nyilvánul meg az elmében és a testben egyaránt. A sóvárgás az „én” szeretem, „én” nem szeretem elme, mely mindenkinek felbukkan a tudati/testi folyamatában. A ragaszkodás egy másik szó a sóvárgásra, és minden szenvedés kezdete. Amikor meglátjuk, hogy minden, ami felbukkan, egy személytelen folyamat része, elkezdjük megérteni, milyen a tisztán megfigyelő elmével látni a dolgokat.

Mondhat valaki teljesen ártatlanul valamit, és te a ragaszkodásaidon keresztül negatívnak hallod. Ezért kell megtanulnunk állandóan tudatában lenni annak, mi történik a mindennapi életünkben.

Mit tesz az elméd, amikor befejezed a 30 perces, 45 perces vagy egy órás ülőmeditációd, és elkezded sétálni? Beindul, mint mindig. Gondolkodik erről. Gondolkodik arról. Ezek csak értelmetlen gondolatok.

Legtöbbször úgy gondoljuk, hogy ezek a felmerülő gondolatok és érzések személyesek, nem pusztán véletlenszerű dolgok. De valójában, ha valamilyen gondolatot vagy érzést táplálsz a figyelmeddel, azzal nagyobbá és intenzívebbé teszed. Amikor rájössz, hogy te magad okozod a saját szenvedésed, meg kell magadnak bocsátanod, hogy ezt teszed.

Ezt jelenti, amikor azt mondod: „Megbocsátok magamnak a nem értésért. Teljesen megbocsátok magamnak.” Természetesen az elméd újra be fog indulni és azt mondja: „Áh! Ez hülyeség! Ez semmi. Ez nem igaz. Valójában nem ez történik. Nem akarom ezt csinálni!”

Minden ilyen gondolat ragaszkodás, nemde? Minden ilyen gondolatban sóvárgás van, nemde? Minden ilyen gondolat szenvedést okoz neked, igaz?

Emiatt fel kell ismerned, hogy ezt te teszed magaddal, és el kell engedned ezeket a gondolatokat. Ez az egész értelmetlen. Semmi köze nincs ahhoz, amit teszel és ahol vagy épp most. Ha ezt már tudod, megbocsátod magadnak a nem értést; hogy fájdalmat okozol magadnak; hogy fájdalmat okozol másoknak. VALÓBAN MEGBOCSÁTASZ.

Vess egy pillantást arra, amikor ide-oda sétálsz. Mit csinálsz az elmédben? „Unatkozom. Gondolok erre, és ezt kell csinálnom, el kell mennem, hogy beszéljek azzal az emberrel, és meg kell csinálnom ezt.” Mindez értelmetlen!

Már most ez nem azt jelenti, hogy nem tervezheted meg, mit kell tenned legközelebb. Megtervezheted. De a jelen pillanatban csak legyen ez a tervezés az elsődleges témád! Miután fejben kitaláltad, mi legyen a terv, nem kell többé gondolkodnod rajta. Ismételtetni, rágódni rajta újra és újra; csak a régi megszokott hajlamok (páli nyelven bháva) részét képezik! Ezek a régi kondicionált gondolataid és érzéseid, melyeket személyesnek veszel, és fájdalmat és szenvedést okozol magadnak.

NEGYEDIK FEJEZET **– Napi gyakorlat**

A megbocsátás gyakorlásának bevonása a mindennapos tevékenység közé meszse a meditáció legfontosabb része. Folyamatosan megbocsátasz magadnak a nem értésért, amiért fennakadsz ezen vagy azon, amiért személyesnek veszed a dolgokat. Hányszor kapod magad azon, hogy ezt teszed? „Hé! Nem tetszik, ahogy ezt mondtad.” Kérdezd meg magadtól: „KI az, akinek nem tetszik és mi nem tetszik?” „Nos, mondtál valamit, ami fáj.” KINEK?

Abba kell hagynod és észre kell vened, hogy minden ilyen dolgot személyesnek veszel, de valójában nem személyes. Ez csak olyan dolog, ami megtörténik. Bocsásd meg! Még akkor is bocsáss meg, amikor sétálsz az úton és véletlenül belerúgysz egy kőbe és fáj. Bocsásd meg a fájdalmat! Az a feladatod, hogy az elmédet folyamatosan a megbocsátásban tartsd. Erről szól a Megbocsátás Ébersége meditációs gyakorlat. A technika nem csak arra az időre vonatkozik, amikor ülsz. Ez egy életmód. Egy állandóan végzendő gyakorlat.

Ha valóban szeretnél elkezdni változni, hajlandónak kell lenned őszintén átmenni a megbocsátáson, mert segít neked sokat változni. Türelmesnek kell lenned, és ez segít neked abban, hogy legyen humorérzéked az elme butaságát illetően. Minél többet mosolyogsz és nevelsz, annál könnyebb lesz a meditáció.

ÖTÖDIK FEJEZET **- Megtalálni az egyensúlyt**

Valahányszor személyesnek véve folytatod a gondolkodást erről és arról, hogy megítéld ezt vagy helytelenítsd azt, folyamatosan szenvedést okozol magadnak. Nem kell ezt tenned. Vitatkozni akarsz a ragaszkodásaidról másokkal? Mi értelme? Amikor tényleg elkezded gyakorolni a megbocsátást önmagadnak vagy másoknak, az elméd kezd egyensúlyba kerülni, a humorérzéked pedig változni kezd. Ez az egykedvűség. Amikor a gondolataidat, érzéseidet, érzeteidet és semmi mást sem veszel személyesnek.

Amikor ilyen módon gyakorolsz, annak látod az életet, ami, és megengeded, hogy legyen. Nem érdemes az elmédet pörgetni rajta újra és újra és újra. Nem éri meg. Időpocsékolás. Elvesztegetett erőfeszítés. Minden alkalommal, amikor ismétlődő gondolatod van, ragaszkodsz. Azonosítod magad ezzel a gondolattal, személyesnek veszed, és ismételten, ez az oka a szenvedésnek. Amit itt látsz, a Második Nemes Igazság. Tanúsítod, hogy a Sóvárgás, a személyesnek vétel a szenvedés oka. És senki mást nem hibáztathatsz érte. Ez a tiéd. Mindezt te teszed magaddal. „De ezt ők mondták!”

És akkor?

Másoknak is meglehet a saját véleményük. Ez nem jelenti azt, hogy meg kell őket hallgatnom. Nem kell személyesnek vennem és elemezni, hogy vajon helyes-e vagy sem, mivel nem számít. Minél többször megbocsátasz a mindennapi életben és a mindennapos tevékenységek során, annál könnyebb lesz megbocsátani a múltban történt jelentős dolgokat.

HATODIK FEJEZET **- Állhatatosság**

Amikor ülés közben végzed a Megbocsátás Meditációt, maradj az egyik javasolt mondatnál. Egészen addig maradj annál az egy mondatnál, amíg azt nem érzed magadban: „IGEN, valóban megbocsátok magamnak a nem értésért.” Fontos, hogy ezen átdolgozzuk magunkat.

A valódi megbocsátás eltarthat egy darabig. Ez nem valami gyors kijavítás, amit egy ülés alatt elintézel, majd bejössz és így szólsz: „Oké, most már kész vagyok!” vagy azt mondod: „Ezen már túl vagyok.” Ez nem az a hely, ahol eléred a valódi változást. Dehogy! Ott még mindig megvannak a ragaszkodásaid. Továbbra is folyamatosan meg kell bocsátanod magadnak a nem értésért, meg kell bocsátanod a hibázásért. Ez az, amiről a nem-értés szól. Meg kell bocsátanod magadnak, amiért ítélsz, helytelenítesz, elemzel, gondolkodsz, dühbe gurulsz. Mindig bocsáss meg mindent.

Amikor elkezdtem a megbocsátás meditációt, amit jómagam két éven át gyakoroltam, mivel meg akartam győződni afelől, hogy valóban megértettem ezt a meditációt, hatalmas változásokon mentem keresztül. Nagy változások történtek, jelentős változások a személyiségemben. Ha te is ezt szeretnéd, szükséges, hogy birtokában legyél az ilyenfajta türelemnek.

Az az elképzelés, hogy „Nos, én már megbocsátottam ennek vagy annak a személynek”, egyszerűen nem az. Kicsivel később rájössz, hogy arról beszélsz, hogy TE mit nem kedveltél bennük! Áh! Tudod mit? Ki nem fejezte be a megbocsátás meditációját? TE nem bocsátottál meg magadnak vagy a másik személynek!

HETEDIK FEJEZET – Elmélyülés

Amikor kezdesz mélyebbre menni a meditációban, maradsz a megbocsátásnál, és valóban megbocsátasz magadnak a hibázásért, bekövetkezhet az, hogy eszedbe jut valaki, akinek meg kellene bocsátanod.

Amikor ez megtörténik, rájössz, hogy nem kérted tőle, hogy bukkanjon fel. Nem álltál meg és mondtad: „Nos, arra van szükségem, hogy ez az illető megjelenjen.” Magától feltűnik.

Amint felbukkan ez a személy, kezdj megbocsátani neki a nem értésért. Nem számít, mit követett el korábban. Az összes gondolatod, az összes véleményed arról, amit a múltban tett, csak még több szenvedést hoz létre.

Ezek a gondolataid a ragaszkodásod miatt jelennek meg. „Ez nem tetszett! Nem akartam, hogy ez történjen! Egy piszok csirkefogó, hogy ezt tette velem.” Kitalálsz, hol a ragaszkodás? Talán ott, ahonnan az az elképzelés származik, hogy valaki mást hibáztathatsz a saját szenvedésedért? Az egyetlen személy, akit a saját szenvedésed miatt hibáztathatsz, te magad vagy. Miért? Mert TE vagy az, aki személyesnek vetted. Te vagy az, akinek véleménye volt róla. Te vagy az, aki újra és újra arra használta a megszokott hajlamait, hogy igazolja az elképzelést, hogy neked igazad van, a másik pedig téved. Így okozzuk a saját szenvedésünket.

A megbocsátás meditáció segít abban, hogy elengedd az adott véleményt, elképzelést, ragaszkodást, és némi megkönnyebbülést érezz. Az elmédnek valódi hajlama lehet, hogy múltbéli eseményeken rágódjon, mivel valami személy korábban tett vagy mondott valamit, ami haragot, neheztelést, féltékenységet, fájdalmat okozott, vagy bármi is volt a nap fogása.

Ez úgy hívjuk, hogy beleragadtál a sztoriba. Használd a 6 lépést majd térj vissza a megbocsátás mondatodhoz. Nem számít, hányszor bukkan fel a történet, kérlek, alkalmazd a 6 lépést, majd pedig bocsáss meg újra. A történet érzelmei eltűnnek, miután ezt elégséges alkalommal végrehajtottad. Itt van az, ahol türelemre van szükséged.

NYOLCADIK FEJEZET – Elengedés

Amikor azt látod, hogy valaki más bukkan fel az elmédben, valaki, akivel igazán kemény időket éltél meg, és ez nem tetszett; valaki, akit bármilyen okból gyűlölni kezdted, bocsáss meg neki. Lelki szemeiddel nézz egyenesen a szemébe, és mondd neki őszintén: „Megbocsátom neked, hogy nem értetted a helyzetet, megbocsátok a nekem okozott fájdalomért, teljesen megbocsátok.”

Most őrizd ezt a személyt a szívedben, és áramoltass neki megbocsátást. Ha elterelődik az elméd, és elvonja erről a figyelmed, talán hallani fogod az elmédben: „Nem, nem, ez nem jó ezért vagy azért. Nem fogok megbocsátani ennek a személynek!” Használd a 6 lépést, engeddd ezt el, és visszatérve mondd: „Megbocsátok neked.”

Ennek őszintének kell lennie. „Nos, nem fogok megbocsátani ennek a piszok csirkefogónak, nem és nem.” Miért nem? „Mert ő okozta NEKEM a szenvedést!” Hoppá! KI okozta kinek a szenvedést? Te okoztad a saját szenvedésedet, mivel személyesnek vetted, TE erősítetted meg sok gondolattal, véleménnyel és elképzeléssel arról, hogy miért volt az rossz.

Más szavakkal, te ragadtál bele a saját sóvárgásodba, a saját ragaszkodásodba, a megszokott hajlamaidba, és ez egyre több elégedetlenséghez, elutasításhoz, fájdalomhoz és szenvedéshez vezet.

KILENCEDIK FEJEZET – Megkönnyebbülés

Nagyon fontos felismerni, hogy ez nem egy könnyű gyakorlat. Nehéz megbocsátani valakinek, ha valóban ártott neked. Vegyünk egy nőt, akit megerőszakoltak vagy egy férfit, akit megverték és kiraboltak. Nehéz megbocsátani annak a személynek, aki megerőszakolta vagy megverte őket, mivel fizikai erőszak történt. De a gyűlölet táplálása fenntartja a ragaszkodást. Nem számít, mi volt a konkrét cselekvés. Nem számít, hogy mi történt a múltban! Az számít, hogy mit teszel azzal, ami éppen a tudatodban van.

A gyakorlatot a legmagasabb szintre fejleszteni azt jelenti, hogy folyamatosan megbocsátasz és megbocsátasz! Újra és újra. Lelki szemeiddel egyenesen a szemébe nézel és azt mondd: „Igazán megbocsátok neked.” Mire az elméd így szól: „NEM, NEM BOCSÁTOK MEG:” Majd ezt elengeded, 6 lépés és visszatérsz. Azt mondd: „Igazán megbocsátok neked.” Ezután fogd ezt a személyt, tedd a szívedbe és továbbra is áramoltatod felé a megbocsátást. Mennyi ideig is tedd ezt? Ameddig szükséges.

Néhány ragaszkodáshoz mindössze egy-két ülésre lesz szükséged. Más ragaszkodások eltarthatnak egy hétig is; akár két hétig is vagy még tovább. Ki tudja? Nem számít. Ha időre van szükséged, szánj rá időt! Az összes idő a rendelkezésedre áll.

Nagyon, nagyon erős megkönnyebbülés-érzetet fogsz érezni, amikor elengeded az adott személyek iránt érzett gyűlöletet. Ezek után, bármikor is gondolj rájuk, olyasféléképpen fogod megtenni, hogy azt mondja az elméd: „Nos, hibáztak, nem tudták, mit cselekszenek. Ez így rendben van.”

Ez a módja egy ragaszkodás (sóvárgás) elengedésének. Így engeded el egy múltbéli helyzet fájdalmát. Ez nem azt jelenti, hogy a sértett félnek oda kell mennie és meg kell ölelnie azt az embert, aki ezt tette vele. Inkább elkerüli, mert tudja, hogy fennáll a személyes sérelem lehetősége. Azonban nem gyűlöli többé. Már nem gondol rá. Elengedte.

Erről szól a megbocsátás. Az elengedésről. Feladod a régi elégedetlenséget és utálkozást. Olyan tudatot fejlesztesz ki, amely azt mondja: „Nos, ez rendben van. Lehetsz ilyen.” Nem veszed személyesnek.

TIZEDIK FEJEZET **- Akadályok**

A Megbocsátás Ébersége meditációnak legnagyobb részét az képezi, hogy megtanuljuk, hogyan engedjük el a személyes véleményeket, elképzeléseket, koncepciókat, történeteket. Hosszú ideig maradhatsz egy személynél a véleményed és a hozzá fűződő ragaszkodásod miatt.

Minden alkalommal, amikor sétáló vagy ülő meditációt végzel, folyamatosan bocsáss meg neki újra és újra. Előfordulhat, hogy megunja ezt az elméd és azt mondja: „Óh, nem akarom tovább csinálni!”

Nos, ez egy másfajta ragaszkodás, nemde? Szóval mit teszel vele? Úgy kell túljutnod rajta, hogy megbocsátod az unalomnak, hogy ott van. Rendben van. Az elméd trükkös. Mindenféle módon megpróbál megzavarni, ahogy csak tud. Bármilyen érzést, gondolatot vagy elképzelést felhoz, hogy megzavarjon, mivel nem tetszik neki a ragaszkodások feladásának ötlete. Az elméd igazán komfortosan érzi magát a ragaszkodásaival.

Vegyük könnyedén a gyakorlat fejlesztését! Végtere is, hány év kellett hozzá, hogy kiépítsük szokásainkat (bháva)? Most türelem kell ahhoz, hogy az ellenkező irányba forduljunk és lecseréljük ezeket a nem-üdvös tudatállapotokat új, üdvös hajlamokra. Légy kedves magaddal, és szenteld rá az időt.

A meditáció lényege MEGTANULNI, HOGYAN VÁLTOZZUNK. Megtanulni, hogyan engedjük el a régi, értelmetlen elképzeléseket és gondolatokat, és hogyan

fejlesszünk ki olyan új elképzeléseket és gondolatokat, amelyek minket és a körülöttünk lévő embereket is boldoggá tesznek. Ez a lényege a fogadalmaknak. Felvázolnak számunkra egy lehetőséget, amelyet követhetünk, így szereve egyensúlyt az életünkben.

Vessünk egy gyors pillantást a fogadalmakra. Ne ölj meg semmilyen élőlényt szándékosan! Ne vedd el azt, amit nem önként adtak neked (a lopás tilalma)! Ne folytass helytelen szexuális tevékenységet mások társával, vagy olyan fiatal személlyel, aki a szüleivel él. Röviden, ne tégy semmi olyat, ami lelki vagy fizikai kárt okozna egy másik emberi lénynek. Ne foglalkozz hazugságokkal, ne használj durva nyelvezetet, ne pletykálj vagy rágalmazz. Végezetül pedig ne fogyassz rekreációs drogokat vagy alkoholt, mert ezek gyengítik a tudatot és hajlamosabbá tesznek a többi fogadalom megsértésére!

Ezek a fogadalmak olyanok, mintha egy végső üzemeltetési kézikönyvet alkotnának az élethez. Ha jól betartod őket, a legtöbbet hozzák ki az életedből, boldoggá tesznek téged és másokat is a környezetekben. Minél folyamatosabban követed őket, annál jobb lesz a kedélyállapotod. Könnyebben megbocsátasz a másik személynek, az elméd szelídebb lesz vele, és nagyobb megkönnyebbülést fogsz érezni.

Miután egy ideig ilyen módon végzed a gyakorlatot, eljutsz oda, hogy: „Áh, én tényleg megbocsátok neked!, és egyáltalán nem lesz mögötte semmi energia. Csak ilyen lesz: „Igen ez történt, ez már a múlt, nem nagy ügy.” Erről szól a megbocsátás.

TIZENEGYEDIK FEJEZET **– Mindennapi élet**

Hogyan hathat ez a gyakorlat a mindennapi életedre? Ez jó kérdés. Nyitottabb és elfogadóbb vagy. Nem ítélsz. Nem helytelenítesz. Nem utálkozol, mert ahogy meglátod az elme feszültségét, egyből mondd: „Hoppá! Megbocsátom neked, hogy nem érted ezt!”, és mosolyogsz. Elengeded.

Az egyik legnehezebb dolog, amit egy oktatónak meg kell tennie, az, hogy megtanítsa az embereknek, hogy „az életnek szórakoztatónak kellene lennie”. Ez egy játék! Legyen könnyed! Ha játszol a tudatoddal és a ragaszkodásaiddal, az azt jelenti, hogy nem kötődsz hozzájuk annyira. A játék során már nem veszed őket olyan komolyan. Amikor nem veszed komolyan, könnyebben el is tudod engedni őket.

Ezt tanította nekünk a Buddha! Megtanított bennünket arra, hogyan legyen mindig emelkedett a tudatunk; hogyan legyél képesek könnyedén lenni a gondolataiddal, érzéseiddel, elképzeléseiddel és múltbeli tetteiddel.

Igen. Ez igaz. Néhány alkalommal hibáztál. És? Rendben! Üdvözlünk az emberi fajban. Nem ismerek senkit, aki még nem tévedett és nem érzett volna bűntudatot emiatt. Persze, hogy tévedtek.

És mi az a bűntudat? Nem-megbocsátás. Egy példa arra, hogy az elméd megragad a történetbe és azt mondja: „Tényleg elszúrtam, ezért meg kell büntetnem magam”. Ezt mondja az elméd. Látod most már, hogy mit tehetsz ezzel? Jó! Minél komolyabban veszed a mindennapi életed, annál több ragaszkodásod lesz. Minél kevesebb a felül-emelkedett egykedvűség, annál kevesebb lelki egyensúly van az életedben.

Efelől nincs kérdés. Ezekon a hullámvasutakon ülsz; érzelmi hullámvasutakon, fel és le, fel és le, fel és le. Amikor több mindent kezdesz megbocsátani, azok a magas hullámhegyek és mély hullámvölgyek kis hullámokká kezdenek átalakulni. Még mindig vannak. De nem fog olyan sokáig fogva tartani. Csak megállsz és így szólsz: „Ez nem elég fontos ahhoz, hogy felbosszantson.”

TIZENKETTEDIK FEJEZET **– Siker!**

Miután megbocsátottál annak a személynek, maradj vele; addig maradj ezzel az emberrel, aki felbukkant a tudatodban, míg azt nem érzed: „Elég! Nem kell többet ezt csinálnom. Tényleg megbocsátottam neked.” Ezen a ponton egyenesen a szemébe nézel a lelki szemekkel, abbahagyod a verbalizálást és hallod, amint azt mondja: „Én is megbocsátok neked.”

Nahát! Ez most más, ugye? Figyelemre méltó. Rendelkezel azzal az érzéssel, hogy megbocsátottak neked, amint te is megbocsátasz! Megbocsátasz magadnak az elkövetett hibákért, a nem-értésért. Megbocsátasz a másik személynek az elkövetett hibákért, a nem-értésért, az okozott fájdalomért, bármilyen megfogalmazást is használj, ami számodra valóban igaz. És most hallod, ahogy így szól: „Megbocsátok neked.”

Jelen van az igazi megkönnyebbülés érzete. Ejha! Az történik most az elmédben, hogy ÖRÖM bukkan fel a tudatodban. Könnyűnek érzed magad. Igazán boldognak. Boldogabbnak, mint valaha is érezted magad. Nem vetted észre, hogy ezeket a hatalmas köveket cipeled a válladon, amik lenyomnak, ugye? És most letetted őket. Amikor megbocsátasz, a kemény érzelmek és "sziklák" súlya eltűnik. Könnyűnek érzed magad. „Óh, istenem! Ez IGAZÁN nagyszerű!”

Sok munka, de megéri. Nem könnyű. Miért nem az? A rengeteg ragaszkodás miatt, ami bennünk van, amikor elkezdjük. Folytasd tovább a meditációt, és ha egy személlyel végzel, térj vissza magadhoz. Ismételd: „Megbocsátok magamnak az elkövetett hibákért. Megbocsátok magamnak a nem értésért.” Egészen addig maradj önmagadnál, amíg fel nem bukkan a tudatodban valaki más. Ezt addig

folytasd, amíg az elméd így nem szól: „Rendben. Befejeztem. Most minden jó. Senki más nem maradt. Elég!”

Ekkor visszatérhetsz a Szerető-kedvesség Ébersége meditációhoz, és folytasd az elsődlegesen előírt gyakorlatodként. Most már megértheted, hogy a Megbocsátás Ébersége meditáció miért része kétségtelenül a Szerető-kedvességnek. Hogyan gyakorolhatnál bármikor is Szerető-kedvességet, ha gyűlölet van benned? Sehogy. Ez a gyakorlat elengedi a gyűlöletet.

TIZENHARMADIK FEJEZET **– Nem könnyű**

Ez a gyakorlat nem egy egyszerű, könnyű, gyorsjavítás. Ezúttal nem vásárolhatod meg a megoldást a plázában. Ezt a gyakorlatot egészen addig kell türelmesen folytatnod, amíg el nem engeded a nem-üdvös tudatállapotokat, amelyek az elméd régóta megszokott hajlamai.

Attól függően, hogy mennyire ragaszkodsz az elképzeléshez, hogy valaki megsértett téged, vagy ahhoz a gondolathoz, hogy mennyire elszúrtad, vezet el oda, hogy „Soha nem tudom megbocsátani magamnak”. Amíg át nem mész végül a megbocsátás folyamatán, nem szabadulsz meg ettől a tehertől.

Onnan fogod tudni, mikor végeztél teljesen a Megbocsátás Ébersége meditációval, hogy szabaddá válsz és világosan látod, hogy ez az, ahogy a Megbocsátás valójában működik. Végeztél? Nem kell, hogy bárki is megmondja neked, hogy működött. Tudni fogod!

A gyakorlat legfontosabb része a mindennapos folyamatos munka. Amikor egyik helyről a másikra sétálsz, vagy nem érdekes, épp mivel foglalkozol. Bármilyen figyelemelterelés jelenik is meg, bocsásd meg. Mosolyogj. Amikor valaki odajön hozzád és beszélni kezd, és te nem akarsz beszélgetni, **BOCSÁSD MEG**. Ő nem érti. Nem érti, mit csinálsz. Rendben van, hogy nem érti. Rendben van, hogy nem tudja, hol vagy és mit csinálsz. Ítélezhet feletted, helyteleníthet téged, okozhat mindenféle elterelődést, és ez rendben van. Megteheti. De te, te meg tudsz neki bocsátani.

A megbocsátás során elengeded a ragaszkodást ahhoz, ahogy „szerintem” a dolgoknak lenniük kellene. A nem-értés igazán nagy dolog lehet. Mivel nagyon sok mindent nem értünk; megvan a saját elképzelésünk és véleményünk arról, hogy kellene működni a dolgoknak. Ez problémát jelenthet. Feltételezésekbe keveredünk. Így van, ugye?

Mi történik, ha a dolgok nem felelnek meg a működésmódjukról alkotott elképzeléseidnek? Mi van olyankor? Azon kaphatod magad, hogy a **VALÓSÁGGAL** harcolsz, ami az igazság, a jelen pillanat Dhammája! Nem fogadod el a valóságot, ami

épp az orrod előtt van. Ítélni és bírálni kezdesz, és leggyakrabban valaki más hibáztat, amiért megzavart téged.

Nos, sajnálom. Ők *nem* megzavarnak a gyakorlásban. ŐK A GYAKORLÁSHOZ TARTOZNAK! Nincs olyan, hogy valaki vagy valami megzavarja az ÉN GYAKORLÁSOMAT. Csupán én harcolok azzal, ami valódi, a VALÓSÁGGAL, a jelen pillanat Dhammájával, nem szeretve ezt vagy azt, és aztán ÉN vádolok valaki VAGY valami másért, hogy ő okozta...

TIZENNEGYEDIK FEJEZET – Bocsásd meg!

Mi a helyzet a hangokkal, amelyek megzavarják a gyakorlásunkat? Néha, egy elvonuláson, ha túl erősen koncentrálsz, megfigyelheted, mi történik. Előfordulhat, hogy NAGYON ideges leszel, még akár egy ajtónyitáskor is, vagy akkor, ha valaki túl erős léptekkel halad el melletted, vagy túl hangosan lélegzik. Talán felugrasz azt gondolva: „Óh! Megzavartad a gyakorlásomat!”

Kezded már látni, milyen nevetséges is ez valójában? Az történik ilyenkor, hogy a jelen pillanat zajt keltett, és a zaj megtörtént, majd az elme felkel és így szól: „Ez nem tetszik! Nem kellene ott lennie!” „Panaszkodni akarok valakinek, hogy abbahagyja, és az ÉN elmém békés legyen!” Valójában az történik, hogy a koncentráció kiegyensúlyozatlanná válik az éberséggel szemben. A koncentráció túl erős, és túlságosan gyenge az éberség. Hahaha! Micsoda örültség ez?

Ha kiegyensúlyozott elmével nem tudod elfogadni azt, ami a jelen pillanatban történik, szenvedés következik. Rendben! Szóval! Zaj van. „Valaki beszél!” És akkor? Amíg éberség és felülemelkedett egykedvűség van az elmédben, nem számít. És? Tudod csinálni a megbocsátás meditációt!

Ázsiában voltam egy három hónapos elvonuláson. Volt ott egy szivattyú, ami vizet pumpált, éppen a meditációs terem mellett. Három hónapon keresztül járt egy régi, csikorgó motor reggel 8-tól este 6-ig. Ez előfordulhat, tudod? Egy folyamatos zaj! Igazán hangos és bosszantó volt, de csak egy hang volt. Ennyi volt. Rájöttem, hogy ez nem az „én” hangom. Az „én” nemtetszésem nem fogja megváltoztatni azt a hangot. Az „én” kritikám afelé az ember felé, aki beindította a motort, nem fogja ezt a hangot megváltoztatni.

Látod, hol vannak a ragaszkodások ebben a példában? A gyakorlat itt az, hogy elfogadjuk azt a tényt, hogy a hang itt van, és rendben van, hogy itt van. Rendben kell lennie, mivel ez az, ami jelen pillanatban van. Ez az igazság [Dhamma]. A jelen pillanat elfogadása annyi, mint a Dhamma elfogadása olyannak, amilyen.

Mindig, ha van egy elterelődés, folyamatosan bocsásd meg azt a tudatodban. BOCSÁSD MEG. Mosolyogj. Bocsáss meg magadnak a nem értésért. Így dolgozunk

a megbocsátással a mindennapi élet során. Megbocsátom magamnak, hogy tökéletesebbnek szeretném a dolgokat annál, mint amilyenek. Megbocsátom magamnak a hibázást. Megbocsátom magamnak, hogy dühös vagyok és nem szeretem ezt vagy azt. Most már látjuk, hogy a megbocsátás nem csupán egy kijelentés, hanem több is lehet. Minden ilyen kijelentést belevehetünk a gyakorlatba, és használhatunk egymás után.

TIZENÖTÖDIK FEJEZET **- Nincs mantra**

Miközben az ülő gyakorlatot végzed, még egyszer, egyszerre csak egy megbocsátó mondatot fogalmazz meg. Maradj egynél. Ne feledd, hogy ez nem mantra. Nem csak a felszínesen mondogatod és közben valami másra gondolsz. Őszintének kell lennie. „Tényleg megbocsátok magamnak a hibázásért, a nem-értésért vagy bármi másért.” Ennek végrehajtása közben fontos, hogy őszinte legyél.

Minél több mindent meg tudsz bocsátani a mindennapos tevékenység során, az ülés, a járómeditáció közben, vagy a közben, amivel épp el foglalatoskods, ismerd fel, hogy valójában erről szól a meditáció.

A meditációnak nem az a lényege, hogy összegyűjtünk néhány emberfeletti tudatállapotot. Nem csak az üdvösségről szól. Ennél sokkal eredményesebb. Arról szól, hogy megismerjük, hogyan okozzuk a saját szenvedésünket, illetve hogyan engedjük el ezt a szenvedést. A meditáció mélyebb emberfeletti tudatállapotai önmaguktól jelennek meg, amikor megtisztítjuk a tudatunkat, és egyszerűen csak megengedjük, hogy ez megtörténjen. Személyesen semmit nem kell tenned.

Minél jobban megtisztítod magad, annál jobban kitisztítod az elmédből az ítélezéseket, véleményeket, fogalmakat, elképzeléseket, illetve minél inkább elfogadod azt, ami a jelen pillanatban történik, annál örömtelibbé válik az életed. Az élet annál könnyebb lesz.

Mit mondasz? „Nos, van egy olyan szokásom, hogy mindig elemzek és gondolkodom.” Rendben, engedd el. „De egész életemben ezt csináltam.” És? Hé! Bocsáss meg magadnak a nem értésért. Bocsáss meg magadnak az elemzésért.

Előfordulhat, hogy erős a ragaszkodás az elemzéshez való hajlandósághoz. Ez nyugati betegség. „Tudni akarom, hogy működik minden.” Azzal, hogy gondolkodsz a dolgokon, még nem tudod meg, hogyan is működnek. Engedd el és lazíts, hogy meglásd, hogyan működnek a dolgok a megbocsátás során. Engedd el és lazíts, hogy teret teremts az elmédben a dolgok működésmódjának megfigyeléséhez.

Az az igazság, hogy a gondolkodó, elemző a meditációban hihetetlenül lassú. Az éber elme hihetetlenül gyors. Rendkívüli módon! Egyszerűen nem juthatsz el oda, ha a sok szó útban van. Vélemények sem állhatnak az útban. Feltartanak. Megakadályoznak abban, hogy a dolgokat a maguk valójukban lásd.

TIZENHATODIK FEJEZET **- Hibáztató játszma**

A Megbocsátás Meditáció többről szól, mint az olyan régi ragaszkodások, mint például: „Nos, a kis Johnny öt éves koromban megvert és azóta utálok.” Látod, hogyan szól ez rólad és fedi fel a ragaszkodásaidat, és azt, ahogyan őrizgeted, valamint, hogyan okozol magadnak fájdalmat a ragaszkodás miatt?

Az emberek manapság leginkább másokat hibáztatnak a fájdalmaikért és nem saját magukat, és itt az a kérdés, hogy ez vajon működik a valóságban vagy sem? Könnyű azt mondani, hogy „Fájdalmat okoztál nekem. Nem szeretlek.” De az a valaki más okozott fájdalmat neked? Vagy én csak mondtam valamit, és te más véleményen voltál, és elítélted és helytelenítetted, amit mondtam, majd pedig előjött az elutasításod és nemtetszésed az egész helyzettel kapcsolatban, és már a lovak közé csaptál és ezer mérfölddel arrébb vagy?

Magadnak okozol fájdalmat, te pörgeted a gondolatot: „De én csak gondolkodom és elemzem.” Ha-ha-ha-ha-ha! Te ragaszkodsz! Azt hiszed: „Ez a ragaszkodás nem árthat annyira, ha zavart maradok. Megtarthatom a SAJÁT véleményemet, elképzeléseimet arról, hogy hogyan kellene lenniük a dolgoknak, és aztán változtatnom sem kell!” De becsapod magad. Az elme felszabadításának egyetlen módja a változás. A meditáció a pozitív változásról szól.

TIZENHETEDIK FEJEZET **- Légy boldog!**

Összefoglalva tehát a BUDDHIZMUS arról szól, hogy ismerd fel, kiegyensúlyozott és éber elmére van szükséged, amiben nincsenek nagy érzelmek és ragaszkodások, hogy képes legyél világosan látni a dolgokat, és a mindennapi élet során is fel tudd fedezni a valódi boldogságot és elégedettséget.

A BUDDHIZMUS lényege, hogy a saját valójukban lássuk a dolgokat; hogy tudást szerezz azzal, hogy meglátod magadban, hogyan vagy a saját fájdalmad előidézője. A személyes felelősségvállalásról szól, valamint arról, hogy elvégezzük az efféle éberség, egyensúly és megértés megtalálásához szükséges munkát.

A Megbocsátás Ébersége meditáció arra tanít bennünket, hogy világosan felismerjük a szenvedés kialakulását [Első Nemes Igazság], hogy észrevegyük, hogyan vonódtunk bele személyesen és nagyítottuk fel, ami még több szenvedést okoz az életben [Második Nemes Igazság]; és, hogy a 6 lépés használatával elkerüljük ezt a veszélyes csapdát, meglátva, hogyan tűnik el [Harmadik Nemes Igazság]. Ez a meditáció megnyitja az utat a világos megértéshez és megszabaduláshoz [Negyedik Nemes Igazság].

A végeredmény létrehozza az elménkben szükséges teret ahhoz, hogy a reakciók, ismételt cselekvések helyett elkezdjünk hatással lenni az életre. A 6 lépés, amely megfelel a korai szövegekben található Helyes Erőfeszítés gyakorlatának, bármilyen meditációval is alkalmazod, amit épp végzel, az egyik leggyorsabb módja annak, hogy minden ember világosan lássa, mi történik valójában, és elérje a célt, miszerint a boldogság és a Béke lehetséges.

A Wisdom Publications gondozásában megjelent, Bikkhu Bodhi által fordított Közepesen Hosszú Beszédgyűjteményében a Maddzshima Nikája 21. szuttája kiváló tanácsokat ad nekünk, amit most szeretnék megosztani veletek. Azt mondja:

„Ez az ötféle útja van a beszédnek, melyet mások használhatnak, amikor hozzászólások fordulnak: a beszédük jöhet jókor vagy rosszkor, lehet igaz vagy hamis, szelíd vagy durva, jó szándékú vagy ártalmas, szerető-kedvességgel vagy belső gyűlölettel teli elmével mondott.”

Így kell gyakorolnom: „Az elmém érintetlen marad, gonosz szavakat nem fog kiejteni, együttérző maradok a jólétük felé, szerető-kedvességgel teli elmével, belső gyűlölet nélkül. Ezt a személyt (bárkivel is beszélek) szerető-kedvességgel (és megbocsátással) átítatott elmével töltöm el, és tőle kiindulva a mindent körülvevő világot szerető-kedvességgel, bőséggel, magasztossággal, mérhetetlenséggel, ellenségesség és rosszindulat nélküliséggel átítatott elmével töltöm el.” Így kell gyakorolnom.

Kérlek, használd ezt a Megbocsátás Meditációt gyakran, és képezd az elmédet, hogy boldog légy!



BUDDHISTA
vipassana alapítvány

A 2000-ben alapított Buddhista Vipassana Alapítvány tagjaiként a tradíciót követve, de dogmáktól mentesen képviseljük az együttérzésre és a tudatosságra való szüntelen törekvésen keresztül Gautama Sziddhártha és mások bölcs tanításait a meditációs praxis által. Bízunk benne, hogy az általunk lefordított és kiadott könyvek révén is mind többen fedezhetitek fel (újra) a mindennapi kihívások közepette, hogy a vipassana meditáció alapvető fontosságú egy békésebb valóság megteremtéséhez. Ha kérdésed van, vagy kapcsolódnál, itt megtalálasz: vipassana.hu