

# SZÓTLAN VIZSGÁLAT

*bevezető a buddhista meditációba és szemléletbe*

*Bhikkhu Gambhíró*



# SZÓTLAN VIZSGÁLAT

*bevezető a buddhista meditációba és szemléletbe*

Bhikkhu Gambhíró

Szótlan Vizsgálat  
Bhikkhu Gambhíró

Kiadó: Publicações Sumedhārāma

ISBN 978-989-8994-37-0

Copyright © Bhikkhu Gambhíró 2022

Illusztrációk: Madalena Scafuro

Ez a könyv ingyenesen letölthető:

[www.forestsangha.org](http://www.forestsangha.org)

[www.a-buddha-ujja.hu](http://www.a-buddha-ujja.hu)

Ez a Mű a Creative Commons  
Nevezd meg! - Ne add el! - Ne változtasd! 4.0 Nemzetközi Licenc  
feltételeinek megfelelően felhasználható.

Készült a L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X szövegformázó rendszerrel, Crimson Roman és  
Alegreya Sans betűtípussal szedve.

*Első kiadás, 2022*

# Tartalomjegyzék

---

<i>Bevezető</i>	vi
Légzés	1
Megértés	19
Ciklusok	35
Csónak	43
Csontok	65
Pocsékul	81
Miért	117
Csend	131
<i>Illusztrációk és Ábrák Jegyzéke</i>	143

# Bevezető

---

Abban az időben, amikor Budapesten tanultam 2005-ben, emlékszem, hogy kutattam olyan könyvek után, amik segíthetnének használható perspektívába helyezni zavarodott tapasztalataimat. A magyarázatból és tanácsból nem volt hiány, de úgy éreztem hiányzott a konkrét irány: 'Érdekes ötletek, de mit *tegyek* és *hogyan*?' Úgy hiszem, hogy az útmutatás akkor jó, ha segít abban, hogy többre legyél képes mint korábban, fényt vet a 'mit' és 'hogyan'-ra, és talán még a 'miért'-re is.

Az első könyv, ami kapaszkodó pontot nyújtott, Ácsán Szumédhó rövid könyve volt, *The Four Noble Truths*\* (A Négy Nemes Igazság). A vizsgálódás egy gyakorlati módszerbe nyújtott bevezetőt, a saját küszködéseinek példái-val együtt. Később, amikor Angliában az Amaravati buddhista kolostorban jártam, a másik könyvét is elolvastam: *Mindfulness: the Path to the Deathless*\*\* (Éberség: az Út a Haláltalanhoz), ez is rávilágított sok új dologra.

Azért említem őket itt, mert bizonyos témákat részletesebben tárgyalnak, és ha ezt a könyvet olvasod, talán ezek is hasznosnak bizonyulnak.

Itt azokat a tanácsokat és tanításokat gyűjtöttem össze, amikről azt kívánom bárcsak korábban olvastam volna, vagy valaki elmondhatta volna, az évek során mióta az első könyveket olvastam. A helyes válasz rejtve marad, amíg meg nem tanuljuk feltenni a helyes kérdést.

\*Magyar fordításban: Csittavivéka - A csöndes tudat tanítása (a-buddha-ujja.hu)

\*\*Mindfulness: The Path to the Deathless (forestsangha.org)

Ábrákat és illusztrációkat is mellékeltem, amik a leírások szavai mellett egy másik csatornán kommunikálnak. Amikor egy ábrát készítek, olyan kapcsolatokat fedezek fel a kifejezések között, amire korábban nem gondoltam. Amikor mások ábráit látom, azt mutatják nekem, hogyan kapcsolódnak a kifejezések egy tágasabb összképet tekintve, és megkérdem magamtól, hol található ez a reprezentáció a saját tapasztalatom térképén.

A meditációs testtartások illusztrációit Madalena Scafuro készítette.

A Tiszt. Thánavaro Bhikkhu figyelmesen ellenőrizte a magyar szöveget. Hálás vagyok, hogy idejüket és energiájukat ennek a feladatnak szentelték; ez az útmutató sokat javult munkájuk eredményeképpen. A könyv bármely része, ami összezavaró és nehezen érthető maradt, a saját hibámból ered. Ha ezzel találkozol, hagyd magad mögött, és térj vissza a Buddhához, tanulj a páratlan tanítónktól. Az időtlen igazságot tanította, a szenvedés teljes megszűnését, mert hitt abban, hogy megvan a képességünk felismerni azt.

Az évek során sok segítséget és támogatást kaptam első tanítóimtól, akik a szüleim, illetve szerzetesi tanítóktól és barátoktól. Mi magunk lehet, hogy alkalmatlannak érezzük magunkat, és nem hisszük, hogy valaha is boldogok lehetünk, de tanítóink hisznek bennünk és sikert kívánnak nekünk, hogy túljussunk a zavaron és virágozzon az életünk. Ebben a szellemben ajánlom fel ezeket a szavakat.

Bhikkhu Gambhíró, 2021 November,  
Sumedháráma Buddhista Kolostor, Portugália





# Légzés

---

A lélegzet érzéseit figyeljük a testben, ez az éber figyelem az elmét egy stabil tárgy köré gyűjti össze. A test érzései jól észrevehetőek miközben be- és ki lélegzünk. Ez a módszer *ānāpānasati* néven ismert, vagyis éberség a lélegzetre.

*ānāpānasati*  
módszer és  
testtartás röviden

Miért annyira fárasztó a sok gondolkodás? Az elme egyik gondolattól a másikig ugrál, de nem tudjuk hova megyünk és így sosem érkezünk meg. A nyugtalan vágy kimerítő. Az érzéki visszafogottság összegyűjti az energiát és irányítja azt, nem engedi szétfolyni minden irányba. A figyelmet egy semleges, egyenletes érzésre irányítjuk, ami lelassítja a gondolkodó elmét.

Ülhetsz a padlón, a szőnyeget és egy párnát használva, vagy egy széken is. A padlón ülve, találj olyan helyzetet, ami nem erőlteti túl az inakat vagy térdeket.

Széken ülve, húzódj előre az ülésen, hogy a hátad ne támaszd a háttámlának. A támasz befolyásolja a gerinc alakját, és a légzés ritmusát.

Tartsd a fejet egyensúlyban úgy, hogy a súlya ne húzzon előre. Mivel gyakran széken ülünk, szokásunk a fejet előre tartani, ami a hátizmokban hoz létre feszültséget. A fejet egy kicsit hátrahúzza érezzük, hogy ellazulnak a hátizmok. Jó, ha az áll kissé behúzódik, de nem kell erőltetni.

Ülj egyenesen, kiegyensúlyozott testtartásban, a vállakat ellazítva. Jó tartással a légzés könnyű és egyenletes.



A test csontjai úgy ülnek egymáson mint egy kövekből rakott torony. A csípő-csont a párnán nyugszik, a gerinc a csípőn, a gerinc-korongok egymásra rakva, a tetején a koponya, az egész torony középvonala óvatosan egyensúlyban tartva.

Ha óvatosan ki van egyensúlyozva, és a súlypont közepén van, nem szükséges az izmok erejével húzni-vonni a testet, hogy megtartsuk. A gravitáció elég ahhoz, egyenesben tartsa.

Belégzéskor, a hideg levegőt először az orrhegynél érezzük. Hagyd, hogy a hasizmok irányítsák a levegővételt, ahelyett, hogy a mellkast tágitva növelnéd a térfogatot. A levegő áthalad a tüdőn, és a has kitágul; ez a légzési módszer csökkenti a szívritmust és feszültséget. Ellazítjuk az izmokat, és a levegő az orron át távozik. Nem kell ezt precízen irányítanunk, elegendő finoman utalni erre a ritmusra. A test magától is tudja hogyan kell lélegezni, visszalépünk és figyelünk, mintha hullámokat néznénk ahogy besodródnak a partra, majd visszahúzódnak.

Nem kell megmondanunk magunknak mit gondoljunk és mit érezzünk. Ha tiszta gondolatokat akarunk, legjobb először csendben lenni és figyelni. Csendben ülünk és pihenünk egy kis ideig. Mikor elhallgatunk, vagy tiszta gondolatok jönnek maguktól, vagy az elme elégedett lesz a csenddel együtt maradni.

Visszafogottság és irányított figyelem szükséges a tiszta, tudatos gondolathoz – és ez békés örömet hoz magával. Az elme elégedett és boldog, nem érzi szükségét a sok belső párbeszédnek. Leülni és lélegezni, a csendet hallgatni magában is egy hibátlan öröm.

Megalapozzuk a tiszta szándékot, hogy a meditáció tárgyával maradunk és más ügyeket későbbre hagyunk. Segít a nyitott hozzáállás, erővel kényszeríteni magunkat nem elég érzékeny, hogy lássuk mi történik. Akaraterővel irányítva a meditáció merevvé válik, és az elme akadályozott lesz. Mintha gyorsan akarnánk menetelni merev lábakkal, és felbukunk a kavicsokban.

A tiszta elme és jó elhatározás érzése nyugodt és hűvös, nyitott a változásra. Az erőltetett küszködés érzése elfoglalt és forró, szűk a látótere.

hozzáállás a  
módszerhez, az  
elme nem egy  
kávégép

Tanulunk új tényeket az elméről azzal, hogy a légzést figyeljük? Emlékszem, amikor nekiültem és azzal küszködtem, hogyan kellene *helyesen* meditálnom. Folyton ezen gondolkodtam és a légzésemem változtatgattam hogy javítsak a meditációmon, arra számítva, hogy egy nap majd valahogy megnyomom a helyes gombokat, és a helyes módon lélegezve elkezdek új információkat, új tényeket megismerni az elméről. Elég fájdalmas folyamat volt, és teljesen eredménytelen.

A tudást keresve analizálunk, és közben lemaradunk arról, ami történik. Gondolj egy beszélgetésre, mikor a másik folyton azt kérdezi, “Miért?”, minden mondatod után – a beszélgetés sehova nem jut hallgató figyelem nélkül. Ezt tesszük magunkkal miközben túlagyaljuk a meditációt; nem is csoda, hogy fel akarunk ugrani az ülőpárnáról és megmondani a kommentáló elménknek, hogy hagyja abba és figyeljen csendben.

A tanítóink utasításai a figyelmünk olyan irányítására vezetnek rá, amivel a magunk számára felfedezhetjük a megértést.

Tanulunk az olvasott vagy hallott utasításokból, de amikor *pontosan, precízen, helyesen* próbáljuk követni ezeket, olyan mintha a kézikönyvet olvasnánk egy kávégép működtetéséhez: 'Ha megnyomom ezt a gombot, mindig ilyen kávét kellene készítsen'.

Ezt a hozzáállást az motiválja, hogy irányítani és manipulálni akarjuk az élményeinket, de frusztrációt tapasztalunk, mert természetük szerint nincsenek az irányításunk alatt. Már előre eldöntöttük mi lesz. Azt akarjuk látni, amit *gondolunk*, hogy történnie kellene, és nem látjuk ami *valóban* történik, ezért azt gondoljuk a gép nem működik, vagy mi használjuk rosszul.

Emlékeztethetjük magunkat, hogy lehetséges, hogy nem tudunk mindent. Nem tudjuk mi fog történni. Lazíts a tartáson, gyakorold a hozzáállást ami megáll és figyel.

Kezddhetjük a BUD-DHÓ mantra gyakorlásával, magunkban ismételve a be- és kilégzéskor. 'Buddhó' azt jelenti, 'aki éber, aki megismer'. Segít megállni és figyelni.

BUD-DHÓ  
mantra,  
erőfeszítés és  
frusztráció

Ez felébreszti az elmét, hogy ismerje önmagát ahogy épp most van. Az ébredés mindig helyes – nem tudod elrontani. Az elme felismeri a saját változó természetét, a gondolatok szavai szükségtelenné válnak, és a figyelem megtalálja a szótlán kérdést ami a jelennel együtt marad.

Az erőfeszítés szükséges, és az elme akadályai miatt nehéz feladatot tud jelenteni, hogy ne adjuk fel a gyakorlást. Újra és újra, visszatérünk az elméhez ami éber a jelen tapasztalatra és ez irányítja az erőfeszítést, az akaratos törtétes helyett egy cél felé.

A frusztráció és csalódás hasznos jelzések arra, hogy figyeljünk – a legjobb, amikor olyan dolgot kell megta-

nulnunk, amire nem számítottunk, hogy erre jobban kell figyelnünk.

Nem szükséges sokat olvasnunk, vagy sok mindenre emlékeznünk. Kevés információra van szükségünk, de kifejleszteni a jártasságot ezekben sok gyakorlást igényel. Gyakori hibánk, hogy nem állunk meg, hogy velük maradjunk, és kicsomagoljuk a jelentésüket arra, hogy felismerjük a pillanatnyi helyzetünket, *mit tegyünk és milyen módon tegyük azt*.

Egy sor tény, ha nem építjük be őket, nem érnek le elég mélyre, hogy a szív és elme tapasztalatainak gyökereit kezeljék, és nincsenek ránk hatással. A lélegzet figyelése megállít minket, és megnyílik a figyelmünk, ami képes ezt elérni. Az észrevételek és megismerés fokozatos lehet, mint amikor közel kell hajolnunk valamihez, hogy lássunk egy lényeges részletet, de minden lépés, amivel összekötjük a saját tapasztaltunkat a tanítás szavaival, érdekes és tovább vezet.

A Buddhának egy egyszerű üzenete van számunkra: ébredj fel, ne ragaszkodj, nem kell szenvedned. Ezt csomagoljuk ki, egyre szélesebbre tárva.

## VEZETETT MEDITÁCIÓ

*ānāpānasati*  
módszer, ülő  
meditáció, ülő  
tesztartás

Igazítsd ahogy ülsz, és találj egy kiegyensúlyozott testtartást: a tartásod egyenes legyen, stabil de nem feszes helyzetben, a fej legyen egyensúlyban és ne dőljön előre. A tartásod engedje a nyitott, könnyű légzést.

Határozd el, hogy erre az időre félreteszed a mindennapi tevékenységeket. Válaszolhatsz a megszakító

gondolatokra, 'Ez nem a megfelelő idő, később vissza fogok erre térni amikor az idő alkalmas rá.' Hosszabb, mint az, hogy 'Csend legyen!', de barátságosabb magunkkal szemben. Ez megalapoz egy tiszta szándékot az elmében, mint elpakolni az asztalról mielőtt dolgozni kezdünk.

Vegyél egy mély lélegzetet, és figyeld, hogy érzel-e feszültséget, valamit ami akadályozza vagy korlátozza a légzést. Ha úgy érzed, a légzés könnyű és nyitott, a testtartásod megfelelő. Nem kell különleges módon ülnöd.

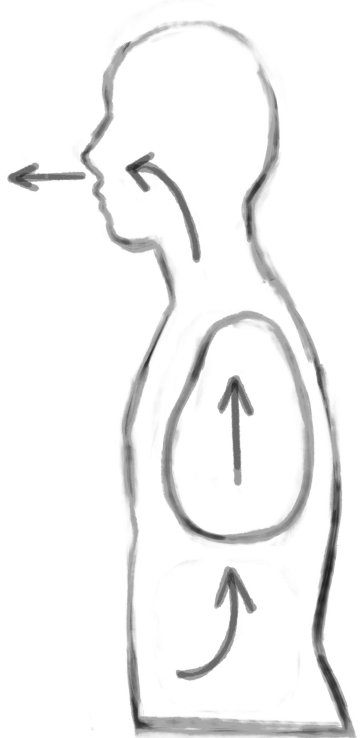
Figyeld a légzés testi érzéseire. Engedd, hogy a test szabályozza a légzést, mi csak figyeljük és hagyjuk ellazulni, arra figyelve ami éppen történik.

A jó testtartás és a nyugodt, könnyű légzés egy csendes és örömteli érzés, mint leülni a parkban egy padra egy séta után. Semmi különös dolgunk nincs, és ez az egyszerű, csendes ülés magában is öröm.

A légzést nem irányítjuk olyan precízen, mint egy pránajama vagy jóga gyakorlat közben, viszont érdemes figyelni milyen testi ritmus irányítja a légzésünket.

Ha a légzést a mellkas tágulása és összehúzódása irányítja, mintha nagy erőfeszítésre készülnénk, ez mozgásra ösztönöz és aktívabban gondolkodó elmét produkál. Megnyugtató hatással van, ha inkább a has feletti rekeszizom irányítja a légzést. Ha egyszer megvan a ritmusa, hagyd a testet, hogy magától folytassa.

Belégzéskor, a levegőt először az orrhegynél érezzük. A hideg levegő lefelé áramlik a légcsövön. A has kifelé mozdul, engedve a rekeszizom tágulásának. A mellkas emelkedik, miközben a tüdőt kitölti a levegő, de nem kell nagyra tágítani a mellkast. Nyugodtan ülünk, érezhetjük a szívverés halk ritmusát.





Kilégzéskor az izmok ellazulnak, a meleg levegő felfelé áramlik a légcsövön, és az orron át távozik.

Nem szükséges ezeket a lépéseket gondolatban kifejezni, lazíts és figyeld, ahogy az érzések megjelennek a testben. Eltart pár percig, amíg a test megállapodik. A szívverés lecsillapodik, és a légzés egyenletes és könnyű lesz.

Hagyd, hogy a test maga szabályozza a légzést. Amikor egy véleményrel állunk hozzá, hogy a légzésünk rövid legyen, vagy hosszú, az merevvé és erőltetetté válik. Fel akarjuk fedezni a tapasztalatainkat, nem megszabni, mik legyenek azok.

A test jobban tudja hogyan kell lélegezni, mint mi. Egyenletesen fog lélegezni, ha hagyjuk. Lépj egyet vissza és fordítsd meg a figyelmet, hallgatózz ahelyett, hogy utasítasz. Belégzés, kilégzés, mit érzel a testben?

Nincs semmilyen meghatározott érzés, amit tapasztalnod kell. A szándék az, hogy adj időt, és engedj teret annak, hogy a tapasztalataiddal maradj.

Egyensúlyban önmaga középpontjában, ismerni a jelen pillanat egyszerűségét. Ha úgy érzed, hogy valamit teljesítened vagy javítanod kell, ez mindig egy hozzáadott dolog, valami amit mi hozunk létre. Mi hozzuk létre az elvárást, hogy változtatnunk kell, ki kell valamit javítanunk, irányítanunk kell. Ez mindig az időhöz kötött, valamit elvárunk, hogy történni fog.

A jelen pillanatban minden mozgásban, változásban van. Az azonnal, a jelenben megtapasztalható élményben nincsenek célok. Nincsenek a jövőben megjelenő eredmények, csak *ez, itt* van. Azok az elvárások, amiket magunk számára produkálunk, szétfoszlanak, amikor visszafordítjuk a figyelmet, és a jelent figyeljük.

Visszatérünk a figyelemhez, ami az itt és most tapasztalathoz kötődik. Az érzékeken keresztül felismeri a világot. Ebben a figyelemben a kétségek, kérdések, emlékek, nem súlyosak. Nincs olyan súlyuk, nincs olyan sürgető jelentőségük, ami minket kimozdítana az egyensúlyból. Ez az éber figyelem egy biztonságos helyé válik, ahol maradni tudunk.

Lehet, hogy sok kusza gondolat jár az elmében. Határozd el mit fogsz gondolni, ahelyett, hogy hagynád az elmét körbe-körbe járni. Például használd a BUD-DHÓ mantrát. A belégzéskor, gondold BUD-, kilégzéskor, -DHÓ. Ha a gondolkodás nem csillapodik le magától, ez oldalkorlátot és fekvő-rendőrt rak le, hogy az úton maradjunk és lassítsunk.

aktív és nyugodt  
elme, kavargó  
érzelme, a jelen  
egyszerűsége

Belélegzünk, maradunk a jelen egyszerű tapasztalatával: ennyi elég.

Kényszereket érzünk, vágyakat és aggodalmakat, úgy érezzük, 'erre szükségem van', 'én ilyen vagyok', 'olyannak kellene lennem'. Ezeket éberen szemlélni tudjuk, nem kell belekeverednünk a történetbe. A légzéssel maradunk, és figyelmünket a tapasztalat felé fordítjuk, ami éppen történik.

A testi éberség egy szilárd alap, megnyugtató és átrendezi mi az értékes. Ha a tapasztalatod békés, boldog és elégedett, maradj vele. Nincs abban semmi rossz. Ez egy olyan boldogság, ami nem kötődik a ragaszkodáshoz, nem függ attól, hogy megszerezzünk vagy elérjünk valamit. Ez a boldogság az érzékek elvonultságából ered, visszatérve az egyszerűséghez, megismeri és együtt marad a jelennel. Az elme éber, nyugodt és elégedett.

A meditáció a kavargó érzelmeket is a felszínre hozza, és ez jól van így. Azt látjuk, amit eddig nem engedtük magunknak, hogy lássuk. Nincs szükség arra, hogy válaszokat és megoldásokat keressünk meditáció közben. Az érzelmeket nem a személyes történetünk szintjén vizsgáljuk, hanem alapvetőbb szinten, mint az elme és szív állapotait.

Magunkat látjuk bennük, sajátunknak tekintjük ezeket, és ebből hozunk létre egy személyt, akinek a történetét irányítani akarjuk. A jelen tapasztalatban viszont sem az érzés, sem az elmeállapot nem jelenti be magáról, hogy kinek a nevéhez tartozik. A szenvedés és nehézség ebből a ragaszkodásból és zavaros nézetből ered. Nyitni kell az elmét a változásra, és elengedni a ragaszkodást.

Az erény, a nagylelkűség ellazítja az elmét, a moralitás pedig stabil alapot ad. Gondolhatunk jó tettekre, amit adtunk és kaptunk, emlékezhetünk azokra, akikre jó példaként tisztelttel nézünk fel.

Ha azt veszed észre, hogy feszült vagy, szigorú és cinikus a hangulatod, igazíts a testtartáson, hogy kicsit lazább legyen.

Olyan komolyak tudunk lenni abban, hogy egy párnán ülünk, kész vicc ránk nézni. Csendben dörzsöld meg a füleid, vagy masszírozd meg az arc izmokat az ujjaiddal, ez serkenti a vérkeringést. Emlékezz a nagylelkűségekre. A kolostorban gyakran a világi barátaink azok, akik eljönnek főzni és felajánlani a napi ebédet a közösség számára. Nagy a sürgés-forgás amíg a konyhában vannak, és amikor végeztek, megkönnyebbültek, lazítanak és mosolyognak.

Felidézni jó tetteinket, egyszerű kis dolgok esetében is, ellazítja az eredményekre szomjas elmét. Képzeld el mit történne, ha valaki százszorosan megadná neked az

jótékony  
gondolatok, túl  
komoly  
hozzáállás

eredményt amit akarsz, mintha megnyernél egy megvilágosodási lottót. Akkor hogy meditálnál? Valószínűleg közel úgy mint most, csak lazábban.

A nagylelkűség enged felismerni, hogy van elég terünk, nem kell erőlködnünk, hogy mások elé jussunk. Van jószág a világban és felhagyhatunk a nagy sietséggel. Örömteli érzés felidézni a családunk, rokonaink és barátaink nagylelkűségét is, de még amikor egy ismeretlen embert látunk segíteni egy másik ismeretlennek, az is előcsal egy mosolyt.

‘Hogy tudom megcsinálni?’ Közelítsd meg másként, és inkább azt kérdezd, ‘Tudok rá figyelni?’

A légzés érzete megállít. Visszakerülünk az elejére, ahol nem tudjuk mi lesz. Egy üres és tágas helyre kerülünk így, ahol magunk vagyunk és van időnk ott megállni.

A légzésre figyelve az érzékek befelé fordulnak. A szem látja a színeket, de a látás befelé irányul, nem akar kívül színeket és formákat keresni. A fül hallja a hangokat, de a hallás befelé fordul és nem keres. A test érzi a hideget, meleget, a ruhák felületét és a csontok merev súlyát. A légzés közben figyeljük ezt és hagyjuk a testet lenyugodni, hagyjuk az elmét befelé fordulva elcsendesedni.

Az érzéki visszafogottság összegyűjti az energiánkat és nem engedi szétfolyni minden irányba. Mint egy tó, aminek nincsenek ki- és bevezető folyásai, határait körben a völgy szabja meg. Csupán egyetlen, a földből feltörő forrásból kap hűvös, friss vizet. Amikor eső esik, némi víz kis erekben a tóba fog folyni, de mivel nincs kifolyása, mind a tóban fog megállni és a völgy határt szab neki. A tó vize nyugodt marad, és a forrás hűvös vize az egész tóban szét fog áradni, áthatja annak minden részét.\*

\*DN 2, A szerzetesi élet gyümölcsei

kétség a  
meditációban,  
érzékek befelé  
fordulnak

hűvös víz  
szétárad a tóban,  
a tapasztalat  
tartalmazza a  
világot

Az érzés és tudat a testtől függ, nem tudunk hozzátenni vagy elvenni belőle. A tapasztalat minden légzésben teljes, a testtel kezdődik és azzal lesz vége. Ez a világ, ami érzésekből áll, ebben teljes – minden ami vagyunk, vagy amivé valaha válhatunk, ezen belül van.

Amikor szenvedünk, tudjuk, hogy van itt valami, amit nem értünk. Nem értjük, hogy egy dolog hogyan jött létre a másiktól, hogy egy dolog az irányításunk alatt van, a másik pedig nincs.

a tudatosság  
megállítja a  
kényszert

Amikor nem látjuk, ugyanazt a mintát ismételjük, mint egy programot, és ugyanazt a szenvedést újra és újra létrehozuk. Panaszkodunk, hogy 'Miért van ez mindig így?' Ugyanazt a dolgot tesszük újra és újra, és nem vesszük észre.

Közelebbről megvizsgálva felismerjük, hogy az egyik dolog a másiktól függ. Akkor látjuk a lehetőséget, hogy szabadon abba hagyhatjuk. Így visszatérünk a csendes elégedettséghez.

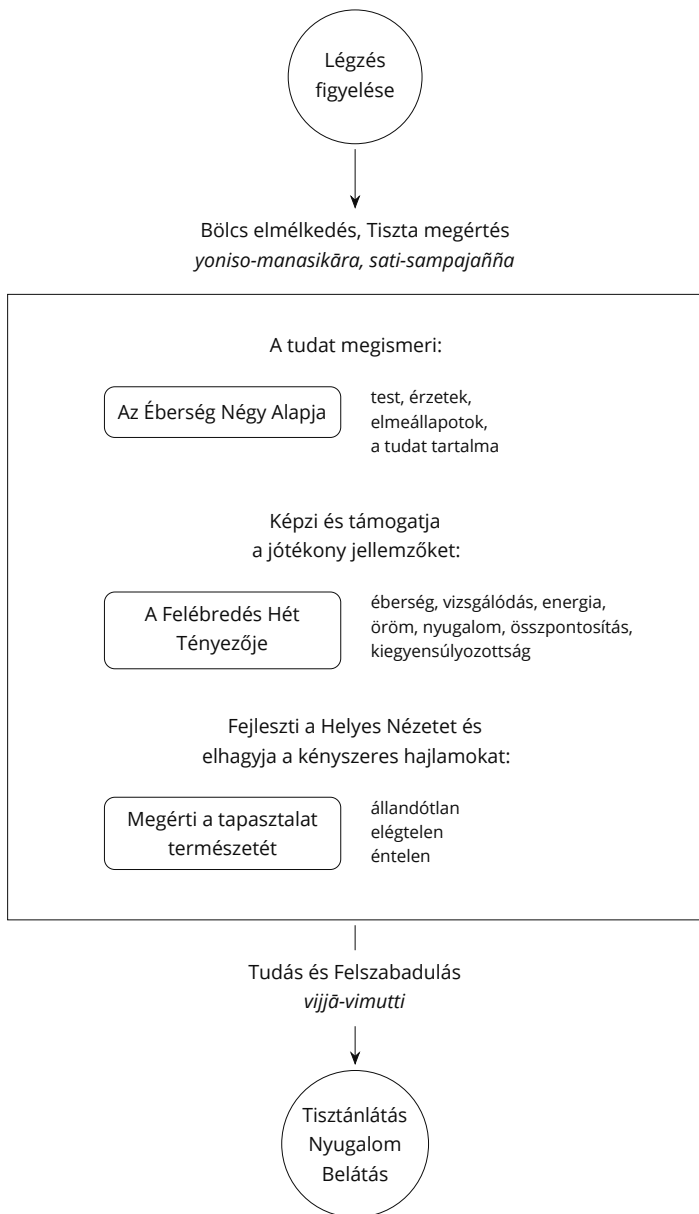
Amikor már egy ideje meditálva ülünk, gyakran elkezdjük bonyolítani a dolgot. Honnan jön ez a nyugtalanság, hogy nem tudunk egy egyszerű dologgal együtt maradni? Figyeld meg, ahogy az egyszerűbe vetett hit megváltozik. Elkezdünk valamilyen szempontról vagy kérdésről gondolkodni, és a kétség és önkritizálás megállít mindent.

nyugtalanság,  
önkritizálás, jó  
szándékkal  
kezdeni, rugalmas  
hozzáállás

Nem komikus ez? Olyan elkötelezetten tudjuk kritizálni magunkat, mintha egy túlemelkedett élmény lenne az, hogy fájdalmat okozunk magunknak. De úgy érezzük, erőlködnünk kell *valamin*, meg kell törjünk az egónkat és el kell engedjünk mindent! Talán csak ezt az egy módszert ismerjük, nem is tudjuk milyen lehet nem ilyennek lenni.

Az elején megvan az önmagunkkal szembeni jó szándékunk és rugalmas hozzáállásunk, de a végén csak keménység és bíráló marad. A fiatal fa friss és rugalmas, könnyen hajlik ahogy nő, de az öreg fa kemény és száraz amikor elpusztul.

Térj vissza az elejére, ahol megvan a kezdővel szembeni türelmed és kedvességed. Az elején még nem vártad el magadtól, hogy tudnod kell, és a hallgató figyelemre hagytad, hogy lásd, mi történik. Nem tudjuk, mi van itt, amíg meg nem nézzük, hogy lássunk. Ez a látás és figyelem a friss megismerés. Engedd magadnak, hogy mindig az elején legyél.

1.1. ábra. Éberség a Légzésre (*Ānāpānasati*)

## A LÉLEGZÉS TUDATOSSÁGÁRÓL (RÉSZLET)

*MN 118, Ānāpānasati Sutta*

Szerzetesek, a légzés tudatossága, fejlesztve és újra meg újra gyakorolva nagy eredményt, nagy hasznot hoz, szerzetesek, a légzés tudatossága, fejlesztve és újra meg újra gyakorolva kiteljesíti a tudatosság négy megalapozását, a tudatosság négy megalapozása, fejlesztve és újra meg újra gyakorolva kiteljesíti a megvilágosodás hét tényezőjét, a megvilágosodás hét tényezője, fejlesztve és újra meg újra gyakorolva kiteljesíti a tisztánlátásból fakadó megszabadulást.

És fejlesztve, szerzetesek, újra meg újra gyakorolva, hogyan hoz a légzés tudatossága nagy eredményt, nagy hasznot?

E tanítás szerint a szerzetes kimegy az erdőbe, vagy egy fa tövébe, vagy egy néptelen helyre, keresztbetett lábakkal leül, kiegyenesíti a testét, felkeltvén tudatosságát (maga előtt).

Tudatosan lélegzik be, tudatosan lélegzik ki.

**A Test**

Hosszan be- és kilélegezvéen tudja,  
'Hosszan lélegzem be & ki'.

Röviden be- és kilélegezvéen tudja,  
'Röviden lélegzem be & ki'.

Így gyakorol:

'A teljes testet tapasztalva lélegzem be & ki'.

Így gyakorol:

'A testi képző erőket elnyugtatra, lélegzem be & ki'.



**Az Érzések**

Így gyakorol:

‘Örömet tapasztalva lélegzem be & ki’.

‘Boldogságot tapasztalva lélegzem be & ki’.

‘A tudati képző erőket tapasztalva lélegzem be & ki’.

‘A tudati képző erőket elnyugtatva lélegzem be & ki’.

**A Tudat**

Így gyakorol:

‘A tudatot tapasztalva lélegzem be & ki’.

‘A tudatot felvidítva lélegzem be & ki’.

‘A tudatot összpontosítva lélegzem be & ki’.

‘A tudatot megszabadítva lélegzem be & ki’.

**A Tudat Tartalma**

Így gyakorol:

‘A mulandóság fölött szemlélődve lélegzem be & ki’.

‘Az elenyészás fölött szemlélődve lélegzem be & ki’.

‘A megszűnés fölött szemlélődve lélegzem be & ki’.

‘Az eloldódás fölött szemlélődve lélegzem be & ki’.

Ily módon hoz a légzés tudatossága, fejlesztve és újra meg újra gyakorolva, nagy eredményt, nagy hasznot.



# Megértés

---

Részekre osztjuk az ismeretet és fokozatos lépésekben beszélünk a gyakorlásról, de a megértés egyszerre történik. Az észrevétel azonnal történik – az ‘Aha!’ pillanat, amikor eloszlik a köd. Kezdetben szükséges némi információ, de emlékszünk arra, hogy a tanítás igazságát mindenki a saját tapasztalatán keresztül éli meg. A meditáció gyakorlásában azok a tények hasznosak számunkra, amik *itt-és-most* tények, amit a jelen pillanatban megismerünk.

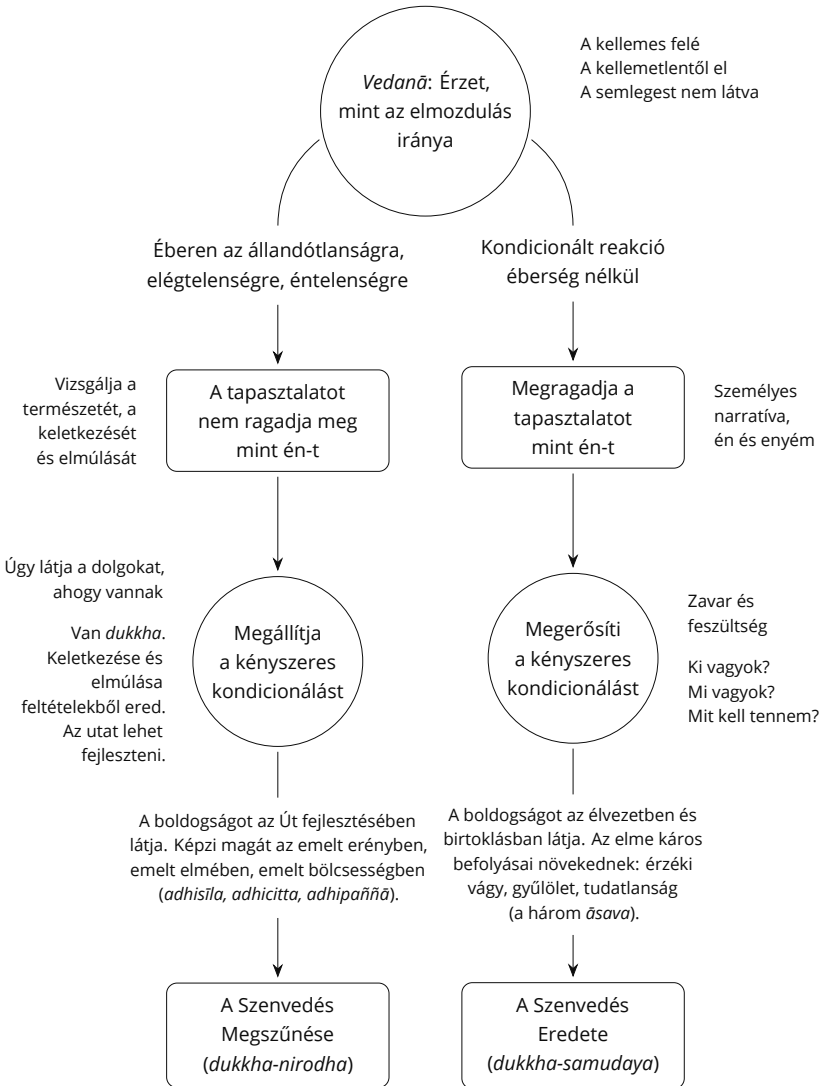
tények és  
tapasztalat,  
kétség, tények  
halmozása

Ha csupán külső információra támaszkodunk, vagy folyton egy újabb élményre várunk, sosem érkezünk meg oda, ahol megállhatunk. Ez a függőség kimerítő. Egyre több kétséget és mentális nyugtalanságot hoz létre. Hiába halmozunk fel egyre több tényt, egyre keserűbben érezzük magunkat, és erősödik a belső hiányérzet. Nem több információra van szükségünk, hanem ennek a szükségnek az elengedésére. Akkor tudunk nyugodtan megállni.

Az emlékek, érzékelés és elvárások egy tapintható erővel húznak-tolnak minket. Míg az élmények maguk eltűnnek, a kényszer sosem pihen: máris a következőt akarjuk. Hogyan lehetnek ezek a jelenségek olyan meggyőzőek, hogy folyton húznak minket előre? Az táplálja a folyamatot, hogy *magunkat látjuk bennük*. Úgy látjuk, hogy ezek vagyunk, ezek voltunk, ezek leszünk, és mivel szüntelenül változnak és felbomlanak, egyre tovább folytatjuk, várjuk a következőt.

érzéki tapasztalat,  
azonosulás

2.1. ábra. Érzet és Azonosulás



Mi lenne, ha egy nap úgy ébrednénk fel, hogy semmire sem emlékszünk a múltból? A tapasztalatunkat ilyen állapotban is megragadnánk, mint *én és enyém*. Annyira kiborító lehetne, hogy félelemtől bénulva feküdnénk amíg meg nem tudunk ragadni valamilyen történetet, ami megmagyarázza hol és kik vagyunk. Nem is kell elveszíteni a memóriánkat, hogy ezt megfigyeljük: utazás közben lekésni egy fontos csatlakozást is elég ijesztő lehet, hogy így érezzük magunkat, vagy más alkalommal amikor nem tudjuk a helyzetünket irányítani.

Alázatra készítet mikor észre vesszük, mennyi mindent személyes ügynek tekintünk, pedig észszerűen gondolkodva tudjuk, hogy nem kellene. A Buddha azt tanítja, hogy az elme továbbra is az 'én és enyém' képzetét alkotja az érzékek tapasztalatából, amíg ennek a tapasztalatnak a mulandóságát nem értjük teljesen. Személyes ügynek tekintjük és meg vagyunk győződve, hogy vagy (1) 'Ez én vagyok', (2) 'Én ebben vagyok', (3) 'Én ezen kívül vagyok', (4) 'Ez az enyém', vagy (5) 'Én örömet találok ebben'.\*

Jaj, szegény elménk, miért nem vagyunk bölcsebbek? Kezdhetjük azzal, hogy kevés figyelmünk jut másra, miközben szokás szerint azzal vagyunk elfoglalva, hogy arról gondolkodunk hogyan kapjuk meg amit akarunk, és arról panaszkodunk, amit nem kaptunk meg.

Mikor az érzék-kapu kontaktusba kerül egy érzék-tárggyal, ha jelen van a figyelem, a tapasztalatot a három érzés (*vedanā*) közül egyikként érezzük, amit hasonlíthatunk ahhoz, hogy milyen irányba mozdulunk:

\*MN 1, A létesülés gyökeréről szóló tanítóbeszéd

A kellemes felé, el a kellemetlentől, vagy békében maradunk a semlegessel. A képzetlen elme gépiesen követi ezeket a megalapozott mintákat és a mögöttesen húzódo hajlamok magukkal sodorják: a szenvedély, gyűlölet és tudatlanság.

Ebben a tekintetben, az ember akkor érti az érzéseket, amikor érti az érzékek kontaktusát. Ennek eredménye, hogy az ember a kellemeset fájdalmasnak látja (mivel végső soron elégtelen a természete), a fájdalmasat tüskéként látja (amit el kell távolítani, vagy türelemmel elviselni), és a semlegeset állandótlannak látja (nem ringatja magát tudatlanságba).

Ez magában foglalja, hogy nem gondol rájuk úgy, mint 'én és enyém'. Megismerjük őket, de a tudás nem lesz a *minénk*. Nem tartoznak egy személyhez, *akié* az érzés.

Teljesen megértve az érzéseket,  
Megtisztul még ebben az életben.  
A Tanban szilárdan áll: a test széthullásakor,  
A tudás mesterét sehol sem találni.

*SN 36.5, Látni kell*

gondolkodás,  
leterhelve,  
érzések  
visszafogása

Sokat gondolkozhatunk erről, de ha analitikusan próbáljuk megérteni, csak a fejünk fog megfájdulni. Ezt a megértést a testen keresztül kell fejleszteni: egy jó kezdőpont az érzékek visszafogásának gyakorlása.

Figyelmesen őrizzük az érzék-kapukat. A tiszta éberség megtart egy teret, egy kis távolságot a tudatosságunk és annak tartama között. Amikor egy formát látunk, hangot hallunk, stb., nem ragadjuk meg a tapasztalatot, sem mint

ahogy egészben látjuk, sem egy-egy adott jellemzőjét amit kedvelünk vagy nem. Lehet, hogy kedveljük a tapasztalatot, de nem válunk tőle mámorossá. Lehet, hogy visszataszító a tapasztalat, de nem húzzuk fel magunkat és nem válunk haragosná tőle. Figyelmünk egy részét a lélegzeten tartathatjuk, vagy fenntarthatunk egy tágas tudatosságot a test egészére – ez segít támpontot találni, egy biztos alapot, ami a bölcsesség készségünket informálja. Ha nem a lélegzetre figyelünk, az is jól beválik, ha a pillanatnyi tevékenységünk egy aspektusát figyeljük, mint amilyen a toll érintése írás közben, a talpunkon érzett nyomás a padlón, vagy a test más érzetei.

Ez a testen alapuló gyakorlat egyszerűbb, mint intellektuális megközelítés. Összegyűjti a mentális erőnket, és egy természetes ritmusnak megfelelően, vagy csendes nyugalom, vagy figyelmes vizsgálódás követi.

Észre vesszük, hogy képesek vagyunk megállni, és ami most velünk van, az is elegendő. Gondolj arra, mit használtál a mai nap, tárgyakra és információra is tekintve? Lehet, hogy sok dolog van a tulajdonodban, de egy napra egy kevés is elég. Nincs szükségünk annyira mindenre mint ahogy gondoljuk, és lemondani róla nem veszteség, hanem egy teher alóli felszabadulás. Ebben a visszafogottságban erőt és energiát találunk, amit korábban a szétszórt vágy emésztett fel. A visszafogottság mindig kéznél van, és nem veszélyeztetik külső tényezők.

Olyan ez, mikor megtanulsz kevesebbet pakolni a hátizsákodba egy túra előtt. Némi tapasztalat után, nem is érted, miért kellett annyi mindent cipelned korábban. Az erény olyan tettekből áll, amik boldogsághoz vezetnek, és

az erényt önmagunk felé is fordíthatjuk: a lemondás éppen egy ilyen személyes erény. A megértés információval látja el az erényt, és a boldogság, ami ebből születik, ebbe a megértésbe vetett bizalmat erősíti.

ánāpānasati,  
érzékek  
kontaktusa,  
érzetek, érzés

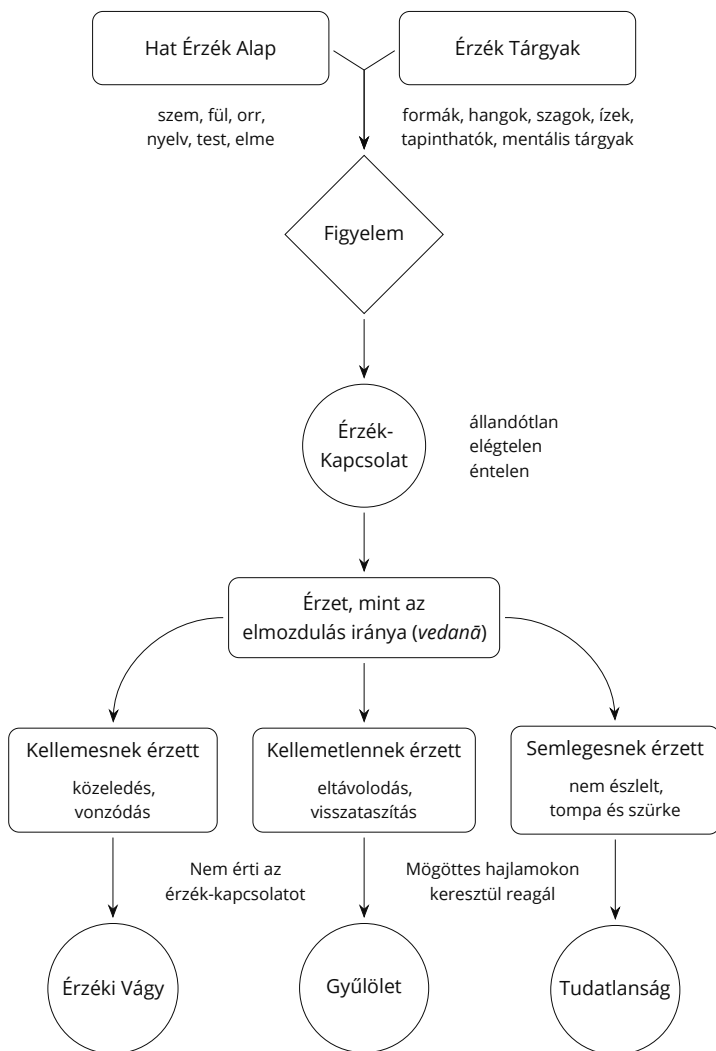
A légzést figyeljük, és az érzékek működését. A szem formákat lát, és megjelenik egy érzet. A fül hangokat hall, a test szilárdságot, hideget és meleget érzékel. Ha van kontaktus az érzék-kapu és érzék-tárgy között, megjelenik az érzet. A folyamat nem rajtunk múlik, ha van kontaktus, nem választhatjuk, hogy ne jelenjen meg az érzet. Amikor a kontaktus az érzék-kapu és érzék-tárgy között megszakad, megszűnik az érzet. A jelenség a kontaktustól függően keletkezik és múlik el – ebből állt a tapasztalatunk. A mozdulatainkat irányíthatjuk, de ezen túl a tapasztalat folyamatába nincs beleszólásunk: nem rólunk szól.

Amikor ezt nem vesszük észre, úgy gondoljuk a miénk az érzés. Ha az érzettel jó érzés jár, azt várjuk nyerni fogunk belőle valamit, és ezért ragaszkodunk hozzá. Az ilyen helytelen megértés húzódik a szükség és nyugtalanság érzése mögött. Amikor csalódunk az elvárásainkban, hajlamosak vagyunk feltenni, hogy mi rontottuk el valahogy, vagy valaki más hibája volt. Egy másik élményt kezdünk keresni, ami majd megfelelőbb lesz, és azt reméljük ez az új élmény nem így fog lejátszódni.

Az érzékek kapcsolatát így figyelve, az érzések már nem vonzóak vagy visszataszítóak. Látjuk, hogy egyik hajlam sem lesz stabil és megbízható. Ez nem tompaság. A meditációban a tapasztalat felé fordulunk, nem attól el. Ehelyett egy érzékeny, higgadt figyelmet fejlesztünk. Éberek és érzékenyek maradunk a tapasztalatra, de az már nem irányít, és nem kavar fel minket. Nyugodtak maradunk.



2.2. ábra. Érzék-Kapcsolat és Érzet



önnarratíva,  
elbeszélés

Milyen hatással van ez arra, ahogy elbeszéljük magunknak a tapasztalatainkat? Azt mondjuk magunknak, hogy ez az érzés jó volt vagy rossz, és mit kellene erről gondolnunk. Egy központi eleme ennek a narrátori szövegnek a *mi érzéseink*, jellemzően abban az irányban, hogyan legyen több a jó fajtából.

Mi történik, mikor észrevesszük, hogy mind a jó és a rossz tapasztalatok instabilak, megbízhatatlanok, és a keletkezésük és elmúlásuk nincs az irányításunk alatt? A belső értékeink átrendeződnek, a mulandóság által vezérelve, a vágy helyett.

változékony  
természet, bölcs  
vizsgálódás

Rendszerint akkor kezdünk csak figyelni, amikor észrevesszük, hogy valami rossz, valami fáj, valami miatt szenvedünk. A kellemes tapasztalatokra nem igénylünk annyi magyarázatot, ugye? Ezt a frusztrált érzést, elégtelenséget és terjengő gondolkodást jelként használhatjuk a magunk számára, hogy kezdjünk éberen vizsgálódni.

Gondolatban lépj egyet vissza, és figyeld a tapasztalatot mint egy folyamatot, aminek van eleje, változáson megy keresztül, és megszűnik. 'A testben hol érzem ezt az érzést? Emlékszem, mikor kezdődött? Tudom figyelni, ahogy változik? El tudom kapni, ahogy az érzés megszűnik?'

Nem tudjuk irányítani a világot magunk körül, de a hozzáállásunk befolyásolja, mit látunk szabad választásként. A szemléletünk nyitja meg vagy zárja be az ajtókat a tettek felé, amiket lehetségesnek látunk. Ezek a tettek hozzák létre a helyzetet, amiben élünk, és befolyásolják, ahogy a helyzetben látjuk magunkat. Ha nem vizsgáljuk a tapasztalataink természetét, hajlamosak vagyunk a jó érzéseket jutalomnak és a rossz érzéseket büntetésnek

tekinteni, ennek folytán az életünk értelme ezek körül fog forogni. A belső világunk mindig azokról a kérdésekről fog szólni, mint: 'Ki vagyok én ... Hogyan tegyem ... Miért kell tegyem ... Mit kellene tennem ...' Nem olyan terhes érzés ez, amit jobb lenne elhagyni?

Az alapos és felületes vizsgálat a *szuttákban*<sup>\*</sup> használt kifejezés, mely különbséget tesz a felületes figyelem között ami növeli a zavarodottságunkat, és az alapos figyelem között ami tisztánlátáshoz és helyes megértéshez vezet. A felületes vizsgálat átsiklik az állandótlanság, elégtelenség és nem-én jellemzői felett, így mindent a saját ügyének tekint. Az alapos vizsgálat felismeri az érzéki tapasztalat jellemzőit, és a Négy Nemes Igazsággal összhangban elmélkedik róluk.

Emlékszel, hogy egy kutya, pórázzal kikötve egy karóhoz, hogy futkos körbe-körbe a karó körül? Ül, áll, járkál vagy futkos körülötte, de minden amit tesz, a karó körül teszi.<sup>\*\*</sup> Az ego által vezérelt gondolatok kavargása is ilyen. Lehet, hogy elfoglaltan tart minket, de továbbra is ragaszkodunk a középben lévő énhez, nem vagyunk képesek sehova máshova menni. A póráz az azonosulás és megragadás (*upādāna*), az a folyamat, ami kialakítja az 'én és enyém' képzetét az érzékek tapasztalatában, vagy akörül, melynek alapvető igazság szerint nincs semmi ilyen jellemzője. Ez vezet minket a felületes vizsgálatához, arra összpontosítva kik vagyunk, mi lesz velünk, növelve a kétségünket és zavarodottságunkat.

ragaszkodás az  
énhez, karóhoz  
kötött kutya,  
vizsgálódás

<sup>\*</sup> MN 2, Az összes káros folyamatról szóló tanítóbeszéd

<sup>\*\*</sup> SN 22.100, Póráz

Az 'én és enyém'-ben gyökerező kérdések csapdák. Egyre tovább húznak-vonnak minket anélkül, hogy szabadsághoz vagy megálláshoz vezetnének. Ha azt vesszük észre, hogy ki vagyunk kötve egy karóhoz, mit tegyünk? Elvágni a pórázt jó ötletnek tűnik.

A meditáción belül értelmezve, a vizsgálódásra nem mindenféle gondolkodás alkalmas. Nem minden fajta gondolat fog belátást eredményezni. Vizsgálódó meditáció közben, a tapasztalatunkat ok-okozati folyamatra bontjuk le, amire a Négy Nemes Igazságot\* használjuk útmutatóként.

Ez egy olyan tapasztalattal kezdődik, amit személyesen könnyű azonosítanunk: a szenvedés, feszültség, elégtelenség, avagy Páli szóval *dukkha*. A gondolat iránya nem *az én szenvedésem*, mint személyes történet, hanem személytelen, természetes folyamatként szemléljük azt.

dukkha

A kezdő álláspont azt elismerni, hogy a feszültség, a szenvedés *itt* van. Ez ismeretként triviális, hogy igen, van a világban feszültség és szenvedés. De amikor magunk tapasztaljuk, szeretünk mégis inkább valami másra figyelni, vagy hajlamosak vagyunk valakit hibáztatni érte. Ezerféle dolgot teszünk, csak ne kelljen tudatosan elismerjük és érdemben foglalkoznunk vele.

Az utasítás itt az, hogy csak az fog előre vezetni, ha a szenvedés felé fordulunk, és azt vizsgálva keressük a megértés módját. A Buddha tanításában ez az Első Nemes Igazság: van szenvedés, és a nemes hozzáállás az, ha felé fordulunk és megértjük.

\* SN 56.11, A Tan kerekét forgásba hozó tanítóbeszéd

Mit értünk meg? Azt, hogy a szenvedés nem a semmiből jött létre, hanem korábbi tényezők eredménye. Ha így tudjuk vizsgálni a helyzetet, nem vagyunk tehetetlenek. Még ha nem is értjük a helyzetünk minden apró tényezőjét, már az is megkönnyebbülés, hogy talán tudunk valamit változtatni.

A Második Nemes igazság arra mutat rá, hogy a szenvedést kiváltó okot magunkban találjuk. Ez a kívánságunk, hogy a tapasztalataink másképpen legyenek mint ahogy természetüktől fogva vannak. A görcsös ragaszkodásunk ahhoz, ami állandótlan, törékeny, és nem megtartható. A szenvedés, a *dukkha* amit tapasztalunk, ettől a ragaszkodástól, szomjas vágytól függ. Az utasítás, a nemes hozzáállás itt az, hogy ezt a szomjas vágyat és ragaszkodást el kell engednünk, mert a mulandó élményekhez való ragaszkodás szenvedés.

a dukkha eredete

A kiváltó ok megszűnésével megszűnik az eredmény, a szenvedés is. A jó hír, hogy a szenvedés végét is magunkban találjuk.

a dukkha megszűnése

Ebből a szemszögből láthatjuk, hogy az elme hozza létre azt a fajta világot, amiben élünk. Ha figyeljük, van esélyünk, hogy legalább ne rontsunk a helyzeten. És ki tudja, akár még javíthatunk is rajta?

A Harmadik Nemes Igazság erre irányítja a figyelmünket: van megoldás, nem kötelező keserűségben és értelmetlen küszködésben élnünk. A tanács, a nemes hozzáállás az, hogy gyakoroljunk és tapasztaljuk ezt meg a magunk számára, a megértésen és a ragaszkodás elengedésén keresztül. Így lehetővé tesszük a szenvedés megszűnését.

Még ha nem is tudjuk rögtön elengedni, már az is megkönnyebbülés, ha látjuk az összefüggést: 'Ha elengedném, nem szenvednék tőle'. Ez már a munka fele. Egész eddig térkép nélkül bolyongtunk, de innen már van út előre.

a gyakorlás útja

A Negyedik Nemes Igazság az út gyakorlását írja le. A Buddha nyolc tényezőre bontotta, melyek magukban foglalják a mindennapi élet helyzeteit és a meditáció fejlesztését is.

A Nyolcrétű Ösvény részei a (1) megértés, (2) szándék, (3) beszéd, (4) tett, (5) megélhetés, (6) erőfeszítés, (7) éberség és (8) elmélyülés. Amikor egy tényező összhangban van az igazsággal, *helyesnek* nevezzük: Helyes Megértés, Helyes Szándék, és így tovább. Az utat részekre bontani segíti a vizsgálódást, könnyebb ilyen módon gondolkodnunk, de az út tényezői nem különállóak: egymást erősítik és támogatják. A gyakorlás egyesült egészként valósul meg.

Amikor leginkább szükségünk van a gyakorlásra, az *azonnal* kell. Nem állhatunk meg tényezőket számolni. Olyan eszköz hasznos, ami hordozható és könnyen elérhető egy adott helyzetben. Mikor olvasunk, töprengünk a jelentésen, van időnk körbejárni a szavakat, ez a tanulás szakasza. Viszont az éber figyelem, mint elvont ötlet nem sokat használ – akkor értékes, ha gyakoroljuk, mikor kéznél van a jelen pillanatban.

Mindig ide térünk vissza. Emlékszünk a múltra és tervezünk a jövőről, de az emlékezés egy jelen tapasztalat, a tervezés egy jelen tapasztalat. A meditáció gyakorlását nem a jövőért végezzük. Ha a megértést, szabadságot, boldogságot, akadályok túllépését egy jövőbeli állapotként látjuk, ezzel csak több lesz a terhünk. Az elengedés a jelenben történik, ahol az állapotok nélkülünk változnak.

## AZ ÖSSZES KÁROS FOLYAMATRÓL (RÉSZLET)

### *MN 2, Sabbāsava Sutta*

*(A káros folyamatok megszüntetése az alapos figyelmen alapszik)*

Bizony mondom, szerzetesek, a káros folyamatok megszüntetése csak azok számára lehetséges, akikben megvan a tudás és látnak; akikben viszont nincs meg a tudás és nem látnak, azoknak nem lehetséges. Mit kell tudni és látni, szerzetesek, a káros folyamatok megszüntetéséhez? Ez az alapos, mindenen keresztüllátó elme és a nem alapos, nem mindenen keresztüllátó elme különbsége. Amikor a szerzetes nem elmélkedik elég alaposan, új káros folyamatok keletkeznek, a már létrejötték pedig felerősödnek. Amikor a szerzetes alaposan elmélkedik, nem keletkeznek új káros folyamatok, a már létrejötték pedig eltűnnek.

*(Aki nem ismeri a Tant, a nézetek sűrű bozótjába gabalyodik)*

Nem elég alaposan így elmélkedik:

‘Léteztem én a múltban? Nem léteztem a múltban?’

‘Mi voltam a múltban? Hogy léteztem a múltban? Abból, ami voltam, mivé lettem a múltban?’

‘Létezni fogok a jövőben? Nem fogok létezni a jövőben?’

‘Mi leszek a jövőben? Hogy fogok létezni a jövőben? Abból, ami voltam, mivé leszek a jövőben?’

Vagy most, a jelenben, kételyekkel a bensejében:

‘Létezem én? Vagy nem létezem? Mi vagyok? Hogyan létezem? Honnan jött e lény? És hová tart?’

Mivel ezeket nem fontolja meg alaposan, e hat nézet valamilyen alakul ki benne:

‘Van átmanom’\* – úgy alakul ki benne ez a nézet, mintha igaz és megalapozott lenne.

Vagy: ‘Nincs átmanom’ ...

‘Az átmannel fogom fel az átmant’ ...

‘Az átmannel fogom fel a nem-átmant’ ...

‘A nem-átmannel fogom fel az átmant’ ...

‘Ez az átmanom, ami beszél és érez, ami mindenütt megtapasztalja a jó és a rossz tettek gyümölcsét – nos, ez az átmanom állandó, stabil, örökkétartó, nincs alávetve a szüntelen átalakulásnak, örökké ugyanaz marad’.

Ezt nevezik, szerzetesek, a nézetekbe gabalyodásnak, a nézetek sűrű bozótjának, a nézetek erdejének, a nézetek zavarának, a nézetek kínlódásának, a nézetek béklyójának. A nézetek béklyóival megkötözött, tanításban nem részesült, evilági ember nem szabadul meg a születéstől, öregedéstől és haláltól, a bánattól, a jajveszékeléstől, a fájdalomtól, a csüggedéstől és a kétségbeeséstől. Bizony mondom, nem szabadul meg a szenvedéstől.

*(A nemes szívű tanítvány bölcsen elmélkedik)*

Bölcsen így elmélkedik:

‘Ez a szenvedés’;

‘Ez a szenvedés keletkezése’;

‘Ez a szenvedés megszűnése’;

‘Ez a szenvedés megszűnéséhez vezető út’.

Amikor bölcsen így elmélkedik, a három béklyó – az önvaló nézete, a kétely és a vallási szertartásokhoz ragaszkodás – megszűnik benne.

\* átman: ‘önmaga’, az (ami mindig) ön maga (marad).



*(Konklúzió)*

Szerzetesek, arról a szerzetesről, aki belátással ... megfékezéssel ... használattal ... béketűréssel ... elkerüléssel ... eltávolítással ... gyakorlással, megszabadult a káros folyamatoktól, – arról a szerzetesről mondják, szerzetesek, hogy megszabadult az összes káros folyamattól, megszüntette a sóvárgást, kioldozta a ragaszkodás béklyóit, és tökéletesen átlátva az önteltségen véget vetett a szenvedésnek.

*(ford. Fórizs László)*



# Ciklusok

---

A meditáció a jelenbeli érzéseken, tapasztalatokon keresztüli megismerést tanítja. Az utasítások lépésről-lépésre írják le a fejlődést, de a jelenben csak egy pillanat elérhető számunkra. Előre vagy hátra lépünk? Bármely irányban, a tapasztalat egyszerre egy lépés, a lépés ahol minden változik. Szavakat használunk, hogy leírjuk a tapasztalatot, de a tudatosság erre a tapasztalatra szótlan. Az éber figyelem aktívan befelé néz, mintha önmagát kérdezné, de nem vár választ. A nyelv szimbólumai is korlátozóak. Rögzített reprezentációkból állnak, míg a tapasztalat mozgásban van.

lépések a  
gyakorlásban,  
leírások és  
tudatosság

A meditáció célja nem az utasítás lépéseinek tökéletesítése. A cél a jelen tapasztalat tiszta ismerete, ami visszaállítja a helyes nézőpontot. Kialakulhat bennünk az a benyomás, hogy mindig ugyanazt a lépés sort kell teljesítenünk, és amikor az elme nem aszerint a sorrend szerint fejlődik, csalódottak vagyunk.

És ami még rosszabb, úgy látszik mások békésen meditálnak, ők biztos jól értik! A gyakorlás felszínre hozza az önkétséget. Vizsgálhatjuk ezt a másik oldalról: Valaki talán dicsér minket, 'Olyan békésnek tűntél, te biztos tudsz valamit!' De mi tudjuk milyen szétszórt gondolatokkal volt tele a fejünk, láthatjuk milyen megbízhatatlanok az ilyen benyomások.

narrátor elme,  
tapasztalat mint  
alap, a megfelelő  
festéket választani

A narrátor elme gépiesen folyton megjegyzéseket tesz, de nincs mögöttük mélység vagy vizsgálódás. Érdeemes egy

lépés távolságból nézni ezt, és megízlelni milyen megbízhatatlan és bizonytalan a saját gondolkodó elménk, még ha azt is gondoljuk, 'Ebben biztos vagyok!'

Fordítsd meg ezt a hozzáállást és kezd a tapasztalattal. Egy kérdező, kíváncsi figyelemmel indulj neki, ami szótlannul érdeklődik a jelenről. Ha a tapasztalatunkat vesszük az alapnak, ahogy ez a tapasztalat most van, az milyen megértést ad nekünk?

Először magunkat vesszük szemügyre – Hogyan érezzük magunkat? Milyen állapotban vagyunk? – erre válaszolunk intelligensen, a meditációnk megfelelő irányba való fejlesztésével. Amikor falat festünk, először a falat vesszük szemügyre, kiválasztjuk az annak megfelelő festéket, és *azután* követjük az utasítást a dobozon. A rossz fajta festék le fog peregni, nem igaz? Van amikor le kell higgadnunk, máskor energiát és erőfeszítést kell bevetnünk, vagy várni, hogy a belső vihar tovább álljon.

A meditáció különféle módszereinek lépései az imitáción keresztül való tanulás része. Egy példát követve figyeljük önmagunkat és meglátjuk hogyan működik az elménk. Amikor szenvedést érzünk, vagy fel tudjuk oldani, vagy türelmesen kivárjuk, amíg véget ér. Később tiszta fejjel visszanézünk, tudjuk mi történt minek a hatására, és a gyakorlásra irányuló megértésünk nőni fog. Ebből tanultunk valamit, és nem ragaszkodunk az első, bemutató példa részleteihez.

Ez egyszerű lenne, ha a meditációnk egyenes vonalban fejlődne, a gyakorlással töltött percek és órák számával egyenes arányban. Azt tervezzük, hogy le fogunk ülni, az elején kissé szétszórtan, de egy órával később, *ha jól tudunk*

*meditálni*, nyugalmat fogunk érezni, az elménk tiszta és összeszedett lesz. Legalábbis erre számítunk.

Később vissza emlékezünk mi történt a meditáció alatt, és azt látjuk, hogy nem ez szokott történni. A tapasztalatunk nem egyenes vonalban fejlődik a sekélytől a mélyig, vagy a szétszórttól az összeszedettig. Azt gondolhatjuk, ez a mi hibánk, mert 'nem vagyunk jók' a meditációban, vagy 'nem helyesen' követjük a lépéseket.

Amit megpróbálunk terv szerint, lépésről lépésre követni egy módszert, minden az elvárásainktól eltérően történik. Arra gondolhatunk, "Talán nem próbálok elég erősen?" Egyre jobban neki feszülünk, és egyre fájdalmasabb lesz. Ilyen az az érzés, amikor egy véleményt rá akarunk erőltetni a tapasztalatra.

Ha felidézzük, hogy a tapasztalatunk hogyan változik idő közben, más mintát látunk. Egy tapasztalat megjelenik, változáson megy keresztül, elmúlik, és egy újabb tapasztalat jelenik meg. Az elme ilyen ciklusokban fejlődik, és ezek a ciklusok nem vesznek tudomást a céljainkról, hogy a meditációnkat úgy akarjuk fejleszteni mint egy ranglétrát. A kommentáló elme próbál egy személyes történetet illeszteni a tapasztalatra, arról, hogy mi valaki olyan vagyunk, aki jó vagy rossz a meditációban.

Ehelyett vegyük a tapasztalatot alapigazságnak, és onnan induljunk. Milyen fajta tapasztalat ez itt? Észrevehetjük, hogyan mozog a figyelem, mint a tudatosság egy folyamata, hogyan megy keresztül különféle ciklusokon.

Eleinte az elme elégedett az üléssel, ellazult figyelemmel pihen, mint amikor egy séta után leülünk egy padra: ülni és lélegezni a béke teljessége. De gondolatok jelennek

meg és követjük őket. Megállunk, újra nyugodtak és csendesek vagyunk, a gondolkodás lehet, hogy meg is áll anélkül, hogy észrevennénk, hogy nem gondolkodunk. De a figyelem elkezd mozogni, és megint észrevesszük magunkat, hogy gondolkodunk. Emlékek, vágyak, nyugtalanság jelenik meg és észrevesszük, hogy ezen dolgoznunk kell. Ezután az elme újra nyugodt, és visszatér a csendesség érzéséhez.

tudás és  
megismerés,  
névadó folyamat,  
a tudás nem a  
miénk

Némi ismeretre szükség van, de egy kevés is elég. A Buddha tanítására emlékezni olyan kincs, ami nem fogy ki. A belátások és megértés viszont nem válik a *mi tudásunkká*, mintha az attól fogva a tulajdonunk lenne. Az igazságot nem tehetjük egy dobozba, hogy eltárazzuk a következő alkalomra, ehelyett folyamatosan felismerjük azt a jelenben. Amikor rögzített elképzeléseket hozunk létre arról, amiről úgy gondoljuk ezt már tudjuk, a gyakorlásunk elveszíti a kapcsolatot a valósággal. Minden alkalommal újból az elejénél kezdjük, és onnan, bízunk a jelen megismerésében.

A gondolkodó elme vonzódik a tényekhez és megállapításokhoz, egyfajta biztonságot érzünk abban, ha tényeket tudunk felmondani. Szeretnénk megállapítani, hogy 'ez jó meditáció volt, ez rossz meditáció volt'. Különbséget akarunk tenni és nevet adni a tapasztalatnak.

Ilyen az elégedetlen elme. Valamivé válni akar, meg akar érkezni egy állapotba és nevet akar magának. De sehol nem szeret megállni. Megy tovább és tovább, amíg csak észre nem vesszük, hogy a folytonos futásban teljesen kimerültünk.

Amikor a tudatban láthatóvá válik, hogy mi magunk tesszük ezt, a névkeresés megáll. Megáll, mert a látás

felváltotta a nem-látást; a tudás felváltotta a tudatlanságot. Tudatosan látni a névadó folyamatot elegendő, hogy megtörje a kényszert a folytatásra.

A jelenben minden változik, semmi sem rögzített. Minden mozog, a tapasztalat erre-arra fordul és folyik. Nem áll meg egy fotóra és vár amíg nevet adunk neki. Ebben a változásban, a kétséggel és aggodalommal teli kérdések, az önazonosság és a célok elvesztik a jelentésüket. A *Mahāsatipaṭṭhāna Szutta* kifejezését használva: *‘Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon.’\**

Ennyi elég, így ismerve az elmét megállunk és megérkezünk egy helyre, ahol hálásak tudunk lenni a létezésért. Nem egy különös dolog miatt. Hálásnak lenni, hogy van tapasztalat, megismerés, tisztánlátás, és a szabadság, ami engedi, hogy megálljunk és nem kell több és több felé mennünk.

Kiegyensúlyozott testtartásban a test kifinomult belső érzéseit könnyebb megfigyelni. Befelé irányítjuk a figyelmet, kíváncsi hozzáállással. Nem tudjuk előre mit fogunk találni.

Megjelennek a test érzetei, illetve az érzések, amik a megismerésükhöz társulnak. Megtapasztaljuk őket, de gyakran nincsenek tiszta határvonalaik. Nincsenek éleik, vagy határozott formájuk. Próbálunk szavakat találni rájuk, de ezek nem illeszkednek jól. Nem vagyunk biztosak abban, hogy minek nevezzük őket.

Minden szimbólum, amit névként használhatnánk, hiányos. A nyugati kultúránkban erősen bízunk a tényekben, és szeretünk visszatérni ahhoz a biztonsághoz, amit

határozatlan  
vonalak,  
korlátozott  
szimbólumok,  
megismerés  
névadás nélkül,  
érezések  
határvonalak  
nélkül

\* MN 10, Az éberség megalapozásáról szóló tanítóbeszéd

a nevekben és terminológiában érzünk. Nem ismerősek számunkra azok a tudati folyamatok, amik nem használnak neveket és rögzített szimbólumokat. A megfigyelt érzések, a tapasztalat maga nem tisztán meghatározott, de mégis tudjuk, hogy jelen van ez a tapasztalat.

Így meg tudjuk különböztetni a nevet adó folyamatot magától a tapasztalattól. A test kifinomult érzései ködszerűek, nincsenek éles határaik. Belégzés és kilégzés közben, megtapasztalhatjuk milyen ez az érzés az egész testben – mindenhol egyszerre. Az egész test lélegzik. Van érzés és tapasztalat, de nincsenek nevek és éles határok.

A nevet adó folyamatot elhagyjuk, és észre vesszük, hogy képesek vagyunk ismerni ezeket az érzéseket, ahogy jelen vannak. A megismerő elme örömét találja abban, hogy szűrők nélkül szélesebb körben fogja be a tapasztalatot. Tudjuk, hogy milyen a tapasztalat, anélkül, hogy nevet kellene találnunk rá.

A kártékony elmeállapotok érzetében észrevehetünk egyfajta hőséget, nyugtalanságot, elégedetlenséget és szorongást. Emlékezünk, hogy türelemmel forduljuk felé, és fenntartsuk a kitartást az állapot érzéseinek jelenlétében. Ez is meg fog változni, ez is el fog múlni, és meg tudjuk ezt várni. Amikor tudjuk hol állunk, a legtöbb esetben ennyi elég. Az elme folyamatai maguktól meg fognak változni. Ha nem teszünk tüzelőt a tűzre, az el fogja égetni amiye van és magától kialszik.

Az elhatározás és ismétlés része a gyakorlásnak, de egy kifejezett cél felé törekedésben az erőfeszítés keserűvé és fárasztóvá válik. 'Ez már a teljes felébredés? Vagy legalább egy része? Mikor fog már szólni a meditációs harang?'

az elme vizsgálata,  
túl sok  
gondolkodás



Ne egy állapotot keress. Az elme, ami felébredetté akar válni, túlbonyolítja a helyzetet.

A jelen tapasztalat mindig egyszerű, az éber figyelemnek megvan a képessége a bölcs megértésre. A gyakorlásban folyton ehhez térünk vissza, ez irányítja az erőfeszítést.

Ezt nem erőltethetjük akarattal, és nem garantálhatjuk mi fog történni: bízunk kell a folyamatban. Ami marad, az a jótékony elme ami érti mi történik. Nem sűrges minket a kényszer, és nem kell végig erőltetnünk magunkat a dolgokon. A nehézség után van terünk ahhoz, hogy megjelenjen a hála, és értékelni tudjuk a könnyedség hűs, kényelmes érzését.

A tanítóinkra nézünk fel példaként. Nem azért medítáltak, hogy elérjenek egy különleges állapotot és azután keressenek valami más tennivalót. A meditáció nem elkülönült, hanem beépült az életükbe. A *szutták*, a buddhista hagyomány megőrzött szövegeinek példáiban, a Tiszteletreméltó Száriputta az üresség szemléletét gyakorolta,\* míg a Buddha a jeltelenre irányuló koncentrációt tartotta fenn. Így folytatták a meditációt.

beépített  
gyakorlás

\*MN 151, Az alamizsna megtisztítása



# Csónak

---

A sétáló meditáció egy energikusabb alternatíva az ülő testtartás mellett. Keress egy ösvényt, vagy egy kis területet, ahol van elég hely megtenni néhány lépést, oda-vissza séta közben. Habár sétálunk, a figyelmünket befelé irányítjuk. Nem egy bizonyos helyre sétálunk. A sétáló testtartást használjuk az elme fejlesztésére.

sétáló meditáció  
módszere

Egy kültéri, magányos helyszín az ideális, de beltérben, egy nagyobb szoba is megfelelő.

Válassz két pontot, ami között tisztán járható út van. Ez lehet két fa, vagy akár két bútor is. Egy rövid ösvény vehető tizenöt lépés hosszúnak, egy hosszabb lehet harminc lépés is. Állj meg az ösvény egyik végén, és indulj el lépésenként, figyelmesen a másik végéhez, tisztán elhatározott szándékkal arra, hogy a meditáció tárgyával maradsz, mint például a lélegzet, vagy a mozgó test fizikai érzetei. Irányítsd a tekinteted lefelé, nézz magad elé néhány lépésnyire. Az ösvény másik végén állj meg, és várj pár lélegzetvételnyi időt. Tartsd a figyelmed elmélyedve a meditációban, fordulj meg, és kezdj el sétálni a másik irányba.

Tartsd a kezed úgy, hogy segítsen fenntartani a folyamatos belső figyelmet. A legtöbben összefogják a két kezet maguk előtt. Nem a kezek pontos helyzete számít, de ha oda-vissza lengeted a karjaid, az könnyen eltereli a figyelmed.



Igazítsd a séta sebességét az energia szintedhez és a meditáció tárgyához. Egyesek gyors és határozott lépésekkel gyakorolják a sétáló meditációt, mások lassú és óvatos lépéseket tesznek. A megfelelő sebesség akár egy alkalom időtartamán belül is változhat. Tapasztald meg a különféle változatokat és találd meg azt, ami illeszkedik a gyakorlásodhoz és mentális hátteredhez az adott helyben és időben.

Korábban, a sétáló meditációtól csak még feszültebb lettem. Úgy gondoltam hasznos, de a módszer elég határozatlan volt, és nem voltak pontos részletek arról, hogyan is kellene azt végezni. Úgy éreztem, egy pontokba szedett listára van szükségem, amin végigmehetek és ellenőrizhetem, jól végzem-e a feladatot vagy sem.

Folyton el akartam sétálni egy *másik helyre*, ahol majd *máshogy* érzem magam. Elkezdtem a sétáló meditációt két fa között, de úgy éreztem mintha nem lenne semmi hatása, és folyton változtattam a séta módját, hogy manipulálni tudjam hogyan érzem magam. 'Lépkedj gyorsabban, az használni fog. Lassíts le, és összpontosíts. Próbálg így lélegezni, és úgy lépkedni, amíg máshogy nem érzed magad.'

Az is fontos volt, hogy mások lássák, valami fontos dolgot csinálok. Addig járkáltam oda-vissza, amíg a fűvön elkezdett látszódni a kitaposott ösvényem. Ez volt a bizonyíték: 'Itt van, látom, hogy tettem valamit, és *mások* is láthatják!

Látható, hogy az ilyen küszködést mennyire az a kérdés vezérli: 'Hogyan tudnám jobban érezni magam, mikor magamra gondolok?'

A motiváció az érzések *manipulálása* körül forog, nem azok *megértését* keresi, hogyan keletkeznek és múlnak el.

az érzések  
manipulálása,  
fontoskodás

A fontoskodás nem hasznos hozzáállás a gyakorláshoz. A vágyunk meghatároz egy külső jelet, és szörnyen fontossá válik, hogy ezt lássuk, és hogy mások számára látható legyen. Az a *fontos* ösvény, amit a fűbe tapostam (és ami valószínűleg eltűnt a következő reggelre) egy példa erre. Kifejezni ezt a magunk számára, amikor észrevesszük, hogy ez történik, már önmagában megváltoztatja a hozzáállásunkat a folyamathoz.

Egy hasznos hozzáállás a gyakorláshoz az, ha úgy közelítjük meg, mintha valami teljesen hétköznapi dolgot végeznénk, de ehhez hozzáfűzzük a felfedezés szemléletét, és emlékezünk arra, hogy az értéke nem egy világi cél, ebben nincs tét, amit megnyerjünk, vagy elveszítsünk. Az is segíthet, ha *csökkentjük* a meditáció idejét. Jól mutat, ha három óra hosszat folyamatosan sétáló meditációval töltünk, de a nyomás feszültséghez vezet. Mi a helyzet tíz perc meditációval? Lehet, hogy nem világhír, de talán jó élmény és érdekes lesz.

gondolatok  
megállítása,  
éberség a fejben,  
belső monológ,  
irányítás,  
hétköznapi  
gyakorlás

A gondolkodás jellemzően erősödik és önmagunk körül forog, amikor úgy tekintünk az éberségre, tudatosságra, vagy a meditációra, mint egy olyan dologra, ami valahol a fejünkben történik. Abból a nézőpontból, az éberség olyan dologgá válik, amit 'nekem kell csinálnom az agyamban'.\* Ez alábecsüli az éberséget, mintha csupán egy rongybaba lenne az agy bábszínházában. Habár ez a kép illik a kedvenc elképzelésünkhöz, ami szerint mi irányítjuk a műsort, ez a valóság egy szűk nézete.

\* Lásd még: Chapter 4, 'Mindfulness Mania' in [Why I Am Not a Buddhist by Evan Thompson](#)

A kognitív felfogásunk ennél egy sokkal összetettebb, a környezetet magába foglaló folyamatok rendszere. Megfigyelheted, hogyan változik a figyelmed, vagy az egész személyes hozzáállásod, például amikor egyik épületből belépsz a másikba, vagy a belső térből a szabadba. A tested reagál arra, hogy egy új környezetben vagy, a különféle társasági környezet megváltoztatja a viselkedésed, nagyszámú belső és külső tényezők vesznek részt abban, hogy létrehozák az észlelést, amit úgy tapasztalsz mint 'az én elmém.' A felfogásunk, vagy elménk, magába foglalja a hálózatban működő folyamatok együttesen működő rendszerét, mely a testünk széles környezetéből veszi a beérkező jeleket. Ahogy többet tapasztalunk ebből, miközben lejátszódnak a folyamatok, arra jövünk rá, hogy nincsenek a kezünkben a drótok, amiket meghúзва az elménket akaratunk szerint tudnánk táncoltatni.

A gondolkodó és érvelő elme egy eszköz, amit a minket motiváló célokra használunk. Nem a 'jó érv' motivál minket, hanem a motiváció miatt keresünk jó érvet. Ne akarj a gondolatok végére jutni; vedd észre mi az, ami motivál téged a gondolkodásra. Ha azt elengeded, a gondolkodást is elengeded. A belső rágódással gyakran magunkat akarjuk vigasztalni úgy, hogy elképzeljük, mintha lenne irányításunk egy bizonyos helyzetben; vagy megpróbáljuk visszanyerni az irányítást valami olyasmi felett, ami már megtörtént. Olyan ez, mintha az esőről gondolkodnánk: esni fog attól függetlenül, hogy rágódunk rajta vagy sem.

Ha *tudunk* tenni valami hasznosat a problémával kapcsolatban, az megnyugtató. Ha nem tudunk, mert teljesen az irányításunkon kívül esik, legalább ezt tudhatjuk, és felhagyhatunk a belső tépődéssel.

A gondolkodásnak gyakran egy élesen meghatározott szóbeli tárgya van. Amikor a figyelmünk módját eltoljuk egy tágasabb, rugalmasabb hozzáállás felé, az elme nem tud szavakat találni rá, és átváltunk egy nem verbális, szótlán felfogási módba; a körülöttünk lévő világot ezen keresztül észleljük.

A nem-gondolkodás úgy tűnhet mint valami misztikus állapot, mintha egy magas fokú meditációs szint lenne. Nem szoktuk megkérdezni meditáló társainktól mennyi belső párbeszédet használnak, ugye? Amikor megkérdezzük az embereket, kiderül, hogy van aki egyáltalán nem folytat magával belső monológot. \* Sokkoló meglepetésként éri őket, amikor megtudják, hogy más emberek beszélnek magukkal a fejükben. Mások csak időnként kezdenek belső párbeszédet, míg megint mások folyamatosan, szünet nélkül ezt teszik. Ez egy érték skála, mint egy tekerő gomb különféle állapotai. Személyesen hozzá vagyunk szokva egy bizonyos mértékű belső párbeszédhez, de a szint, amin ezt a mentális képességet használjuk egy szokás, amin állítani tudunk.

Ha séta közben úgy érzed, magával ragadott a gondolkodás, vedd tágabbra a területet, amire tudatos vagy; hogy magába foglaljon egy szélesebb kognitív mezőt. Idézd fel a nyugodt hallgatás hozzáállását, fordítsd el a figyelmet a szemek és a fej környékéről más irányba. \*\* Tartsd a szemeket magad előtt, alacsonyban a sétáló ösvényen. Képzelheted, mintha minden irányba látnál a testeddel, vagy

\* [Not Everyone Conducts Inner Speech \(psychologytoday.com\)](http://psychologytoday.com)

\*\* Lásd még: page 117, [Gently Listening in Alert to the Needs of the Journey by Ajahn Munindo \(forestsangha.org\)](http://forestsangha.org)



mintha az ösvényt a talpaidon keresztül látnád, a tapintás és nyomás érzetein át. Nyisd meg a figyelmed, hogy magába foglalja az egész testet, mint egyetlen mozgásban lévő érzet. Nyisd a figyelmet még tovább, ki a sétáló ösvény közvetlen környezetére.

Rövid meditációk, amik betöltik a céljukat, jobbak, mint hosszú időszakok, amit azzal töltesz, hogy az óra állásán aggódsz. A cél nem az, hogy több feszültséget keltsünk. A cél az elme tisztán látása és nyugalma. Gyakorolunk, vele maradunk, így élünk abban a térben, ahol a feszültség feloldódik.

A meditáció elején összegyűjtjük a figyelmünket azzal, hogy a légzést figyeljük, vagy a séta közben tapasztalt érzéseket, lépésről lépésre. Egy zaklatott, izgatott elmétől nem várhatunk éber és kiegyensúlyozott intelligenciát, ezért lényeges megalapozni legalább némi nyugalmat.

Vizsgálódásra a nyugodt elme alkalmas. Mit tanulhat a boldog ember a Buddha tanításából? Mit tanulhat a boldogtalan ember? Vagy, aki nem érzi magát sem különösen jól vagy rosszul, éppen megvan ahogy van?

A tapasztalatunkat figyeljük, az állandótlanság jeleit, az érzések, gondolatok kezdetét és végét, ahogy megjelennek, változnak és megszűnnek. A magunk számára vizsgálódunk, ez ad a tanítások szavainak jelentést és közvetlen hasznót.

Tapasztalataink az érzékeken keresztül nyilvánulnak meg. A szem formákat és színeket fog fel, a fül hangokat, az orr szagokat, a nyelv ízeket, a test a tapintás, a hideg és meleg benyomásait érzékeli, az elme pedig észleli a gondolatokat, emlékeket és más mentális folyamatokat.

a tapasztalatok  
figyelése, érzékek  
kontaktusa

három érzés,  
állandótlanság

Az érzetek (*vedanā*) három minőségben jelennek meg. Lehetnek kellemesek, és vonzódnunk feléjük; lehetnek kellemetlenek vagy fájdalmasak, és inkább távolodnánk tőlük; vagy lehetnek semlegesek, és a jelenlétük nem zavar minket. A semleges érzetek egy jellemzője, hogy kellemessé válnak, ha figyelünk rájuk, mint a légzés.

A megjelenésük és elmúlásuk nincs közvetlen irányításunk alatt. Az érzet szükséges feltételei a kapcsolat az érzék és érzék-tárgy között, illetve, hogy a figyelmünk oda irányuljon. A kapcsolattal az érzet magától megjelenik. Amikor a érzék-kapcsolat megszakad, vagy a figyelmünk másfelé fordul, az érzet megszűnik.

A boldog ember, aki kellemes érzéseket tapasztal, tanulhat ezek vizsgálatából. A vonzó benyomás arra vezeti minket, hogy ragaszkodjunk a kellemes érzethez, ha elfelejtjük, hogy ez a függő állapot megbízhatatlan. Az érzeteket nem birtokoljuk. Lehetetlen megtartani, nincs mélyebb lényege, 'én' nélküli, üres.

A boldogtalan ember, aki kellemetlen, fájdalmas érzéseket tapasztal, azt tanulhatja, hogy ez az állapot nem lesz maradandó. Láthatjuk, hogy főléles ezen felhúzni magunkat haraggal vagy gyűlölettel. Mikor tette van szükség, cselekszünk, mikor türelemmel várunk elegendő, várunk.

Aki úgy érzi, semleges és szürke világban él, elkerülheti, hogy elsodorja a figyelmetlenség és ködös zavarodottság. Ez a semleges állapot sem lesz állandó, és ha az éberség hiányában téves nézetet követ, az eredmény fájdalmas és veszélyes lehet, mintha a ködben fálnak rohannánk vagy gödörbe esnénk.

Az állandótlanság és üresség alapvetően megváltoztatja a nézőpontunkat, átrendezi az értékeinket.

A Buddha úgy jellemezte az érzeteket, hogy ‘az érzetben található minden dolog.’ A szem formákat lát, a fül hangokat hall, a test tárgyakat tapint, és így tovább. Az érzék-alap kapcsolatba kerül az érzék-tárggyal. Ha ott van figyelem, van kapcsolat, és az eredmény az érzet.

Az érzetek magukhoz vonzzák a figyelmünket, mint egy mágnes. Emlékezhetünk a szuttákban található lépésekre:

A vágyban gyökerezik minden dolog.

A figyelemből születik minden dolog.

A kapcsolatban jelenik meg minden dolog.

Az érzetben található minden dolog.

*AN 10.58, Gyökerek*

Ezen a ponton tesszük bonyolulttá a dolgot. Ha úgy látjuk az érzetet, mint egy átmeneti, megbízhatatlan jelenséget, nem csinálunk belőle problémát. Nem kezdünk hozzá ragaszkodni, a szomjas sóvárgásnak nincs alapja, amiből keletkezzen, és nem válunk feszültté. A Buddha az érzeteket a buborékokhoz hasonlította, amik erős esőzés közben megjelennek a víz felszínén.\* Gyorsan megjelennek, majd eltűnnek. Hogyan lehetne bármi is egy buborékban, amit meg tudunk ragadni?

Azonban bevett szokásunk, hogy feltesszük, hogy ez az érzet ‘én’ vagyok, vagy az ‘enyém’. Ebből megszületik a szomjas sóvárgás, akár úgy, mint a vágy arra, hogy többet

érzetek éntelen jellege, érzetek mint buborékok, haraggal megbirkózni

\*SN 22.95, Egy Darab Hab

kapjunk belőle, vagy arra, hogy megszüntessük. Miközben azzal töltjük az időnkét, hogy vonzódással és eltaszítással reagálunk, a mögöttes, kényszeres hajlamokat (érzéki vágy, gyűlölet és tévhit, a három *āsava*) tápláljuk, és ezek egyre erősödnek az elmében.

Úgy látszik, sok mindent rendbe kell tegyünk az elmében, de megéri. A haraggal megbirkózni például, a gyakorlás egy kifejezetten eredményes része. Ez egy könnyen felismerhető elmeállapot, és így könnyen célba vehető. Még egy kis mértékű haladás is belső megértést ad számunkra magunkról, és arról, hogyan működik a buddhista gyakorlás. A harag hatásai fájdalmasak, betegnek érezzük magunkat, elvesztjük az intelligenciánkat, és pusztítóan hat mind a személyes, mind a szakmai kapcsolatainkra. A mohóság rendszerint ragadós, tudjuk, hogy nem kellene, de még is akarjuk; a tévhitben elveszítjük az irányt; a félelemhez félünk túl közel kerülni; de könnyű azt akarni, hogy ne legyünk dühösek. Szabadnak lenni a haragtól egy megkönnyebbülés, és a haladás minden lépése könnyebbé teszi a következő lépést. Amint egyszer lehűlik a fejünk, ami marad, az önbecsülés érzése, és a gyakorlásra való elhatározás.

félelem és  
szorongás

Ha veszély van, vagy a helyzetünk bizonytalan, természetes, hogy arról gondolkodunk mit kellene tennünk, a félelem és szorongás érzése meg fog jelenni, mert jó ok van rá. A félelem, mint érzélem, a lehetséges veszély információját hordozza, a szorongás, mint érzélem, egy bizonytalan eredményt foglal magában. A félelem óvatossá tesz minket, ami hasznos – nem szeretnék egy autóban ülni olyan sofőrrel, aki nem fél az ütközéstől.

Mit várhatunk el a meditációtól? Azt gondolhatjuk, *ha jól tudnánk meditálni*, meg tudnánk állítani a félelmet és szorongást. Ha alkalmaznánk a megfelelő technikát vagy felidéznenk a megfelelő szavakat, ezek az idegesítő elmeállapotok eltűnnének. Vedd észre ebben a motivációban az irányításra törekvő vágyat. Azt kívánjuk, hogy a helyzetünk más legyen, mint amilyen, láthatjuk a vágyat ami manipulálni és megszüntetni akarja.

A hozzáállásunk befolyásolja milyen irányba fejlődik az érzés. Annyi biztos, hogy ronthatunk rajta. Egész idő alatt, magunkban vitatkozunk magunkkal, elképzeljük, ahogy a helyzet ilyen vagy olyan módon lejátszódik. A szorongást követő belső párbeszéd a körülöttünk történő események irányítására törekvés egy formája. Újra értelmezni próbáljuk amit látunk olyan módon, hogy az illeszkedjen a helyzetről alkotott korábbi nézetünkhöz. Amikor az érzés már megjelent, nem tudjuk megváltoztatni vagy kijavítani, de továbbra is részünk van a folyamatban. Az elmére való tudatosság biztonságos keretben tartja, de teret ad neki, hogy kifussa magát és véget érjen.

Amikor a reptéren a csomagomra várok, érzem a szorongást – vajon elvesztették a csomagom? Megtettem mindent amit tennem kellett, és most semmit többet nem tehetek. Érzem a szorongást, mert a csomagom helyzete valóban bizonytalan. A gyakorlás részeként felidézem, hogy tudok helyet adni ennek az érzésnek és vele maradni, nem kell siettetni, addig maradhat ameddig maradnia kell.

Nem tudjuk megállítani, de megállhatjuk, hogy rontsunk rajta. Ha veszély van, megtesszük ami szükséges. Ha pillanatnyilag nincs veszély, de szorongást érzünk,

a test vizsgálata,  
egyszerűsíteni a  
módszeren,  
csillapítani a  
gondolkodást,  
BUD-DHÓ

felismerhetjük, hogy *nem a szorongás a veszély*, és éberem jelen maradunk, az érzéstől való félelem nélkül.

Hogyan észlelhetőek számunkra az érzetek, a testen keresztül szemlélve? Hol érezzük? Mikor kezdődött? Változásban van? Valóban olyan rossz, mint testen belüli érzet? Az ilyen vizsgálat ugyan nem ad nekünk irányítást, de fejleszti a megértést, hogy az érzet nem jelent veszélyt, és nem kell folytatnunk a belső küzdelmet az irányításért.

Ha a gondolatok nem csillapodnak, lefoglalhatjuk a gondolkodást egy előre eldöntött gondolattal, ahelyett, hogy engednénk minden irányba rohanni. A BUD-DHÓ mantra hasznos ilyenkor. Ez egy egyszerű módszer, ami összefogja a szétszórt figyelmet, és alkalmassá teszi, hogy a mi hasznunkra dolgozzon.

Ha úgy érzed a meditáció túl bonyolult, egyszerűsítsd le a lényegre. A sok bonyolult lépéstől csak növekszik az ismeretlenség és kétség érzése.

Egy lélegzet, egy BUD-DHÓ. Belégzés közben magunkban szavaljuk a mantra első felét, BUD-. Középen a lélegzet megáll egy pillanatra. Kilégzés közben a másik felét szavaljuk, -DHÓ. BUD-DHÓ.

A lényeg a megértés, ami megállít, és békét hagy maga után ott, ahol 'te' voltál. A béke abból ered, hogy az érzékek visszahúzódnak, és a figyelem, mint egy folyam áramlása, befelé fordul. A keresés megáll, mert ami van az elég, sehova nem kell mennünk.

szomorúság az  
ürességben

Az első benyomásunk az ürességről lehet, hogy a veszteségre irányul, és szomorúságot kelt bennünk. Több tapasztalattal megtanuljuk felismerni az üresség kifinomultabb oldalait, amiben nem birtoklunk, de nem is veszteszünk el semmit: ez az üresség felszabadító.

Amikor a világi célokról kiderül, hogy üresek, és nem olyan fontosak mint az gondoltuk, ez szomorúságot és irányvesztést okozhat, nem vagyunk többé biztosak abban, merre tartsunk.

Olyan ez, mint mikor ébredés után nem vagyunk biztosak magunkban, egy új világ veszi át az álom helyét. Miután a zavar elmúlik, csendes öröm jelenik meg az elmében. A folyamatos éberség felismeri a jelenben lévő boldogságot. Az értékek átrendeződnek, nem kívül keressük az erőt és biztonságot, mert a függő feltételek bizonytalanok, elégtelenek, és a vég nélküli hajsza kimerítő.

Ki az, aki szenved? Ez a tapasztalat, hogyan változik? Hol van a béke most? Hol van a megértés most? A tapasztalat nem egy megoldani való probléma. A tudatos figyelem vele marad és felfogja.

Fordítsd a figyelmet a kérdés előtti pillanatra: ki kérdez kit? Ez a narrátori elme trükkje, elképzeld valakit, akihez beszélsz, valakit akit kritizál vagy panaszkodik neked, de a mikrofonba beszélő hang és a hallgató ugyanaz, és a kérdés és válasz között egyik sincs: csak a figyelem.

BUD-DHÓ, belézés, kilézés: a világ történetei nem érdekesek számunkra. Amikor a kérdező figyelem megállítja a szavakat az elmében, ennyi elég. Hallgató figyelem tölti be a szünetet, és a válasz a jelen tapasztalat.

A lélegzetre és a BUD-DHÓ mantrára épülő meditációt könnyű informális helyzetekhez is igazítani. Hétköznapi helyzetben, akár egy mantrával, akár szótlánul is, egyszerűsítsd le a gyakorlást, amíg a megfelelő hozzáállást tisztán látod. A lélegzés figyelése egy egyszerű gyakorlat, ami nem ad több bonyodalmat a világi jövő-menéshez. Nem kell megoldanod a tapasztalatot, elég figyelni és hallgatni.

a világ történetei,  
BUD-DHÓ

tudong történet,  
önkritika,  
öntámogatás, az  
ellenszenv  
eltorzítja a  
Dhammát

Egyszer egy sétán voltam, kinn a vidéki utakon. Egyik falutól a másikig vándoroltam egy hátizsákkal, egy kis sátorban aludtam, és minden nap betértem a legközelebbi faluba abban a reményben, hogy talán kapok némi ételt aznapra. Ezt a gyakorlatot *tudong*-nak nevezzük. Térképeket nyomtattam A4-es lapokra, ezekre rendszerint jegyzeteket is írtam. Ekkor már néhány napja úton voltam, a papíron jelezve milyen utakat követtem; megjelölve ahol jó táborhelyet találtam; jegyezve hol kaptam alamizsnát a faluban; és így tovább. Olyan ez, mint egy útinapló. Mikor visszaérek a kolostorba, be szoktam szkennelni a térképeket és legépelem a jegyzeteket.

Egy esős és szeles napon, éppen egy sáros úton jártam, kinn a semmi közepén. Leültem pihenni, és gondoltam, bejelölöm ezt az útszakaszt a térképen. Megnéztem a műanyag tasakot ahol a térképet tartottam, és láttam a mai térképet, de a tegnapi nem volt ott. *Elvesztettem a tegnapi térképet.* Minden feljegyzéssel együtt.

Biztosan kiesett valahol korábban, amikor kivettem megnézni a mai térképet. Több kilométerre mögöttem lehet, valahol a sárban, vagy a szél befújhatta valami sarokba. Egyre az járt a fejemben, 'Elvesztettem a tegnapi térképet. Nem tudom elhinni, hogy elvesztettem a térképemet.' Úgy megrázott a dolog, komikusan abszurd volt. Addig fel sem fogtam milyen kincsnek éreztem ezeket a kis feljegyzéseket, úgy éreztem, mintha az életem egy részét veszítettem volna el. Nem is emlékszem mikor éreztem utoljára ilyen csalódottnak magam.

A Nap már alacsonyan járt, és még sok út volt előttem aznapra. A következő reggelre el kellett érjek a következő



városba, különben nem tudok alamizsna körútra menni, ami azt jelentené, hogy aznap nem eszek. (A szerzetesi szabályok nem engedik nekünk, hogy egyik napról a másikra tároljuk az ételt.)

Így nem fordulhattam meg csak úgy egyszerűen, hogy visszakövessem hol jártam. Ott ültem, azt gondoltam, 'El kellene engedjem. Csak holmi jegyzetekről van szó. Ez csak egy elmeállapot, egy jó szerzetes elengedné.'

De ez az egész nem tűnt helyesnek. Azt gondoltam, 'Mitől félek? Miért rossz az, hogy sokra tartom az a papír darabot? Miért van rendben az, hogy kritizálom magam, törtessek a következő cél felé, de az nincs rendben, hogy egy kicsit legalább támogassam magam? Szeretem azt csinálni amit csinálok, és visszamegyek a térképemért!'

500 méterrel magam mögött megtaláltam. Egy pocsolnyában úszott, elázva, de egy darabban. Felemeltem a vízből, olyan óvatosan, mintha egy ásatási lelet lenne. Betekertem egy törülközőbe, és előbb-utóbb megszáradt.

Az ilyen akadályokkal találkozni gyümölcsöző gyakorlást eredményez. Aznap többet tanultam, mint amire vállalkoztam. Már majdnem sötét volt, mire sátor helyet találtam, de minden rendben ment. A következő nap időben elértem a városba, egy férfi és két hölgy ajánlott nekem ételt aznapra.

A nyugati kultúra értékei, amikkel felnövünk, könnyen elfogadhatóvá teszik, hogy kritikus, bíráló gondolatokat tápláljunk magunkkal szemben. Amikor azt mondjuk, 'ő önmagának a legnagyobb kritikusa', ez kemény dolognak hangzik, de ezt dicsérjük. Bizonyos buddhista kifejezések éppen illeszkednek erre: 'Add fel a

vágyaidat! Nem kellene, hogy válogass! Minden értelen! Engedd el!’ A figyelem ilyen módja az ellenszenvből, gyűlöletből táplálkozik, és eltorzítja a Dhammát annak érdekében, hogy magunkat elverhessük vele. Hiába fájdalmas így gyakorolni, mégis azt gondoljuk, hogy az ilyen ellenszenv ‘jó’. Szerencsére, nincs szükség különleges képességekre, hogy a helyes irányba igazítsuk a figyelmünket, elegendő, ha nem megyünk tovább a rossz irányba.

## A SIKER NÉGY ÚTJA

tervek  
végrehajtása,  
'getting things  
done', a siker négy  
útja, iddhipāda

A kétség és kritizálás mindent megállít. Az energia, hogy egy cél felé haladjunk, attól a hittől függ, hogy a célnak van értelme, és az elhatározástól, hogy erőfeszítést tegyünk. Nem kell tudnunk, hogyan fog működni egész végig, de ha megfontoljuk a helyzetet, készek vagyunk megkérdezni, ‘Mi az a legkisebb lehetséges lépés, amit most is meg tudok tenni?’

A Buddha a sikerhez vezető mentális eszközöket négy kategóriával írta le, amit a Siker Útjainak nevezünk (*iddhipāda*): lelkesedés, energikus erőfeszítés, összpontosított figyelem és vizsgálat (4.1-es ábra).<sup>\*</sup> Tekinthetünk erre úgy, mint a buddhista ‘Getting Things Done’, a tervek végrehajtásának módszerére.

<sup>\*</sup>Lásd még: [Chapter 18.6.B. in Buddhadhamma \(buddhadhamma.github.io\)](#), Development of Concentration in Line with the Paths to Success

Talán hallottad már a mondást, 'A tervek haszontalanok, de a tervezés elengedhetetlen.'<sup>\*</sup> A terv megváltozik, amint találkozunk a valós körülményekkel. Viszont amikor az új útvonalat tervezzük, azt az információt használjuk, amit tervezés közben gyűjtöttünk.

Megvizsgáljuk a körülményeket, számba véve a lehető legrosszabb kimenetelt ami még logikusan várható, ha legalább azt el tudjuk kerülni, az már elegendő elhatározás ahhoz, hogy belevágjunk. Tartsd meg lendületet, tartsd a vitorlát a szélnek.

Elméletben a tanulás és gyakorlás vonzó ötlet, de milyen helyzetektől várhatjuk azt, hogy tanulunk valamit? Visszanézve emlékszem olyan helyzetekre, amikor minden jól ment és irányítás alatt volt. Az ilyen kellemes helyzetben, a régi lépéseket tudtam használni és finomítani, amik korábban is működtek. Amikor szörnyen éreztem magam és keseregve panaszkodtam, abból végleg nem tanultam semmit. Amikor mindent triviális, kényelmes megszokás szerint tettem nap mint nap, az sem volt kifejezetten hasznos.

A csendes és nyugodt időszakok áldásnak számítanak. Mindig is értékelttem egy stabil rutint, ami hosszú időszakokat enged a koncentrált munkára vagy intenzív gyakorlásra. Más részről, akadályok és konfliktusok is garantáltan jönnek.

változó tervek, akadályokkal találkozni, a legjobb idő a tanulásra

<sup>\*</sup>Dwight D. Eisenhower, amerikai elnök használta ezt a kifejezést, amit egy katonától hallott.

4.1. ábra. A Siker Négy Útja (*iddhipāda*)

Feladatok és kapcsolatok:  
 Hogyan kezdjem?  
 Mik az akadályok?  
 Kivel dolgozzak?

Kedvező környezet,  
 stabil alap a feladat  
 elvégzéséhez

A feladatra irányuló  
 folytonos figyelem és  
 vizsgálódás fejlesztése

A Siker Négy Útja (*iddhipāda*)

Az elme tényezői, amik fejlesztik az összpontosítást  
 és a cél elérése felé vezetnek

Törekvés,  
 Lelkesedés  
 (*chanda*)

Erős érdeklődés, elhivatott szeretet az ember munkája és annak célja irányában. Vágyani a cél teljesítésére, és megteremteni annak jó hatásait. Boldogság, öröm, elégedettség a cél elérésében.

Energikus  
 Erőfeszítés  
 (*virīya*)

Bátorság, erőfeszítés, kitartás, nem engedni, hogy az akadályok és nehézségek eltántorítsák vagy megfélemlítsék az embert. Az elme összhangban és stabilan dolgozik a cél megvalósításán.

Összpontosított  
 Figyelem  
 (*citta*)

Az elme elmerül a tevékenységben és összpontosít annak tárgyára; nem engedi el a figyelem tárgyát, és nem válik szétszórttá. Az ember lehet, hogy megfélemlít az idő múlását.

Vizsgálat  
 (*vimamsā*)

Analízis és vizsgálat, ami az elmét összefogja, és követi a jelen feladat haladását. Kérdéseket feltenni a kiváltó tényezőkről és tervet formálni. Érvelni és elmélkedni; vizsgálni a saját tetteinkben fellelhető hibákat; kísérletezni és keresni annak módját, hogy javítsuk önmagunkat. Itt a bölcsesség képessége irányítja az összpontosítást.

Nem kell amiatt aggódnunk, hogy a meditáció meg fogja oldani minden problémánkat, és nem lesz mit tennünk. A meditáció nem probléma-megoldás. Ez az éberség olyan gyakorlása, ami túljut a belső akadályokon és szembe néz a külső problémákkal, ahogy azok elénk kerülnek. Ha egy fontos ügyet kell elintéznünk, segít, ha előbb kitisztítjuk a fejünket. Viszont pusztán az, hogy ülünk a párnán mintha túlhaladtunk volna minden problémán, azzal a jelenre való tudatlanságot gyakoroljuk, nem a tudatosságot.

Szándékosan szembe nézni és jó képességgel megbirkózni ezekkel kiváló esélyt ad arra, hogy az elme képzését a korábbi korlátokon túl fejlesszük. A zavaros káosz gazdag a lehetőségekben, hogy gyakorlati úton fejlődjünk és tanuljunk.

Nem magukat az érzéseket keressük, nem különleges érzéseket próbálunk létrehozni a meditációval, nem azt a helyzetet keressük, ahol mindig minden jól megy nekünk. A kellemes, kellemetlen, semleges érzések önmagukban nem adnak nekünk helyes megértést, ha követjük a befolyásukat és gépiesen reagálunk rájuk. Az éberségnek észre kell vennie az állandótlanságukat és bizonytalanságukat. Akkor megértéssel látjuk mi a jótékony, és mi a kártékony a jelen helyzetben.

Könnyű a meditációt gyakorolni, vagy nehéz? Egy hasznos kép amire gondolhatunk, ahogy egy csónak halad a folyón. Amikor a csónak áruval töltött ládákkal van megrakva, a sok teher alatt nehezen és lassan halad. Épp, hogy a víz felett tudja tartani magát.

Azt szeretnénk, hogy a csónakunk gyorsan haladjon, nem igaz? De ugyanakkor ragaszkodunk mindenhez amivel megraktuk. Könnyítenünk kell a csónakon, elengedni

csónak a folyón,  
én és enyém

az 'én' nehéz súlyát. Mi hozzuk létre az 'én' és 'enyém' terhét. Mi hozzuk létre a benyomást, hogy 'ilyen voltam, ilyen vagyok, ilyen kell legyek'. 'Az az enyém volt, ez az enyém, ez meg akarom tartani, azt meg kell szereznem'. Ez a súly húzza le a csónakot.

Az érzés, hogy elég, ami van, megteremti a teret a nagylelkűsége. Az elégedettség a gyakorlás folyamatos része, nem egy rögzült, feltételhez kötött állapot. A tettek és a tanulás mint egy patak folynak az elégedettségéből. Mikor azt gondolom, 'kész leszek elkezdni, mikor már megvan a ...', akkor az elégedetlenség köti le a gondolataimat és folyton megszakítja a koncentrációmát a jelen helyzetre.

jótejkony  
gondolatok, béke

Viszont amikor azt gondolom, 'nem vagyok jó ebben, de ennyi is elég, hogy elkezdjem', akkor elfogadom a jelenlegi határait, és ez energiát ad a cselekvésre. Végül gyakran többet is tudok tenni mint képzeltem.

A gondolkodás rossz hírnevet kap a meditációs könyvekben, de a tiszta gondolatok megalapozzák a feltételeket a helyes hozzáállás fejlődéséhez. Az elharapózó, kényszeres gondolkodás valóban fájdalmas tapasztalat, de ha meg akarunk állítani minden gondolatot, mellé lövünk a célnak.

Vedd észre, hogy a jótejkony gondolatokat megelégedettség és béke követi. Erkölcös tetteinket tudatosan felidézve kialakul a stabilitás és öntisztelet érzése. Bízunk magunkban, hogy elengedjük ami fölösleges, mert érezzük, hogy ami van az már elég.

Ha fejben akarjuk megoldani, a gyakorlás gyorsan bonyolulttá válik. A meditációban, a testen keresztüli éberség egy megbízható irány: Az érzéseket és elmeállapotokat figyeljük, ahogy jönnek és mennek, nézőpontunkat

áthelyezzük, és nem magunkkal vagyunk elfoglalva. A bonyolult kérdéseket magunk mögött tudjuk hagyni, mert már nincs szükségünk a válaszokra.

Mi teszi lehetővé, hogy tovább tanuljunk és fejlődjünk? Az utazás akkor a legélvezetesebb, amikor a horizontot egyre tovább távolítjuk, a korábbi korlátainkon túl. A horizontot nem azzal távolítjuk, hogy messzire utazunk, hanem azzal, hogy új szemmel látunk. A vágy, hogy megtartsuk azt, amiről azt gondoljuk mi vagyunk, határozza meg a jelen korlátunkat.

A csónak könnyű, amikor üres az éntől és enyémtől. Nagy távolságokat tesz meg dráma és zaj nélkül. Mi történik, ha a csónakban ülünk, és valaki a csónakjával nekünk ütközik? Rákiáltunk, ellökjük az evezővel, és egész nap erről panaszkodunk. Ez mind lehet, hogy jogos, de tönkre tettük a napunkat a saját rossz társaságunkkal. Nehéz ebben a bölcsességet látni. Mi történik, ha egy üres csónak ütközik nekünk? Honnan eredt a korábbi harag és negatív indulat?

Hajlamosak vagyunk az 'én és enyém' körül forgó történeteket gyártani, akár valós, akár képzeletbeli események alapján. Ha komolyan vesszük ezeket, és valóságot adunk nekik, akkor a történetek kezdenek irányítani minket, és korábban nem létező problémákat hozunk létre.

Előfordul, hogy ülünk a meditációs párnán, és vitákat kezdünk eljátszani a képzelet bábjaival. Komoly az ügy, nekünk kell nyerni! Módszeresen végig gondolni egy problémát hasznos eszköz, de önmagunk felé irányuló szimpátiára és kedvességre is szükség van az építő jellegű belső párbeszédhez. Másként, amikor az én magával beszél, rossz társaságban találja magát.

könnyű csónak,  
élvezetes tanulás

aki tud önmagán  
nevetni

Meglepő, mennyire fel tudjuk húzni magunkat egy olyan helyzettel kapcsolatban, ami még meg sem történt. Segít, ha tartunk egy csipet humort az oldal zsebünkben, véstes komolyság esetére. A görög filozófus, Epiktétosz mondását felidézve, 'Aki tud önmagán nevetni, sosem fog ki a nevetni valóból.'

az érzékek  
egyszerűsége,  
elengedés

A meditáció gyakorlásában visszaálltjuk a helyes szemléletet azzal, hogy visszatérünk az érzékek egyszerűségéhez. A történeteket, ha vannak, a változó körülmények nézőpontjából szemléljük. Az érzékek vizsgálatával egy alapvetőbb valóságra alapozzuk a figyelmünket. A kellemes érzet ilyen, ahogy most tapasztaljuk, a kellemetlen érzet ilyen, a semleges érzet ilyen, kezdete van és vége, változik és üres.

A gyakorlásban nem az lesz értékes, hogy sietve eredményeket halmozunk fel, hanem, hogy teret hagyunk az elengedésnek és türelemnek. Van amikor cselekedni kell, de meglepően sokféle nehézséget megold az egyszerű türelem. A sértettség vagy sürgető fontosság érzése magunkból ered. A visszafogottság biztonságos nézőpontot nyújt ilyenkor, magunkkal és másokkal szemben is. Engedjük a csónakunkat csendben tovább úszni.



# Csontok

---

Még ha jó testtartással is ülünk, előbb vagy utóbb valami valahol fájni fog. A jó testtartás minimalizálja a szükségtelen kényelmetlenséget, de nem tudja teljesen megszüntetni. A fájdalom és kényelmetlenség ténye együtt jár azzal, hogy van testünk, de nem azért meditálunk, hogy kínozzuk magunkat, és ügyelhetünk arra, hogy elkerüljük a sérülést.

A testi fájdalmat vizsgálhatjuk, mint a meditáció tárgyát, figyelhetünk a test egy másik területére, ahol nincs fájdalom, vagy változtathatunk a testtartásunkon.

Ha a megszokott reakciónk a fájdalomra szorongás, ellenszenv és nyugtalanság, akkor a vizsgálódás hasznosnak bizonyulhat. Emlékezz, hogy a szándékos az, hogy jót akarsz magadnak. Ezután vizsgálód, figyeld meg a fájdalmat, hogyan mozog a testben, hogyan keletkezik és múlik el hullámokban. 'Ki az, aki szenved? Változik ez? Hol van a tudatosság, ami ezt tudja?' Ez megváltoztatja miként észleljük a fájdalmat. A tapasztalatunk megváltozik, egy vészhelyzetből amit azonnal meg kell oldanunk, egy jelzéssé, amit választásunk szerint félre tehetünk egy időre.

Lehet, hogy a fájdalom nem jelent sérülést, hasonlóan a kényelmetlenséghez, amit akkor érzünk, mikor végig kell ülnünk egy hosszú utat a buszon. A figyelmünket tarthatjuk a test egy másik, fájdalom nélküli részén, vagy módszeresen végig vezethetjük a test különböző részein, megfigyelve a helyet, ahol nincs fájdalom, és meditációnkat az ott tapasztalható érzetek szemléletével folytatjuk.

testi fájdalom  
meditáció közben



Egy érdekes gyakorlat pontosan meghatározni, hol húzódnak a fájdalmas terület határai. Éles ez a határ, vagy határozatlan? Rögzítve marad, vagy fokozatosan más irányba tolódik? Az ilyen vizsgálat közben megismerjük a fájdalom keletkező és elmúló természetét. Ezután már nem olyan nagy ügy. Nem kell ellenszenvvel reagálnunk rá, tudunk hagyni némi szabad teret a kellemetlen érzeteknek, hogy hadd legyenek.

Amikor eldöntöd, hogy ideje megmozdulni, mielőtt mozdulnál, állj meg egy pillanatra és határozd meg tisztán a szándékot: 'A testem iránti együttérzésből mozdulok. Megváltoztatom a testtartásom, mert azt kívánom, hogy a testem jól érezze magát és egészséges legyen.' Ezután helyezd át a lábaidat, vagy válts testtartást. Ez egyben tartja az éberség folytonosságát, és így nem az ellenszenvre vagy nyugtalanságra reagálunk.

Az ülő meditáció után, átválthatunk álló helyzetbe és hagyjuk az ízületeket és izmokat ellazulni. Az álló helyzet több figyelmet igényel az egyensúly megtartására, így a csontok, a test tartóelemei, jobban érezhetőek.

A csontok a test központi, merev részeit képezik, amik meghatározzák az alakját, mit képes és képtelen tenni. Csontok nélkül, a testünk egy formátlan húspaca lenne. Csontokkal belső struktúrát nyer, ami megadja a külső megjelenését, amit jól ismerünk. A tükörbe nézünk és azt gondoljuk, 'az én vagyok'.

Mennyire vizsgáltuk meg a képet, mielőtt magunkat láttuk benne? Egy rövid körvonal, kontraszt és szín máris kiváltja az 'én' kép megjelenését. Viszonylag állandó képünk van magunkról, a jelenben a több évvel ezelőtti önmagunk képével azonosulunk. Mivel a változás lassú,

a test vizsgálata,  
csontok, az 'én'  
képe

egyre kevesebb és kevesebb kulcsjellemezőre hagyatkozunk, hogy felismerjük a tükörben látható képet.

Ha közelebb hajolunk és több jellemzőt látunk, vagy egy szokatlan szögből mutat minket egy fotó, percekbe is beletelhet mire el tudjuk dönteni, kit látunk. Mi határozza meg ez a képet? Ha a csontok egy kissé mások lennének, a testnek más alakja lenne, és ez megváltoztatná nem csak a külsőnket, de azt is, hogyan élünk.

álló meditáció  
módszere, álló  
testtartás

Állj egyenes, de rugalmas helyzetben, fordíts egy kis idő arra, hogy megtaláld a kiegyensúlyozott tartást. Helyezd a lábfejeket vállszélességbe, a térdeket engedd ellazulni és kissé behajlani, hogy aktív részük legyen a test megtartásában. Ne zárd az ízületeket egyenesre, az megfeszíti őket és a tartásod merevvé válik. Tartsd a lábfejeket párhuzamosan, a lábujjakkal egyenesen előre mutatva. Forgasd a csípőt előre a vízszintes vonal mentén, kissé behúzva az alsó részt. A mozdulat ahhoz hasonlít, mintha egy vödröt fordítanál a felső nyílással magad felé.

Döntsd a tested jobbra-balra kissé, és érezd ki a súlypontot. Fejleszd azt az érzést, hogy te tartod a tested egyenesben, hogy ne dőljön el. A test egyensúlyát jobb a sarkok felett tartani, mint előre dőlni és a lábfejekre nehezkedni.

Tartsd a vállakat elég szélesen ahhoz, hogy megnyissák a mellkast a könnyű légzéshez, de nem olyan szélesen, hogy feszültté váljanak. A kézfejeket kényelmes például a combokon tartani, körülbelül azon a pont fölött, ahol a zsebek vannak egy nadrágon.

Engedj magadnak rugalmasságot, végezz kis változtatásokat a tartáson, ahogy az izmok hozzászoknak a

helyzethez. Érezd ki az állásban az egyensúlyt és figyeld a testet ahogy így tartod. A gravitáció lefelé húzza, nyomást hoz létre a földön. Ha úgy jobb, behajthatod a kezeket a has előtt, egyik tenyér a másikon, kényelmes helyzetben.

A szemek lehetnek nyitva vagy csukva. Ha álmos vagy jobb, ha nyitott szemmel meditálsz, de tartsd a tekinteted a magad előtti pár méteren. Ha egyenesen előre nézel, a figyelem iránya kifelé fordul, és a látótérben megjelenő mozgás elvonja a figyelmed.

Ha becsukod a szemed, de erőltetettnek és fájdalmasnak érzed, figyeld hova irányul a szem fókusza, amikor becsukod. Ha befelé húzódik, mintha egy közeli tárgyra fókuszálna a szemhéjak mögött, a szemgolyó belső oldalán lévő izmok erőlködnek, hogy befelé húzzák azokat, ez a feszültség szárazságot és könnycsordulást is okozhat.

A hagyományos Buddha szobrokon a Buddha szeme kissé nyitva van. Ő éber, nem alszik. Ne zárd a szemhéjakat szorosra, gyakorold ellazítani azokat; engedd le őket nyomás nélkül. Bár a szemhéjak majdnem zárva vannak, képzelj azt, hogy egy távoli dologra nézel, ez hagyja ellazulni az izmokat. Egy keskeny sáv nyitva marad, némi fényt enged be. Az is segít, ha megmasszírozod a belső oldali szemizmokat, a nagyujjak hegyével körkörös mozgásban.

Vegyél egy lélegzetet, és figyeld, hogyan változik a testtartás légzés közben. A rekeszizom behúzza a levegőt, a has előre mozdul, hogy helyet adjon. A kulcsontok megemelkednek, a mellkasi bordák kifelé nyílnak, a test súlypontja kissé elmozdul.

Van valami, ami korlátozza a légzést? Ellenőrizd, hogy

egyenesen állj, a váll ne görnyedjen előre, ami gátolja a nyitott légzést.

Figyelj a fej egyensúlyára, találj meg a pozíciót, ahol a fej a saját súlyával egyensúlyban ül a gerinc tetején, nem dől előre vagy húzódik hátra. Irányítsd a tekintetet kissé lefelé, ahelyett, hogy egyenesen előre néznél, mert a jövés-menés elvonja a figyelmed. Húzd be az állat könnyedén, ne engedd előre kitolódni, irányítsd a tekinteteket pár méterrel magad elé a földre. Engedd a fejtetőt kicsit megemelkedni, mintha tartaná az eget.

A fej pozíciója nagy mértékben befolyásolja a felsőtest tartását. Mivel sokat ülünk székeken, kialakul a szokásunk, hogy a fejet előre tolva tartjuk, ez megfeszíti az hátizmokat a gerinc mentén. Ezeket az izmokat nem tudjuk tudatosan irányítani, de kipróbálhatod, milyen érzés kissé visszahúzni a fejet. Érzed ki az egyensúlyt, ahol a hátizmok ellazulnak.

Kiegyensúlyozott testtartásban a csontok úgy ülnek egymáson, mint az óvatosan egymásra helyezett kövek. Ha a gerinc jó tartásban van, a gravitáció elég, hogy stabilan tartsa. Ez kellemes, könnyed egyensúlyt teremt erőltetés nélkül.

testhez való  
hozzaállás,  
analitikus elme,  
jósándék

Ha túl analitikus hozzáállással közelítjük meg a test vizsgálatát, ez groteszk és sokkoló benyomásokat kavarhat fel. A magunk felé irányuló jósándék tartja a meditációt egyensúlyban, és hozzáállásunk jótékony marad.

Az intellektus működése során elvont fogalmakat épít, figyelmének tárgyait elkülöníti az egésztől. Mikor a testet szemléli, lehet, hogy annak különböző részeit absztrakt és élettelen tárgyként tekinti. Emlékezzünk, hogy nem azért gyakoroljuk a meditációt, hogy a testtel szemben

ellenszenvet vagy elidegenedést keltsünk. A meditáció tiszta megértése akkor működik jól, amikor a dolgokat a környezetükkel együtt látja, semmi nem létezik elszigetelve, üres térben. A tudatosság befogad, nem kizár, és ehhez a hozzáállásunk része kell legyen a nyitott elfogadás és jószándék.

Ez a hozzáállásbeli különbség egy történetre emlékeztet Platónról és Diogenészről. Platón éppen egy előadást tartott a diákjainak Athénban az Akadémián, és az 'ember' fogalmát úgy határozta meg, mint 'tollatlan kétlábúak'. Úgy esett, hogy Diogenész hallotta ezt, és mivel kedvelte az gyakorlatias vicceket, behozott az Akadémiára egy kopasztott csirkét, és feltartotta Platónnak, "Íme! Hoztam neked egy embert." Úgy gondolhatta, ez bemutatja, hogy bizonyos környezeti jellemzők hiányoznak az ember túlságosan intellektuális meghatározásából, mint 'tollatlan kétlábú'.

A csoport az Akadémián kiegészítette a meghatározást, "... lapos és széles körmökkel", ami kielégítette az intellektuális tárgyalásukat, de alighanem nem értették meg mire mutatott rá Diogenész.

Figyeljük a testi érzeteket a belégzés és kilégzés közben. Irányítsd a figyelmet befelé, éberem a benyomásra, hogy 'a test ilyen'. Az elme nem keres, nem a világban jár valahol. Nem igényel semmit, ami itt van az elég. Éberséggel látjuk a testet, a lábfejeket, a lábakat, a hasat, a mellkast, a karokat, a vállakat, a nyakat és a fejet. A test egy egészet alkot, egy mozgó benyomás, érzékeny a lélegzetre.

A testet így figyelni olyan, mint az esőt nézni. Nincs tennivaló, semmit nem kell eldönteni. Az eső tovább folytatja a dolgát anélkül, hogy be kellene avatkoznunk.

az egész testet megtapasztalni

tiszta megértés,  
testre irányuló  
tudatosság,  
kioltani a haragot  
és vágyat

A kártékony gondolatokat hasonlíthatjuk a szélben kavargó porhoz: elhomályosítja a képet, nem látunk tőle semmit. A Buddha az éberség hatását az elmére az esőhöz hasonlította, ahogy kimossa a port és megtisztítja a levegőt. 'Szüntesd meg az ilyen (kártékony) gondolatokat és kérdéseket, ahogy az eső elmossa a port; A szívben elcsitulnak a gondolatok, és helyben eléri a béke állapotát.\*

Az elmére való éberség megállítja a kártékony jellemzők keletkezését, fejleszti a jótékony jellemzőket, és így megtisztítja az elmét. Észrevehetjük, hogy a világot nem egy rögzített módon tapasztaljuk: nem elzárt, külső szemlélők vagyunk, mintha egy magunktól különálló világra néznénk az ablakon át. Aktív szerepünk van a világ létrehozásában, amit tapasztalunk, hiszen mi alkotjuk a benyomásait a figyelmünk módján keresztül.

Amikor megalapoztad a tiszta megértést, és észreveszed, hogy az elme egyre tisztább és stabilabb, vedd szemügyre, mi tette lehetővé ezt a változást? Mit tettél? Mit *nem* tettél? Nem kellett az érzéki benyomásokat manipulálnod, vagy küzdened a gondolatokkal és érzelmekkel, elegendő volt megváltoztatni a figyelem módját.

A figyelmünk módja hozza létre a referencia keretet, amiben megtapasztaljuk az érzékek világát az észlelések és emlékek felfogásától függően. Ez egy folyamat, ami egy bizonyos hozzáállást produkál, mint egy, az időt feldolgozó függvényt, aminek eredményétől függően felismerjük és értelmezzük önmagunkat a jelenben.

\* Iti 87, A Látás Pusztítói



A figyelem változását arra használjuk, hogy ne tápláljuk tovább a kártékony mentális tényezőket. A közvetlen tapasztalat szemszögéből, annak megfelelően ahogy a dolgok vannak, végük szakad, a folytatáshoz szükséges referencia pont nélkül.

Röviden úgy mondjuk, az elmére való éberség megtisztítja az elmét.

A testi tudatosság felé fordulunk, ami kioltja mind a haragot és vágyat. Megváltoztatja a figyelmünk keretét, hasra esnek, mintha kihúztuk volna alóluk a szőnyeget. A zsúfolt, kritikus és haragos gondolatok olyanok, mint egy zajos műsor, vagy a hírek a tavalyi újságban. A témája már nem érdekel minket, elvesztette a fontosságát, folyton csak körbe-körbe jár. Tedd le a gondolkodást, mint egy fáradt túrázó a nehéz hátizsákot, és maradj a test éber figyelmével.

Időnként elvonja valami a figyelmünket, vagy elkezdünk álmodozni; mindig térj vissza a légzéshez és az álló helyzet testi érzeteihez. Ha állás közben csak történetekről és belső fantáziákról gondolkodunk amíg meg nem szólal a harang, azzal nem a belátás meditációt gyakoroljuk... hanem a buszra várakozást.

Vizsgálj az elme állapotát mint tapasztalatot. A test észlelése és az érzései azelőtt jelennek meg, hogy az 'én' észlelését felépítenénk belőle. Mire emlékszünk önmagunkról? Ha elfelejtjük, amikor tegnap valaki gorombán ránk kiabált, vagy emlékezünk, amikor barátainkkal töltöttük az időt, ez megváltoztatja miként tekintünk önmagunkra?

Ez a kapcsolat az emlékeink, érzéseink és elmeállapotunk között folyton változik. A felfogott képek folyton változnak, az éber tudatosság megismerésével a bizalmat

emlékek mint én,  
történetek az  
énről

abba helyezzük, ami ismeri ezt a változást. Ezzel a változást egy nagyobb képen belül láthatjuk, és nem ragadunk meg a félelemben. Önmagunk képét egy aktív folyamat hozza létre, részt veszünk benne az emlékeinkkel, azok újraértelmezésével. Felépítünk egy történetet magunkról a múlt emlékeiből, és megválasztjuk mit teszünk most.

A testet és annak részeit szemlélve az elmét a változó benyomásokra összpontosítjuk, mielőtt az 'én' képe megjelenik. Ez a folyamat lefegyverzi az önbírálatot, a félelmet és elvárásokat, amik mint a mocsár lehúznak minket.

Figyeld az érzést, ahogy a csontok kapcsolódnak egymáshoz az ízületeknél. Megjelenik egy belső struktúra érzete, a struktúra ami a testet belülről tartja. Merev darabok, egyik vég a másikhoz kapcsolódik, egymásra rakva egyre magasabbra. A lábakban érezzük a merev csontokat, ahogy tartják a testünket. Az érzés a gravitációról és nyomásról árulkodik. A csípő csont a lábakon nyugszik, a felső test ehhez kapcsolva mozog. A mellkas bordái szétnyílnak és összehúzódnak a légzéssel. A gerinc ív alakban tartja a súlyt. A fej ott ül a gerinc tetején. A koponya csontjai megfeszítik az arcbőrt.

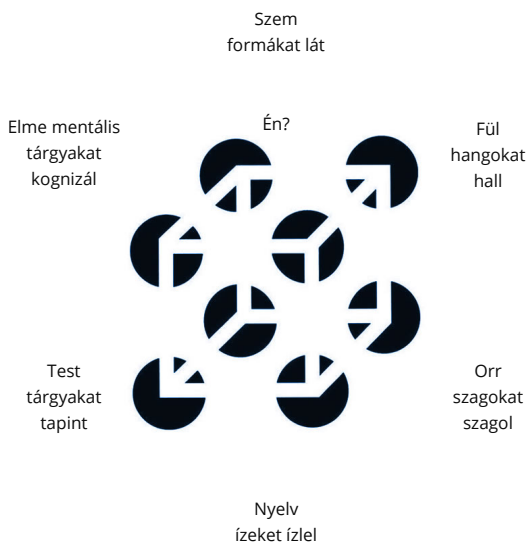
A testünk darabokból áll. Darabokból, amik egyes helyeken merevek, más helyeken puhák és rugalmasak. Ezek együttállása adja meg a formáját. Amikor egy személyre nézünk, nem látunk mást, mint a haját a fejen, a szőrt a testen, körmöket, fogakat és bőrt. Ebből építjük a személyt – elég a másodperc törtrészig rápillantanunk, majd felismerve a körvonalat vagy egy tipikus jellemzőt, és azt gondoljuk, 'Ez én vagyok. Jól nézek ki?'

csontok, a test  
részei, megfelelni  
akarás, a külső  
megjelenés  
bírálata

## 5.1. ábra. Az Én Tapasztalata és Illúziója



Látsz egy kockát a fenti és alábbi diagrammon?  
Van ott egy kocka rajzolva?



Tapasztalunk egy 'én'-t, aminek nincs lényegi valósága azon a tapasztalaton kívül. Ahogy fent látható, a kondicionált elvárások kitöltő alakokat hoznak létre amit *tapasztalunk*, de nincsenek ott. A Szubjektív Necker Kocka az illúzió-kontúrok egy példája.

Egyes helyzetekben láthatjuk a fokozatos felismerést az általánostól az egyéniig, például amikor valakit látunk a ködben sétálni. Először észrevesszük, hogy ez egy 'személy' alakja, azután azt, hogy férfi vagy nő. Lehet, hogy valaki akit ismerünk? Végül egy részlet kiváltja egy barátunk felismerését és eszünkbe jut a neve. Mindez az észlelés képeinek világában játszódik le.

Szokásunk, hogy a saját testünket, és másokét, egy töretlen egységként látjuk, egyetlen dologként. Ebből a nézőpontból kialakul a megrögzött gondolat, hogy van egy ideális formája és állapota. Elvárjuk, hogy a testnek legyen bizonyos formája, magas vagy alacsony, és a további jellemzői.

Ezek világi bírálatok, képek amit a kultúra amiben felnőttünk alakított ki bennünk. Az egyik kultúra a vékony, a másik a telt testet tekinti ideálisnak, és ezek a kulturális ideálok is változnak egyik generációról a másikra. A hirdetések és a média üzenetei megerősítik ezeket az elvárásokat és gondolkodás nélkül hiszünk bennük. Amikor közelebbről szemügyre vesszük, azt látjuk, hogy ezek egy görbe tükör torzított képei, nem egyeznek a valósággal.

Lehet, hogy mi sokat gondolunk arra, hogy mások mit gondolnak rólunk, de *mi magunk* mennyit törődünk mások küllemével? Ha magamat figyelem, nem foglalkozok sokat más emberek kinézetével. De én zavarban tudom érezni magam, és azt képzelem *ők* biztos *rólam* gondolkodnak. Mikor valójában, annyit gondolnak rám, mint én rájuk – alig, ha egyáltalán. A saját életünkkel vannak elfoglalva, mint ahogy én is az enyémmel.

Az önbírálatunk nyomása mellett, elképzeljük mások hogyan bírálják minket. Mivel nem tudhatjuk és nem irányíthatjuk mit gondolnak, az elme belső párbeszédével megpróbáljuk megteremteni ezt a tudást és irányítást, ami illúzió marad. Amikor lejtátszuk ezeket a belső párbeszédeteket, élvezzük ezt a megfoghatatlan irányítást. Viszont lemaradunk arról a szabadságról, ami az irányítás igényének elengedéséből születik.

Megfigyelhetjük az aggodalom feltételektől függő természetét, amikor a test egyes részei elválnak. Sokat foglalkoztathat minket a hajunk például, de csak addig, amíg a fejünkön van. Amikor a fodrász levágja, nem törődünk a padlón összegyűlt hajkupaccal. Hasonló módon, mikor a körmünket vágjuk, mikor van az a pont, amikor már nem 'én' és 'enyém'?

Így vizsgáljuk a testet, mint ami darabokból áll össze, és látjuk, hogy a test nem egy bontatlan egység. Darabokból és részekből áll, amiknek megvan a maguk természete, és aszerint viselkednek. Nem hallgatnak sem a mi véleményünkre, sem a másokéra. Csontok, bőr, haj, fogak és körmök: olyanok amilyenek, a saját természetüknek megfelelően.

A testünk egy áldás. Nem azért gyakoroljuk a meditációt, hogy ellenszenvet keltsünk felé. Az egészség egy áldás, támogat minket mindenben, amit teszünk. A Buddha az egészséget a legnagyobb kincsnek nevezte.

Figyeljük a légzést, a test részeit, a jelen tapasztalatainkat. Azt találjuk, hogy nem hordozzák magukkal az 'én' és 'enyém' történeteit. Mivel mi hozzuk létre ezeket a történeteket, meg is tudjuk állítani őket, nem vagyunk hozzájuk

a test részeinek  
éntelen jellege

történetek mint  
álmok, testre  
irányuló  
tudatosság,  
szürke és élettelen  
állapotok, hála  
érzet

láncolva. A jelenségek függő kapcsolatokon keresztül létrejönnek, a kapcsolat felbomlásával megszűnnek. Ez minden ami történik.

A testre irányuló tudatosság enged a kívánságok szorításán és rávezet arra, hogy szerencsések vagyunk, hogy itt lehetünk. Ehhez a figyelemhez mindig vissza tudunk térni, egy belézés és kilézés elég ahhoz, hogy emlékezzünk a keletkezésre és elmúlására. A kétségek olyanná válnak, mint a sztorik egy régi újságban. A múlt szálait nehéz követni és fáradságos kibogozni, mintha valaki más álmait kellene értelmeznünk.

Ami valós, az mindig itt van a jelen tapasztalatunkban. Nem az válik fontossá, hogy kik vagy mik vagyunk a történetben, hanem az, hogy a figyelmünket a jelennek tudjuk szentelni.

A tiszta szándéknak fontos szerepe van. Amikor nincs tisztán elhatározott szándékunk, egyszerűen csak sodródunk. Nem kifejezetten zavar minket, hogy itt vagyunk, de az elme szürke és élettelen, egy jövőbeli időre vár, és addig próbál elbújni és láthatatlanná válni. Az eredmény, hogy valóban szürkévé és láthatatlanná válunk. Semmi rossz nem történik, de nincs semmi fény és öröm abban, hogy itt vagyunk.

Nem állunk meg elég gyakran, hogy észrevegyük mikor boldogok és nyugodtak vagyunk. Amikor az elme tiszta és csendes, természetes módon hálás azért ami itt van, és az áldásokért amit életünkben kaptunk.

A hálát nem lehet akarattal erőltetni. A gyakorlásban nem létrehozunk valamit, hanem tiszta szándékkal felismerjük azt ami itt van. Nem erő vagy képesség kérdése, ezek időhöz és körülményhez kötöttek. Az elhatározás, a

befelé irányuló felismerő figyelem nem egy adott körülményhez kötött. Az eredmény a helyes szemlélet, amiben látjuk a dolgok megfelelő helyét, és hogy mit kell azokkal tenni – vagy csak megállni, figyelni és lélegezni.





# Pocsékul

---

## EGY FELÉPÍTETT KÉP

– Helló, hogy érzed magad?

– Pocsékul.

Egy meditációt gyakorló embernek nem ezt kellene mondania, ugye? Pozitívan kellene válaszoljon, mint például, ‘Remekül érzem magam, csodás napunk van!’, vagy legalább, ‘Én megvagyok, és te hogy vagy?’ Van a fejünkben egy kép a ‘meditálóról’, akitől elvárjuk, hogy bizonyos módon viselkedjen és beszéljen, és bizonyos más viselkedés és beszéd nem illik hozzá. Kérdezhetjük, ‘Ki ültette ezt a képet az *én* fejembe?’

A ‘jó meditáló’ képe egy felületes benyomások alapján kialakult észlelés, amiről megengedtük magunknak, hogy valósnak tekintsük, mélyebb vizsgálat nélkül. Gondolj arra, mikor megnyitottál egy meditációról szóló cikket. (Miközben tovább olvasod a jelenlegit...)

Egy fényképpel kezdődik, amin egy szerzetes vagy meditációs világi tanító mosolyog, és az éberség pozitív hatásairól szóló leírással folytatódik. Esetleg egy elvonuláson készült fényképeket és történeteket is tartalmaz. Az emberek békés arccal ülnek a meditációs párnákon, míg az ablakon keresztül áradó fény megvilágítja a Buddha szobrot. A cikkben talán egy interjú részlet is olvasható arról, hogy valaki hogyan jutott túl a belső küzdelmein.

felszínes  
benyomások,  
keserűség, hamis  
elvárások

Egy meditációs tanító bátorító szavaival zárul, vagy egy idézettel a Buddhától. VÉGE.

Még akit nem is érdekel túlságosan a meditáció, az is tudja milyen egy ilyen cikk, mind láttunk már több tucatnyi hasonlót. Nincs szükség forrás szöveget megjelölnöm, az ebben a könyvben található fejezetek is például szolgálhatnak.

Ezzel nem arra akarok utalni, hogy félre akarnának vezetni. A szerzők jó szándékkal írnak. Bátorítani próbálnak minket, hogy haladjunk a vizsgálódás ösvényén, és hogy tegyünk erőfeszítést a gyakorlásunkban. Ha a frusztrációkon túl nem látunk semmilyen nagyobb boldogságot, mi az értelme az egésznek? Ha csak kín és szenvedés lenne várható, azt segítség nélkül is létre tudnánk hozni.

A buddhizmus alapvetően optimista, és egyik központi témája a boldogság. Saját hozzáállásunk jellemzően az, hogy keressük a boldogságot adó dolgokat, vagy létre akarjuk hozni a boldogságunkhoz szükséges körülményeket. Viszont nem biztos, hogy értjük a helyes hozzáállást, és a boldogság keresésébe úgy bele tudunk gabalyodni, hogy egyre keserűbbek leszünk, és úgy tűnik ez sosem lesz megvalósítható. Emiatt a körülményeket, vagy saját képességünket tartjuk elégtelennek, de valójában az a probléma, hogy dolgok természetes működését nem értjük, és hozzáállásunk ezért vezet helytelen irányba.

A feladatunk nem az, hogy a boldogságot keressük, hanem, hogy megértsük a szenvedés keletkezésének okát, és ne hozzuk azt létre. Ennek megértésén keresztül az elmében spontán megjelenik a boldogság.

Úgy gondolkodunk a dolgról, mintha folyton egy

boldogság, állj  
félre a saját  
utadból,  
eltávolítani a  
sziklát a folyóból,  
vipasszana-  
glamúr

szobrot faragnánk, amíg az *pont jó* nem lesz, de sosem vagyunk vele elégedettek. Úgy gondoljuk ez a mi hibánk, és nem vesszük észre, hogy a szobrot alkotó anyagok egyszerűen olyanok amilyenek. Az agyag, homok és kő, az marad ami. A *khandhák* csoportjai – a forma, érzetek, észlelések, mentális késztetések, és a tudatosság – az marad ami. Abból ered a küszködés, hogy mást várunk el tőlük.

Erőfeszítésre szükség van, de jobb metafora a bölcs gyakorlásra az eltorlaszolt folyó képe: mint amikor kövek, sziklák akadályozzák a víz folyását, és kavargó örvényeket hoznak létre. Hajlamosak vagyunk a kavargó érzéseinkre összpontosítani, és miközben igyekszünk megállítani az örvények forgását, egyre többet hozunk létre. Talán annyira lenne csak szükség, hogy eltávolítsuk a sziklát, ami a folyást akadályozza: ne ragadjuk meg az egész hóbelevancot, mint ami 'én vagyok'. Néha egyszerűen csak félre kell állnunk a saját utunkból.

Ha megfigyeled a víz folyását egy folyómederben, láthatod az örvényeket, amik az akadályok mögött keletkeznek. Ezek oda-vissza mozgása ismerősnek tűnhet (lásd 6.1-es ábra). Mikor az elmében az 'én vagyok' nézőpontja domináns, elkezdünk oda-vissza csapódni az ellenkező álláspontok között. Magunkkal vitatkozunk, mit tegyünk, mert 'én szeretem az A-t', vagy 'nem szeretem a B-t', 'X-et kellene csináljam', 'nem kellene csináljam az Y-t'.

Egyikkel sem vagyunk megelégedve, de megragadva tartunk egy énképet, az elme benne ragad az extrém pontok közötti oda-vissza csapongásban. Az egyik véglet a másikat hívja életre mint reakciót, az extrém pozíciókat így könnyebben felvesszük ahelyett, hogy a helyzetet nyugodt fejjel szemlélve külső nézőpontból értékeljük.

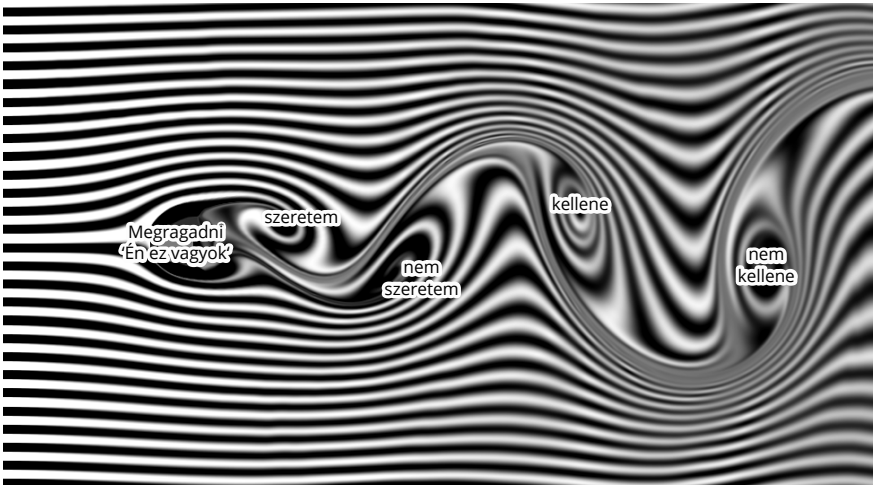
A tanítások valóban sokat említik a szenvedést, de az ilyen utasítások arra alapulnak, hogy a szabadulás ettől a szenvedéstől lehetséges. A Buddha világosan kifejtette, hogy az út gyümölcse őszinte boldogság, és ha ezt gyakorolni nem lenne lehetséges, vagyis elhagyni a kártékony gyökereket és fejleszteni a jótékonyakat, akkor nem tanítaná ezt.\*

Ki ez a meditáló a fejünkben? Egy dolog biztos, aki az *én fejemben* van, mindig *jobban tud meditálni* mint én. Amikor valaki egy jó fotót készít rólunk, tudjuk hogy van ez: egy jó pillanat volt, amikor rendezetten, akár glamúrosan is néztünk ki, de tudjuk, hogy öt percen belül az ellenkezője is igaz lehet. Habár ez másokra is érvényes, nem csak magunkra, valahogy nem emlékszünk erre amikor másokról készül jó fotókat látunk.

Ezek afféle vipasszana-glamúr fotók – kicsit hiú dolog, de szeretjük látni őket. Jó illusztráció lesz belőlük egy cikkben, de emlékezzünk rá, hogy ugyanazok az emberek máshogy néznek ki egy hétköznapi pillanatban.

\* AN 2.19, Jótékony Tényezők

6.1. ábra. Ragaszkodás és Kavargó Örvények az Elmében



Kavargó örvények egy akadályozott vízfolyamban. Az örvények kialakulása hasonló ahhoz, ahogy az elmében az 'Én vagyok' szemlélet megragadása következtében az ember megragad az ellentétes pozíciók közötti oda-vissza csapongásban.

Folyadék szimuláció: Amanda Ghassaei ([apps.amandaghassaei.com](https://apps.amandaghassaei.com)).

## SZÁLAK

a szutták mint  
irodalom

A Buddha idejében az irodalom egyik formája a *szutta* volt, ami egy párbeszéd szálat jelent. A szutták tartalmazhatnak prózai és verses szöveget is, azzal a szándékkal, hogy szavaláson keresztül lehessen őket memorizálni. Egy jelentős eseményt követően a szerzetesek közössége összeállított egy szuttát, ezzel formális alakba öntötték a történetet és memorizálták azt. Erre a Buddha is szorgalmazta őket:

Így kell gyakorolnotok: 'Jól oda fogunk figyelni, amikor a tanítóbeszédeket recitálják, amelyek a Tathágata mélységes, mély jelentésű, páratlan, az ürességre vonatkozó szavai. Hegyezni fogjuk a fülünket, kitárjuk a szívünket a megismerésük felé. Úgy tekintünk rájuk, mint amit megéri megragadni és a mesterévé válni.' (SN 20.7)

Manapság a könyvek, cikkek, blogposztok töltenek be hasonló szerepet, hogy tovább adják a megválogatott információt. Ezek a modern média anyagok, mikor legjobb formájukat hozzák, a kánon szuttáit tartják maguk előtt példaként. A korai idők szerzetesei ezeken a szálaikon keresztül juttatták el hozzánk üzenetüket, ez részévé válik az egymás közötti párbeszédünknek azokkal, akikkel ma találkozunk, és írott munkáink azokhoz szólnak a jövőben, akikkel mi már nem találkozunk.

A mai közösségi hálókon az üzenet világos megértését torzítja az úgynevezett 'Instagram Effektus', ami egy szelektív részrehajlás afelé, hogy csak a legjobb és legpozitívabb oldalunkat mutassuk, és szűrjük ki a negatívot, ami ennek ellenére éppen olyan valóságos és szükséges a teljes megértéséhez.

közösségi hálók,  
szelektív  
részrehajlás,  
Instagram  
Effektus

Ez a befolyás nem elhanyagolható. Az orvosi tanulmányok már elkezdték tárgyalni a depresszió és kényszeres viselkedés egy ide kapcsolódó formáját, az ún. 'Snapchat Diszmorfiát'.<sup>\*</sup> Ezekben az esetekben az adott személy plasztikai sebészeti kezelést keres, hogy külsője jobban hasonlítson az alkalmazásban látott mosolygó fényképekhez.

Az app automatikus szűrői minden képet megváltoztatnak hogy vonzóbbá tegyék, és ha az app ismételten úgy mutatja nekünk a saját testünket mint egy szinte tökéletes kép, az válik a mentális önképünké, és a szűretlen kép amit a tükörben látunk, helytelennek fog tűnni.

Egy hasonló Instagram Effektust vehetünk észre a meditációról szóló cikkekben. A szerzőnek van egy mondanója, amihez a saját tapasztalatából választ egy szeletet, hozzátevé a véleményeit és más szerzők magyarázatát.

A szerző írhat igazság-hűen és próbálhatja elkerülni az szelektív részrehajlást, de valamilyen szűrő mindig működésben van. Az írott szó világa mindig egy felépített valóság. Viszont, mikor sikeresen eléri célját, a jól megválasztott szavak nyomán ráismerünk a saját tapasztalatunkra.

<sup>\*</sup> Is "Snapchat Dysmorphia" a Real Issue? ([ncbi.nlm.nih.gov](https://ncbi.nlm.nih.gov))

mentális képeink  
mint példaképek

A meditáló, aki a fejünkben él olyan, mint egy versben szereplő karakter, vagy egy mítoszban szereplő hős. Hőseink bölcsőbbek és erősebbek nálunk, így amikor elveszettnek és gyengének érezzük magunkat, hitet és tanácsot adnak nekünk. Az ő békéjük megrendíthetetlen, így amikor pocskékul érezzük magunkat, képesek vagyunk kiállni azt és várni, amíg a nehézség véget nem ér.

Az ilyen felépített mentális képek viszont nem mások, csak éppen azok, nem tekinthetjük őket valódi személynek. Értékes források amikkel önmagunknak irányt mutathatunk, a történetük leírása segít kitalálnunk mit tegyünk, azáltal, hogy megmutatja hol vagyunk egy nagyobb kép keretén belül.

Egy mentális kép szerepe nem az, hogy meghatározza *mivé kellene váljunk*. Amikor így viszonyulunk a képekhez és ideálokhoz, önellentmondásokba keveredünk és elégtelennek érezzük magunkat, mert az élet valós körülményei sokkal összetettebbek, képlékeny és változó határai mozgásban vannak, nem úgy mint egy kép egy helyben álló, leegyszerűsített valósága. A képek a magyarázat eszközei. A világra tekintő *látásmódot* nyújtanak, és példát a helyes cselekvés irányára az adott fajta világban.



## FELTEVÉSEK

Felidézhetjük a Dhammapada verset, ami rámutat, hogy a tapasztalatunk világa nem független tőlünk:

az elme és a világ,  
a figyelem módja,  
tettek és hitek

Az elme minden létállapot előtt jár, az elme vezeti  
őket, az elméből származnak.

*Dhp 1*

Ez azt jelenti, hogy képzeletbeli problémákat gyártunk magunknak?

Kezdhethük a vizsgálatot ezzel a kérdéssel: 'Képes az alany szenvedést tapasztalni?' Élőlények szenvedhetnek, de egy kulturális fogalom, vagy magunk által létrehozott történet nem tud szenvedni, még ha közben *mi* szenvedünk is. Megváltoztatja a hozzáállásunkat, ha az aggodalmunk tárgya csak történetként létezik, mint egy intézmény, nemzet, pénz, hírnév vagy egyéb társadalmi történet, és nem egy élő lény.

A következő lépés egy gyors morális biztonsági teszt: 'Egy bölcs ember vajon dicsérné vagy kritizálná ezt?'

Folytatva, felszínre hozhatjuk a nézetünket: 'Milyen feltevés hozza létre ezt a feszültséget és nyomást? Mi ad jelentést nekem ahhoz, hogy ezt tegyem? Mi az, ami nélkül ennek nem lenne jelentősége?'

Feltárhatjuk az ilyen tudattalan motivációkat azzal, hogy a jelen tetteinket és választásainkat figyeljük. Amit most választunk megtenni, kifejezi azt, amiben hiszünk, a korábban elfogadott feltevéseinket.

‘Miért választom megtenni ezt, itt? Honnan ered ez a tett és hova vezet?’

A mögöttes tényezők eredhetnek például a környezetünk által kondicionált szokásokból. Talán sosem fejeztük ki gondolatban miért tesszük amit teszünk, de azt éreztük, hogy *az eredmények kifejeződnek rajtunk*, legyenek azok jók vagy rosszak.

A tettekkel kezdeni a vizsgálatot és úgy rákérdezni a gondolatokra egy eredményes módszer. A belső csevegésünk közben mindenféle belső ellentmondásokat mondunk magunknak, viszont a tetteink világos referenciapontokat adnak.

a legjobb hely a  
tanulásra,  
megfordítani a  
feltevéseket

A hozzá kapcsolódó érzés lehet, hogy pocsek, de ha ezt jelzésként kezeljük arra, hogy forduljunk az elme felé és vizsgáljuk azt, akkor a hozzáállásunk gyakorlatias és eredményes marad. ‘Ha már egyszer itt vagyok, mit tanulhatok ebből?’

A feltevéseinkhez azon keresztül találunk hozzáférést, hogy felfedjük a tudattalan motivációinkat. Ha egyszer már tisztán ki tudunk fejezni egy feltevést, szabadságot nyerünk arra, hogy megfordítsuk, vagy elhagyjuk azt.

Megkérdezhetjük, ‘Segít ebben a helyzetben, ha megfordítom a feltevéseimet?’ Talán az, hogy az ellenkező irányból tekintünk rá, éppen az, ami a megbékéléshez kellett, vagy ahhoz, hogy felhagyjunk az üggyel mint ami sosem létezett. Akárhogy is, már nem kényszerből cselekszünk: szabadok vagyunk elengedni, vagy azt *választani*, hogy végig folytassuk.

## A VIHAR UTÁN

A meditációs útmutatók azt mondják, ‘térj vissza a jelen pillanathoz’, de ez nem jelenti, hogy mindent szeretned kell amit ott találsz. A lényeg, hogy ez az egyetlen hely ahol élni tudsz. Ha boldog vagy, nem a jövőben vagy boldog, hanem a jelenben. Ha szenvedsz, nem értheted meg a jövőben, csak a jelenben. Egyes helyzeteket semmilyen agyalás és belső párbeszéd nem fog javítani, legjobb úgy nevezni ahogy az van, és türelmesen kivárni a vihart. Egy konfliktus valóban feszült, elválni attól amit szeretünk szomorú, és az életünk mindig a saját halálunk tragédiájával végződik.

Hajlamosak vagyunk a sikert várni, és számítunk arra, hogy a kemény munkánk a jövőben igazolódik. Vedd szemügyre óvatosan a siker pillanatát, mit tapasztalsz? Lehet meglepetés, öröm, vidámság, megkönnyebbülés, ami után minden visszatér a hétköznapi szintre. A célról kiderül, hogy nem akkora megváltás, mint ahogy gondoltunk. Ha intenzíven arra koncentráltunk, hogy oda jussunk, talán nem is emlékszünk semmire az odavezető útról, és azon töprengünk hova tűnt a sok idő. Olyan erősen leköt minket az, hogy eredményesek legyünk, hogy elpazaroljuk a lehetőségünket arra, hogy éljünk.

A halál feletti szemlélődés egy valós képet mutató tükröt tart az értékeink elé, még ha ez a kép kissé ijesztő is. ‘Ha ma este meghalok, boldogan emlékeznék arra, hogy úgy élek, ahogy ma teszem?’ Ez a kérdés többet fel tud kavarni a psziché mélyből, mint szeretnénk. Emlékszem olyan időre, mikor a reakcióm a ‘boldog’ szóra kizárólag harag és önutálat volt.

boldogság és  
sikerek

értékek,  
elfoglaltnak lenni,  
Hedonikus  
Taposómalom,  
kiégettség,  
megelégedettség

A 'Hedonikus Taposómalom' kifejezés leírja azt az adaptív folyamatot, amiben minden új, sikeres eredményt a pszichénk az új normának tekint, és egyre kisebb érzelmi hatást érzünk a céljaink elérése után. Mintha taposómalomban járnánk, nem számít milyen erősen próbálja az ember növelni a boldogság szintjét azzal, hogy a következő sikeres lépésre törekszik, továbbra is egy helyben marad. Az életünket azzal töltjük, hogy az úton utazunk, nem a célállomásban nyaralunk. Ha közelebről megnézzük, még a célállomás puszta ötlete is szétfoszlik, mint amikor berepülünk egy felhőbe. 'Azt hittem ott látom, de most, hogy ott vagyok, itt semmi sincs.'

Ennek ellenére úgy tűnik, továbbra is azt gondoljuk, hogy elfoglalni magunkat, eredményesnek és hatékonyaknak lenni valahogy majd meg fog minket menteni. Az egyik projekt befejeztével azt érezzük, *szükségünk van* egy másikra, mert elfoglaltnak lenni a létezés egyetlen módja, amit ismerünk.

Az öreg bölcsek egyre ismétlik üzenetüket a megelégedettségről, de úgy látszik el kell szenvedjük a kiégés fájdalmát, mielőtt felfogjuk mi az a probléma amiről beszélnek.

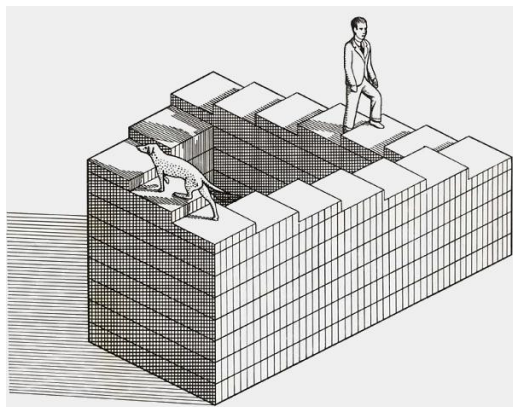
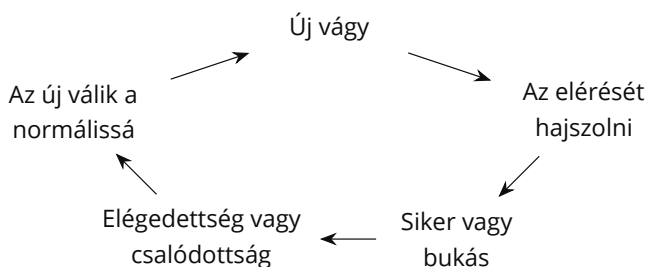
Bertrand Russell felállítja a diagnózist: 'A közeledő idegösszeroppanás egyik tünete az a meggyőződés, hogy az ember saját munkája szörnyen fontos.'<sup>\*</sup>

Henry D. Thoreau kis fakunyhójában Walden-tó mellett azt írja: 'Nehéz dolog, ha déli hajcsárod van; még rosszabb, ha északi; de a legrosszabb mind közül, amikor te vagy önmagad rabszolgahajcsára.'<sup>\*\*</sup>

<sup>\*</sup>[The Conquest of Happiness by Bertrand Russell](#)

<sup>\*\*</sup>[Walden by Henry David Thoreau](#)

6.2. ábra. Eredmények és a Hedonikus Taposómalom



A Hedonikus Taposómalom arra utal, hogy hajlamosak vagyunk az új eredményeket egy új, *normális* alapszintnek tekinteni, és a boldogságunk szintje visszatér ugyanarra a szintre mint korábban. Miután egy adott vágy beteljesül, a kondicionált szomj új állapotot keres.

A Penrose Lépcsőn lépkedő személy azt gondolja, hogy egyre távolabbra és magasabbra jut. A mi külső nézőpontunkból látjuk, hogy csupán visszatér ugyanarra a szintre mint korábban.

Emlékezz a Szenvedés Keletkezésének Nemes Igazságának meghatározására: 'A folyton újraeledő, örömmel és szenvedéllyel járó, hol ebben, hol abban örömet lelő szomjúhozás, éspedig az élvezetek szomjúhozása, a 'legyen' szomjúhozása és a 'ne legyen' szomjúhozása.' (SN 56.11)

Mi lenne, ha a *szabad létezést* gyakorolnád ahelyett, hogy gyakorolsz azért, hogy *szabaddá válj*? A fokozatos képzési rendszer amit a Buddha kifejtett, – miközben bátorít arra, hogy szorgalmas erőfeszítést tegyünk a gyakorlásban – a jelenbeli örömmel kezdődik, ami meglegeedettségből születik a szilárd morális tartáson és érzéki visszafogottságon keresztül.

[...] Vigyáz az érzékeire, védi az elme tényezőit, visszafogja azokat. Amikor birtokában van ez a nemes érzéki visszafogottság, nem kifogásolható boldogságot tapasztal magában.

*MN 38, A szomjúhozás kioltása*

önellenszenv,  
önkritika, tükrök  
labirintusa

Könnyen túlkorrigáljuk a nyüzsgést, és átesünk a másik végletbe: 'Elegem van! Megszabadulok mindentől!' Ez "logikusnak" tűnhet, de az ellenszenvtől hajtva tovább szenvedünk. Sokan vagyunk, akik könnyen kritizáljuk magunkat, és szorgalmasan gyakoroljuk ezt, olyan meggyőződéssel igyekszünk bebizonyítani a saját tévedésünket, mintha az önellenszenv egy erény lenne.

'Pocsékul érzem magam, aki *valóban* tud meditálni sosem érezné így magát. Biztos, hogy valamit rosszul csinálok.' Egy egész önazonosságot fel lehet építeni ekörül, egy szüntelen belső monológot, ami mindig panaszokkal és önellenszenvvel válaszol. Az ember évtizedeken át élhet így, és ez válik az alapszintté, ami alapján felismerjük magunkat. 'Ha nem lennék ilyen mérges, nem is ismernék magamra.'

Olyan ez, mint beragadni egy tükrökből készült labirintusba: bárhova nézel, csak magadat látod. A menekülés kulcsa, hogy találjunk egy repedést a tükrökön és ismerjük fel a változást: ez a hajtott érzés, a szorongás és harag motivációi amikről azt gondoltuk állandóak, valójában folyton változnak – szétesnek és újra formálódnak. A labirintust az elme hozta létre, és amit létrehozott üres az éntől. Ez nem lehet az, ami valójában mi vagyunk.

Kétségtelen, hogy tudunk meggyőző logikát találni az önmeghiúsító gondolatainkban, és érvelésünk a kritikus hozzáállásunk védelmében teljesen észszerű is lehet! A pszichológusok azt mondják, hogy a legnehezebben kezelhető betegek azok, akik intelligensen védik és indokolják saját rossz szokásaikat. Olyan okosak vagyunk, abszolút semmi esély arra, hogy boldogok legyünk ... és be is tudjuk bizonyítani! Emlékszel magadra, mikor az ilyen keserű filozófus szerepét játszottad?

Nem szükségszerűen jelent azonnali megkönnyebbulést, amikor önvizsgálatunk felfedi előttünk az eddig keresett értékeink ürességét. A harag, kétségbeesés\* és szomorúság gyakran az első reakciók, és önutálatlalt foglalkozó gondolatokat generálnak. Az elmét az elmével tisztítjuk meg: Ezek az elmeállapotok nem megbízhatóak, blokkolják az intelligenciánkat, és azt ki akarja? Így elengedjük.

A türelmes kitartás egy alábecsült erény, de gyakran nincs másra szükségünk, csak hogy eszünkbe jusson várni: a kavargó elmeállapotok drámai mennydörgése ki fogja magát futni.

türelmes kitartás,  
hála érzet, sietség  
nélkül

\* A Buddha a haraggal és kétségbeeséssel való küszködést ahhoz hasonlítja, mintha egy ösvényt követnénk, ami mellett mély szakadék tátong. (SN 22.84)

Amikor megjelenik a hála érzete, az olyan jel, mint a vihar utáni szivárvány. A jótékony elmeállapotokat kíséri, és intelligensen több szögből is látjuk a helyzetet. Ez egy jó alap arra, hogy segítőkész gondolatokat építsünk arról, hogy mit tegyünk. Néha az a legjobb, ha egyszerűsítünk és elfordulunk bizonyos régi szokásoktól és értékektől. Máskor, már megváltozott a nézetünk, és talán tovább folytatjuk amivel eddig foglalkoztunk, de hátra hagyjuk a nagy sietséget. Azért folytatjuk, hogy azt éljük, nem valamilyen emelkedett elmeállapotra várunk a jövőben.

A múltat ne kergesd,  
és ne álmodozz a jövőről.  
Ami elmúlt az már mögöttünk van.  
Ami eljön azt még nem értük el.

*MN 131, Bhaddekaratta Sutta*

## HUMOR ÉS IRÓNIA

vélemények,  
változó  
nézőpontok,  
észrevenni a  
kellemeset

A mogorva, sötét hangulatok olyanok, mintha magunk készítette logikai csapdák lennének. Minél többet gondolkodunk róla, annál mélyebbre süllyedünk bennük.

A humor és irónia éppen azért vicces, mert váratlan, furcsa szögből mutatják a helyzetet. Ha a logikus út egyenesen előre el van zárva, miért ne próbáljuk meg az oldalcsapást ahol a róka jár? Egy vicc nem lenne vicces, ha logikus és észszerű lenne. A humor és irónia,



önmagunk felé irányítva, jó barátoknak bizonyulnak, amikor nem tudunk szabadulni a saját gondolataink szenvedésétől.

Mitől lesz az öreg és bölcs ember *bölcs*? Orvosi tanulmányok\* megvizsgálták az idős emberek különféle szemléletmódjait, és azt találták, hogy a hajlamosság az önmaguk felé irányított humorra és iróniára (vagyis amikor az ember képes nevetni önmagán) nagy segítséget jelent abban, hogy szembenézzenek az öregedés jelentős kihívásaival, megőrizték szellemi egyensúlyukat és pozitív hozzáállásukat az élethez.

Egyik központi megfigyelésük az, hogy a humor és irónia fejleszti a képességünket arra, hogy önmagunkat többféle nézőpontból is lássuk. Egyidejűleg betölthetjük a pontos történész és a tréfáló komédiás szerepét. Így többféle narrátori szögből is tudjuk látni az eseményeket, és nem ragadunk be egyetlen történetbe. A narrátori keret amiben magunkat látjuk, nyitott marad, és egy pozitív jövő irányába halad. A létezésünk korlátai nem szükségszerűen jelentik a történet végét, és egy jó nevetésért nem kell messzire menni: az élet abszurd sarkairól mindig lehet egy jó viccet mondani.

Talán érzéketlen dolog valaki más rossz helyzetéről viccelődni, de ki fog felháborodni a magadról szóló humoros megjegyzéseidről? Ha pocsékul érzed magad, mit szólsz egy pocsék vicchez? Ez a menet olyan rossz, hogy az már jó, és a jegyek ingyen vannak. 'Mi vagyok én? Egy életre kelt csontváz, egy bőrzsákban amire ruhákat

\* Aging, irony, and wisdom, William Randall  
([researchgate.net](https://www.researchgate.net))

aggatok, mesés frizurám alatt a *fontos véleményeim* logikáját bizonyítgatom.' Hol nincs ezen nevetnivaló?

Gyakran mondjuk, hogy meditáció közben megfigyeljük a mentális szokásainkat, de néha ezt egy kritikus elfogultságával gyakoroljuk: megfigyeljük a *rossz mentális szokásainkat*, és nem vesszük észre a jókat. Annyira jók tudunk lenni abban, hogy figyelmen kívül hagyjuk a kellemes elmeállapotokat, hogy az ember őszintén elhiszi, hogy a boldogság csak mások számára létezik. Amikor valami jó történik és boldognak érzed magad, állj meg és vedd észre, 'Na, ez milyen jó.' Ez növeli a felfogó képességünket arra, hogy a jövőben is észre vegyük és megtapasztaljuk a hasonló elmeállapotokat. Ki fogja észre venni, ha te nem?

## ELVÁRÁSOK

a Buddha szobrok  
szimbóluma,  
változó  
előrejelzések,  
eloldódás,  
elhagyás

Az ember ránéz egy Buddha szoborra, és talán azt várja el magától, hogy hasonlóan tökéletes testtartással medítálgon egyetlen mozdulat nélkül, akár csak a Buddha. Ebben az esetben viszont félreértettük a szobor üzenetét, ami belső tulajdonságokra mutat, nem külső jelekre.

A Buddha szobrok nem a történelmi *Sziddhárta Gótámát* ábrázolják, aki az i.e. 5. században élt. Nem készült róla szobor az élete alatt. A szuttákból tudjuk, hogy normális magasságú volt és szép küllemű, de arra utasította a szerzeteseket, hogy ne a testi megjelenésével foglalkozzanak, hanem a Dhammára, az elme igazságaira fordítsanak figyelmet.

Azt tanította, hogy még ha egy szerzetes a csuhája sarkába kapaszkodva követi is, de ha nem látja a Dhammát, akkor nem látja a Buddhát sem.\* Az első Buddha szobrokat négy vagy ötszáz évvel a halála után készítették a görögök, az afganisztáni Gandhára régióban. A Buddha szobrok a felébredett elme bölcsességét és nyugalját jelképezik, az emberi formában kifejezve azt.

Gyönyörű rájuk nézni, de senki nem fog Buddha szoborrá válni, mint ahogy nem válhatsz a tökéletes meditáló képévé sem, vagy a hőssé egy lírikus költeményben. Tanácsot valóban adnak, de a tanács nem tud irányba igazítani, ha mereven értelmezzük. Úgy kell alkalmaznunk, hogy figyelembe vesszük a belső tapasztalatunkat és jelen helyzetünket. Így visszatérünk a tudathoz, ami ráébred az igazságra és túllép az akadályokon. Az erény gyakorlása és a bizalom a nagy képességű tanítók példájában erős alapot képez. Jót kívánhatunk magunknak, miközben el tudjuk ismerni, hogy pocsékul érezzük magunkat, ha éppen olyan a helyzet.

Az elvárások előrejelzik egy eredmény értékét, és megbecslik a helyzetünk kimenetelét. Eközben, minden tényező ami beszámít az előrejelzésbe folyamatosan változik. Engednünk kell az előrejelzést is változni, elvárásainknak a mentális tapasztalatunkról folyamatosan változniuk kell aszerint, hol állunk éppen most. Az nem jelent problémát, hogy elvárásaink vannak, de ha ragaszkodunk egy bizonyos változathoz amit 'az igazinak' hiszünk, éppen az válik akadállyá. Az derül ki, hogy ha jövőbeli érzelmi

\*Iti 92, A Csuha Sarka

állapotokba fektetjük a boldogságunk alapját, az eredmény többnyire csalódás lesz.

Az *ánápánaszati* légzésmeditáció technikáját a Buddha tizenhat lépésben tanította. Az első, hogy tudatosítjuk, a légzésünk hosszú-e vagy rövid. Mi az utolsó lépés? Kíváncsian várhatjuk, 'Mi lehet az a fenséges elmeállapot, amit végül magunkénak tudhatunk?' A légzésre irányuló éberségmeditáció a test, az érzések, és az elmeállapotok vizsgálata után a természetes igazságokon való szemlélődést tanítja, melynek utolsó lépése:

'Az eloldódás fölött szemlélődve lélegzem be, így gyakorol. Az eloldódás fölött szemlélődve lélegzem ki, így gyakorol.'

*MN 118, Ānāpānasati Sutta*

A Nemes Nyolcrétű Ösvény gyakorlása nem a halmozásról szól, hanem az értékeink átalakulásáról, a belátáson keresztül a körülmények változásának tapasztalatába. Végül eloldódunk tőlük, elhagyjuk őket, mintha letennénk egy terhet, nem cipeljük azt tovább. Ebbe minden beletartozik, amit az 'én és enyém' magába foglal: Meddig tudunk bármit is megtartani?

A vizsgálódás és fejlődés szélesebbre tárja a látóterünket, amiben az ellentétek együtt tudnak létezni összetett kapcsolatokban. Ezzel ellentétben, a bíráló és ítélkező elme egy korlátozott körben mozog, ami beszűkíti a hatáskörünket. Az ilyen látásmód minden dolgot rendszerezni akar szabályos, egymást kölcsönösen kizáró absztrakt kategóriákba, ami bizalomvesztéshez és ártalomhoz vezet.

valódi gyakorlók,  
Imposztor  
Szindróma

Elveszítjük a hitünket, kételkedni kezdünk abban, hogy 'valódi' gyakorlók vagyunk-e, és egyúttal mások sem tűnnek hitelesnek. Az eredmény, hogy nem csak mi magunk nem tudunk tanulni, de senkit sem tudunk elfogadni, hogy tanítson minket. Ez a kétség megvakít és megbénít, úgy érezhetjük nem vagyunk képesek semmit tenni. A probléma az, hogy az elvárásainkat túl szűk területre összpontosítjuk.

Nem arról van szó, hogy ne lennének problémák és nehézségek. Azt magyarázni magunknak, hogy a fájdalom nem fájdalmas, nem olyan meditációs technika amit a Buddha tanított. Viszont nem kellene feltételezzük, hogy olyannak kell lennünk mint a mitológiai ideáloknak. A meditáció nem egy kapcsológomb, amivel irányítani tudjuk az elmeállapotokat, hanem a tudatosság fejlesztése, hogy az elmeállapotok ne irányítsanak minket.

## ÉRZELMEK KALIBRÁLÁSA

Amikor egymásnak az érzelmekről beszélünk, gyakran úgy magyarázzuk meg a működésüket mint egy 'idegrendszeri áramkör', vagy az agynak egy területe, ami bizonyos helyzetekben aktiválódik. Eszerint a történet szerint, egyes agyterületek születésünktől fogva be vannak kötve adott érzelmek kiváltására, és emiatt érzünk félelmet, szeretetet, haragot vagy undort.

De akkor hogyan magyarázzuk, amikor valaki, akinek hiányzik az *amygdala* területe, mégis tapasztal félelmet? Az *amygdalát* jellemzően felelősnek tekintjük erre az érzelmre. Vagy mi a helyzet a kifinomultabb kategóriákkal?

új érzelmeket tanulni, variáció a normális, csalódás, sañña és sañkhāra

A japán *'mono no aware'* jelentése a mulandóság miatti szomorúság és ebben talált szépség érzése. A japánok vajon ilyen idegi áramkörrel születnek? A leírás alapján talán magad is felismered ezt az érzést. Ha láttál japán filmet, még ismerősebb lehet, és most, egy szóbeli kifejezést ráillesztve egyre könnyebben érezheted.

Más kultúrák a nyugati érzelmeket találják furcsának, mint például az Utká eszkimók, akiknek nincs a 'harag' koncepcióra közvetlen megfelelőjük. Vagy a tahitiak, akiknek nincs 'szomorúság'-nak megfelelő képzetük.

Az orvosi tanulmányok arról számolnak be, hogy semmilyen érzelemnek nincs születéstől fogva beépített 'áramköre'.\* Nem az adott érzelem alapvető, hanem a képességünk, hogy felismerjük a veszteség és nyereség min-táit, hogy *megtanuljunk érzelmi koncepciókat* más emberektől, és felismerjük azokat egy új helyzetben a jövőben.

Egy adott helyzetben, az agy felismeri, hogy egy korábbi tapasztalat *egy ehhez hasonló kontextusban* nyereséggel járt vagy sem. Ez idővel könnyebbé válik, ha megtanultunk hozzá társítani egy érzelmi koncepciót, és ezzel spontán, automatikus érzéssé válik.

Egy érzelmekategória adott esete változó jellegű: a 'félelem egy tigristől' különbözik a 'félelem egy vizsgától' érzéstől, melyek tanult, adaptív előrejelzések. Csak bizonyos mértékben illeszkednek, mint ahogy egy személyre ráilleszthető egy sztereotípiá, de nincs olyan személy, aki 100%-os példája egy sztereotípiá minden jellemzőjének.

\* [How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain](#) by Lisa Feldman Barrett, Theory of Constructed Emotion

Az agyunk kiértékeli a jelent a múlt alapján, és annak megfelelően, hogy jó vagy rossz várható, egy választ érzünk a test különböző részein, és ebből egy érzelem esetét alkotjuk a meglévő koncepcióink alapján.

Az érzelmek klasszikus nézete szerint – amihez hétköznapi beszélgetésben vagyunk szokva – az érzelmeket úgy kezeljük, mint precíz mentális tárgyakat. Az elképzelés az, hogy egy érzelmenek tisztán meghatározható jellemzői vannak, amiben két szellemileg egészséges ember meg kell tudjon egyezni.

Viszont miközben az agyat működés közben tanulmányozták, nyilvánvalóvá vált a tudósok számára, hogy ez semmiképpen nem lehet így. Ahogy egyre több vizsgálatot végeztek, a bizonyíték folyton ellenkezett ezzel a nézettel.

Amikor az emberek testi és pszichológiai teszteken mentek át, amiben érzelmeiket vizsgálták, az eredmények nagyban különböztek az egyének között. Nem volt semmilyen jól meghatározható, tisztán látható jelzés, vagy ‘ujjlenyomat’, ami beazonosíthatta volna bármelyik érzelmet. Ehelyett, a *változatosság volt a normális*, mind az egyének érzelmi tapasztalataiban, azon érzelmek jelentésében és céljában, és az ennek megfelelő testi reakciókban.

A tudósok azt találták, hogy a test és az agy *megtanulja* az érzelmi kategóriákat az észlelések kondicionáló folyamatán keresztül. Saját kultúránkból, más emberektől akikkel együtt élünk (társadalmilag kondicionált érzelmek); biológiai szükségleteinkből (testileg kondicionált ~); vagy személyes élményeink alapján, mint a régi szokások, jelentős események és emlékeink.

az érzelmek nem precíz mentális tárgyak, érzelmek tanulása, metta és sukha, mi a baj velem

Ez ahhoz is kapcsolódik, hogy egy adott személy nem mindig érti, vagy talán fel sem ismeri egy másik ember érzelmeit. Gondolj például a kultúr-sokkra, amikor egy távoli országba utazol: egy érzelmenek, mint a 'szeretet', változatos kifejezési formái vannak, olyan kontextusai és mögöttes feltevései, amik nem voltak részei a saját érzelmi kategóriáknak a 'szeretetre'. Eltarthat egy ideig, amíg hozzá szokunk az új jelekhez és jelentésekhez, ráérzünk az árnyalt különbségekre, és megbízhatóan fel tudjuk ismerni a jeleket másokon.

Kérdezd meg magadtól, honnan tudod, hogy egy adott érzelmeket érzel, mint a *metta* (szerető kedvesség) vagy *sukha* (boldogság)? A modell, amit érzéseink megértésére használunk, befolyásolja mit várunk, hogy meditációs gyakorlásunk alatt történjen. Ha az érzelmekre úgy tekintünk, mint határozott dolgokra, mintha külső tárgyak lennének amit reprodukálnunk kell, vagy hozzá kell férjünk, könnyen úgy fogjuk érezni, 'ez nem az, nem tudom mi a baj velem.'

Mivel a *változatosság a normális*, saját tapasztalatunk valószínűleg különbözni fog másokétól. Az egyéni meditációs tapasztalatok olyan változatosak, mint az egyének maguk. Egy érzelem adott esetétől várható, hogy eltér az általános fogalomtól. Fontos, hogy arra támaszkodjunk, hogy ismerjük a *saját* elménket és érzéseinket, ahelyett, hogy külső leírásokat próbálunk reprodukálni.

A szabadságunk arra is kiterjed, hogy megtanuljunk és létrehozunk olyan érzelmeket, amikről korábban nem is hallottunk. Az éberségre támaszkodva észleljük a tapasztalatunkat, önmagunkat képezzük a koncepcióra, és megteremtjük a feltételeket az érzelem megjelenésére.



Az Öt Khandha terminológiájával úgy mondhatnánk, hogy az észlelések (*saññā*) és mentális késztetések (*sañkhāra*) egymást befolyásolva megalapozzák a tapasztalat mintáit, amit megtanulunk beazonosítani mint egy szélesebb, absztrakt érzelmi kategória jelenbeli esetét.

A külső leírások olvasásával kezdjük, és ezt belső tapasztalattá alakítjuk át a vizsgálódáson és mindennapos tetteinken keresztül. Megismerni a tapasztalatunkat referencia pontot ad. Idővel, az új tapasztalatok ismerőssé válnak és erőlködés nélkül megjelennek.

Az agy folyamatosan kapja a jeleket az idegrendszerből, és az alapján, hogy mit tanult a múltbeli tapasztalatok alapján, próbálja megítélni, hogy vajon a jelen helyzet energia bevitt vagy energia kiadást fog jelenteni a test számára.

Az agy válaszként felkészíti a tested, mint például növeli vagy csökkenti a szív ritmust, beindítja vagy megállítja bizonyos hormonok termelését. Ezt a testi reakciót tapasztaljuk, és ha korábban megtanultunk egy érzelem kategóriát aminek ez megfelel, az adott érzelem egy változatát érezzük: a veszélytől való félelem, az azonnal várható jutalom izgalma, vagy a szárnyaló boldogság.

Ez magyarázza a kultúr-sokkot: ha más kultúrában nőttünk fel, más érzelmi kategóriákat tanultunk, amit testileg sajátos módon fejezünk ki. Egy távoli országba utazva ismeretlennek hathat számunkra az ott élő emberek érzelmi világa, és nehezünkre eshet az új testi szokásokat helyesen értelmezni.

Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy a tapasztalatunk olyan, mint a látvány amikor kinézünk az ablakon. Az ember 'ránéz a tapasztalatára', és látja mi történik.

az érzelmek mint  
előrejelzések,  
kultúr-sokk,  
elvárások  
igazítása

Gyorsan kiderül, hogy amit látunk sokkal hiányosabb, mint gondoljuk, ha közelebről megvizsgáljuk az érzékek és idegrendszer működését. Az agy nem kap túl sok információt, amivel dolgozhatna, és néhány egyszerű jelből meg kell tippelnie, milyen lehet a gazdag világ, ami rajta kívül van.

Az agy nem lát túl sokat: ott kuksol a koponyában, ami olyan, mint egy sötét doboz. Testi folyadékok, vegyületek és idegrendszeri jelek üzeneteket továbbítanak ebbe a dobozba. Az üzenetek a test más rendszereitől erednek, amik maguk is zajosak és néha egymásnak ellentmondanak. Ebből a kavalkádból az agynak létre kell hoznia az észlelt képet arról, hogy hol vagyunk, megtippelnie mi történik velünk, megjósolnia valószínűleg mi fog történni a következő pár percben, és produkálnia kell egy választ, ami remélhetőleg segít bennünket a túlélésben, vagy akár még boldogsághoz is vezethet. Ezt mind egy sötét dobozon belülről kell véghez vigye, néhány zajos és korlátolt jelzés alapján.

Mi vagyok tehát? Egy életre kelt csontváz, a fejem pedig egy sötét doboz? Ez sok zavarodottságot magyaráz. Csoda-e, hogy az elvárásaim egy kicsit félrecsúsznak, és folyamatos igazgatásra van szükségük? Amit valóságként tapasztalok, egy folyamatban lévő találgatás eredménye, ami másodpercenként változik.

‘A boldogság egyenlő: valóság mínusz elvárások’ – Tom Magliozzi mondása szerint. Manapság az elvárásaink túlzottan magasak. Frissítéseket kapunk a közösségi média appoktól, web cikkeket olvasunk, és minden alkalommal befolyásolják a nézetünket arról, hogy vagyunk és hogy áll

a világ körülöttünk. Tökéletes, elhatározott, felhőborító képeket mutatnak nekünk más emberekről. Mivel nem találkozunk ezekkel az emberekkel szemtől-szemben, nem látjuk az életük valóságos hátterét, és ez felnagyítja az elvárásainkat. Ez újra és újra arra képezi az agyat, hogy ezeket a mesterségesen létrehozott benyomásokat várja el, mint egy túlhajtott 'elvárás gép'. Észre sem is vesszük ezt a torzított önkondicionálást, de csalódtok és kimerültek vagyunk, ami szüntelen elégedetlenséghez vezet.

Viszont megvan a képességünk, hogy kalibráljuk az 'elvárás gépet', a tudatos vizsgálódás és megfontolás kiegyensúlyozó hatásával. 'Mi a legfontosabb a mai nap? Mire van szükségem ehhez az egy naphoz?' Ha leegyszerűsíted a választ a lényegre, nem olyan sok. Étél, ruha, szállás, gyógyszer, támogató szellemű társak és talán valami tennivaló egy érdemes cél irányába.

egyszerűség,  
állandótlanság,  
önvizsgálat,  
értékek

Az átlagos nap valószínű, hogy kuszább ennél, és nem igazodik az ilyen absztrakt, tiszta egyszerűséghez, de ez arra szolgál, hogy felismerjük az alapszintet. Ha az egyszerű is elegendő, akkor nem jelent problémát, hogy többet is tudunk tenni, vagy több mindenhez is hozzáférünk, amíg a megelégedettség marad az alapszintünk. Nem a törekvés a probléma, de az elvárások felnagyítása blokkolja annak megvalósítását.

Az elvárások szükségesek ahhoz, hogy egy adott irányt kövessünk a világban, de ha nem értjük őket, akadályokká válnak a szívben. Az elvárások és érzelmek természete az, hogy megjelenjenek, és ide-oda fordulva változzanak. Hagyd, hogy tovább ússzanak, mint falevelek a csónak mellett. A rosszak nem olyan rosszak, a jók nem olyan biztosak.

Ismerve a változó természetüket, nem vesszük őket olyan komolyan, és nem akadunk fenn bennük, mint ahogy egy csónaknak sem kellene fennakadnia holmi leveleken.

Legyen kellemes vagy fájdalmas,  
 a semlegessel együtt,  
 Akár belső, akár külső,  
 Bármilyen érzés ami van:  
 Megismeri, 'Ez is szenvedésnek van kitéve,  
 megtévesztő és szétbomló',  
 Újra és újra érintve őket,  
 elmúlásukat szemlélve,  
 a szenvedélytől megszabadul.

*SN 36.2, Sukha Sutta*

## VIRÁGZÓ ÉLET

a boldogság  
 jelentései,  
 eredmények,  
 egyszerre egy  
 napot gyakorolni,  
 halál,  
 megelégedettség

A modern nyugati kultúránk a boldogságot gyakran úgy mutatja be, mint egy meghatározott érzés, vagy egy bizonyos élethelyzet ahova el kellene érkezzünk. Kultúránkat átadjuk egymásnak a közös párbeszédén keresztül. A boldogságról olyan módon beszélünk, mint egy eredményről, egy eseményről a jövőben, vagy mint egy bizonyos létállapotról. Úgy tűnik, ez egy nemrég kialakult szokásunk, és nem egy kifejezetten jótékony hatású.

Hagyomány szerint az ókori görögökre úgy tekintünk, mint az egyik legnagyobb befolyású társadalomra a nyugati értékeink kialakulásában. Arisztotelész (i.e. 384-322) az

egyik ilyen nagy befolyású gondolkodó, és a mai napig olvassuk és visszautalunk a fennmaradt írásaira. Ezekben a szövegekben részletesen vizsgálja a boldogság kérdését.\* Láthatóan erősen foglalkoztatta, hogy mi a boldogság, hogyan élhet az ember boldogan, viszont tőlünk eltérően, nem úgy tekintett rá, mint egy adott eredményre vagy életkörülményre.

A görög szó, amivel a boldogságra utal az *eudaimonia*, fordításban ‘emberi jólét, virágzó élet.’ Úgy látta ezt megjelenni, mint egy aktív folyamatot, amit nap mint nap gyakorlunk, nem pedig egy eredményt, amit egyszer majd a jövőben elérünk. A boldogság gyakorlását a morális erényekre alapozza, és az ember saját életére vonatkozó valóság-hű szemléletre, ami a születéssel, a növekedés éveivel, és az öregkorral együtt magába foglalja az ember saját halálának tragédiáját.

Az erény és halandóság ilyen közvetlen szemlélete sorba rendezi a dolgokat: egy tágas nézőpontot ad, amiben a boldogság a jótékony szellemi tényezők alapjára épül, de önmagunkon túl kell néznünk ahhoz, hogy hosszú távú jelentést adjunk annak.

Az elvárásainkat így képezve, a boldogság gyakorlata minden nap teljes egész. Megtanulunk a nehézséggel együtt lenni, ha éppen úgy áll a helyzet, és legjobb képességünket erényesen alkalmazva minden nap végén megnyugvással tekinthetünk vissza.

A pszichológia ‘boldogság kutatás’ területén Daniel Kahneman és csapata interjúkat készítettek, amikben arra

\* [Aristotle's Ethics \(plato.stanford.edu\)](http://plato.stanford.edu)

kérték az embereket, hogy idézzék fel az előző napi eseményeket, és később válaszoljanak az erről szóló kérdésekre.\* A kiértékelés megerősítette, hogy a figyelem és az ismétlődő gondolatok a domináns tényezők abban, hogy valaki boldognak vagy depressziósnak érzi magát. Miközben a jelentkezők különböző hétköznapi helyzeteken mentek át, nem az határozta meg azt, hogy miként érezték magukat, hogy hol voltak és mit csináltak, hanem, hogy miről gondolkodtak éppen akkor.

megbánás a  
halálos ágyon, az  
élet mint  
időegység, a  
szükségletek  
hierarchiája,  
önmegvalósítás,  
önmeghaladás

Az viszont meglepetésként érte őket, hogy amikor az emberek arról beszéltek milyen napjuk volt, nem a boldogságról beszéltek mint egy jó érzésről, sokkal inkább arról, hogy milyen társasági élményeik voltak barátaikkal és rokonaikkal, kivel találkoztak, mit csináltak együtt, és hogy elégedettnek érezték-e magukat az életükkel, vagy sem.

Ez érthető, ha megvizsgáljuk saját tapasztalatunkat: a szemlélet, a keret amin keresztül a világot látjuk adja meg a tájékozódási pontjainkat, miközben a keret tartalma folyamatosan változik. Az éhes ember a világot az ételszerzés szemszögéből látja. Aki célratörő hangulatban van arra összpontosít, hogy 'mire vagyok képes', és 'milyen jó vagyok.' Aki eltöpreng milyen korlátozott idejű a személyes létezése, hajlamos olyan értékek felé fordulni, amik önmagán túlmutatnak. Ahelyett, hogy az 'én' által létrehozott tapasztalatok foglalkoztatnák, az ember az időtlen jellemzők felé fordul, amik itt és most láthatóak.

\*Thinking, Fast and Slow by Daniel Kahneman, Day Reconstruction Method

Számomra felfedezés volt, mikor egy interjút hallgattam,\* amiben a pszichológusok arról beszéltek, hogy egy új elemet adtak hozzá Abraham Maslow ú.n. szükségletek hierarchiájához. Ezt rendszerint egy piramisként ábrázolják, ami az alsó szinten az étel- és víz szükségletével kezdődik, a csúcson pedig az önmegvalósítással végződik. Ez nekem a boldogságról egy meglehetősen énközpontú gondolkodási módnak tűnt.

A pszichológusok nemrég újra elővették Maslow későbbi írásait,\*\* és azt találták, hogy az élete végéhez közeledve, konfliktusban érezte magát saját rendszerével az értékek hierarchiájáról: hamarosan meg fog halni, szükségleteinek alapvető részei (mint a túlélés) hiányoznak, tehát nyomorúságosan kellene érezze magát, de helyett, felszabadultságot és olyan boldog állapotokat érzett, amit 'csúcsmélményeknek' nevezett:

Az érzések határtalan horizontja nyílik meg a szem előtt; az érzés, hogy erőteljesebb, és egyúttal gyámoltalanabb vagy mint korábban bármikor; a hatalmas eksztázis, csodálkozás és révület érzése; elveszíteni hol vagy időben és térben; és végül – a meggyőződés, hogy valami kifejezetten fontos és értékes történt, mely élmény nyomán az ember részben átalakult és megerősödött, kihatással a hétköznapi életére is.

\* [A Good Life: A Conversation with Scott Barry Kaufman](#)

\*\* [Maslow's forgotten pinnacle: Self-transcendence \(bigthink.com\)](#)

Maslow hozzácsatolt még egy szintet a szükségek hierarchiájához, az önmegvalósítás felett: az *önmeghaladást*. Ennek példái: nem ragaszkodni a tökéletességhez, nem tartani mereven saját véleményünket, feladni a bizonyosság szükségét, feladni a saját múltunkhoz való ragaszkodást, és elengedni a haláltól való félelmet.

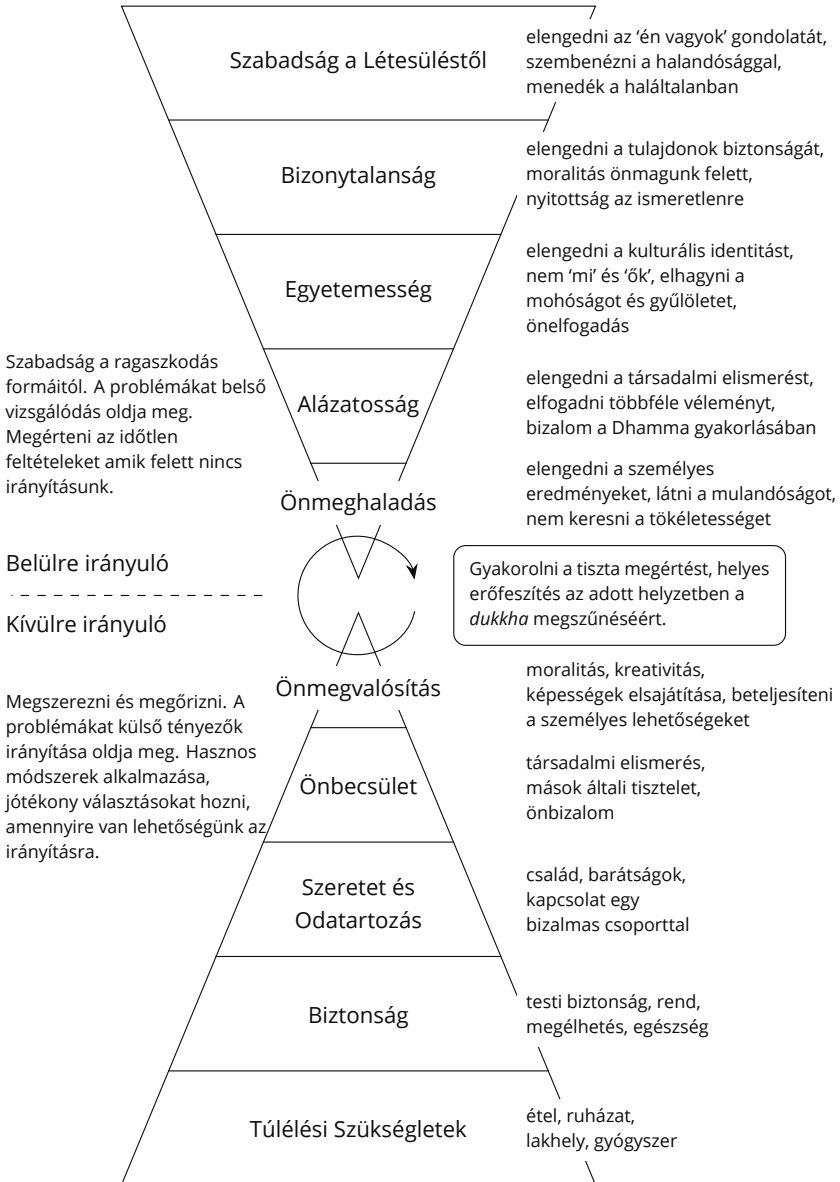
Az 'önmeghaladás' úgy hangzik, mint ami egy Buddhának való, de mivel szenvedünk a ragaszkodásainktól a különféle dolgokhoz, kiderül, hogy ez mindannyiunknak számára egy alapvető *szükséglet*.

A ragaszkodás ahhoz, amiről azt gondoljuk mi vagyunk, hozza létre éppen azokat a korlátokat, amikkel küszködünk. Egyre szélesebb körű horizontot akarunk látni, de visszatart minket, hogy egy önazonosságba kapaszkodunk. Amikor arról az azonosságról kiderül, hogy egy üres tér, sürgős segítségre van szükségünk. Gondolj a mindennapos küzdelmekre: konfliktusba kerülünk a véleményünk miatt, feszültek vagyunk a képességeink hiánya miatt, idegesek vagyunk a váratlan változásoktól, siratjuk a múlt tragédiáit. Szükséges egy önmeghaladó szemlélet, hogy túltegyük magunkat önmagunkon.

Mégis, számon tartjuk hogy állnak a dolgaink az életben, nem igaz? A jótékony tényezők a támogató alapot jelentik. Ez az a hely és idő ahol élünk, nem egy másik: *memento vivere*, emlékezz, hogy élj. Tudjuk magunkról, hogy az erőfeszítéseink összhangban állnak a központi értékeinkkel vagy sem, még akkor is, ha elterelik a figyelmünket olyan dolgok, amiken nem terveztünk olyan sok időt tölteni.



## 6.3. ábra. Szükségletek Hierarchiája, Önmeghaladó Értékek



Emlékszem engem mennyire felrázott, amikor azt olvastam egy ápolónő beszámolójában,\* hogy a halálos ágyon mondott leggyakoribb megbánások közé tartozik a túl sok munkával töltött idő, és elveszíteni a kapcsolatot a régi barátokkal. Az élet egy időegység, aminek kezdete és vége van, és ennek megfelelően kell azt kezeljük.

*memento mori,  
memento vivere,  
amor fati, saṃvega,  
pasāda*

Ha az elmét egy kényelmes tompaságban elmeríteni azt jelenti, hogy 'benyugtatózzuk magunkat a triviális dolgokkal',\*\* akkor emlékezni a halálra (*memento mori*) egy adag anti-nyugtatót jelent. Mivel az idő korlátozott, emlékszünk a sürgetésre, hogy éljünk (*memento vivere*), és tegyük meg amit kell mielőtt túl késő. Ez motivációt ad, hogy megtaláljuk a bátorságot arra, hogy igazak legyünk önmagunkhoz, és forduljunk a helyzet felé amiben élünk (*amor fati*), ne várjuk valamilyen képzeletbeli helyre és időre a jövőben. A buddhista szuttákban, páli nyelven a *saṃvega* szó utal a spirituális sürgetés érzésére, míg a *pasāda* kifejezi a higgadt örömet abban, hogy meggyőződésünk van az Útban és annak gyakorlásában.

A halálos ágyon mondott megbánásokról olvasni időszerű emlékeztető volt számomra, hogy gondolkozzak el a sürgető érzésen, amit a projektek teljesítésére éreztem (amik hónaponként jönnek és mennek), és ne veszítsem el a lehetőséget, hogy minőségi időt töltsék régi ismerősökkel.

Az életre úgy gondolni, mint egy adott időegységre, ami magába foglalja a születést, felnövést, megöregedést és a halált. Ha így szemléljük halandóságunkat, az helyre teszi értékeinket, a természet tényeivel összhangban.

\* [Regrets of the Dying \(bronnieware.com\)](https://www.bronnieware.com)

\*\* Søren Kierkegaard, A halálos betegség

Engedhetünk magunknak időt arra, hogy éljünk ott ahol vagyunk, és értékeljük azt, mielőtt vége szakad. Úgy tűnik, értjük a jó és rossz érzések mulandó természetét, mikor összevetjük őket az értékes kapcsolataink fontosságával.

Emlékezzünk, hogy magunknak jólétet és boldogságot kívánunk, családuknak és barátainknak is boldogságot kívánunk az életükben. A szellemi kitartást és önbecsülést úgy építjük, hogy tudatosan felidézünk a morális erényeket. Elismerhetjük magunknak: 'Ezt jól tettem. Ez jó munka volt.' Vagy másokban látjuk, mint tanítók, példaképek és barátaink esetében.

Ez fejleszti az örömet és értékelést, amit mások jósága és sikerei nyomán érzünk, ahogy osztozunk azokban. A boldogság egyik mély forrása, hogy szemtől-szembeni kapcsolatokat fejlesztünk olyan barátokkal, akikkel kölcsönösen átérezzük az élet sikereinek örömét. A humorral feloldhatjuk a mogorva hangulatunkat, és megtesszük a következő lépést, ami előre visz.

A jelen maga a változás. Ezt a tapasztalatot éberen figyelve vizsgáljuk a testet, az érzéseket, elmeállapotokat és a dolgok természetes igazságát a *Szatipatthána Szutta* refrénjét követve:

... Úgy időzik, hogy a keletkezés természetét szemléli, vagy úgy időzik, hogy az elmúlás természetét szemléli, vagy úgy időzik, hogy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. ... Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon.

*MN 10, Az éberség megalapozásáról szóló tanítóbeszéd*



# Miért

---

## KÉTSÉG ÉS HIT

Előfordul, hogy azért érdekel minket a meditáció, hogy meg tudjunk birkózni egy felkavaró vagy fájdalmas tapasztalattal. Tudjuk, hogy ‘valami nincs rendjén’, és nem tudjuk lerázni az érzést. Vagy lehet ez a veszteség fájdalma, ami olyan zavar érzését kelti, amiben látszólag semminek sincs értelme: az ilyen érzések egyre csak visszatérnek, nem engedik magukat figyelmen kívül hagyni. Válaszok helyett, csak a gondolataink járnak körbe-körbe: ‘Miért kell ennek így lennie? Mit kellene tegyek, és miért? Mi értelme ennek?’

Még az ilyen zavart állapotban is, pusztán elismerni magunknak a belső káosz állapotát is már elkezd irányt és rendet teremteni.

Ahhoz hasonlít ez, mintha olyan úton vezetnénk, ami tele van szórva szeméttel. Lelassítani és körül nézni máris sokkal jobb, mint vaknak lenni a veszélyes hulladékra. Tele van a fejünk gondolatokkal, de közöttük kevés mutat megbízható irányba, így jobb, ha megvizsgáljuk őket. Korábban volt egy elképzelésünk, hogy a dolgok hogy állnak a világunkban, de ezek megváltoztak olyan módon, amire nem számítottunk. Nem a dolgok hibája, nem a mi hibánk, de a váratlan változás megzavaró, és a nézetünket a helyzetnek megfelelően kell igazítanunk.

kényszeres  
gondolatok,  
nézetek irányba  
igazítása, váratlan  
változások

Az állandótlanság kirántja a lábunk alól a szőnyeget, de egyúttal át is alakítja az értékeinket, azokat a jellemzőket, amiket keresünk és értékesnek tartunk a tapasztalatainkban. Ha nem értjük a változást, az zavart okoz, amit kétség követ. Talán tudjuk, hogy mit *kellene tennünk*, de a kétség és jelentés nélküliség érzetében elakadunk, és el sem tudjuk kezdeni.

jelentés, vizsgálni  
mit hiszek, hit  
mint üzemanyag

Miért kelsz fel reggel, hogy tegyél bármit is? Miért számít egyáltalán? Ha folytatom a 'miért' kérdéseket, és így beleások a felépített énem rétegeibe, az első réteg a megszokott rutint tárja fel, 'mert ezt csináltam tegnap is.' Ez alatt, a válaszokat olyan történek formálják, amiket én mondok magamnak arról a világról, amiben élek. Ez alatt, van valamilyen érvelés, filozófia és absztrakt ötletek. Ez alatt, kezdek kétségbeesetten kapaszkodni valami szilárd dologba, és elkezdem emlékekkel és tapasztalatokkal védeni az elképzeléseimet ('mert amikor így megy így jártam...'), vagy híres személyekre hivatkozok ('mert ez és az a tanító azt mondta...').

Ez alatt, fel kell adjam és bevallanom, hogy a dolog hit és személyes meggyőződés kérdése. Amit teszek, egyszerűen az, amit eldöntök ott és akkor. A végén ott állok, hogy *nem tudom, de úgy hiszem*, hogy azt tenni értelmes dolog.

A hit nem egy rögzített jellemző az elmében, megvan a kapacitásunk, hogy megválasszuk a hitelt érdemlő állításokat amiket úgy látunk, hogy nagyobb megismerés és boldogság felé irányítanak minket. Alátámaszthatjuk, vagy elhagyhatjuk a hitet azzal, hogy gyakorlatban alkalmazzuk és figyelünk az eredményekre.

Ellenőrizhetem, felülvizsgálhatom és frissíthetem *mit hiszek* arról, hogy minek van értelme, de amíg a tapasztalatom nem igazolja azt, az érvelésemet a hitnek kell alátámasztania. Különben nem fogok erőfeszítést tenni semmilyen irányba, és az életemet vak szokások és külső nyomások fogja uralni.

A hit az elhatározás és energia erényeinek üzemanyaga. Később, a hitet megerősíti az, hogy magunkon érezzük a gyakorlás eredményeit, de üzemanyag nélkül, az autónk el sem indul.

A hit okot teremt a tettre. Hit nélkül, nem teszem meg az adott dolgot. A buddhista látásmódban két alapvető hittétel van:

hit mint a tett  
kiváltó oka,  
bizalom a  
tanítóban

1. Egy jelenség megtörténik, ha az elégséges feltételek megvannak hozzá, és nem történik meg, vagy megszűnik, ha az elégséges feltételek hiányoznak.\*
2. A Buddha teljesen megértette az igazságot arról, ahogy a dolgok vannak, és így megszabadította magát a mohóságtól, gyűlölettől és zavarodottságtól. Emiatt kiváló tanítója a gyakorlás útjának.

A Buddha arra adott utasítást, hogy mindenkinek magának kell rákérdeznie, töprengenie, és megvizsgálnia azt, hogyan vannak valójában a dolgok, hogy megértse azt. De mégis, hogyan fogjunk hozzá? A tanítóban való hit nélkül, el vagyunk veszve a személyes véleményeink kuszaságában, és nem valószínű, hogy hallgatni fogunk másra

\*SN 12.61, Tanulatlan

és tanulni valami újat. A hagyomány erre a kapcsolatra emlékeztet minket, amikor egy Dhamma beszéd előtt, a *namo tassa* sorait kántáljuk háromszor.

*Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa*

Tisztelet a méltóságos Magasztosnak, a saját erejéből tökéletesen megvilágosodottnak.

A Buddha ahhoz hasonlította a kétséget, mintha egy sivatagban bolyonganánk víz nélkül.\* Minden más másodlagos, csak arra tudunk gondolni, hogyan találjunk vizet és jussunk ki a sivatagból.

Vagy, hogyan tompítsuk el az elmét és egyáltalán ne gondoljunk semmire, ‘álomba ringatni magunkat a trivialitással\*\*’, hogy mindent úgy folytathassunk mint eddig. A kétség miatt nem világos, hogyan szabadulhatunk ebből a helyzetből, de kezdhetjük azzal, hogy elismerjük magunkban a törekvést, hogy jól legyünk és boldog életet éljünk.

Emberi természetes képességünk, hogy túljussunk a zavaron és hosszú távú boldogságot fejlesszünk az életünkben. A hosszú távú szemléletnek magába kell foglalnia a helyzetünk változását, a veszteséget és tragédiát. A stabil boldogságnak olyan szemléletre kell alapulnia, amely magába építi az állandótlanságot.

A szuttákban, a kétség szerepel az Öt Akadály listáján is, és Tíz Béklyó első három eleme között is, melyek eltakarják a Négy Nemes Igazság megértését. Mikor személyesen

\* DN 2, A Szerzetesi Élet Gyümölcsei

\*\* Søren Kierkegaard, ‘A halálos betegség’



érint, világossá válik, hogy a kétség szenvedéshez vezet. A 7.1-es és 7.2-es ábrák illusztrálják hogyan kerülünk ebbe a káoszba, és hogyan tudunk kijutni belőle.

Mint akadály, a kétség megállítja a Helyes Erőfeszítést, és megállítja az elme fejlesztését. Mint béklyó, arra késztet, hogy fix bizonyosságokat keressünk, és így még szorosabban köt minket az elképzeléseinkhez arról, kik vagyunk.

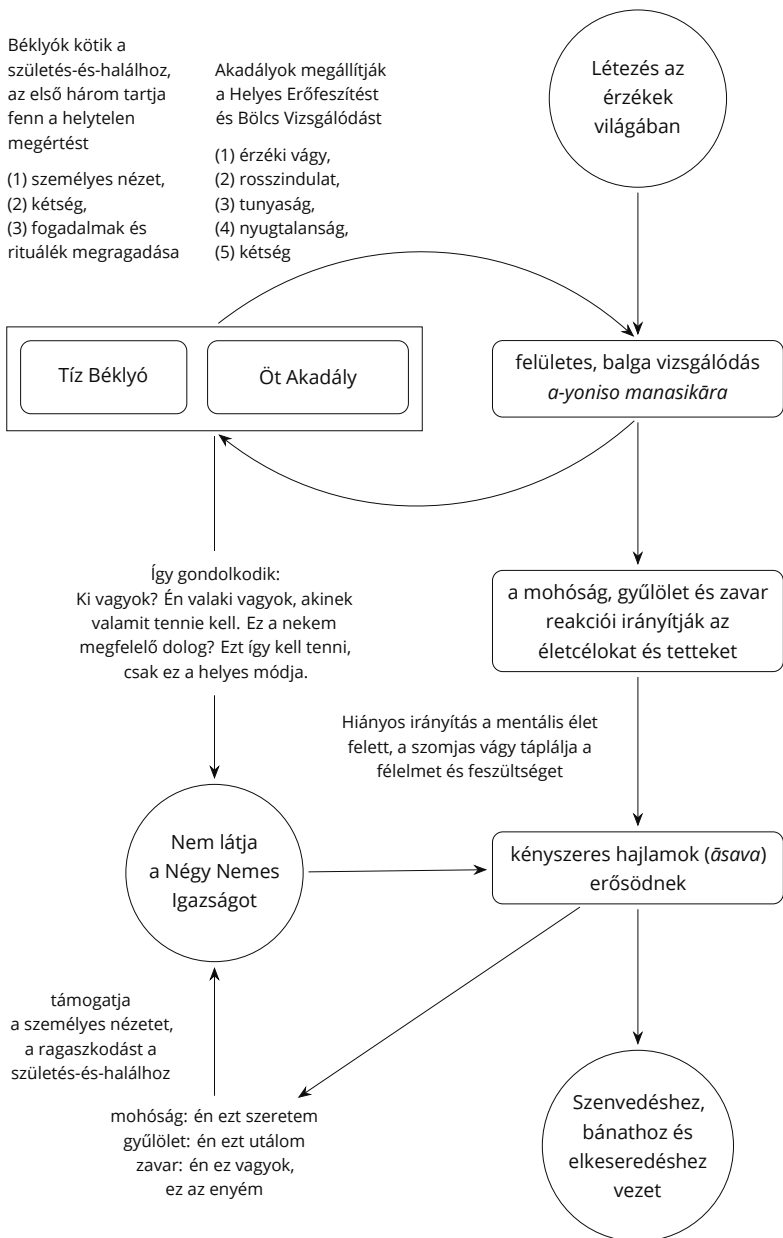
Szeretjük a javaslatot, hogy fejlesszük az elménket, de kezdetben azt gondoljuk, ez azt jelenti, hogy megerősítsük kik és mik vagyunk, többet szerezzünk abból amire szükségünk van, vagy megváltoztassunk magunkat és valami mássá váljunk.

‘Ki vagyok? Mi vagyok? Mit kellene tegyek? Ez itt a megfelelő dolog, vagy egy másik?’ Ez a fajta gondolkodás egy csapda, körbe-körbe jár kiút nélkül. Mindezek a kérdések ahhoz kötődnek, hogy valamilyen önazonosság-hoz ragaszkodunk, ami újra kétséget fog magával hozni. Amíg nem vesszük észre mi történik, benne ragadunk a körforgásban.

Még amikor sikeresek is vagyunk, annak a végén, hogy valamivé váltunk, az meg fog változni saját természeténél fogva, és azt találjuk, hogy az új azonosságunk is hiábavaló, üres, valódi érték nélküli, akár csak a korábbi elképzelésünk magunkról.

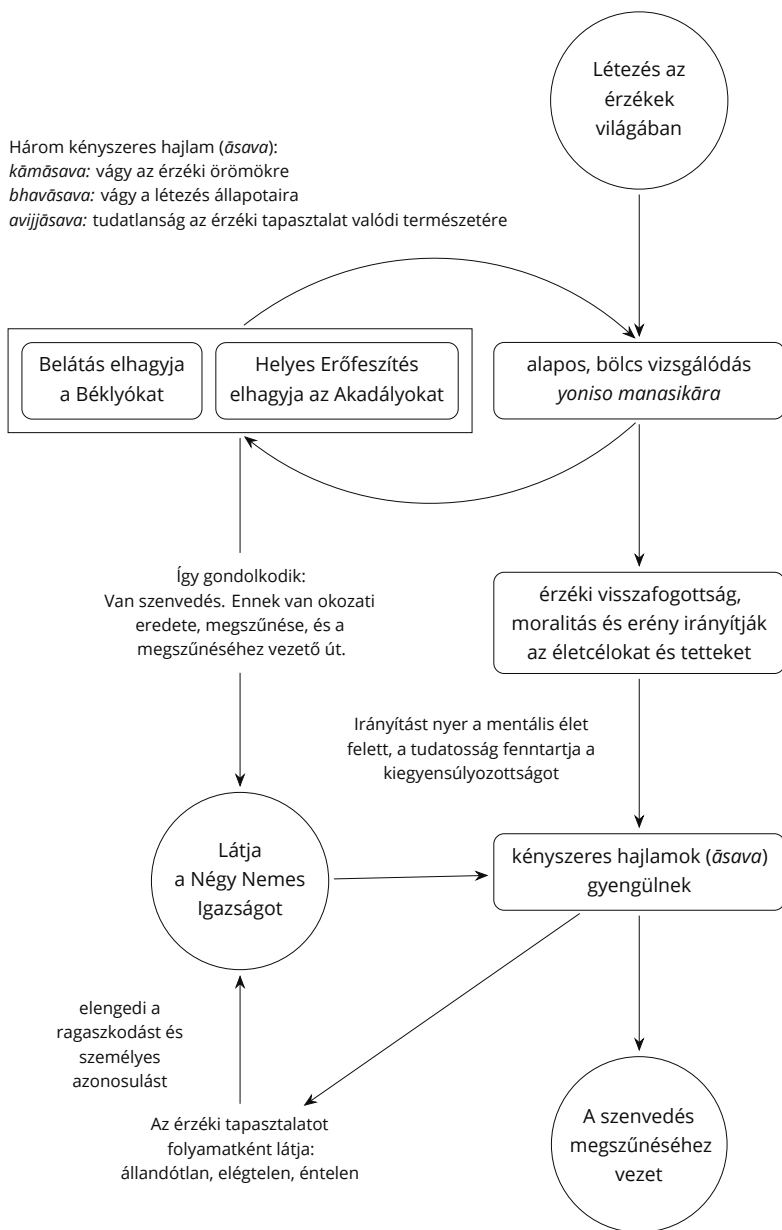
Ahhoz ragaszkodni amiről azt gondoljuk, mi vagyunk, félni az elengedéstől: ez az akadály. Ez hozza létre éppen azt a korlátot, aminek frusztráltan nekiütközünk. A szabadságot az elengedésen keresztül megérteni nem megy nekünk egykönnyen.

## 7.1. ábra. Szenvedéshez Vezet



## 7.2. ábra. Megszűnéshez Vezet

Három kényszeres hajlam (*āsava*):  
*kāmāsava*: vágy az érzéki örömekre  
*bhavāsava*: vágy a létezés állapotaira  
*avijjāsava*: tudatlanság az érzéki tapasztalat valódi természetére



## HELYES NÉZET

visszatérni a kezdethez, gondolatok megfigyelése

Térjünk vissza a légzéshez és folytassuk a meditáció gyakorlását. Kezdd a gyakorlat elejét az alapokkal, egyszerű lépésekkel amik visszaterelik a figyelmet a jól ismert keretbe: be- és kilégzés, a test és annak érzései. Figyeld amit tapasztalsz egy folyamatként, ami állandó változáson keresztül az egyik érzésből a másikba alakul át.

Minden meditáció egy új kezdet, nem menthetjük el az előző alkalom eredményeit, hogy most betöltsük a tudást. Ha úgy kezdjük, hogy azt gondoljuk mi ezt már tudjuk, mondjuk, ha már évek óta gyakoroljuk ezt, ez egy zárt hozzáálláshoz vezet, ami blokkolja a korábbi megértésünket is. A múltból származó tapasztalatunk csak úgy értékes, ha a jelenre vonatkozóan alkalmazzuk. A változó jelen a megértést megújítja és frissen tartja.

‘Ennek a gondolatnak, ennek az érzésnek volt kezdete, most változik, meg fog szűnni és vége lesz. Meg tudom várni és észrevenni az elmúlását?’ A közvetlen tapasztalatot így szemlélve, az elme feladja a vágyat és félelmet az adott állapotokkal kapcsolatban, és megérti őket mint természetes folyamatok részeit. Nem azt bizonygatjuk magunkban mit gondolunk az elméről, hanem mintha egy lépést hátralepve szemlélnénk, éberén tapasztaljuk azt, ahogy van.

Ez a szemlélődés visszaállítja a Helyes Nézetet, mintha valaki egy fejjel lefelé álló virágvázát visszafordítana a talpára. Mikor ránézünk értjük, hogy a vázának melyik része az alja és melyik a teteje. Szomjasan kívánjuk és ragaszkodunk olyan tapasztalatokhoz, amik mindig vál-

tozni fognak. Nem hangzik ez feszültségnek és szenvedésnek? Szerencsére a hiba elkerülhető.

A Helyes Nézet megtalálja a teret és szabadságot az élet korlátai és nyomásai körül. Eleinte talán nem látunk túl sok szabad teret, de a lényeges dolgokat megvizsgálva észrevehetjük, hogy nincs szükségünk mindenre amire gondolni tudunk. Megkérdezhetjük, 'Megvan amire szükségem van erre az egy napra?'

Sorra vehetjük mit használunk a közvetlen környezetünkben – ruha, étel, szállás, gyógyszerek. Egyszer mi kapjuk valakitől, vagy engedik, hogy használjuk, máskor mi adjuk másoknak. 'Tudom mennyi elég a mai napra?' Úgy érzem visszatér a nyugalom, mikor újra felidézem őket, még ha már jól ismerem ezeket a tényeket.

Felidézve az egyszerű dolgokat, hogy megvan amire szükségünk van, hogy jól éljük ezt a napot, a hozzáállásunk abban fejezi ki magát, hogy megnyugvást és hálát érzünk az életért. Nem kell kérned ezt, és nem tudod akarattal létrehozni. Teret kell adjunk neki a szemléletünkben, és magától megjelenik.

Hova ez a nagy sietség? Egy egyszerű gyakorlat, hogy megállunk két percre, nem keresni szórakoztatást és figyelemelterelést, egyszerűen semmit nem tenni két percig. Figyelheted a lélegzetet, de ez is választás kérdése. Nem elutasítani az unalmat, mint elmeállapotot, növeli az összpontosításunkat és energiánkat.

A probléma nem az, hogy nem tudunk eleget. A könyvespolcok túlcsoordulnak a jó tanáccsal arról, 'hogyan legyünk boldogok'. Ha csak ez kell, akkor hol a hiba? Ha csak a jó tanácson múlna, már mindannyian rég megvilágosodtunk volna.

korlátok körüli szabadság, lényeg, hála érzet, elárasztva a jó tanáccsal

Hallunk és olvasunk arról, hogy mi minden jó dolgot kellene tennünk, milyenféle embernek kellene lennünk: az egyik könyv szerint legyünk kemények és félelem nélküliek, miközben a másik szerint univerzális együttérzésre van szükségünk. A szenvedés egy külön fajtája végigolvasni az egészet.

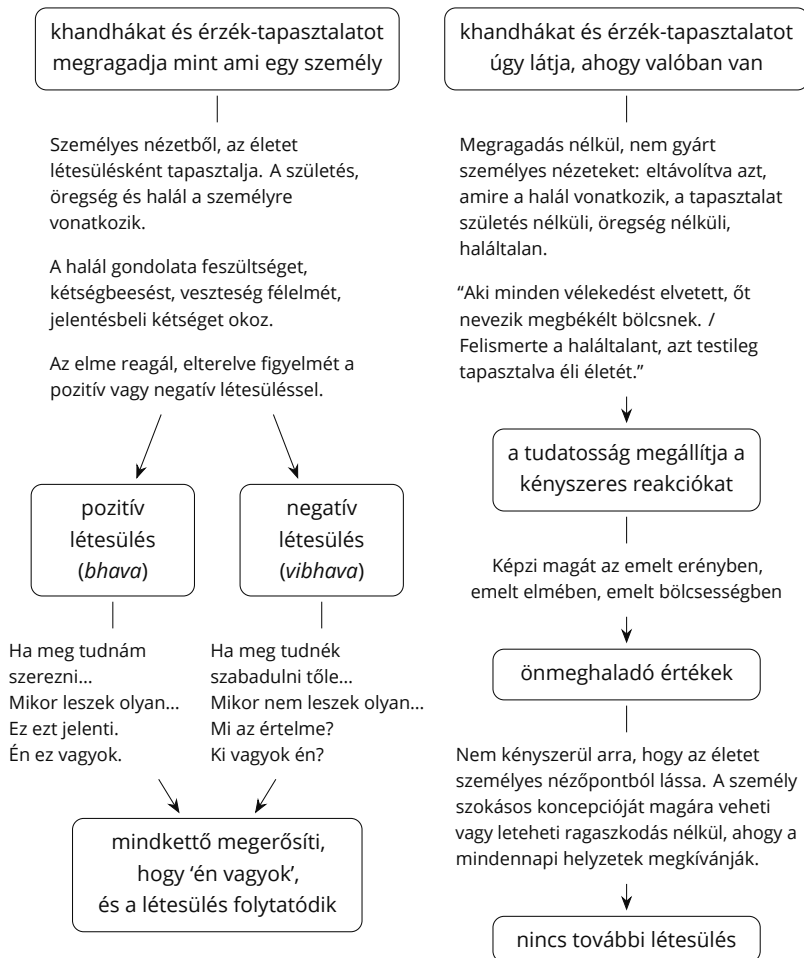
Vagy talán a *Nibbána* van szükségünk? Ez a helyes elképzelés? A szó jelentése *elhűlt, hűvös*, gondolhatunk egy tűzre, ami kialszik és elhűl. A szomjas vágy, hogy ‘megszerezzük’, csak több tüzelőanyagot jelent a létesülés hőségéhez és továbbégéséhez.

De a *Nibbána* a létesülésben égés kialakulásának hűvös-sége, tehát ilyen nem-létesüléssé kellene váljunk? A gondolkodó elme erre az mondja, ‘*Mi van?!*’ És ez nem is rossz válasz: a Buddha tanítása arra mutat rá, hogy a gondolkodás és létesülés nem elégséges eszközök ehhez. Egy újabb állapot vagy gondolat, mikor magunkat látjuk benne, olyan korlátozó lesz mint a korábbi. Nem abban áll a szabadságunk, hogy a megfelelő dologgá válunk, hanem a felismerésben, hogy fel tudjuk adni a kényszert, hogy folyton valamivé váljunk kelljen.

## 7.3. ábra. Tapasztalat, Létesülés és a Haláltalan

‘Én ez vagyok’ egy vélekedés (*maññita*).

“A vélekedés kór, a vélekedés fekély, a vélekedés tövis.” (MN 140)



Lásd még: Chapter 10, Birth, Decay and Death in *The Buddha's Teaching: It's Essential Meaning* by R. G. de S. Wettimuny

## ÚJ SZEMMEL

a tapasztalat felé  
fordulni,  
intellektuális  
tudás, az érzékek  
figyelése

Egy kényszeres hajlamot helyes nézetté változtathatunk át, ha megkérdézzük, 'Hogyan tudom megérteni ezt a tapasztalatot?' Ez a kérdés a nemes hozzáállás felé irányít minket, amit az Első Nemes Igazság tartalmaz: 'A szenvedést meg kell érteni.' Tedd félre a véleményeket, melyek válaszként mutatkoznak, és folyton térj vissza ehhez a nyitott hozzáálláshoz, ami ismeri a jelen pillanatot.

Az öröm és a bánat mind természetes folyamatok, de ha nem értjük őket, az egyiket jutalomnak tekintjük, a másikat pedig büntetésnek. Úgy tűnik, az élet sosem igazságos, és mindig úgy tűnik, hogy az irányításunkon kívül esik.

Ahhoz, hogy megnyissuk a hozzáállásunkat a vizsgálódáshoz, legalább el kell tudjunk képzelni a lehetőséget, hogy van itt valami amit meg tudunk tanulni. Egy fordulópont-hoz érkezünk, el tudjuk engedni, hogy biztosak legyünk a véleményeinkben, és megállunk megvizsgálni magát a tapasztalatot.

Vedd figyelembe, milyen szűk a szemléletünk, amikor azzal a gondolattal kezdünk, hogy 'Ezt már láttam, én ezt ismerem.' Lehet, hogy ez igaz, de azt veszem észre, hogy amikor ezt az intellektuális információt próbálok használni egy probléma megoldásához, a figyelmem csupán emlékek, gondolatok és vélemények körül forog. Amíg magával ragad a múlt, a jelen tapasztalat elkerüli a figyelmem.

A Buddha azt tanácsolja, hogy óvatosan alapozzuk meg a szándékunkat a meditációra, és tegyük félre a világ ügyeit.



Úgy időzik, hogy a testet, [az érzéseket, a tudatot, a dhammákban] a keletkezés... az elmúlás... vagy a keletkezés és az elmúlás természetét szemléli. Megalapozódik benne az éberség: „van test, [vannak érzések, van tudat, vannak dhammák]“, oly mértékben, amely a puszta tudáshoz és a folytonos éberséghez szükséges. Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon.

*MN 10. Az éberség megalapozásáról szóló tanítóbeszéd*

A gondolatok és vélemények nem válnak a 'saját tudásunkká', de megérthetjük a megjelenésük és megszűnésük folyamatát. 'Mi az, amit éppen teszek? *Hogyan* teszem azt?' Elengedni a merev álláspontjainkat mutatja az előre vezető utat; úgy fedezzük fel, hogy új szemmel látunk.\* Az élet talán továbbra sem igazságos és nincs egészen az irányításunk alatt, de most már ismerünk egy gyakorlást, ami a különbséget jelenti aközött, hogy ismerjük az elmeállapotokat, vagy teljesen kiborulunk.

Az alapelv az, hogy az elme megfigyelése fejleszti az elmét. Az éber tudatosság megbontja a felgyülemlett hajlamokat. Nem tudhatjuk mi fog történni holnap, de változás lesz. A 'Buddha' szó azt jelenti, 'aki megismer, aki éber'. A tevékenységekben található megelégedettség forrása az, hogy megbízunk az éber tudatban és gyakoroljuk, hogy ebben éljünk.

\*"Az igazi felfedezőút nem abban áll, hogy új tájakat keresünk, hanem abban, hogy új szemmel látunk." (Marcel Proust)



# Csend

---

## JELZÉS

Ketten sétálunk a kolostor bejáratához vezető úton. Beszélgetünk erről és arról, de amikor belépünk, észrevesszük a csendet és a párbeszédünk abbamarad. A Dhamma terem a következő ajtón túl van, és nem akarunk zavarni senkit, aki esetleg odabent meditál. Halkan bezárjuk magunk mögött az ajtót. Mi az épület egy másik részébe tartunk, de a Dhamma terem jelentősége nagyobb ennél a hétköznapi feladatnál.

kapcsolat a  
környezetünkkel

A hallgatás csendje egy implicit kapcsolatot teremt a környezetünkkel. Az előbbi esetben azzal a személlyel, aki lehet, hogy a Dhamma teremben ül. Még ha látnánk is, hogy nincs ott senki, akkor is lehalkítanánk a beszédünket vagy csendben maradnánk. Amikor belépünk, a csend jelzésként szolgál arra, hogy figyeljünk. Teret adunk az önmagunkon túli értékeknek, melyeket az szív és elme igazságainak szentelt Dhamma terem jelképez.

Ebben a környezetben a csend jelzés, ami arra irányít, hogy emlékezzünk arra, amit a világi értékeken túl van. Amikor egy templomba, kolostorba vagy más megszentelt helyre lépünk be, a zajos világi ügyeken túlra tekintünk, túl az önmagunkra irányuló megszokott elfoglaltságunkon.

Elég tapasztalatunk van a zajos csacsogásban ahhoz, hogy tudjuk, a mély megértés nem abban található. Ezért

elcsendesülünk, hogy figyelmünket a hallgatásnak adhas-  
suk, hogy része legyünk a megértésnek, amit szavakkal  
nem tudunk kifejezni. Csendben mozgunk, csendben  
hallgatunk. Óvatosan eltávolítjuk magunkat az útból, hogy  
meghallhassuk a hely üzenetét és engedjük a cselekvést  
magáért beszélni. A csend jelenlétet ad, ami nem elkülönít,  
hanem magába foglalja a teret és az ott élő más lényeket.  
David Whyte szavaival,\*

Tartozhatsz mindenhez:  
csak hallgass csendben.

## ÉRTÉKES

a csend értéke,  
nyugalom a  
csendben

A csend azt is kifejezi, mennyire értékeljük amit éppen  
teszünk. Csendben lenni és fenntartani a figyelmünket  
kifejezi az éberséget és tiszteletet a cselevés iránt. Ez  
egyaránt egy belső és külső jelzés: Mások látják, hogy  
bármi is legyen amit csinálunk, csendre van szükségünk.  
Mi is látjuk önmagunkat ahogy csendben vagyunk, mikor  
szándékosan visszafogjuk hatásunkat magunkra és a kör-  
nyezetünkre. Ezzel kommunikáljuk, hogy ahol vagyunk és  
amit teszünk nagyobb jelentőséggel bír, mint magunkról  
csacsogni.

A nyugalom, megértés és csend közeli kapcsolatban  
állnak egymással. Felhagyunk a beszéddel és óvatosan

\*The Winter of Listening by David Whyte

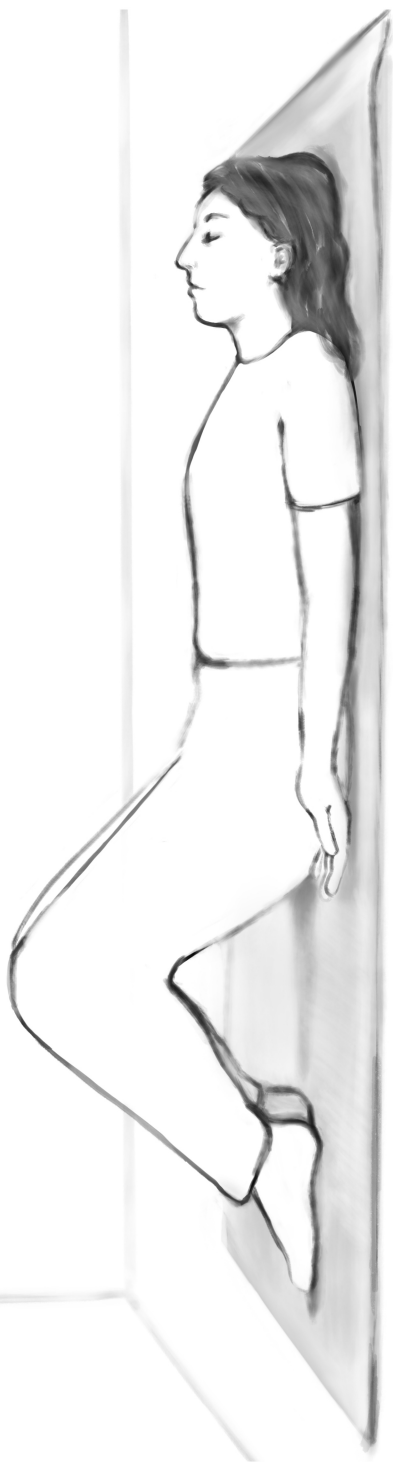
figyelünk, hogy vizsgálódjunk és megértsünk egy jelenséget. A verbális csendet követően, az elme folytatja, 'Miért? Miért?' De amikor összeáll a kép az 'Aha!' pillanatában, az elme megáll a belső párbeszédben és csendben vagyunk, örömmel tölt el minket a megértés. Ebben az elégedett, nyugodt hangulatban csendben maradunk. Pillanatnyilag semmi másra nincs szükségünk.

Mint egy tiszta vizű,  
nyugodt és mély tó, olyan  
a bölcs, aki miután hallott  
a dharmákról, lecsendesült.

*Dhammapada 82, ford. Főríz László*

## FEKVŐ MEDITÁCIÓ MÓDSZERE

A testi nyugalom a fekvő meditáció módszerére a legjellemzőbb. Ebben a testhelyzetben az izmok teljesen ellazulnak. Habár ez megteremti a könnyedség és kényelem érzetét, oda kell figyelniük, hogy elkerüljék az elalvást. Amikor testileg el vagy fáradva, ez a testtartás nem javasolt formális meditációra. Ehelyett az ülő, sétáló vagy álló meditáció megfelelőbb, mivel ezek növelik a test éberségének szintjét az erőfeszítésen keresztül.



Mielőtt lefeküdnél, határozd meg tisztán a szándékot, hogy éber leszel. Ez megfelelő hozzáállást teremt, és némi mentális távolságot hoz létre a napközbeni feladatainktól. Tovább fejleszthetjük a tiszteletteljes hozzáállást azzal, hogy leborulást végzünk egy Buddha szobor irányába, és halkán recitálunk egy rövid kántálást.

Egy jóga matrac, vagy puha szőnyeg hasznos, hogy elkerüljük a kemény padló miatt fájó testrészeket. Ha úgy érzed, hogy a légzésed akadályozott, miközben a fej hátra hajlik, használj egy kis méretű párnát, vagy összehajtott törülközőt arra, hogy megtartsa a fejet. Az ágyban feküdni lehet, hogy túl puha lesz, és a testet az alvásról emlékezteti.

Engedd a karokat a test mellett pihenni; ha a hasra vagy a mellkasra helyezed őket, az emelkedő és süllyedő mozgás könnyen elvonja a figyelmed. Húzd fel a térdeket, hogy a talpak egyenletesen feküdjenek a szőnyegen és az alsó hátat közelebb engedje a padlóhoz. Ez elkerüli az ízületekben a feszültséget és segít fenntartani az éberséget.

Tartsd meg ezt a tartást, miközben ellazítod az test izmait és a testi nyugalmat fejleszted. Irányítsd a figyelmet befelé, használj a légzés érzetét mint meditációs tárgyat. Kísérletezz a légzéssel. Használj arra, hogy felélénkítsd az elmét és megőrizd a tiszta éberséget. Ha az elme elsodródik a szürke tompaság felé, ezt álmoság fogja követni. Egy órát, vagy időzítő jelzést beállítani hasznos lehet, vagy a meditáció végét jelezni, vagy mint egy időszakos emlékeztető arra, hogy éber maradj.

## A HANGOK HATÁSA

zajnak kitéve  
lenni, szabad  
kognitív kapacitás

Ez nem jelenti, hogy a hang nem lehet kellemes. A zene terápiás hatásai nyilvánvalóak, és segít ellazítani a feszült elmét. Lehet, hogy *nagyon jó a zene* (a mi véleményünk szerint), de hányszor tudod meghallgatni egymás után? Ugyanaz a dolog újra és újra, rövid idő alatt kellemesből fájdalmasba fordul át. Voltál már úgy, hogy órákig zenét hallgattál, de mégis megkönnyebbülve érezted magad, mikor kikapcsoltad? ‘Jó zene, de már hiányzott a csend.’

A hangok bejövő jelek, amik stimulálják az idegrendszert. Egyes hangok jó érzést kelthetnek egy ideig, pozitív hatással, míg más hangok irritációt és szétszórtságot okoznak.

A zajos környezet rontja a figyelmünk és intelligenciánk minőségét. Valószínűleg emlékszel arra, milyen nehéz tisztán gondolkodni amikor a szomszéd telkén építkezési munkák folynak. A személyes tapasztalaton túl, orvosi tanulmányok is felmérték, hogy ‘a szellemi munkavégzés és látási / hallási figyelem jelentősen csökken’\* mikor zajnak vagyunk kitéve.

A mobiltelefonoknak még hangot sem kell kiadniuk, hogy ‘leszívják az agyat’: egy másik tanulmány azt találta, hogy ‘a saját telefonunk pusztja jelenléte csökkenti az elérhető szellemi kapacitást’.\*\*

\*The Effect of Noise Exposure on Cognitive Performance and Brain Activity Patterns ([ncbi.nlm.nih.gov](http://ncbi.nlm.nih.gov))

\*\*Brain Drain: The Mere Presence of One’s Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity ([journals.uchicago.edu](http://journals.uchicago.edu))



Nem meglepő, hogy a hagyományos belátás meditációt tanító elvonulások igyekeznek csendes környezetet teremteni, és arra kérik a résztvevőket, hogy ne hozzák be a telefonjukat a meditációs terembe, vagy hagyják azt egy elzárt helyen az egész elvonulás idejére. Adj egy kis szünetet az idegrendszernek és engedj lecsillapodni. Ne járjon úgy mint a varjú Szantóka haiku versében,\*

Károg a varjú,  
csapkod a varjú,  
nincs ahol megüljön.

## KÁNTÁLÁS

A kolostorban kántálást gyakorlunk a mindennapos közös meditációk előtt vagy után. Először, amikor egyenként megérkezünk a Dhamma terembe, csendben három leborulást végzünk a Buddha oltár irányába. A rangidős szerzetes megcsengeti a harangot, ezzel jelzi a kántálás kezdetét. Csendben várunk, miközben meggyújtja az oltáron a gyertyákat és füstölő pálcákat, majd újra meghajlunk. A leborulás közben mindig csend van.

Együtt kezdjük a kántálást, összehangolva a hangunkat: a halkat nem lehet hallani, a hangos túl erős, a hamis kiválik az összhang harmóniájából. (Egy jó irányelv, ha nem hallod a saját hangod, akkor túl halkán kántálsz. Ha csak a saját hangodat hallod, túl hangos vagy.)

tiszán  
meghatározni a  
szándékot,  
jótékony  
gondolatok

\*Grass and Tree Cairn, Taneda Santoka

A kántálások szövegei a Buddhát és a tanításokat idézik fel, ez a gyakorlat az elmét jótékony gondolatok irányába vezérli. Az ilyen rendezett, szimbolikus ceremónia a beszéd és test ritmusát használja, mint alkalmas eszközt arra, hogy kitisztítsa az elmét a meditáció csendje előtt.

A pontos rutin kolostoronként változik. A Szumédh-árámá kolostorban Portugáliában a reggeli mediáció 5 órakor kezdődik. Egy óra ülő meditációval kezdünk, ami alatt nincs beszéd vagy kántálás. Amikor belépsz, csend van – a belső vizsgálódásra szánt megosztott tér. A meditáció végén a rangidős szerzetes megszengeti a harangot, amit 15-20 perc kántálás követ.

## UNALOM

unalom, az  
emérről tanulni,  
belső béke, érzéki  
visszafogottság

‘Nem unalmas egy idő után?’ Időnként egy-egy iskolai program egy egész osztály gyereket elhoz a kolostorba, hogy csendben meditáljanak (talán azt remélve, hogy később csendesebbek lesznek). Ők valószínűleg szörnyen unják magukat. Kezdetről fogva nem érdekelte őket, hogy ott legyenek, de a gyerekek okosak, és gyakran megtanulják, hogy hamarabb szabadulnak, ha elviselik a felnőttek furcsa ötleteit.

Amikor a rendszeres látogatóink jönnek meditálni, kezdetről fogva más a hozzáállásuk ehhez az elmeállapothoz. Úgy érkeznek, hogy érdekli őket, hogy magukról és az elméjükéről tanuljanak. Amikor közelebbről megnézed azt, ami ‘unalmas’, hamar érdekessé tud válni. Az unalom megváltozik amint ránézel. ‘Nem sok minden történik,

csak a lélegzés. Probléma ez nekem? Én hozom létre azt a problémát? Meg tudom állítani, hogy ilyen problémákat gyártsak magamnak? Itt ülni és lélegezni tulajdonképpen kellemes érzés.’

Miközben a légzésre való éberséget gyakoroljuk, megjelenik az öröm, ami az érzékek visszafogottságából születik. Az elme ellazul, és a gondolkodást engedhetjük megállni. Csendben vizsgáljuk a tapasztalatunkat, nincs szükség azt kommentálni.

Az unalom a tényezők egy kombinációja: a vágy az izgalomra és újdonságra, a jelen aktív elutasítása, és a hozzáállás, hogy már tudjuk mi fog történni. Nem a helyzet magából eredő tulajdonsága, hanem a képzetlen, nyugtalan elme szokása.

A Buddha a nyugtalanságot ahhoz hasonlította, mint ahogy egy elefánt érzi magát, amikor az állatidomár első ízben megfékezi azzal, hogy kiköti egy erős oszlophoz. Az elefánt alkalmatlan a kiképzésre, amíg folyton arra vágyik, hogy a vadonban kóboroljon amerre csak akar. Egy jó idomár fokozatosan megfékezi a nyugtalan elefántot, amíg az meg nem tanul nyugton maradni.\* A szuttában, Dzsa-jaszéna herceg, aki a palotában él, ahol a figyelemelterelő szórakoztatás veszi őt körbe, el sem hiszi, hogy a belső békét lehetséges elérni az érzékek visszafogásán keresztül, hiszen maga sosem tapasztalt még ilyen békét.

A meditációs terem ajtaja mindig nyitva van, bármikor felállhatsz és kisétálhatsz. De azért vagy ott, mert érezted, hogy a képzetlen elme állandóan fájdalmas hibákba es

\*MN 125, The Level of the Tamed

gondokba kevert. Ha ezer lépést teszel ezer irányba, csak elfáradsz, és mérgeledhetsz, hogy miért nem jutottál sehova. Helyes dolog felismerni a szükségét, hogy saját nyugtalan elménk idomárai legyünk. Megtanuljuk mi a helyes irány, és arra felé teszünk lépéseket.

A nehezen megfékezhető,  
csapongó, vágyűzött elme  
ellenőrzése jó. A megfékezett  
elme boldogságot hordoz.

*Dhammapada 35, ford. Főríz László*

## OLTÁR

szent helyeket  
létrhozni, egy  
Buddha oltár  
szimbólumai

Nem mindig készítettem Buddha oltárat a szobában vagy kunyhóban ahol éppen szállásom volt a kolostorban. Kezdetben azt gondoltam, hogy az intézményes elvárásokhoz való igazodásban volt szerepük. Így többnyire figyelmen kívül hagytam őket, és némileg nehezteltem a képekre és szobrokra. Úgy éreztem mások azt várják el tőlem, hogy tiszteljem azokat, és ellentartó hozzáállással nem akartam azt tenni, amit (úgy gondoltam) elvárnak tőlem.

A reakcióm olyan volt, mint az iskolás gyerekeké: elég okos voltam ahhoz, hogy elviseljem a szimbólumokat, és elég arrogáns ahhoz, hogy azt higgyem én már tudom mit jelentenek. Aki okosnak gondolja magát, felületesen elutasít mindent, és unalmassá válik számára a világ. Ez egy önbutító kombináció. Azt gondolni, hogy *én már tudom*,

bezárja az elmét, így nem tudsz rájönni, hogy valójában nem tudod. A brit pszichológus Iain McGilchrist ahhoz hasonlítja ezt, mintha beragadtunk volna egy tükrökből álló labirintusba: \* csak azt látod, amit te mondasz magadnak, és sosem találod meg a kiutat.

Egy kis repedés jelenhetett meg azokon a tükrökön, mert észrevettem, hogy tulajdonképpen senki nem gondolt rám ilyen ítélettel és elvárással. Én magam hoztam létre a történet mindkét oldalát, és olyasmi miatt emésztettem magam amit csak képzeltem.

Egy Buddha oltárt készíteni egy kis teret hoz létre a helyen ahol élünk, egy emlékeztető arra, hogy álljunk meg a rohanásban és adjunk teret a felébredésnek. A meditációs terem ugyanezt az üzenetet adja át nekünk a csenden keresztül. Egy oltár ajándék nekünk, magunktól. Nem azért van, hogy mások elvárásainak feleljen, vagy akár a Buddhának. A történelmi Buddha 2600 évvel ezelőtt elhunyt, és túl van azon, hogy tőlünk bármire is szüksége legyen. Másoknak van elég dolguk amin aggódhatnak, és nem gondolnak annyit ránk mint azt képzeljük.

Emlékszem arra gondoltam, 'Miért nincs helyem a Buddha számára ott, ahol élek?' Neki is láttam levágni néhány fadeszkát és készítettem egy kis polcot az oltárnak. A Buddha oltárok gyakran elég egyszerűek: egy vagy több Buddha szobor, gyertyák, füstölő és virágok. A Buddha jelképezi a felébredett tudatosságot az emberi formában. A gyertyák a bölcsességnek felelnek meg, ami láthatóvá teszi a dolgokat, mint a fény a sötétségben. A füstölő

\*The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World by Iain McGilchrist

eszünkbe juttathatja, amikor a Buddha a jóságról beszélt: ‘Se szantálfa, se tagara, se jázmin illata nem száll a szél ellenében, a jóság viszont szembeszáll a széllal, a jó áthatja az egész világot.’\* A virágok az erényes tettek, boldogság és állandótlanság szimbólumai. Olyanok, mint a gyakorlásunk: boldogságot hoznak, ha jól gondoskodunk róluk; elhervadásuk pedig emlékeztet minket az állandótlanságra.

Felajánlom ezeket a vizsgálódó szavakat azzal a szándékkal, hogy bátorítsanak a gyakorlásban. A tanító a Buddha, a megvilágosító magyarázatok forrása hozzá vezet vissza. Hálás vagyok azért, hogy a tanításait egyik generáció a másik után továbbhordozta a sok évszázadon át a mai napig. Használjuk fel arra, hogy az elme zajos kavargását átalakítsuk megértő csenddé.

\*Dhammapada 54, ford. Fórizs László

## Illusztrációk Jegyzéke

1.	Ülő Meditáció Tesztartás . . . . .	2
2.	Légzés Technika . . . . .	8
3.	Sétáló Meditáció Testtartás . . . . .	44
4.	Álló Meditáció Testtartás . . . . .	66
5.	Fekvő Meditáció Testtartás . . . . .	134

## Ábrák Jegyzéke

1.1.	Éberség a Légzésre ( <i>Ānāpānasati</i> ) . . . . .	15
2.1.	Érzet és Azonosulás . . . . .	20
2.2.	Érzék-Kapcsolat és Érzet . . . . .	25
4.1.	A Siker Négy Útja ( <i>iddhipāda</i> ) . . . . .	60
5.1.	Az Én Tapasztalata és Illúziója . . . . .	75
6.1.	Ragaszkodás és Kavargó Örvények az Elmében . . . . .	85
6.2.	Eredmények és a Hedonikus Taposómalom . . . . .	93
6.3.	Szükségletek Hierarchiája, Önmeghaladó Értékek . . . . .	113
7.1.	Szenvedéshez Vezet . . . . .	122
7.2.	Megszűnéshez Vezet . . . . .	123
7.3.	Tapasztalat, Létesülés és a Haláltalan . . . . .	127







Ez a Mű a Creative Commons  
Nevezd meg! - Ne add el! - Ne változtasd! 4.0 Nemzetközi Licenc  
feltételeinek megfelelően felhasználható.\*

A műveket szabadon:

- Megoszthatod — másolhatod és terjesztheted a művet bármilyen módon vagy formában

A jogosult nem vonhatja vissza ezen engedélyeket míg betartod a licenc feltételeit.

Az alábbi feltételekkel:

- Nevezd meg! — A szerzőt megfelelően fel kell tüntetned, hivatkozást kell létrehoznod a licencre és jelezned ha a művön változtatást hajtottál végre. Ezt bármilyen ésszerű módon megteheted, kivéve oly módon ami azt sugallná hogy a jogosult támogat téged vagy a felhasználásod körülményeit.
- Ne add el! — Nem használhatod a művet üzleti célokra.
- Ne változtasd! — If you remix, transform, or build upon the material, you may not distribute the modified material.

Nincsenek további megkötések — Nem szabhatsz meg más jogi vagy technológiai korlátozásokat melyek megakadályoznának bárkit abban hogy ezen licenc által engedélyezett bármely tevékenységeket folytassák.

Megjegyzések:

Nem kell jelen licenc feltételeit követned a művek azon részeinek tekintetében melyek közkinccsek vagy ahol a felhasználást egy alkalmazható kivétel vagy korlátozás teszi számodra lehetővé.

Nincs semmiféle garancia. Jelen licencon kívüli engedélyek is szükségesek lehetnek a mű felhasználásához. Példa erre az az eset amikor a mű felhasználását személyiségi, adatvédelmi vagy a jó hírnévre vonatkozó feltételek korlátozzák.

\*<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.hu>

