





# Tíznapos vipassana elvonulás

## 2017. június 16. – június 25.

**Az elvonulás leírása:** 10 nap - 9 éjszaka, nemes csendet követő (néma) elvonulás. Az elvonulás időtartama alatt lehetőségünk van megismerni és gyakorolni Sayadaw Mahasi, Sayadaw U Pandita, Ven. Dhammasami és Sayadaw Sunlun burmai szerzetesek által kidolgozott vipasszaná gyakorlatokat az ülő, járó, álló és légzéses meditációs formákon keresztül. Ennek a gyakorlatnak a célja a saját testi és tudati folyamataink közeli, pontos és éber megfigyelése, amely során fejlődik önismeretünk, mély koncentrációs állapotokat érünk el és megismerünk mély, intuitív bölcsességeket a dolgok valódi természetéről. Az erdőben való túrázás közben ugyanakkor olyan helyekre jutunk el, amelyek szimbolikus erővel bírnak. Ezeken a helyeken vezetett vizualizációs élményeken keresztül oldjuk fel a saját életünk során szerzett nehézségeinket, hiányainkat, megtisztulhatunk és pótoljuk veszteségeinket. Ezek a személyes sérülések ugyanis akadályozzák a valóság megismerését, amelyet a meditáción keresztül elérhetnénk. Így az elvonulás során, egyszerre vizsgáljuk a transzcendens élményeket és oldjuk fel a természetén keresztül személyes problémáinkat.

**Vezeti:** Dobos Andrea Beáta – ([www.vipassana.hu](http://www.vipassana.hu), [www.szuleterrapia.hu](http://www.szuleterrapia.hu), [www.thetaterapia.hu](http://www.thetaterapia.hu)) és Gyergyák Bence – szervező, túravezető

**Elvonulás ára:** 90.000 Ft **előleg:** 40.000 Ft

**Szállás:** 15 fő részére férőhely a házban, további 2 db sátorhely a kertben

**Létszám:** max. 17 fő, a jelentkezés sorrendjében, az előleg befizetésével

**Ellátás:** reggeli, ebéd, tea, forrás víz

**Napirend:** lásd program

**Túrák időtartama és hossza:** 4-5 óra, max.: 10 km, közepes iramúak, ill. közepes (esetenként nehéz) fokozatúak

**Jelentkezés, információ:** Dobos Andrea Beáta, tel.: +36 20 358 0297, email: [dobosandrea7@gmail.com](mailto:dobosandrea7@gmail.com)

Az előleget – május 15-e utáni – lemondás esetén, nem áll módunkban visszafizetni.

## helyszín

**Dömös – megközelítés:** Dömös Komárom-Esztergom megyében, a Dunakanyarban, a Duna jobb partján található. Budapest 45 km, Visegrád 5 km távolságban van Dömöstől. A településen a 11-es számú főközlekedési út halad át. A szálláshoz Dömös község központjától 500 m-re délnyugatra a piros, sárga és a zöld turistajelzés vezet a Rám-szakadék irányába. Autóval burkolt úton is megközelíthető. A ház a sorompó után balra a kishídnál található a Királykúti u. 50. szám alatt. Parkolási lehetőség a kertben.

Az egyedülálló környezeti hatásokkal bíró erdei elvonulási központ lehetővé teszi minden meditáló számára, hogy saját lelki-szellemi egyensúlyát helyreállítsa. Az egyensúly hiánya vagy elvesztése áll minden testi és lelki kimerültség hátterében. A lelki-szellemi egyensúly megszerzésének vagy helyreállításának egyik leghatásosabb módszere a megfelelő belső hangoltság elérése, amely egyszerre bizonyos külső formák megteremtésével (megfelelő étrend, napirend és életvitel) és a belsőre irányuló kontemplatív módszerek gyakorlásával (meditáció, metta, elcsendesülés) teremthető meg.

**Túra helyszínek:** Visegrádi hegység, Pilis hegység, Vadálló-kövek, Prédikálószték, Prépost-hegy, Körtvélyes, Rám-szakadék, Rám-hegy, Lukács-árok, stb...



# Program

## 2017. június 16. – június 25.

### Péntek (június 16.)

- 07.30 – 09.00 Megérkezés – regisztráció,  
szoba átvétele, sátorverés
- 09.00 – 12.00 A helyszín körbejárása,  
bevezetés a meditációba,  
az elvonulás szabályainak  
ismertetése, fogadalomtétel
- 12.00 – 21.00 „A”-nap szerint



### „A”-nap

- 05.00 Ébresztő
- 05.30 – 07.00 Reggeli séta és meditáció
- 07.00 – 08.30 Reggeli és pihenő
- 08.30 – 09.00 Járómeditáció
- 09.00 – 10.00 Ülőmeditáció
- 10.00 – 11.00 Járómeditáció
- 11.00 – 12.00 Ülőmeditáció
- 12.00 – 14.00 Ebéd és pihenő
- 14.00 – 15.00 Járómeditáció
- 15.00 – 16.00 Ülőmeditáció
- 16.00 – 17.00 Járómeditáció
- 17.00 – 18.00 Légzésmeditáció
- 18.00 – 19.00 Pihenő
- 19.00 – 21.00 Előadás és zárómeditáció



### „B”-nap (túra nap)

(vasárnap, kedd, csütörtök, szombat)

- 04.30 Ébresztő
- 05.00 – 06.00 Ülőmeditáció
- 06.00 – 07.30 Reggeli és pihenő
- 07.30 – 12.30 Túra és meditációk
- 12.30 – 13.00 Ülőmeditáció
- 13.00 – 15.00 Ebéd és pihenő
- 15.00 – 16.00 Ülőmeditáció
- 16.00 – 17.00 Járómeditáció
- 17.00 – 18.00 Légzésmeditáció
- 18.00 – 19.00 Pihenő
- 19.00 – 21.00 Előadás és zárómeditáció

### Vasárnap (június 25.)

- 05.00 Ébresztő
- 05.30 – 07.00 Reggeli séta és meditáció
- 07.00 – 08.00 Reggeli
- 08.00 – 09.00 Záró előadás
- 09.00 – 12.00 Beszámoló
- 12.30 – 13.30 Ebéd
- 13.30 – 14.00 Összepakolás - távozás





# Tíznapos vipassana elvonulás – infó

## 2017. június 16. – június 25.

### A jelentkezés feltételei

Minden kezdő (gyakorlással nem rendelkező) ill., gyakorlott meditáló, **aki kellő fizikai állóképességgel és kitartással rendelkezik a túrákhoz és a meditációkhoz**, természetszerető és természetjáró, képes a szabályok és a fogadalmak betartására.

### Házirend-szabályok

Az elvonulás teljes időtartama alatt a beszéd és a szemkontaktus – továbbá a zene hallgatás, olvasás, írás, fényképezés, dohányzás –, mind kerülendő cselekedetek. A kommunikáció minden formája a külvilággal kerülendő. (e-mail, telefon, sms) Legyél mindig pontos, ne késs az adott foglalkozásokról! Tartsd rendben a környezeted és óvd a természetet! Kérlek, hogy a tanfolyamra semmilyen ételt ne hozz magaddal. Ha olvasnivalót, tabletet, mobiltelefont hozol, akkor meg fogunk kérni, hogy ezeket a tanfolyam idejére add le.

### Öt szabály

1. Tartózkodás bármilyen élőlény megölésétől. (Még egy szúnyognak vagy bogárnak sem onthatjuk ki az életét.)
2. Tartózkodás a lopástól. (Ennél még szigorúbban értelmezve: tartózkodás minden dolog elvételétől, amit nem nekünk adtak.)
3. Tartózkodás mindenféle szexuális tevékenységtől.
4. Tartózkodás hazugságok mondásától. (Szigorúan értelmezve minden olyan dolog kimondásától távol kell tartanunk magukat, amely nem igaz vagy felesleges. Így a viccektől is.)
5. Tartózkodás alkoholok és kábítószeresek használatától és minden olyan anyagtól, amely meggondolatlaná, figyelmetlenné tesz.

### Nemes Csend

Minden résztvevőnek be kell tartania a Nemes Csend szabályát az elvonulás elejétől az utolsó napig a beszámolóig. A Nemes Csend a test, a beszéd és a tudat teljes csendjét jelenti. A többi résztvevővel való mindenfajta kommunikáció, így a testbeszéd, jelbeszéd, írásos üzenetek, stb. szintén tilos.

A résztvevők ugyanakkor beszélhetnek a tanítóval, amikor szükségesnek látják és beszélhetnek a szervezőkkel az étkezéssel, szállással, vagy egészségügyi problémáikkal kapcsolatban. De ezeket az érintkezéseket is a minimális szinten kell tartani.

### Szükséges felszerelés

**A meditációkhoz:** kényelmes ruhát, megfelelő ülőpárnát, kistakarót, jógamatracot hozz magaddal. Az alváshoz használt párnát és takarót nem használhatod a meditációs ülésekhez, ahhoz kérünk, hozz másikat!

**A túrákhoz:** túraruházat, bakancs, vastag zokni, esőkabát, kisméretű hátizsák, elemlámpa, rovarriasztó.

**Ruházat:** Hozz magaddal elegendő kényelmes ruhát 10 napra, mivel a mosási lehetőség korlátozott (csak a mosdókban lehet kézzel). A házban papucs viselése ajánlott. Nem viselhetők a figyelmet elvonó ruhák (rikító színek, feltűnő feliratok), feszes felsőrészek. Általában kerülni kell az erős illatú kozmetikumokat, amik másokat zavarhatnak.

**Sátrasoknak:** ágynemű és saját sátor (esőálló / dupla rétegű)



# Jelentkezés

2017. június 16. – június 25.

Név:

Születési dátum:

Foglalkozás:

Hobbi:

**Kérünk, legyél alapos és őszinte az alábbi válaszaidal azért, hogy a tanár a lehető legalaposabban tudja irányítani a gyakorlásodat.**

Hol hallottál erről a programról?

Volt-e korábbi meditációs tapasztalatod? Ha igen, milyen típusú gyakorlásról volt szó, mennyi ideig tartott és hol?

Van-e valamilyen testi betegséged, fogyatékoságod vagy speciális igényed, ami hatással lehet az elvonulás alatti tartózkodásodra, vagy olyan betegséged, ami állandó kezelést igényel? Gluténérzékenység, laktózérzékenység? Ha igen, kérjük, részletezd.

Diagnosztizáltak-e pszichés betegséggel korábban? Jelenleg szedsz-e gyógyszert erre?

Mi a célod azzal, hogy részt szeretnél venni ezen az elvonuláson?

**Kérünk, alaposan olvasd el, írd alá, majd küldd el a tanárnak. (dobosandrea7@gmail.com)**

Alulírott igazolom, hogy minden információ, ami ezen a jelentkezési lapon van teljes és legjobb tudásom szerint helyes. Megfogadom, hogy tartom magamat a fogadalomhoz és a házirend előírásainak (az öt fogadalom betartása, mint pl. tartózkodom alkohol, drogok és cigaretta fogyasztásától) és pontosan követem a meditációs tanár és a túravezető utasításait. Azt is megértem, hogy a Vipassana Alapítvány és az elvonulás szervezője nem felelős azért, ha bármilyen testi, szellemi vagy pszichológiai sérülésem lesz az itt tartózkodásom alatt. Tudomásul veszem, hogy az előleget – május 15-e utáni – lemondásom esetén, a szervezőnek (Buddhista Vipassana Alapítvány) nem áll módjába visszafizetni.

---

jelentkező aláírása



# Túra szabályzat

2017. június 16. – június 25.

## Túra szabályzat

1. A túrára a Visegrádi-hegységben, Pilis-hegységben, Malom-patak, Vadálló-kövek, Prédikálószték, Prépost-hegy, Körtvélyes, Rám-szakadék, Rám-hegy, Szívcsakra, Lukács-árok, Börzsönyben kerül sor. A túrák közepes iramúak, ill. közepes (esetenként nehéz) nehézségi fokozatúak, jellegét tekintve lehet: meredek, enyhén sziklás, néhol csúszós. A napi túrák időtartalma: 4-5 óra, hossza: max. 10 km. A túra során fenti helyek állat- és növényvilágával közvetlen kapcsolatba kerül a résztvevő.
2. Szükséges túra felszerelés: túraruházat, túrabakancs, vastag zokni, esőkabát, kisméretű hátizsák, elem-lámpa, kullancsriasztó spray.
3. A túra során szükséges meditációs felszerelés: kényelmes ruházat, kis ülőpárna, kistakaró
4. A túrán ezért csak az vehet részt, aki:
  - a túra nehézségének megfelelő felszereléssel rendelkezik;
  - a túra nehézségének megfelelő egészségi- (fizikai, fiziológiai, lelki), illetve edzettségi állapotban van;
  - nem áll alkohol, vagy bódultságot, egyensúlyzavart előidéző szerek (gyógyszerek) hatása alatt;
  - nincs vérnyomás problémája;
  - nincsen epilepsziás betegsége;
  - várandósság is kizáró ok lehet a túrázásnál. Ebben az esetben a résztvevő a házban és környékén (kertben) gyakorol.
5. A túrán való részvétel lehetőségét felmerülő probléma esetén a túravezető dönti el. Állapotodról, illetve az abban történt kedvezőtlen változásokról – ide értve a legapróbb sérülést, vagy egészségügyi problémát – a túravezető(k) felé jelezd!
6. A túravezető utasításait maradéktalanul tartsd be mindaddig, míg a túravezető a túrát befejezettnek nem nyilvánítja.
7. A túra során fokozottan ügyelj a szemetelés elkerülésére, valamint a természet megóvására.
8. A túra útvonaláról letérni tilos!
9. Ha bármikor a túra során úgy érzed, hogy problémád lehet, akkor ezt azonnal jelezd a túravezető(k) felé.
10. A túra megkezdésére egyeztetett időpontot pontosan tartsd be, a túrázó társakra való tekintettel 10 percnél hosszabb ideig nem várunk rád.
11. A túra során kerülendő tevékenységek: dohányzás, kommunikáció minden formája (beszéd, telefon, stb.) – kivéve probléma esetén a túravezető és meditációt vezető felé.
12. Ha a túra során vagy a meditációban olyan különleges élmény ér, amelyet nem értesz vagy felkavar, nyugodtan kérdezd meg a vezetőtől.



# Nyilatkozat

2017. június 16. – június 25.

## Részvételi és felelősségvállalási nyilatkozat

Alulírott:

Anyja neve:

Születési hely, dátum:

Lakcím:

Személyi igazolvány szám:

Telefonszám:

E-mail:

Baleset esetén értesítendő személyek:

név:

név:

telefonszám:

telefonszám:

A részvételt befolyásoló, eszméletvesztéssel, rosszulléttel járó betegségem nincs, illetve nincs egyéb olyan betegségem, egészségügyi/pszichés körülményem, amely hatással lenne túrázó és meditáló tevékenységeimre vagy fokozná annak kockázatait, amelynek során az átlagosnál nagyobb megterhelés életemet, testi épségemet, egészségemet veszélyeztető állapotromlást idézhet elő. Nem állok a meditáló és túrázó tevékenységet befolyásoló gyógyszeres kezelés alatt.

A túra szabályzatot és a részvételi és felelősségvállalási nyilatkozatot elolvastam, megértettem, azt magamra nézve teljes mértékben érvényesnek és kötelezőnek tekintem.

Dátum:

---

résztevő aláírása

# Bevezetés a meditációba

**Általában a meditációról:** A meditáció rendszerint olyan lelkiállapotra utal, amikor a testet tudatosan ellazítjuk, és szellemünket átengedjük a nyugalomnak és a belsőnkre való koncentrálásnak. A cél a lelki béke, megnyugvás keresése. Ilyenkor sikerül a környezetből kikapcsolódnunk, úgyhogy pszichológiai szempontból az élményt akár megváltozott tudati állapotnak is lehetne nevezni. A meditáció jelenlét. Megszűnik minden, az Itt és Most van. Nem csupán egy dologra koncentrálnak az ember, mert ezáltal megítéli az összes többit. Meditáció során kontemplálunk. Mindent érzékelünk. A meditáció se nem misztikus, se nem másvilági, se nem nehezen elsajátítható. Nem csak egy bizonyos „elit” élhet vele, és nem csak azoknak való, akik szerteágazó tudásra tettek szert a keleti vagy egyéb vallásokban. A meditáció nagyon is kézzelfogható, praktikus, és mindenki számára elérhető módszer. Ha semmilyen spirituális gyakorlatot nem folytatunk, és nem hiszünk semmiféle istenben vagy felsőbb hatalomban, a meditáció gyakorlatával akkor is boldogabb életet teremthetünk magunknak.

A meditációt évezredek óta, több kultúrában alkalmazzák, mivel számtalan előnye van. Mind a testünkre, mind az elménkre, mind az érzelmeinkre hatást gyakorol. A rendszeres meditáció eredményeképpen:

- egészségesebbek leszünk, mert amikor a légzésünkre figyelünk, csökken a vérnyomásunk, lelassul a szívverésünk, nyugodtabbá válunk;
- élesedik az elménk, amely hatékonyabbá teszi a kommunikációnkat mind a munkahelyünkön, mind a társunk, a barátaink, a családjuk körében;
- könnyebben tudunk koncentrálni, ezért kevésbé érezzük magunkat leterheltnek;
- tudatosítjuk az érzelmeinket, ezért ritkábban fordul elő, hogy túlreagáljuk a dolgokat;
- hamarabb megtaláljuk a megoldást életünk azon területein, ahol úgy érezzük, elakadtunk;
- közelebb kerülünk önmagunk, a körülöttünk lévő emberek, az életünk, az életfeladatunk megértéséhez.

**Aktív túrameditáció:** Vezetett túrák az erdőben. Meglelni a természet és az emberi szellem harmóniáját, megismerni a mozgás örömét és a természet szeretetét. A túra alatt vizualizációs gyakorlatokat tartunk. A túrák közepes nehézségűek, kellő állóképességet igényelnek. A túra elsősorban nem a teljesítményről szól, sokkal inkább segít felismerni a bennünk lezajló eseményeket.

**Ven. Mahasi Sayadaw, útmutató a Vipassana Meditáció gyakorlásához:** A vipassana meditáció gyakorlása során a meditáló a testében megjelenő pszicho-fizikai jelenségek természetének helyes megértésére törekszik.

Fizikai jelenségeken a körülöttünk lévő, számunkra világosan felfogható dolgokat és tárgyakat értjük. Testünk egészének azon része, amelyet képesek vagyunk világosan érzékelni, egy csoport anyagi minőségből (rupa) tevődik össze.

A pszichikai vagy mentális jelenségek (nama) a tudatosság illetve az éberség működésének a következményei. E két csoport (nama-rupa) bármely eleme, amikor megjelenik világosan érzékelhetővé válik a látás, hallás, szaglás, izlelés, tapintás vagy gondolkodás útján. Éberré kell válnunk ezen dolgok irányába azáltal, hogy megfigyeljük őket és magunkban megjegyzést teszünk ekképpen: 'Látás, látás', 'hallás, hallás', 'szaglás, szaglás', 'izlelés, izlelés', 'tapintás, tapintás' vagy 'gondolkodás, gondolkodás'.

Minden alkalommal, ha látunk, hallunk, szaglunk, izlelünk, tapintunk vagy gondolkodunk akkor e tényről tegyünk megjegyzést magunkban. Mivel a gyakorlás kezdeti időszakában ezen történések nem mindegyikét leszünk képesek megfigyelni, ezért kezdjük azokkal az eseményekkel amelyek nyilvánvalóak és könnyen érzékelhetőek.





Minden egyes lélegzetkor a has emelkedik és süllyed: ez a mozgás mindig egyértelműen érezhető. Ezt az anyagi minőséget vayodhatu-nak nevezzük (a mozgás eleme). Ha figyelmünket a hasunkra irányítjuk, akkor észrevevesszük ezt a mozgást. A has belégzéskor emelkedik, kilégzéskor pedig süllyed. Az emelkedéskor jegyezzük meg magunkban „emelkedés” és süllyedéskor pedig „süllyedés”. Ha a hasunk mozgása nem egyértelműen kivehető azáltal hogy csupán mentálisan figyeljük, akkor tartsuk tenyerünket a hasfalon. Ne változtassuk meg a légzés módját, ne lassítsuk és ne gyorsítsuk. Ne lélegezzünk erősen. Kifáradunk, ha változtatgatjuk a légzésünk ritmusát. Egyenletesen lélegezzünk, ahogyan szoktunk közben – ahogyan megjelennek – tudatosítsuk hasunk emelkedését és süllyedését. Magunkban végezzük a megjegyzést, ne hangosan.

A Vipvasana meditációban nem számít az hogy mit hogyan hívunk vagy nevezünk. Ami igazán számít, az az, hogy észrevegyük és felismerjük a dolgokat. A hasfalunk emelkedésének a megfigyelését végezzük úgy, hogy a mozdulat legelejétől egészen a legvégéig a mozgáson tartjuk a figyelmünket, mintha a szemünkkel követnénk a folyamatot. Ugyanígy járjunk el a süllyedő mozgás megfigyelésénél is. Úgy tegyük meg a megjegyzést az emelkedő mozgásra, hogy a tudatosság szinkronba kerüljön magával a mozdulattal, mint amikor kődobásnál célba találunk, ugyanígy járjunk el a süllyedő mozgásnál is.

Lehet, hogy elménk elkalandozik másfelé a hasi mozgás megfigyelése alatt. Ezt szintén észrevételeznünk kell magunkban kiejtve, „elkalandozás, elkalandozás”. Miután ezt egyszer-kétszer magunkban megjegyeztük, az elme megszűnik kalandozni és ekkor visszatérhetünk a has emelkedéséhez süllyedéséhez. Ha az elme odaér valahova, „címkézzük” ezt mint „odaérés, odaérés”. Ezután fordítsuk vissza figyelmünket a hasi emelkedő és süllyedő mozgáshoz. Ha éppen azt képzeljük, hogy találkozunk valakivel, jegyezzük meg ezt magunkban, mint „találkozás, találkozás” aztán térjünk vissza az emelkedés és süllyedéshez. Ha azt képzeljük, hogy találkoztunk valakivel és beszélgetünk akkor címkézzük ezt úgy, mint: „beszélgetés, beszélgetés”.

Röviden szólva, akármilyen gondolat vagy töprengés jelenjen is meg, arra vonatkozólag tegyünk megjegyzést, – máshogy szólva – címkézzük meg. Ha képzelődünk, címkézzük ezt mint „képzelődés”; ha gondolkodunk, akkor mint „gondolkodás”; ha tervezgetünk használjuk a „tervezgetés” címkét; ha észlelünk valamit akkor „észlelés”; ha töprengünk akkor „töprengés”; ha boldogságot érzünk akkor jegyezzük meg, hogy „boldog” ha pedig éppen unalmat akkor így: „unatkozik”. Ha örömet érzünk címkézzük mint „örül”, ha csalódottságot akkor „csalódott”. A tudat mindezen megnyilvánulásainak megfigyelését cittanupassana-nak hívjuk.

Mivel a tudat ezen megnyilvánulásait elmulasztjuk észrevenni, azonosítani véljük őket egy személlyel vagy egy egyénnel. Úgy véljük, hogy „Én” ábrándozom, gondolkodom, tervezek, észlelek. Azt hisszük, hogy van egy személy aki a gyerekkorától fogva él és gondolkodik. Igazából nincs ez a személy. Helyette csupán folyamatosan egymást követő tudati megnyilvánulások vannak. Ezért kell egyesével minden megnyilvánulást megfigyelni amint megjelennek és megismerni őket annak, amik igazából. Ha ily módon megcímkézzük e dolgokat akkor általában eltűnnek. Ezután visszatérhetünk a has emelkedésének és süllyedésének a megfigyelésére.

Hosszú ülőmeditáció során merevség és hőérzet keletkezik a testben, melyeket ugyancsak gondosan meg kell figyelni. Hasonlóan a fájdalom és a fáradtság érzését is. Ezeket az érzeteket dukkhavedena (elégedetlenség, szenvedés érzése) néven ismerjük és a megfigyelésüket pedig vedananupassana-nak. Ha ezeket az érzeteket elmulasztjuk megfigyelni, vagy elégtelenül figyeljük meg őket, az a következő gondolathoz vezet: „Merev lettem, melegem van, fáj mindenem. Az előbb még teljesen jól voltam. Olyan kényelmetlenül érzem magam ezektől a kellemetlen érzésektől.” Az érzeteknek ez a fajta azonosítása az egóval hibás. Igazából nem foglalnak magukban „Én”-t, pusztán az egyik kellemetlen érzet követi a másikat.



Olyan ez, mint az egymást folyamatosan követő új elektromos impulzusok, amelyektől a lámpák világítanak. Minden alkalommal, amikor kellemetlen kapcsolatok jönnek létre a testben, egymás után kellemetlen érzetek jelentkeznek. Ezen érzeteket figyelmesen és elszántan meg kell címkézni legyen az akár merevség, hő, vagy fájdalomérzet. A yogi (gyakorló) meditációs gyakorlásának kezdetén ezek az érzetek általában erősödnek és az ülőpozitúra megváltoztatása iránti vágy megjelenéséhez vezetnek. Miután ezt a vágyat a yogi megcímkézte, térjen vissza a merevség, hő stb. érzeteinek a címkézéséhez.

Egy burmai mondás szerint „A türelem a nibbanába vezet” Ez különösen igaz meditációs törekvéseinkre vonatkoztatva. Meditációban türelmesnek kell lennünk. Ha valaki mozgolódik vagy pozitúráját gyakran változtatja mert nem képes türelemmel lenni a felbukkanó testmerevséggel vagy hőérzetekkel szemben, akkor a samadhi (jó koncentráció) nem fejlődhet. Ha a samadhi nem fejlődik, akkor belátás nem születhet és nem lesz elérhető a magga (Nibbanaba vezető ösvény), a phala (az Ösvény Gyümölcse) és a Nibbana. Ezért van szükség türelemre a meditációban, kiváltképpen az olyan kellemetlen testérzetekkel szemben, mint a merevség, hő- és fájdalomérzet, valamint minden egyéb olyan érzettel, amelyet nehéz elviselni. Ilyen érzet megjelenésekor nem szabad azonnal megszakítani a meditációnkat azzal, hogy megváltoztatjuk a testhelyzetünket. Türelemmel kell folytatnunk, épp csak megjegyezvén, hogy „merevség, merevség” vagy „forró, forró”. Az ilyen közepes erősségű érzések el fognak tűnni ha türelemmel figyeljük őket. Jó és erős összpontosítással még az intenzívebb érzetek is megszűnnek. Ezt követően visszatérhetünk a has emelkedésének és süllyedésének a megfigyeléséhez.

Persze előfordulhat, hogy meg kell változtatnunk az ülőpozitúrát, ha egy kellemetlen testi érzet annak ellenére hogy hosszú ideje figyelmesen címkézzük mégsem szűnik meg, vagy akár már elviselhetetlenné is válik.

Ekkor tegyünk megjegyzést a szándékunkra: „vágy a megmozdulásra, vágy a megmozdulásra.” Amikor a karunk emelkedik, címkézzük: „emelkedés, emelkedés”, amikor mozog: „mozgás, mozgás”. A testhelyzet változtatását végezzük óvatosan és címkézzünk: „emelkedés, emelkedés”, „mozgás, mozgás” és „érintés, érintés”.

Amikor a test hajlik, jegyezzük meg: „hajlás, hajlás”; amikor a lábunk emelkedik: „felemelkedés, felemelkedés” ha mozog, akkor: „mozgás, mozgás” amikor lerakjuk pedig: „lerakás, lerakás.” Ha nincs változtatás, hanem a testhelyzet nyugalomban van, akkor térjünk vissza a has emelkedésének és süllyedésének a megfigyeléséhez. Ne legyen kihagyás két megfigyelés között, hanem azok folyamatosan kövessék egymást, az előző samadhi (koncentrációs állapot) után közvetlenül jöjjön a következő, alakuljon ki folyatólágosság a tudatosság megnyilvánulásai közt.

Ezáltal lehetővé válik, hogy a yogi tudatosságában folyamatos fejlődés jelentkezzen. A magga-nana és a phala-nana (az ösvénynek és a megvalósításnak az ismerete) csak akkor lesz elérhető, amikor ez a fajta lendület létrejött. A meditáció folyamata olyan, mint a tűzgyújtás két pálca segítségével, amikor azokat energikusan és szüntelenül egymáshoz dörzsöljük és ennek eredményeképp kellő mennyiségű hő keletkezik a lángok megjelenéséhez.

Hasonlóképpen a Vipassana meditációban a címkézésnek folyamatosnak és szüntelennek kell lennie. Bármilyen jelenség is keletkezzen a megfigyelések közt, ne legyenek pihenőszakaszok.

Például ha viszketés érzése jelentkezik és a yogi vágyik rá hogy megvakarja, mert nehéz elviselni, mind az érzetet mind pedig az attól való megszabadulásra irányuló vágyat meg kell hogy címkézze anélkül, hogy azonnal megszüntetné az érzetet azáltal, hogy megvakarja.

Ha ily módon folytatjuk kitartóan címkézve, általában a viszketés elmúlik, ekkor visszatérhetünk az emelkedő és süllyedő hasi mozgás megfigyelésére. Ha a viszketés mégsem szűnne meg, akkor persze megvakar-



hatjuk, de először az erre vonatkozó szándékot kell megcímkéznünk. Ekkor figyelmünk tárgyává kell tennünk mindazon mozdulatokat, amelyeket a viszketés érzetének megszüntetése érdekében teszünk, különösen az érintő, nyomó-húzó, vakaró mozdulatokat, majd térjünk vissza a hasi mozgás megfigyeléséhez.

Mindig, amikor megváltoztatjuk a testtartásunkat, kezdjük a mozgásra vonatkozó vágy ill. szándék megcímkésével majd ezt követően minden mozdulatot alaposan – „közelről” – figyeljük meg, mint például amikor az ülésből felállunk, karunk emelésénél mozgatásánál és nyújtásánál. A megfigyelt mozdulatnak és az arra fókuszáló címkézésnek egyszerre kell történnie. Testünk miközben előrebillen, címkézzük meg. Amikor az ülésből felemelkedünk a test könnyűvé válik és emelkedik. Erre összpontosítva figyelmünket finoman tegyük megjegyzést „felemelkedés, felemelkedés”

A yoginak úgy kell viselkednie, mint egy gyenge és rokkant embernek. Az egészséges emberek hirtelen, könnyedén és gyorsan állnak fel. Nem így az erőtlen rokkantak, akik óvatosan és lassan mozognak. Ez a helyzet a derékfájós emberekkel is, akik szintén óvatosan állnak fel, nehogy megfájduljon a hátuk.

Ugyanígy a meditáló yogik: testtartásukban a változásokat fokozatosan és finoman hajtják végre; csak ekkor születik jó éberség, koncentráció és belátás. Ezért kezdjük óvatos és fokozatos mozdulatokkal. Felállásnál a yogi mozogjon úgy mint egy rokkant: lassan, gyengéden és közben címkézve „emelkedés, emelkedés”.

Továbbá; Habár a szeme lát, a yoginak úgy kell tennie, mintha nem látna. Ugyanígy tegyen mikor a fülét hangok érik. Mialatt a yogi meditál csak a címkézéssel foglalkozzon, és ne törődjön azzal amit lát vagy hall. Tehát akármilyen különös vagy meglepő dolgokat is lásson vagy halljon, úgy kell viselkednie, mintha nem látna vagy hallana őket, pusztán gondosan címkézze azokat. Amikor testi mozdulatokat tesz, a yogi tegye ezeket olyan kímérten mintha egy gyenge rokkant lenne, óvatosan mozgatván a karjait és a lábait, hajlítván vagy nyújtván őket, lehajtván a fejét és felemelvén azt. Mindezeket a mozdulatokat nagyon óvatosan kell végezni. Mikor az ülőpozícióból felemelkedik, tegye ezt fokozatosan, magában megjegyezve „emelkedés, emelkedés”. Amikor felegyenesedik és feláll, címkézzen így „állás, állás”. Mikor itt vagy amott néz valamit, címkézze „látás, nézés.” Mikor járkal címkézze a lépéseket, mind a jobb és mind a bal láb lépéseit. Tudatában kell lennünk az összes egymást követő mozdulatnak, amelyek egy lépést alkotnak a lábfej felemelkedésétől kezdve egészen annak a letételéig. Minden – akár a jobb akár a bal lábbal – megtett lépést meg kell figyelnünk. Ekképpen végezzük a címkézést amikor gyorsan járunk.

Ez a fajta címkézés akkor elégséges, amikor járásunk gyors és távolságot teszünk meg vele. Amikor lassan sétálunk és a „cankama” járást (járómeditáció; sétálás oda-vissza) gyakoroljuk, lépésenként három fázist kell megcímkéznünk: amikor a lábfej felemelkedik, mikor előrelendül, és amikor lerakjuk. Kezdjük a megfigyelést a felemelő és lerakó mozdulatoknál. Tökéletesen tudatában kell lennünk a lábfej felemelkedésének. Ugyanígy mikor lerakjuk azt, tökéletesen tudatában kell lennünk a láb „súlyos” esésének. Járás közben címkézzük minden egyes lépésünket pl. „felemelkedés, lerakás”.

Ez a címkézés az első két nap eltelte után könnyebbé válik. Ezt követően folytassuk lépésenként három fázis megcímkésével, annak megfelelően ahogyan azt már fent részleteztük: „felemelkedés, tolás, lerakás”.

Kezdetben elég, ha egy vagy két mozdulatot címkézzük pl. „jobb lépés, bal lépés” a gyors járásnál és „felemelkedés, lerakás” a lassú sétánál.

Ekképpen sétálva, ha le akarunk ülni címkézzük ezt meg: „leülni akarás, leülni akarás”. Mikor leülünk, koncentráljuk figyelmünket a test ereszkedésének „súlyos” érzésére.



Mikor leülünk, figyeljük meg karjaink és lábaink elrendezésénél végrehajtott mozdulatainkat. Ha nincsenek ilyen mozdulatok, azaz a test nyugalomban van, figyeljük hasunk emelkedését és süllyedését. Mialatt ezt tesszük a végtagokban zsibbadás és bárhol a testben hőérzetek jelentkehetnek. Ekkor folytassuk a megfigyelést ezen érzetek címkézésével.

Aztán térjünk újra vissza az „emelkedés, süllyedés”-hez. Mialatt ezt figyeljük és eközben vágy jelenik meg bennünk, hogy lefeküdjünk, címkézzük meg ezt a vágyat majd a kéz és a láb mozdulatait is miközben lefekszünk. A karok emelkedését és mozgását, a könyököt, ahogy a padlón nyugszik, a törzset, ahogyan hajlik, a lábak kinyújtását és ahogy a végén lassan eldőli a testünk; mindezeket a mozdulatokat figyeljük és címkézzük meg miközben a lefekvést végezzük.

Fontos megfigyelnünk, ahogyan lefekszünk. Ebben a mozdulatsorban (a lefekvésben) sajátos ismeretet szerezhethetünk (ez a magga nana és phala nana = az ösvénynek és a megvalósításnak az ismerete). Ha erős a samadi (koncentráció) és a nana (belátás), ez a sajátos megismerés bármelyik pillanatban megtörténhet. Lehet, hogy egy egyszerű karhajlításnál vagy karnyújtásnál jön. Így történt ez a tiszteletreméltó Ananda arahattá válásakor is.

Az első buddhista zsinat előtti éjszakán a tiszteletreméltó Ananda fáradhatatlanul próbálkozott hogy az arahat állapotot elérje.

Egész éjjel gyakorolta a kayagatasati-t a vipassana meditáció egyik formáját. Figyelte a lépéseit, mind a jobbat mind a balt, a lábfej emelkedését, előretolását és letételét. Sorban címkézte az egymást követő eseményeket: a járásra készítő szándékot valamint a járás fizikai érzeteit. Annak ellenére, hogy már majdnem virradt még mindig nem sikerült az arahat állapotot elérnie. Egyszer csak rájött hogy túlzásba vitte a járómeditációt és annak érdekében, hogy a samadhi (koncentráció) és a viriya (fáradozás) közti egyensúlyt helyreállítsa úgy döntött, hogy egy ideig fekvő pozícióban folytatja a meditációt ezért elment a szobájába. Leült a dívány szélére, és lefeküdt. Míg ezt tette, mozdulatait címkézte „fekvés, fekvés” és abban a pillanatban arahattá vált.

A tiszteletreméltó Ananda csak egy sotapanna azaz „a folyamba lépett” (olyan valaki aki rálépett a Nibbánába vezető ösvényre) lény volt mielőtt lefeküdt ágyára. A sotapanna színtről folytatta tovább a meditációt és megvalósította a sakadagami állapotot (azaz „egyszer visszatérő” vagyis olyan valaki aki elérte az ösvény második szakaszát), az anagami („visszat nem térő”, az ösvény harmadik szakaszán járó) valamint az arahat („nemes v. tiszta”, az aki elérte az ösvény végső szakaszát) állapotokat. Az ösvény e három egymást követő szakaszának a bejárása nem vett sok időt igénybe. Tartsuk szem előtt tiszteletreméltó Ananda arahattá válásának példáját, hogy láthassuk: ezen tudásszintek elérése bármelyik pillanatban megtörténhet és nem kell feltétlenül hosszú időnek eltelnie a megismerésükhöz.

Ennek érdekében a yoginak mindig szorgalmasan kell végeznie a megfigyelést. Nem pihenhet gondolván „ez a kis kihagyás nem számít sokat.” Gondosan és megszakítás nélkül meg kell figyelnie minden mozdulatát, amit a lefekvés során végez miközben elhelyezi karjait és lábait! Ha éppen semmi mozdulatot nem végez, hanem teste nyugalomban van akkor a has emelkedését és süllyedését kell figyelnie. Még akkor is, amikor már későre jár és alváshoz készülődik, ne hagyjon fel a megfigyeléssel és ne aludjon el. Egy igazán komoly és energetikus yogi nem gondolva az alváshoz tovább gyakorolja az éberséget, addig folytatja a meditációt, amíg el nem alszik. Ha a meditációt helyesen végzi fölé kerekedhet az álmoságnak és nem fog elaludni. Ellenkező esetben az álmoság kerekedik felül és a yogi elalszik. Mikor álmoságot érez jegyezze ezt meg mint például „álmos, álmos”, ha szemhéjai lecsukódnak „lecsukódás”. Ha a szemhéjak nehezzé



válnak címkézze „nehéz, nehéz”, ha szűrő érzés támad bennük „szűrődás”. Ekképpen címkézve az álmoság elmúlhat és a szemek újra „tisztává” válnak.

Ekkor a yogi ezt jegyezze meg mint „tisztá, tisztá” és folytassa a has emelkedésének és süllyedésének a megfigyelését. Annak ellenére, hogy a yogi kitartóan fenntartja a meditációját, ha igazi álmoság lép közbe, akkor el fog aludni. Igazából nem nehéz elaludni, valójában nagyon is könnyű. Ha fekvő pózban meditálunk, fokozatosan elálmosodunk, míg végérvényesen el nem alszunk. Ezért aki a meditációban nem jártas, az ne meditáljon túl sokat fekvő testhelyzetben.

Sokkal jobb, ha ülő és járó testhelyzetben végzi a gyakorlást. De ha már későre jár és közeleg a lefekvés ideje, felveheti a fekvő pozíciót, így figyelve a has emelkedését és süllyedését amíg automatikusan el nem alszik.

Az alvás ideje a yogi pihenőideje. De az igazán komoly yogi nem alszik négy óránál tovább. Ez a Buddha által megengedett „éjféli időszak”. Négy óra alvás épp elég. Ha a kezdő meditáló úgy véli, hogy négy óra alvás nem egészséges számára, akkor meghosszabbíthatja ezt öt vagy esetleg hat órára. Hat óra alvás biztos, hogy kellőképpen elegendő az egészséghez.

Amikor a yogi felébred, azonnal folytatnia kell a megfigyelést. A Magga-nana és Phala-nana elérésre igazán elszánt yogi csak az alvás idejére szüneteltetheti a meditációs erőfeszítést. A többi időben, ébrenléte során folyamatosan, pihenő nélkül címkéznie kell. Ezért hát amint felébred, elméjének ébredező állapotához megjegyzést fűz „ébredés, ébredés.” Ha még ennek nincs tudatában, akkor kezdje el megfigyelni a has emelkedését és süllyedését.

Meg kell figyelnie azt is, amikor arcot mos vagy fürdik. Habár e tevékenységeknél a mozdulatok viszonylag gyorsak, mégis figyeljen meg közülük annyit, amennyit lehetséges. Végül vannak olyan egyéb tevékenységek, mint pl. öltözködés, az ágy rendbetétele, ajtók nyitása és csukása; ezek szintén alapos megfigyelés tárgyává kell hogy váljanak.

Étkezésnél amikor a yogi az ebédlőasztalt nézi, címkézze meg ezt úgy, hogy „látás, nézés, látás, nézés.” Megfelelően címkézze meg azt is amikor karját az ételért nyújtja, megérinti, megfogja és szájához emeli azt, ahogyan fejét előrehajtva a falatot a szájába helyezi, majd karját leeresztvén végül felemeli a fejét. (Ez a részletezés a burmai étkezési módot veszi alapul. Azok, akik kést és villát ill. pálcikákat használnak, annak megfelelően végezzék a megfigyelést.)

A yogi miközben az ételt rágja jegyezze meg hogy „rágás, rágás.”, amikor az ételt ízleli „ízlelés, ízlelés”. Figyeljen meg minden történést, ami az étel ízlelése, nyelése és a torkon való leengedése közben jelentkezik. Ennek megfelelően gyakorol a yogi miközben ételét falatonként elfogyasztja. Ehhez hasonlóan a leves fogyasztásánál is minden mozdulatát, mint például a kar nyújtását, a kanál kézbevétele, az azzal való meritést stb. meg kell címkéznie. Az étkezés ideje alatt gyakorolni eléggé nehézkes, mivel nagyon sok a megfigyelendő és megcímkezendő dolog. Bár valószínűleg a kezdő yogi ezek közül sokat elmulaszt megfigyelni, de ennek ellenére el kell tökélnie magát amellet, hogy mindezeket maradéktalanul a figyelme tárgyául tegye. Persze nem tehet róla, ha néhány dolog elkerüli a figyelmét, de idővel ahogy erősödik benne a samadhi (koncentráció) végül képes lesz arra, hogy ezen történések mindegyikét szorosan a figyelme alá vonja.

Nos, nagyon sok dolgot említettem amit a yoginak meg kell figyelnie. De összegezvén az egészet nincs is olyan sok megfigyelni való. Mikor gyorsan sétál címkézze ezt így „jobb lépés, bal lépés” lassú sétánál pedig „felemelkedés, lerakás”. Amikor a yogi csendben ül figyelje a hasfala emelkedését és süllyedését. Ezenkívül figyelje meg a merevség, a fájdalom, a fájás és a viszketés érzéseit, a végtagok hajlítását és nyújtását, a fej



felemelését és leengedését, a törzs döntését és felegyenesítését. Ezután térjen vissza a has emelkedéséhez és süllyedéséhez.

Ennek megfelelően végezvén a címkézést a yogi képes lesz egyre több és több eseményt megfigyelni. Kezdetben mivel elméje ide-oda elkalandozik lehet, hogy sok dolgot elmulaszt megfigyelni. De nem szabad elcsüggednie. Minden kezdő meditáló szembesül ezzel a nehézséggel, de ha már némi jártasságra tesz szert, akkor tudatában lesz az elme összes elkalandozásának, míg végül is az elme megszűnik elkalandozni. Az elme ekkor szinte részegeződik a megfigyelés tárgyára – mint pl. a has emelkedése és süllyedése – ezáltal a tudatosítás egyidejűvé válik a figyelem tárgyával. (Más szóval a has emelkedése egyszerre történik a megfigyelésével, ugyanígy a has süllyedése is.)

A figyelés, mint fizikai esemény és a címkézés mint mentális tevékenység együttesen keletkeznek. Ez a jelenségpár nem foglal magában semmi személyt vagy egyént, ezt a párt pusztán a figyelem, mint fizikai forma és a mentális jellegű címkézés alkotja. Idővel a yogi ténylegesen meg fogja tapasztalni ezeket a jelenségeket. A has emelkedésének és süllyedésének a megfigyelése során elérkezik arra a pontra, amikor képes lesz megkülönböztetni a has emelkedését, mint fizikai jelenséget és ennek a címkézését mint pszichikai vagy mentális jelenséget; hasonlóan a has süllyedésénél is. Ekképpen tehát a yogi világosan megérti, hogy ezek a pszichofizikai jelenségek egyidejűleg és párban jelennek meg.

Ily módon a yogi minden egyes címkézés alkalmával tiszta megértésre jut azzal kapcsolatban, hogy pusztán két dolog van jelen: egy anyagi minőség (rupa), azaz a tárgy melyre a figyelem ill. tudatosság irányul és ennek a megcímkézése, mely a mentális minőségű (nama) tényező. Ezt a megismerő tudást namarupa-pariccheda-nana-nak a vipassana-nana kezdetének hívják. Fontos az, hogy megfelelően sajátítsuk el ezen ismeretet. Ahogy a yogi tovább halad szert tesz az ok és okozat összefüggésének ismeretére a paccaya-pariggaha-nana-ra.

A yogi folytatván a gyakorlást látni fogja, hogy minden ami keletkezik rövid időn belül el is múlik. Általában az emberek úgy vélik, hogy mind az anyagi mind pedig a mentális jelenségek egy életen át tarthatnak, azaz gyermekkortól a felnőtté válásig. Valójában ez nem így van. Nincs olyan jelenség, amely örökké tart. Minden jelenség olyan gyorsan keletkezik és múlik el, hogy még egy szemvillanásnyi ideig sem tartanak. A yogi ezt meg fogja érteni a gyakorlása során. Ekkor megbizonyosodik majd a dolgok múlandóságát illetően. Ezt a meggyőződést hívják aniccanupassana-nana -nak.

Ezt a megismerést követi a dukkha-nupassana-nana a ráébredés arra, hogy mindezek a múlandó dolgok valójában a szenvedés gyökerei. Valószínű, hogy a yogi mindenféle testi viszontagsággal találja majd szemben magát, melyek épp e szenvedések felhalmozódásai. Ez szintén a dukkha-nupassana-nana. Ezután a yogiban belátás születik arról, hogy minden pszichofizikai jelenség önmagától keletkezik, nem áll mögöttük senkinek az akarata, és nem alanyai senki irányításának sem. Nem alkotnak egyént vagy „Én”-t. Ez a felismerés az anattanupassana-nana.

Meditációját kitartóan folytatva a yogi világosan megérti majd, hogy mindezek a jelenségek anicca (múlandóság), dukkha (szenvedés), anatta (én-nélküliség) természetűek és ekkor eléri a Nibbanát. Ezt az ösvényt követve valósította meg a Nibbanát minden eddigi Buddha, Arahat és Ariya. Minden gyakorló yoginak fel kell ismernie, hogy önmaguk is éppen a sati-patthana ösvényen járnak, amelyen vágyuk a magga-nana (az ösvény ismerete), a phala-nana (az ösvény gyümölcsének ismerete) és a Nibbana dhamma elérése és a saját parami-juk (az erények tökéletessége) kiérlelése. Örömmel tölti el a gyakorlót ez a megértés és annak lehetősége, hogy egy olyan samadi (a tudat nyugalma, melyet a koncentráció erősödése hoz létre) és nana (végső, legfontosabb tudás vagy bölcsesség) válik megtapasztalhatóvá számára, amit a Buddhák, Arahatok és Aryak éltek át és amelyet még önmaguk sohasem éreztek ezelőtt.



Nem kell ahhoz hosszú idő, hogy a gyakorló felismerje ezeket a tapasztalatokat, amelyek a Buddhák, Arhatok és Ariyak által váltak megismerhetővé. Valójában ezek a tapasztalatok egy hónapon belül vagy húsz, vagy tizenöt nap meditációs gyakorlat során válnak megtapasztalhatóvá. Akiknek a parami-ja különleges, lehet, hogy már hét nap alatt is eljutnak ezekhez a tapasztalatokhoz.

A yogi ezért legyen teljesen nyugodt abban a hitében, hogy el fogja érni ezeket a dhammákat a fent említett időszakon belül és hogy megszabadul a sakkaya ditthi-től (ego-képzet) és a vicikiccha-tól, amely a kétséget és bizonytalanságot jelenti és ez megvédi attól a veszélytől, hogy egy alsóbb létszférában szülessen újjá. Ezért bizalommal kell továbbgyakorolnia.

**JÁRÓMEDITÁCIÓ:** (Részlet Sayadaw U Pandita: Még ebben az életben című könyvéből.)

Elvonulásokon általános gyakorlat, hogy naponta megközelítőleg azonos időtartamban váltakozik a szabályos ülő- és járómeditáció, egyik a másik után. Egyórányi a szokásos, de negyvenöt perces időtartamokat is be lehet iktatni. A járógyakorlathoz az elvonulók kiválasztanak egy megközelítőleg húszlépcsnyi távot, s kimért léptekkel teszik meg ezt a távot előbb oda, majd vissza.

A járómeditáció hétköznapjainkban is nagyon sokat segíthet. Egy rövid, mondjuk tízperces járómeditáció ülés előtt arra jó, hogy összpontosítsa figyelmünket. Ezen az előnyön kívül a járógyakorlat során kifejlesztett tudatosság mindannyiunk számára hasznos, amikor például a nap folyamán a helyünket változtatjuk.

A járómeditációban kifejlődik a tudatosság egyensúlya és pontossága, az összpontosítás pedig tartós lesz és szilárd. A Dhamma mélyreható megnyilvánulásait figyelhetjük meg járás közben, és még meg is világosodhatunk! Sőt az a jógí, aki nem végez járógyakorlatot az ülőmeditáció előtt, olyan, mint egy autó lemerült akkumulátorral – nehezen lesz képes elindítani a tudatosság motorját, amikor leül.

A járómeditáció abból áll, hogy odafigyelnek a járás folyamatára. Ha viszonylag gyorsan mozognak, figyeljék lábuk mozgását, és így nevezzék meg gondolatban: „bal, jobb, bal, jobb”, tudatosan végigkövetve az éppen jelentkező érzeteket mindkét lábban. Ha kicsit lelassulnak, külön-külön is megfigyelik és címkézik a lábfejek emelését, előretolását és leengedését. Igyekezzenek figyelmüket minden esetben a járás közben jelentkező érzetekre korlátozni. Figyeljék meg, milyen folyamatok lépnek fel, amikor a táv végénél megállnak, amikor éppen mozdulatlanul állnak, amikor megfordulnak, majd újra járni kezdenek. Ne nézzék a lábukat, hacsak valamilyen, a földön lévő akadály kikerülése ezt nem indokolja. Nem jelent segítséget, ha tudatunkban a lábunk képét idézzük föl, mialatt arra törekszünk, hogy tudatában legyünk a lábunkban jelentkező érzeteknek. Magukra az érzetekre akarunk ugyanis összpontosítani, ám az érzetek nem képként nyilvánulnak meg, nem látjuk őket. Sokakat lenyűgöz a felfedezés, hogy képesek tisztán és közvetlenül észlelni olyan tudattárgyakat, mint a könnyedség, a bizsergés, a hideg vagy a meleg.

A járást általában három jól elkülöníthető mozdulatra osztjuk: a lábfej emelésének, előretolásának és leengedésének szakaszára. Hogy a tudatosság pontosságát kialakíthassuk, határoljuk el egyértelműen ezeket a szakaszokat úgy, hogy minden mozdulat kezdetét gondolatban, csendben megnevezzük, ugyanakkor bizonyosodjunk meg arról, hogy tudatosságunk mindezt világosan és eltökélten követi végig. Apró, de lényeges momentum, hogy a leengedést abban a pillanatban kezdjük el címkézni, amint a lefelé irányuló mozgás megkezdődik.

### **Az érzetek új világa**

Vegyük például a lábemelés mozzanatát. Tudjuk, mit szokás így nevezni, de meditációnk során fontos, hogy a megszokott fogalom mögé hatoljunk, és megértsük az egész folyamat valós természetét, kezdve az emelés szándékának észlelésétől az emelés folyamatán keresztül, ami sok érzettel jár együtt.



Erőfeszítésünk, hogy tudatában legyünk a láb emelésének, nem lehet erősebb magánál az érzetnél, de elég erősnek kell lennie ahhoz, hogy célt érjen. A céltudatos eltökéltség segít az erőfeszítés kiegyensúlyozásában. Amikor erőfeszítésünk egyensúlyban van, és célkitűzésünk pontos, az éberség szinte rátelepszik tudatosságunk tárgyára, és rögzül. Csak mindhárom tényező – erőfeszítés, pontosság és éberség – megléte esetén fejlődik összpontosításunk. Az összpontosítás természetesen tudatunk összpontosítása, egyhegyűsége. Jellemzője, hogy tudatunkat távol tartja a szétszórtságtól.

Amint egyre közelebb kerülünk a lábemelési folyamatához, meglátjuk, hogy olyan, mint az úttesten átvonuló hangyák sora. Távolról talán összefüggőnek és mozdulatlanoknak látszik a vonal, de minél közelebből szemléljük, annál elevebb. Még közelebből azt is meglátjuk, ahogy a sor egyes hangyákra tagolódik, és hogy az összefüggő vonal csak képzeletünk műve volt. Most pontosan és tisztán látjuk az egyik hangyát a másik után lépdelni. Ugyanígy van ez, amikor pontosan megfigyeljük a lábemelési folyamatát az elejétől a végéig. Az a mozzanat a tudatban, illetve tudatosságunknak az a képessége, amit belátásnak hívnak, közelebb kerül a megfigyelés tárgyához. Minél közelebb kerül hozzá a belátás, annál tisztábban látható a lábemelési folyamatának valós természete. Bámulatos, hogy az emberi tudat hajlamos a létezés igazságainak bizonyos aspektusait meghatározott sorrendben felfedni, amikor a vipasszaná, azaz a belátásmeditáció gyakorlása révén megjelenik és elmélyül a belátás. Ez a sorrendiség úgy ismeretes, mint a belátás fejlődése.

Az ezt a meditációs gyakorlatot végzők közös tapasztalata az első belátás, amikor kezdik megérteni – nem az értelem síkján vagy érveléseken keresztül, hanem ösztönösen –, hogy a lábemelési folyamatát egymástól egyértelműen megkülönböztethető anyagi és tudati természetű jelenségek együttes és egyidejű felbukkanása alkotja – párban. A test érzetei, melyek anyagi természetűek, kapcsolódnak ugyan a tudatossághoz, mégis különböznek tőle. A tudat mozzanatainak és a fizikai érzeteknek egész egymásutániségét kezdjük látni, és pontosan fogjuk érzékelni azt a feltételrendszert, ami az anyagot és a tudatot összekapcsolja. Legnagyobb frissességében és közvetlenségében láthatjuk majd, hogy az anyag kiváltó oka a tudat – mint amikor a láb emelésének szándéka a mozdulat testi érzetét hozza létre. És azt is látjuk, hogy a tudat kiváltó oka az anyag – mint amikor a hőség testi érzete kiváltja bennünk a vágyat, hogy árnyékos helyre vonuljunk járómeditációs gyakorlatunkkal. Az ok és okozat összefüggéseire vonatkozó belátás változatos alakot ölthet magára. Amikor azonban megjelenik, életünk sokkal egyszerűbbnek tűnik majd, mint valaha. Létünk mindössze anyagi és tudati okok és következmények láncolata. Ez a második lépcső a belátások klasszikus fejlődési folyamatában.

Amint összpontosításunkat fejlesztjük, még mélyebben átlátjuk, hogy a lábemelési folyamatának jelenségei mulandók és éntelenek, mert nélkülözik a személyes lényegiséget: megjelennek és elmúlnak, egyik a másik után, hihetetlen sebességgel. Ez a belátás következő lépcsőfoka, a létezésnek az a következő megjelenési formája, amikor az összpontosított tudatosság képes lesz arra, hogy közvetlenül lásson. Senki sincs a történések hátterében. A jelenségek üres folyamatként keletkeznek és szűnnek meg, az ok és okozat törvényének megfelelően. A mozgás és szilárdság illúziója olyan, mint egy film. A szokványos észlelés számára úgy tűnik, tele van szereplőkkel és mindenféle tárgyakkal, a világ leképezésével. Ha azonban lelassítjuk a filmet, meglátjuk, hogy valójában egymástól elkülönülő állóképek sorozatából tevődik össze.

### **Az Ösvény felfedezése járás közben**

Amikor valaki nagyon éber egy-egy lábemelési során – vagyis amikor a tudata a mozdulatot követi végig, s ébersége behatol valós természetébe annak, ami éppen történik –, nos, abban a pillanatban feltárul előtte a megszabaduláshoz vezető ösvény, amit a Buddha tanított. A Buddha Nemes Nyolcútú Ösvénye, mely Középutként is ismeretes, a következő nyolc tényezőből tevődik össze: helyes nézet vagy megértés, helyes gondolat vagy eltökéltség, helyes beszéd, helyes cselekvés, helyes megélhetés, helyes törekvés, helyes éber-





ség és helyes összpontosítás. A nagyfokú éberség bármely pillanatában életre kel a tudatban az ösvény nyolc tényezője közül öt. Jelen van ilyenkor a helyes törekvés, az éberség, az egyhegyűség – más szóval összpontosítás – és végül a helyes elhatározás. És amint elkezdünk belelátni a jelenségek valós természetébe, megjelenik a helyes nézet is. Egy olyan pillanatban, amikor a nyolcrésztű ösvény fenti öt tényezője mind jelen van, a tudat teljesen mentes mindenféle szennyeződéstől.

Amint ezt a megtisztított tudatot arra használjuk, hogy behatoljon valós természetébe mindannak, ami éppen történik, megszabadulunk az én hamis képzetétől, az érzékszalódtól: csak a mindentől lecsupaszított jelenségek keletkezését és megszűnését látjuk. Amikor a belátás révén ösztönösen megértjük ok és okozat működésmódját, azt, hogy hogyan viszonyul egymáshoz anyag és tudat, megszabadulunk a jelenségek természetének téves értelmezésétől is. És mivel látjuk, hogy figyelmünk és tudatunk bármely tárgya csupán egyetlen pillanatra bukkan föl, megszabadulunk az állandóság képzetétől, a folytonosság illúziójától. Ahogy megértjük a mulandóságot és – ami az alapját képezi – a dolgok nem kielégítő, elégtelen voltát, megszabadulunk attól az illúziótól is, hogy testünk és tudatunk nem szenved.

Az értelenség, az énnélküliség közvetlen meglátása hozza el számunkra a szabadságot a büszkeségtől és az önhiittségtől éppúgy, mint attól a téves nézettől, hogy létezik egy bennünk lakozó én. Amikor alaposan megfigyeljük a lábemelési folyamatát, látjuk a test és a tudat nem kielégítő voltát, és így eltűnik a vágyakozás is. Ezt a három tudatállapotot – az önhiittséget, a téves nézetet és a vágyakozást – nevezzük állandósító dhammáknak. Ezek segítenek állandósítani létezésünket a végső valóság tudomásul nem vételéből eredő vágyakozás és szenvedés létforgatagában, a szamszarában. A járómeditáció közben fenntartott gondos figyelem megsemmisíti az állandósító dhammákat, és közelebb visz bennünket a szabadsághoz.

Láthatják tehát, hogy a láb emelésének megfigyelése, tudomásulvétele és címkézése hihetetlen lehetőségeket tár elénk! Ezek egyaránt jelen vannak a láb előretolásában és talajra helyezésében is. A tudatosság mélységére és részletességére vonatkozó útmutatásokat, melyeket a járógyakorlattal kapcsolatban vázolunk, természetesen ugyanúgy kell alkalmazni az ülőmeditáció során a hasfal emelkedő-süllyedő mozgásának, valamint a test minden egyéb mozdulatának megfigyelésében is.

### **A járómeditáció öt előnye**

A Buddha öt további különleges előnyét is megnevezte a járómeditációnak. Az első szerint abban, aki a járómeditációt gyakorolja, lesz elég kitarás ahhoz, hogy hosszú utakat tegyen meg. Ez a Buddha idejében fontos is volt, amikor a bhikkhuk és bhikkhunik, vagyis a szerzetesek és apácák számára nem létezett más közlekedési eszköz, mint saját lábuk. Maguk, akik ma végzik a meditációs gyakorlatokat, bhikkhunak tekintethetik magukat, és egész egyszerűen gondolhatnak úgy is erre az előnyre, mint testedzésre.

A második haszon az, hogy a járómeditáció állóképességet ad magának a meditációnak a végzéséhez is. A járómeditációhoz kétszeres erőfeszítésre van szükség. A lábemeléshez szükséges egyszerű, mechanikus erő kifejtésén kívül ott van a tudat erőfeszítése, mely a figyelmet a mozgás érzetén tartja, ez pedig a Nemes Nyolcrésztű Ösvény tényezői közül a megfelelő törekvés. Ha ez a kétszeres erőfeszítés folyamatosan jelen van a lábemelés, az előretolás és a talajra helyezés mozdulataiban, képességünket erősíti arra a szívós, állhatatos erőfeszítésre, amelyről minden jógi tudja, mennyire kulcsfontosságú a vipasszaná gyakorlásához.

Harmadszor, a Buddha szerint az ülés és járás egyensúlya hozzájárul az egészség fenntartásához, ami cserébe meggyorsítja a haladást a gyakorlásban. Magától értetődik, hogy nehezíti a meditációs gyakorlat végzését, ha valaki beteg. A túl sok ülés mindenféle betegeskedést válthat ki, de a testhelyzet változtatása és a járás mozdulatsorai új erőt adnak az izmoknak, serkentik a vérkeringést, és ezzel segítenek megelőzni a betegségeket.



A negyedik előny, hogy a járómeditáció segíti az emésztést. Az elégtelen emésztés sok kényelmetlenséget okoz, így akadályozza a gyakorlást. A járás tisztán tartja a beleket, a minimálisra csökkenti a tunyaságot és a tompaságot. Étkezés után és ülőgyakorlat előtt végezzenek kiadós járómeditációs gyakorlatot az álmoság megelőzésére. A járás reggel, rögtön a felkelés után arra is jó, hogy megalapozzák éberségüket, és elkerülik, hogy első ülőmeditációjuk közben fejük alá-alábillenjen az álmoságtól.

Végül, de nem utolsósorban amiatt is hasznos a járás, hogy tartós összpontosítást eredményez. Ahogy a tudat azon dolgozik, hogy járáskor az egyes lépések egyes szakaszaira szűkítse a figyelmet, az összpontosítás folyamatos lesz. Minden egyes lépés a járómeditációt követő ülőgyakorlat alapjait rakja le, és segíti a tudatot, hogy minden pillanatban a figyelem tárgyánál maradjon. Végül segít feltárni a valóság legmélyebb rétegének igaz természetét. Ezért ezt az autó akkumulátorához szoktam hasonlítani. Ha egy autót sosem használnak, az akkumulátora lemerül. Annak a joginak, aki sohasem gyakorolja a járómeditációt, nehéz lesz bármire is mennie, amint elhelyezkedik az ülőpárnáján. Aki ellenben szorgalmas a járásban, nagyfokú éberséget és biztos összpontosítást visz magával ülőmeditációjába.

Remélem, valamennyien sikeresen végigviszik ezeket a gyakorlatokat teljes egészében. Ápolják fogadalmaik tisztaságát szóban és tettben, ezáltal megteremtve a számádhí és a bölcsesség kifejtésének feltételeit.

Kívánom, hogy legyenek képesek a meditációra vonatkozó fenti útmutatásokat pontosan követni, hogy minden pillanat tapasztalatát mélyreható és alapos éberséggel élhessék át, s így behatolhassanak a valóság igaz természetébe. Lássák meg, hogyan alakítja az anyag és a tudat minden tapasztalatukat, hogyan kapcsolja egybe ok és okozat ezt a kettőt, mennyiben jellemzi minden tapasztalatukat a mulandóság, a dolgok nem kielégítő, elégtelen volta, valamint az én hiánya, és akkor majd megvalósíthatják a nibbánát, ismertebb szanszkrit néven a nirvánát – a feltételektől nem függő állapotot, melyben kiirtódnak a tudat szennyeződései – itt és most.

### **Vizualizációs gyakorlatok:**

Metta: A metta (együttérzés-kedvesség fejlesztő meditáció) természete és 11 előnye

Metta egyike azon határtalan tudatállapotoknak, amelyeket isteninek tekintenek. Jóakarattal párosul. Barátságosság, érzékenység jellemzi. A közösségek összetartó erejét adja. A mettá olyan szeretet, amelynek nincs ragaszkodás és vágyakozás összetevője.

