

Útmutató a Nyugodt Bölcsesség Belátás Meditációjához

A Nibbána elérése
a Legkorábbi Buddhista Tanokkal
a Szerető Kedvesség Éberségének alkalmazásával

Bhante Vimalaramsi

David Johnson társszerzővel

Szerzői jogok © 2015 Bhante Vimalaramsi.
Minden jog fenntartva.

Kiadó: Dhamma Sukha Publishing
ISBN-10: 1508569711
ISBN-13: 978-1508569718
Kiadva: első kiadás 2015 július
(második kiadás: 2017 július)

Bhante Vimalaramsi további könyvei:

The Damma Leaf Series, 2014
Meditation is Life; Life is Meditation, 2014
Moving Dhamma Volume 1, 2012
Breath of Love, 2011

David Johnson további könyvei:

Az Út a Nibbánába (The Path to Nibbana) 2017 (E könyvecskét követő könyve haladó gyakorlatokkal és útmutatásokkal)

*Mindazoknak, akik szeretnék megtapasztalni
a Szenvedés Megszűnését
a Sóvárgás Felszámolásán keresztül*

Tartalomjegyzék

Bevezetés
Mi az az Éberség?
Miért gyakoroljuk a Mettát?
Kezdő testtartás
Kezdeti Szerető Kedvesség útmutatások
Mosolygás
Elterelődések
Akadályok
A 6 lépés
Spirituális barát
Megbocsátás meditáció
Sétáló meditáció
Folytasd tovább
Mindenhez add hozzá a Mettát
Haladás és Dzshána
Brahma-vihárak és Nibbána
A Szerető Kedvesség ajándékai
Mettá a mindennapokban
Források
Köszönetnyilvánítás
Osztozás az érdemeken

Bevezetés

Az útmutató célja segíteni azoknak, akik most találkoztak a meditációval és a Buddha tanításaival, hogy a Buddha ösvényén járva megsemmisítsék a Sóvárgást és felszámolják a Tudatlanságot. Ez az ismertető Bhante Vimalaramsi tanításai alapján nyújt számodra útmutatást a Nyugodt Bölcsesség Belátás Meditációjának (TWIM) gyakorlásához. A TWIM a Brahma-vihárák valódi, szuttákban ismertetett gyakorlata, és magában foglalja a Szerető Kedvesség Éberségének (*Mettá*), az Együttérzés Éberségének (*Karuná*), az Öröm Éberségének (*Muditá*) és az Egykedvűség Éberségének (*Upekkhá*) Isteni Lakóhelyét.

A Brahma-vihárakat Buddha a legkorábbi beszédeiben írja le, amint azt a Maddzshima-nikája szuttáiban feljegyezték¹. Az ismertető útmutatásai magukon a szuttákon illetve a szuttákkal egybehangzó szövegmagyarázatokon alapulnak. Az útmutatások elmagyarázzák a Helyes Erőfeszítést - amit 6 lépésnek is nevezünk. A 6 lépést később fogjuk részletesen kifejteni.

Manapság a legtöbb buddhista éberség-gyakorlat hajlamos arra, hogy a meditáció tárgyaként a légzésre fókuszáljon. A *Mettá* és a Brahma-vihárakat csupán "mellékes meditációként" alkalmazzák, hogy segítsenek a gyakorlónak az ellazításban továbbá a légzési gyakorlatok "ellágyításának", illetve általánosságban az élet szelídítésének módjaként használják.

Azonban a Buddha sokkal többször tárgyalta a szuttákban a *Mettá* Éberségének gyakorlatát a Légzés Éberségének (*Ánápánaszati*) gyakorlatánál: csupán nyolc alkalommal beszélt a Légzés Éberségéről, míg a Szerető Kedvesség Éberségét száznál is többször említette.

Annak ellenére, hogy számos tanító nem tanítja vagy nem támogatja ezt a nézetet, a Buddha mégis azt állította, hogy a *Mettá* és a Brahma-vihárák gyakorlata önmagában elvezet a Nibbáná-ban való végső kiteljesedéshez. A Szamjutta-nikája (46:54(4)) *A Szerető Kedvességgel* kísérve c. szuttája tisztázza ezt.²

A Nyugodt Bölcsesség Belátás Meditációja, amely a *Mettá* vagy a Szerető Kedvesség érzését veszi a meditáció tárgyaként, a légzés-meditációhoz képest könnyebb gyakorolni és gyorsabban vezet eredményhez. Erőtéljes meleg és ragyogó érzéssel jár ez a meditáció, ami segíti a gyakorlást, mivel élvezetes az alkalmazása. A meditáció gyakorlása során sugárzod a Szerető Kedvességet, és másokat is megajándékozol ezzel az érzéssel. Ez növeli a nagylelkűségedet, ugyanakkor pedig a jóllét és elégedettség nagyszerű érzését is fejleszti. Nem csupán a szertartásszerű ülő gyakorlatok alkalmazása során, hanem a mindennapi életed során is végzed. Ez a reggeli felkelés időszakától egészen az esti lefekvés időszakáig tartó lendületet ad. Az ilyen folyamatos gyakorlás nagyon felgyorsíthatja a fejlődést.

A TWIM magában foglal egy mindennél fontosabb lépést, amely a legtöbb szuttában megtalálható, de manapság félreértelmezik, vagy a legtöbb Buddhista Éberség gyakorlatból kihagyják. Ez a lépés a Nibbána elérésének a kulcsa! Erről a későbbiekben fogsz többet tanulni; ez az *Ellazítás Lépése*.

Ez a könyv a kezdő gyakorláshoz ad ismertetőt. A TWIM működési módjának megértése, a belátások kifejtése, egy mélyebb megértési szint, és a meditációt támogató szutta hivatkozások mind túllépnek e könyvecske hatáskörén. Ezt az információt mélyrehatóbban és részletesebben *A Meditation is Life; Life is Meditation*³ c. könyv bocsátja rendelkezésre. Más könyvek, mint például a *Breath of Love*⁴ és a *Moving Dhamma*⁵ szintén ügyes útmutatásokat kínálnak, ha már mélyebben benne vagy a gyakorlásban. Egy haladó

tanítvány, Doug Kraft *Buddha's Map*⁶ c. könyve szintén jó referenciát ad a TWIM fogalmairól és tapasztalatairól.

Mi az az Éberség?

Az Éberség (Mindfulness) kifejezés manapság közhelyesnek számít, és gyakran másképp értelmezik, mint ahogy hitem szerint azt Buddha eredetileg megfogalmazta. Talán hallottad már, hogy az Éberség az, hogy figyeled, ami megjelenik, belemerülsz, és erősen fókuszálsz rá, hogy megértsed a felbukkanó dolog természetét. Az elképzelés szerint a "meditáció tárgyára" való közelebbi és erősebb koncentráció végül majd mély ismereteket nyújt.

Azonban a Buddha nem ilyen éberséget tanított; ezt inkább egyhegyű koncentrációnak hívják, ami a figyelem elmerülése egy adott tárgyban.

A Buddha a tapasztalatai során megtanulta és a Maddzshima-nikája 36., Mahászaccsaka szuttában le is van írva, hogy az egyhegyű koncentráció ideiglenesen csendesíti el az elmét, és nem vezet el a szenvedés, illetve a szenvedés okának megértéséhez, illetve a Nibbánához. Ebből az okból kifolyólag a Buddha elutasította az elmerülés- és az egyhegyű koncentrációs gyakorlatokat. Manapság a legtöbb tanító kihagyja ezt a lényeges szempontot. Pedig a 36-os szutta pontosan elmagyarázza. A Buddha visszautasította Álára Kalama és Uddaka Rámaputta tanításait, akik a kor leghaladóbb koncentrációs tanítói voltak. Hátrahagyta a képzéseiket, hogy további hat évig folytassa kutatásait.

Következzen egy rövid, tiszta és pontos definíció az Éberségről a Buddha tanításai alapján:

*Az éberség azt jelenti, hogy észben tartjuk annak megfigyelését,
miképp halad az elme figyelme
egyik dolgról a másikra.*

Az Éberség első szakasza az, hogy *jusson eszünkbe*, hogy megfigyeljük az elmét és jusson eszünkbe, hogy visszatérjünk a meditáció tárgyára, ha elkalandoztunk. Az Éberség második szakasza, hogy megfigyeljük, hogy a tudat figyelme miképp halad egyik dolgról a másikra.

Valódi belátást akkor nyerünk, ha megnézzük, milyen kölcsönhatásban van a tudatunk a dolgokkal azok megjelenésekor - és nem magát a dolgot figyeljük meg. Az igazi éberség az, hogy *nem felede el megfigyelni*, hogyan mozog a tudatod, és hogyan válaszol arra, ami a jelen pillanatban felbukkan.

Az éberséggel megérthetjük, hogyan bukkannak fel és tűnnek el a dolgok, az elejétől a végéig. Azzal nem törődünk, hogy a dolgok *miért* jelennek meg - ez a pszichológusokra és filozófusokra tartozik. Mi pusztán azzal foglalkozunk, *hogyan* bukkannak fel és *hogyan* múlnak el - hogyan történik az elme figyelmének mozgása az egész folyamat során.

Amikor az éberség megerősödik, elkezdted megérteni, hogy valójában mi a Sóvárgás. A sóvárgás tereli el a tudatot a meditáció tárgyától. A feszültség és szorítás az érzetekkel és gondolatokkal együtt jelenik meg. A sóvárgás az, ami elindítja az azonosulási folyamatot, amiben valamit személyesnek veszel egy "Ez tetszik."-kel vagy "Ez nem tetszik."-kel a tudatodban.

Az éberség meditáció annak folyamata, hogy megfigyeljük, hogyan mozog a tudat figyelme pillanatról pillanatra. Az éberség képessé tesz bennünket arra, hogy tisztán és pontosan lássuk, *hogyan* jelenik meg és tűnik el a gondolatok és érzetek személytelen folyamata.⁷ Önmagunkként azonosulunk ezzel a folyamattal; személyesnek vesszük. Annak látása és megértése a gyakorlat legfontosabb belátásai közé tartozik, hogy az elme figyelme hogyan halad egyik dologtól a másikig, ahogy személyessé teszi a tapasztalatot és létrehoz egy "Ént". A meditáció minden felbukkanó jelenséggel kapcsolatban személytelen perspektívát fejleszt ki, és elvezeti a meditálót oda, hogy maga is meglássa a létezés valódi természetét. Végül megválaszolod a kérdést, hogy "Ki (vagy mi) vagyok?"

Egy másik fontos oldala az éberségnek, ha már nem feledkeztünk el róla és megfigyelést végeztünk, az, hogy akkor is csípjük magunkat nyakon, amikor eltévedtünk - és jusson eszünkbe, hogy "újra haza kellene térnünk". Erről többet a 6 lépés folyamat magyarázata során fogunk beszélni a későbbiekben.

Miért gyakoroljuk a Mettát?

Ahogy azt már korábban említettük, a Buddha sokkal gyakrabban beszélt Mettá meditációról, mint Légzés Meditációról, és tisztázta, a Brahma-vihárak részeként, a Mettá meditáció elvezet a Nibbánába. Ezek önmagukban és önmaguktól is elég jó indokok ahhoz, hogy a Mettá meditáció felé fordítsanak minket. Mindazonáltal erre további indokok is léteznek.

Először is, útmutatóként használva a szuttákat, a Dhamma Sukha központ a Légzés Éberségét (Ánápánaszati) más, egyhegyű technikákhoz képest eltérően tanítja. Orrhegyre vagy hasra fókuszáló és koncentráló légzésgyakorlat nem található a szuttákban. A Buddha soha nem mondta, hogy a légzésre koncentráljunk - azt mondta, hogy figyeljük meg és tudjuk, mit tesz a légzés a pillanatban, valamint hogyan figyeljük meg, hogy a tudat figyelme mit tesz, miközben mi lélegzünk. A 6 lépést akkor kezdjük alkalmazni, amikor az elme elkezd kalandozni, hogy finoman, bármilyen erőltetés nélkül visszahozzuk az észlelésünket a meditáció tárgyához.⁸

Előnyösebbnek tartanánk, ha azok a meditálók, akik korábban már gyakorolták a Légzés Meditációt, valami teljesen mást vennének a meditáció tárgyaként. Máskülönben előfordulhat, hogy szokásszerűen visszatérnek a tanult módszerhez, és azt alkalmazzák, amire mi "rossz szokásként" tekintünk. Ez összezavarodáshoz és a fejlődés hiányához vezethet. Jobban szeretjük elkerülni az olyan gyakorlatot, aminél az embereknek küzdeniük kell a régi gyakorlási módszereikkel.

Másodszor, úgy látjuk, hogy a Mettá Ébersége és a Brahma-vihárak gyakorlata könnyebb a Mettá kellemes érzése miatt. Ez különösen a kezdő számára fontos, mert a Légzés Meditációt nehéz lehet mesterien elsajátítani, mivel az inkább mentális gyakorlat. A Mettá Éberségével, a kellemes természete okán, a tárgyaddal is tovább tudsz együtt maradni, amit sokkal szórakoztatóbb is megtenni. Valószínűleg furcsa lehet azt hallani, hogy a meditáció szórakoztató is lehet!

Harmadszor pedig, a tényleges gyakorlatban láttuk, hogy a Mettával sokkal gyorsabb a haladás, *mivel* a Mettá érzése önmagában meglehetősen kellemes. Ne feledjük, hogy ez egy érzés meditáció, ami egy *kellemes*, boldog érzés.

Végezetül pedig a Mettá meditáció, amely ismételtlen egy *ézés* meditáció, eltávolít minden más "test" alapú vagy észlelés típusú meditációtól, amely magában foglalja a

testrészekre való koncentrációt. A szerető kedvesség érzésére fókuszál. Kikerül bármilyen “rossz szokást”, amit korábban esetleg felvettél.

Akkor lássunk is hozzá!

Kezdő Testtartás

Segíthet, ha meditáció előtt keresel egy relatíve csendes helyet, ahol kényelmesen és egyenesen ülhetsz.

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 hátra dőlj 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 sugárasz 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 szemeidből, tudatodból és szívedből sugárazik.

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, kívánd 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. Csupán az adott kifejezésre vonatkozó koncentrációs gyakorlattá fog válni.

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

Sehová sem sietsz; most egy kis szünet van 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 békében - 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 szekert a ló elé. Mosolyogj és érezd a mosolyt az egész testeden át. Ahogy elmondod a kifejezéseket, hozd fel ezt az érzést, és önmagától fog rezonálni a szíved környékén. *Őszintén* kívánsz magadnak a boldogságot. Higgy benne, és tudd, hogy *valóban* kívánsz 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 ellenszenv a saját boldogságod irányában elterelődés. Az elterelődéseket 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 érezed ezt a boldogságot, boldogan osztod meg más létezőkkel is ezt az érzést.

Amikor ülsz, kérlek, ne mozogj. Ne mozgasd a lábujjaidat; ne ficeregj vagy moco-rogj; ne döngölőzz; 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 van bármilyen mozdulat, az meg fogja zavarni az elmét - akárcsak a zselét, a megszilárdulásához ezt is be kell hűteni, és nem szabad mozgatni.



Mosoly

Ez mosolygó meditáció. Azért érdemes mosolyognod, mert 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.⁹

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 feszültség 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. A Szerető Kedvességet egy mosolynak kellene közvetítenie. 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 meditációdhoz, és akkor már egy jó meditációban volt részed. Lehetséges, hogy határozottan nem egy csendes és nyugodt meditáció, de *aktív* meditáció, és 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 lábadban. Lehet egy beszélgetés emléke az egyik barátoddal,

ami a tóhoz való kirándulásról szól. 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. *Ne feledd* - ez az éberség definíciójának első része.

Ha elengeded az elterelődésre 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 elterelődés annál nagyobbá és intenzívebbé válik.

Szóval az elméd ebben a viselkedésben, 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 halad 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 Sóvárgás okozza. A Harmadik Nemes Igazság szerint a szenvedés megszűnik. A Negyedik Nemes Igazság pedig az, hogy van útja a szenvedés megszűnésének. Ez az út a Nyolcstréti Ösvény.

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

Az elterelődések megmondják neked, mi után sóvárogsz - azon dolgok után, amikhez ragaszkodsz. Meglátani 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 *agyhártyanak* 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 hártyanak. 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 elengeded 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 vidd vissza ezt a tiszta tudatot a meditáció tárgyához - a Szerető Kedvesség érzéséhez és a mosolyhoz - ehhez a melengető, ragyogó, boldog érzéshez. Most kíváncsi 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 gondolod, 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 nyugtalanossággal folyamatosan mozogni és változni akarsz, valami mást akarsz csinálni, mint amivel épp foglalkozol, valahol máshol szeretnél lenni, mint ahol éppen vagy. A nyugtalanosság 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, miközben a figyelmedet valami üdvösebb felé fordítod, 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 spontán belépett a „kellemes időzésbe az itt és mostban” (*dzshána*), ahogy a szutták mondják. 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 állapot.¹⁰ És ráébredt, hogy ez az egyszerű állapot - 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 boldogabb és érdekesebb gyakorláshoz vezet.

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

1. *Vedd észre* (Recognize), hogy a tudat figyelme elterelődő, és elvesztél a gondolatban. Elfelejtetted, mivel is foglalkozol éppen. Elhagytad meditációd tárgyát.
2. *Engedd el* (Release) a gondolathoz vagy érzethez való ragaszkodásodat azáltal, hogy megengeded az elterelődéssel, hogy legyen – és 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 elterelődéssel idézett elő.
4. *Mosolyogj* (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 gyakorlási ciklust. Ismételd meg ezt a gyakorlatot, amikor a figyelmed elterelődik a meditációd tárgyáról.

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.

Figyelj oda, hogy soha semmit ne taszíts el magadtól. Soha semmit ne próbálj meg irányítani. Az irányítással való próbálkozás olyan, mint mikor a Sóvárgással akarod kiirtani a Sóvárgást.

Kérlek, a 6 lépést ne végezd valamilyen háttérben lévő halk zaj vagy csekély testi érzés miatt. 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 elterelődések. Kezdként csakis akkor alkalmazd a 6 lépést, ha a figyelmed teljesen "elterelődött" 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 nem-üdvös állapot.
2. A figyelmedet többé nem a nem-üdvös 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 újra ismétlésével. Szemügyre vesszük és saját bőrünkön megtapasztaljuk, hogy mi a szenvedés, valamint, hogyan enyhítsünk rajta.

Megfigyeled, mi az, amitől feszültté és feszessé válsz, és azt is, hogyan érd el a megszűnését az elengedéssel, a lazítással és egy üdvös tárgy felidézésével. 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 elterelődések okozta feszültséget vagy szorítást, azonnal megtapasztalod a Harmadik Nemes Igazságot, a szenvedés megszűnését.

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

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

A megkönnyebbülés érzéséhez nem kell hosszú ideig gyakorolnod - hónapokig vagy évekig. 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 képességeidet és megfigyelő erődöt. Továbbá fontos fenntartani a humorérzékedet és kutatási érdeklődésedet 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 sokkal bonyolultabb legyen ez a meditáció.

Most pedig még részletesebben vegyünk végig minden lépést.

Észrevétel

Az éberség észben tartja, hogy megfigyelje és észrevegye a tudat figyelmének az egyik dologról a másakra történő mozgását - ami a meditáció tárgyáról az elterelődésre történő váltás. Ez a megfigyelés észreveszi az elme figyelmének bármilyen elmozdulását a meditáció tárgyától. Észrevehető egy enyhe feszülés vagy szorítás, ahogy a tudat figyelme kezd elmozdulni a felbukkanó jelenség felé.

Kellemes vagy fájdalmas érzetek jelenhetnek meg a hat érzékszervi kapu bármelyikénél. Bármilyen látvány, hang, illat, íz, tapintás vagy gondolat előidézheti egy elterelődés 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 felismerése 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 elterelődés 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 elterelődés elveszíti az energiáját és széteszik. 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 szutták¹¹ az ellazítás lépését "a testi késztetések elnyugtatójának" 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 közelpét. 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 dhammabeszédeket, 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 kéjvágyó 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 készlet, 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.

És a Barátod *ténylegesen* érezni fogja ezt. Olyan személyek, akiket már választottak spirituális barátoknak, arról számoltak be, hogy egy melengető érzés jelent meg a testükben, amikor mettát áramoltattak feléjük. Ha megkérded őket, azt fogják mondani, hogy nagyszerű hetük volt!

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, "Kifelé küldjük vagy nyomjuk ezt az érzést 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, körbevevünk és alámerítjük a Barátunkat ebbe az érzésbe, ezt kívánva neki, és mosolyogva és boldogan látjuk őt.

Ez a folyamat három felmerülő 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 nyomást érzel, akkor túl keményen próbálkozol. Mosolyogj és higgadj 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 elfelejtesz mosolyogni. A kritikus gondolatok károsak és még több szenvedéshez vezetnek, bármiről is legyen szó. Ezeket hívjuk ítélet gondolatoknak. Alapvetően magad ellen irányuló ellenszenvet hoznak. Ez egyfajta enyhe önutálat és kritizmus. Ha azt látod, hogy jól lehordod magad, amiért elfelejtettél mosolyogni, akkor nevéss együtt magaddal, amiért ilyen örült elméd van! Lazíts és engedd el az ilyen gondolatokat.

Értsd meg, hogy mindenkinek örült az elméje, és rendben van, ha rendelkezzel egy efféle örültséggel. Nevéss ezen együtt magaddal. Emlékszel, azt mondják erről a meditációról, hogy szórakoztató? Mosolyogj és nevéss azon, hogy újra rajtakaptad magad, majd pedig kezd elölről a meditáció tárgyával.

Az élet egy játszani való 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 lenné!* 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 tanítód azt nem mondja, hogy válthatsz. 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 *összeszedettség*ed.

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 kifejezni, hogy a 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 tekintsük át:

1. Minimum harminc percig ülj (ennek miéért később magyarázzuk meg).
2. *Kezdd* azzal, hogy körülbelül tíz percig kedves és boldog gondolatokat és kívánságokat sugárolj önmagad felé.
3. Az ülés fennmaradó részében *válts* a kiválasztott Spirituális Barátodra - legalább *húsz percig* - és a gyakorlat hátralévő részében sugározz 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 "beledőlnél".

Idő kell ahhoz, hogy a mesterévé válj ennek a gyakorlatnak. Bizonyos értelemben ez egyfajta "nem-cselekvés" - nem kontrollárod 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 kívánod 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 pici 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 *Csendes Éber Elmélyülést (dzshánát)*. Ahogy haladsz előre ezen az ösvényen, egyre több ilyenben 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 Csendes Éber Elmélyülésen keresztül.

Megbocsátás Meditáció

Még az itt található összes utasítás és útmutatás ellenére is adódhatnak nehézségek 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 érdemlem meg, nem vagyok kedves ember." Megpróbálsz a 6 lépéssel, de nem igazán működik. Szerető kedvesség sincs jelen, a szívedben nincs semmilyen érzés, száraz és esetleg rideg is.

Előfordulhat, hogy a Megbocsátás Meditációt segítségnek találod ilyen helyzetekben. Mostanra azt tapasztaltuk, hogy a tanítványok nem kevés százalékának hatalmas előnye származik abból, ha átvált a Megbocsátásra, amelyben megbocsátást sugároz 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 könyvecske, ennek a könyvnek a szövegével egyetemben, mellékletként szerepel a gyakorlatról szóló teljesebb könyvben, melynek címe *Az Út a Nibbánába*, szerzője pedig David Johnson.

A megbocsátás arról szól, hogy elengedjük a múltat és megpuhítsuk a tudatunkat. A megbocsátás gyakorlása mindenkinek az előnyére válhat.

Sétáló Meditáció

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

A Sétáló Meditációt 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 Sétáló Meditáció energiát adhat hozzá az ülésedhez, mivel beindítja a vérkeringést.

A Sétáló Meditáció 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 forráságát. Benn is sétálhatsz, körkörös ösvényen haladva a szobában vagy folyosón.

Vannak meditálók, akik nagyon sokat fejlődnek séta közben - a séta 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 leszel. 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 mozgatsz. Minél tovább ülsz, az elméd annál inkább magától csendesül el, anélkül, hogy bármi mást tennél. Vagyis a hosszabb ülések és a nemmozdulás létfontosságú a mélyebb állapotok 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 elterelő. 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 Szamszara ádáz körforgását. Ha azonban nyitottan közelítünk egy kellemetlen érzéshez, és nem vesszük személyesnek, 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 kiindulóponthoz.

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 Nyolcstrétegű 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 dzshánikus állapotról, és úton leszel afelé, hogy még jobban elmélyedj. Olyan szórakoztató dolgokkal kezdesz majd összebarátkozni, mint az Öröm, Elégedettség, Nyugalom és még sok más. Jó idők várnak rád!

Brahma-vihárak és Nibbána

A Buddha a tudatnak négy kifejezetten üdvös isteni minőségéről beszélt. *Brahma-viháraknak* nevezzük őket, és a Szerető Kedvességből (*Mettá*), Együttérzésből (*Karuná*), Együttérző örömből (*Muditá*) - valójában jobban kedveljük csak az Öröm kifejezést - illetve az Egykedvűségből (*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 az egykedvűségbe. A haladásod során nem kell változtatnod a gyakorlaton - az állapotok önmaguktól kialakulnak és megjelennek.

Ha már haladó meditáló leszel, akkor csak folytatnod kell a meditálást. A Brahma-vihárak természetesen megjelennek egyenként, anélkül, hogy ezeket az állapotokat egyesével be kellene emelned önálló meditációs tárgynak. Amikor megjelenik a következő állapot, akkor fogod azt az állapotot, 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 Mettát. A Buddha azt tanította, hogy amikor a meditációt megfelelően gyakoroljuk, mind a négy isteni állapot magától, egymás után megjelenik.¹² Meg fogod tanulni, hogyan sugározd bármelyiket a négy állapot közül mind a hat irányba, majd pedig egyszerre minden 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 szintjeiként hivatkozunk. Nem szeretnénk összetéveszteni őket az egyhegyű elmerülés 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, *Csendes Éber Elmélyülésnek* nevezzük. Nyolc van belőlük (négy *rúpa* vagy "anyagi" 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 tovatűnik. Ezt a folyamatot nevezte a Buddha Független 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. Máskülönben 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 Belső Meditációjába az, ha eljössz egy elvonulásra, vagy, ha nem tudsz elszabadulni, egy online elvonuláson veszel részt velünk. További információért tekintsd meg a honlapunkat. (Angol nyelven: dhammasukha.org)

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 Brahma-vihárak gyakorlása igazán szárnyalni kezd.

Még több jelenség bukkan fel, és a tanítód a haladásod alapján tud vezetni. Ebben a gyakorlatban további útmutató lépések is vannak, ám ezek haladók. Egy új könyv is a rendelkezésünkre áll, mely tartalmazza az említett haladó utasításokat és az összes haladó dzshánát egészen a Nibbána tapasztalásáig, illetve bele is értve azt - *Az Út a Nibbánába (The Path to Nibbana)*, melynek szerzője David Johnson - és elérhető nyomtatott vagy ebook formátumban.

Most azt a képességet sajátítsd el, hogy tökéletesen a Spirituális Barátoddal maradsz, utána pedig kapcsolatba léphetsz velünk további tanácsokért, résztvehetsz egy elvonuláson, vagy megvásárolhatod a korábban említett haladó könyvet és egyedül gyakorolhatsz.

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 kasszásnak 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 mindent megtudj a Buddha Nyolcstréti Ösvényéről.

Oszd meg a tanultakat másokkal is, és engeddd 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 találsz ülőcsoportot a környéken? Kezdd el egyedül. Amint találsz még egy személyt, már van csoportod! Meditáljatok legalább harminc percig, hallgassatok meg egy előadást, igyatok egy kis 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 menj és ülj le!

Források

Dhamma Sukha Meditációs Központ honlapja:
<http://www.dhammasukha.org>

Könyvek

Kraft, Doug: *Buddha's Map: His Original Teachings on Awakening, Ease, and Insight in the Heart of Meditation*. Grass Valley, CA: Blue Dolphin Publishing, 2013.

Vimalaramsi, Bhante: *Breath of Love*. Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Foundation of Indonesia, 2012.

Vimalaramsi, Bhante: *Meditation is Life, Life is Meditation*, Annapolis: Dhamma Sukha Publishing, 2014.

Vimalaramsi, Bhante: *Moving Dhamma, Vol. 1*. (Annapolis, Dhamma Sukha Publishing, 2012.

Johnson, David: *Az Út a Nibbánához, //vagy: Ösvény a Nibbána felé//*, Annapolis, Dhamma Sukha Publishing, 2017

Kapcsolat

Dhamma Sukha Meditációs Központ
8218 Country Road 204
Annapolis, Missouri 63620
info@dhammasukha.org

Köszönetnyilvánítás

E könyvet írta és szerkesztette David Johnson, aki számos meditáló tanítványunk tapasztalatából gyűjtött és összeállított tartalmat adott hozzá. A társszerkesztők Teri Pohl, Jens Tröger, a Bookalope alapítója, valamint Danielle Loesch.

Emellett szeretnénk elismerni Bhikkhu Bodhit a kitűnő Maddzshima Nikája és Szamjutta Nikája fordításaiért, továbbá a korábbi támogatásáért. Szeretnénk a Wisdom Publications javára írni a szutta idézeteket, melyeket az Anupada Szuttából használtunk fel, a 111-es számút a Maddzshima Nikájából.

Az érdemek megosztása

*A Szenvedők legyenek mentesek a szenvedéstől
és a félelemmel sújtottak legyenek rettenthetetlenek,
A gyászolók veszítsék el minden bánatuk,
és minden létező leljen megnyugvásra.
Minden létező osztozzon ezen az érdemen,
melyre eképpen szert tettünk,
mindenféle boldogság megszerzésére.
A Földön és az Űrben lakó létezők,
Hatalmas erejű Dévák és Nágák,
részesüljenek az érdemünkben.
Őrizzék sokáig a Buddha Rendelkezését.
Szádhu, Szádhu, Szádhu.*



¹ The Middle Length Discourses of the Buddha, ford. Bhikkhu Bodhi és Bhikkhu Nanamoli (Somerville, MA: Wisdom Publications, 1995)

² A témához kötődő további beszélgetésekért látogass el a honlapunkra www.dhammasukha.org címen.

³ Bhante Vimalaramsi, *Meditation is Life, Life is Meditation* (Annapolis: Dhamma Sukha Publishing, 2014)

⁴ Vimalaramsi: *Breath of Love*, Jakarta, Indonézia: Ehipassiko Publishing

⁵ Vimalaramsi: *Moving Dhamma, vol. 1.*, Annapolis, Missouri: Dhamma Sukha Publishing, 2012

Vimalaramsi: *Breath of Love*, Jakarta, Indonézia: Ehipassiko Publishing

⁶ Kraft, Doug: *Buddha's Map*, Grass Valley, CA: Blue Dolphin Publishing, 2013

⁷ A Buddha ezt a folyamatot Fügő Keletkezésnek vagy Paticcsaszamuppádának hívta.

⁸ Ha több információt szeretnél tudni arról, hogyan tanítjuk a Légzés Meditációt, kérlek, látogass el a weboldalunkra, a www.dhammasukha.org címen, ahol egy Szatipatthána Szuttáról folytatott beszélgetés során végigmegyünk a teljes magyarázatán.

⁹ Jaffe, Eric: Psychology of Smiling, Observer 23, no. 10 (University of Minnesota, December, 2010), <http://www.psychologicalscience.org/index.php/publications/observer/2010/december-10/the-psychological-study-of-smiling.html>.

¹⁰ Utalás a Maddzshima Nikája 36:30-as szuttára.

¹¹ Az Ellazítás lépése minden olyan szuttában megtalálható, ahol a Buddha útmutatást ad a meditációról. Az elnyugtató páli szava a passzambhaja. Lásd például a Maddzshima Nikája, a 10:5 vagy 118-as szuttákat.

¹² A Maddzshima Nikája, 43:31-es szuttája bemutatja a minden irányba áramoltatás folyamatát, a Szerető Kedvességgel kezdve.