

## Vezetett meditációs gyakorlatok

### ELSŐ GYAKORLAT

#### *A meditáció tápláló öröme*

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 1. Belélegezvéen elnyugtatom a testem.<br>Kilélegezvéen mosolygok.                                     | Elnyugtatom<br>Mosolygok              |
| 2. Belélegezvéen a jelen pillanatban időzőm.<br>Kilélegezvéen tudom,<br>hogyan ez csodálatos pillanat. | Jelen pillanat<br>Csodálatos pillanat |

Sokan kezdik ülő meditációs gyakorlásukat ennek a gyakorlatnak a segítségével. Még akik hosszú évek óta meditálnak, azok is tovább folytathatják ezt a gyakorlatot, mert annyira hatékony.

Amikor belélegzel, teljes figyelmedet fordítsd a belélegzésre. Bárhol is legyen a lélegzet a testben, érezd át az általa előidézett nyugalmat. Mint amikor egy meleg nyári napon hideg vizet iszol, érezd, ahogy a lélegzet lehűti a tested belső szerveit. Ha a meditáció gyakorlása során a test nyugodt, a tudat is nyugodt. A tudatos légzés egyesíti a testet és a tudatot. Belélegzéskor mosolyogj, hogy ellazítsd az összes arcizmokat (az arcon mintegy háromszáz kis izom található). Ekkor az idegrendszer is megnyugszik. A félmosolyt a belélegzés által előidézett nyugalom jelének tekinthetjük, de önmagában is eszköze annak, hogy kellemesen érezzük magunkat, és tisztábban tudatában legyünk a békességnek és az örömmek. A tudatos légzést és a mosolygást öt, tíz, sőt akár tizenöt ki-be légzéssel keresztül gyakoroljuk, mielőtt rátérnénk a gyakorlat második szakaszára.

A második szakasz visszavisz bennünket a jelen pillanatba. Azzal, hogy a jelen pillanatban időzünk, véget vetünk a múlthoz való ragaszkodásnak és a jövő miatti aggodásnak. Az élet csak a jelenben található meg. Vissza kell térnünk *ehhez* a pillanathoz, hogy kapcsolatban legyünk a való élettel. Az igazi csoda az, hogy tudhatjuk, hogy élünk, és kapcsolatba léphetünk az összes bennünk rejlő és rajtunk kívüli csodálatos dologgal. Csupán ki kell nyitnunk a szemünket és figyelniük kell ahhoz, hogy élvezhessük az élet gazdagságát. A tudatos légzés segítségével a jelen pillanatot csodákkal és gyönyörűséggel teli pillanattá változtathatjuk.

Ezt a gyakorlatot bárhol, bármikor végezhetjük: a meditációs teremben, a konyhában, folyóparton vagy parkban; séta közben vagy állva, fekvé vagy ülve, sőt munka közben is.

## MÁSODIK GYAKORLAT

### *A meditáció tápláló öröme*

1. Belélegezvéen tudom, hogy belélegzek. Kilégezvéen tudom, hogy kilélegzek.	Be Ki
2. Belélegezvéen légzéseem elmélyül. Kilégezvéen légzéseem lelassul.	Mély Lassú
3. Tudatában léve a testemnek, belélegzek. Ellazítva a testem, kilélegzek.	Testtudatosság A test ellazítása
4. Elnyugtatva a testem, belélegzek. Törődést érezve a testem iránt, kilélegzek.	A test elnyugtatása Törődés a testtel
5. A testemre mosolyogva belélegzek. Elcsendesítve a testem, kilélegzek.	Mosolygás a testre A test elcsendesítése
6. A testemre mosolyogva belélegzek. Feloldva a testben lévő feszültséget, kilélegzek.	Mosolygás a testre A feszültség feloldása
7. Örvendezve (hogy élek), belélegzek. Boldogságot érezve kilélegzek.	Örvendezés Boldogságérzés
8. A jelen pillanatban időzve belélegzek. A jelen pillanatot élvezve kilélegzek.	Jelenlét Élvezet
9. Szilárd testhelyzetemet tudatosítva belélegzek. Élvezve a szilárdságot, kilélegzek.	Szilárd testhelyzet Élvezet

Amellett, hogy ezt a gyakorlatot könnyű és kellemes végezni, számos jótékony eredménnyel jár. E gyakorlat segítségével sokan, akik csak most kezdenek meditálni, megízlelhetik a meditáció nyújtotta tiszta örömet. Sőt akik már néhány éve gyakorolnak, azok is használhatják ezt a gyakorlatot, hogy táplálják a testüket és a tudatukat, és továbbhaladjanak a meditáció ösvényén.

Az első szakasz (be-ki) arra szolgál, hogy azonosítsuk a lélegzetet. Ha belélegzésről van szó, a gyakorlónak tudnia kell, hogy az belélegzés. Ha kilélegzésről, akkor tudnia kell, hogy kilélegzés. Ha csak néhányszor is a lélegzésre

összpontosít, automatikusan abba fogja hagyni a múltból és a jövőből való gondolkodást, véget vetve a csapongó gondolatoknak. Azért van ez így, mert a meditáló tudata teljes mértékben a lélegzésre figyel, miközben azonosítja a be- és kilégzést. Így módon eggyé válik a lélegzettel. A tudat többé már nem aggályoskodó tudat vagy gondolkodó tudat, hanem egyszerűen lélegző tudat.

A második szakasz (mély, lassú) arra szolgál, hogy meglássuk: a belégzés már mélyebb, a kilégzés pedig lassabb lett. Ez egy automatikus folyamat, és a meditáló részéről semmilyen erőfeszítést nem kíván. Ha az ember tudatában van a lélegzésének (mint a gyakorlat első szakaszában), az természetes módon elmélyíti, lelassítja és egyenletesebbé teszi a lélegzést. Más szavakkal, a lélegzés jobb minőségűvé válik. Amikor a lélegzés egyenletessé, nyugodttá és ritmikussá vált, a gyakorló békességet és örömet kezd érezni mind a testében, mind a tudatában. A lélegzés nyugalma maga után vonja a test és a tudat nyugalma. Ezen a ponton a meditáló elkezdi a meditációt az öröm táplálékaként tapasztalni.

A harmadik szakasz (a test tudatosítása és ellazítása) a belégzés segítségével visszaviszi a tudatot a testbe, és megismerteti a tudatot a testtel. A lélegzés a híd, amely a meditálót a testtől a tudathoz és a tudattól a testhez vezeti. A kilégzés szerepe az, hogy ellazítsa az egész testet. Kilégzés közben a meditáló hagyja, hogy ellazuljanak a váll, a kar, majd az egész test izmai, hogy a testet kellemes érzés járja át. Ezt a szakaszt legalább tíz ki-be lélegzéssel keresztül kell gyakorolni.

A negyedik szakasz (a test elnyugtatása, törődés érzése a test iránt) a belégzéssel nyugtatja el a testi funkciókat. A kilégzés során a meditáló szívből jövő együttérzését fejezi ki a test szükségletei iránt. Ha a meditáló tovább folytatja a harmadik szakasz gyakorlását, a lélegzet rendkívül nyugtató hatású lesz, és segíti a gyakorlót abban, hogy mély tisztelettel és törődéssel viseltessen a test iránt.

Az ötödik szakasz (mosolygás a testre, a test elcsendesítése) elnyugtatja az összes arcizmot. A meditáló félmosolyt küld az egész testnek, mintha az friss, hűvös folyóvíz lenne. Ha elcsendesítjük a testet, akkor könnyűnek érezzük magunkat. Ez a szakasz az egész testet táplálja, a meditáló együttérzése révén.

A hatodik szakasz (mosolygás a testre, a testben lévő feszültség feloldása) az ötödik szakasz folytatása. Itt a lélegzés abban segít, hogy feloldjuk az összes feszültséget, amely még a testben van.

A hetedik szakasz (örvendezés, boldogságérzés) hatására a meditáló belégzéskor tudatában lesz az öröm érzésének. Az amiatt érzett öröm ez, hogy él, hogy egészséges (ami ugyanaz, mint hogy a tudatosságban él), hogy képes a lélekkel együtt a testet is táplálni. A kilégzés a boldogság érzését hozza el. Hatalmas boldogság úgy ülni, hogy a tudatos lélegzéssel kívül nem kell tennünk semmit. Számptalan ember ide-oda szaladgál mozgalmas élete során, és esélye sincs arra, hogy megérezze a meditáló örömeit.

A nyolcadik szakasz (jelen pillanat, csodálatos pillanat) a belégzéssel visszavezeti a meditálót a jelen pillanatba. A Buddha azt tanította, hogy a múlt

már elmúlt, a jövő pedig még nem érkezett el, s hogy az életet abban találjuk meg, ami *most* történik. Ha a jelenben időzünk, valójában az élethez térünk vissza. A meditáló csak a jelen pillanatban áll kapcsolatban az élet csodáival. A békesség, öröm, megszabadulás, buddhatermészet és nirvána nem található meg máshol. A boldogság a jelen pillanatban rejlik. A belégzés segíti a meditálót abban, hogy kapcsolatba lépjen ezzel a boldogsággal. A kilégzés is nagy boldogsággal tölti el, ezért mondja, hogy „csodálatos pillanat”.

A kilencedik szakasz (szilárd testhelyzet, élvezet) megszilárdítja a meditálót az ülő testhelyzetben, melyet felvett. Segít abban, hogy a még nem egyenes, nem gyönyörű testhelyzet egyenessé és gyönyörűvé váljon. A szilárd ülőhelyzet könnyedséget és e szilárdság élvezetét hozza magával. A meditáló teste és tudata urává válik, és nem rángatják ide-oda a test, a beszéd és a tudat különféle cselekedetei, melyekbe máskülönben belemerülne.

## HARMADIK GYAKORLAT

### *A meditáció tápláló öröme*

1. Belélegezvéen tudom, hogy belélegzek. Kilélegezvéen tudom, hogy kilélegzek.	Be Ki
2. Belélegezvéen a légzésem elmélyül. Kilélegezvéen a légzésem lelassul.	Mély Lassú
3. Belélegezvéen nyugodtnak érzem magam. Kilélegezvéen könnyűnek érzem magam.	Nyugodt Könnyű
4. Belélegezvéen mosolygok. Kilélegezvéen elengedek mindent.	Mosoly Elengedés
5. A jelen pillanatban időzők. Tudom, hogy ez csodálatos pillanat.	Jelen pillanat Csodálatos pillanat

Ez a gyakorlat szintén bárhol gyakorolható, a meditációs teremben, a nappaliban, a konyhában, de még a vonaton is.

Az első szakasz arra szolgál, hogy visszahozza a testet és a tudatot az egységbe, ugyanakkor segítsen visszavezetni bennünket a jelen pillanatba, és hozzákapcsoljon minket a most zajló élet csodájához. Ha két-három percig ebben a szellemben tudunk lélegezni, akkor a légzésünk automatikusan könnyűvé, nyugodttá, lassabbá és mélyebbé válik, és jobban fogjuk érezni magunkat mind testileg, mint pedig tudatilag. Ez a második szakasz, a „mély, lassú”. Addig maradhatunk ebben a szakaszban, ameddig jólesik.

Azután elérkezünk a „nyugodt, könnyű” szakaszhoz. Itt még mélyebb nyugalomra (szanszkritul *prasrabdhi*), a test és a tudat nagy megnyugvására tehetünk szert, és a meditáció öröme tovább táplál bennünket.

*A negyedik szakasz (mosoly, elengedés) elnyugtatja az összes arcizmot. A meditáló félmosolyt küld az egész testnek, mintha az friss, hűvös folyóvíz lenne. Ha elcsendesítjük a testet, akkor könnyűnek érezzük magunkat. Ez a szakasz az egész testet táplálja, a meditáló együttérzése révén. Itt a légzés abban segít, hogy feloldjuk az összes feszültséget, amely még a testben van.*

*A ötödik szakasz (jelen pillanat, csodálatos pillanat) a belégzéssel visszavezeti a meditálót a jelen pillanatba. A Buddha azt tanította, hogy a múlt már elmúlt, a jövő pedig még nem érkezett el, s hogy az életet abban találjuk meg, ami most történik. Ha a jelenben időzünk, valójában az élethez térünk vissza. A meditáló csak a jelen pillanatban áll kapcsolatban az élet csodáival. A békeesség, öröm, megszabadulás, buddhatermészet és nirvána nem található meg máshol. A boldogság a jelen pillanatban rejlik. A belégzés segíti a meditálót*

*abban, hogy kapcsolatba lépjen ezzel a boldogsággal. A kilégzés is nagy boldogsággal tölti el, ezért mondja, hogy „csodálatos pillanat”.*

A következő gáthát megtanulhatjuk kívülről, és énekelhetjük is.

*Ki, be, mély, lassú*

Ki, be, mély, lassú. Nyugalom, könnyűség. Mosoly, elengedés. Jelen pillanat. Csodálatos pillanat.

## NEGYEDIK GYAKORLAT

### *A meditáció tápláló öröme*

1. Belélegezvéen tudom, hogy belélegzek. Kilélegezvéen tudom, hogy kilélegzek.	Be Ki
2. Belélegezvéen virágként látom magam. Kilélegezvéen frissnek érzem magam.	Virág Friss
3. Belélegezvéen hegyként látom magam. Kilélegezvéen szilárdnak érzem magam.	Hegy Szilárd
4. Belélegezvéen nyugodt víztükörnek képelem magam. Kilélegezvéen visszatükrözök mindent, ami létezik.	Nyugodt víztükör Visszatükrözés
5. Belélegezvéen térként látom magam. Kilélegezvéen szabadnak érzem magam.	Tér Szabad

Ezt a gyakorlatot az ülő meditáció bármilyen hosszú első részében gyakorolhatjuk, vagy az egész meditáció ideje alatt, hogy táplálja és elnyugtassa a testet és a tudatot, és képessé tegye a meditálót az elengedésre és a szabadság elérésére.

Az első szakaszt addig gyakoroljuk, amíg a test és a tudat eggyé nem válik. A második szakasz a frissesség érzésével tölt el bennünket. Az embernek olyan frissnek kellene lennie, mint egy virágnak, hiszen valóban a virágok egyik fajtája vagyunk a jelenségek virágoskertjében. Csak rá kell néznünk a gyermekek szépségére, hogy meglássuk: az emberek virágok. A két ovális szem két virág. Az arc és a homlok tiszta ívei: virágok. A két kéz szintén két virág... Csak azért válik a homlokunk ráncossá, mert aggodalmaskodunk. Csak azért lesz fátyolos a szemünk, mert annyit sírunk, és oly sok éjszakát virrasztunk át álmatlanul. Belélegzünk, hogy ismét üdévé tegyük magunkban ezt a virágot. A belégzés visszaadja a bennünk lévő virág életét. A kilégzés segít nekünk abban, hogy tudatában legyünk létezésre való képességünknek s annak, hogy most olyan frissek vagyunk, akár egy virág. E tudatosság öntözi a virágunkat; ez a saját magunkra irányuló szerető kedvesség meditációjának gyakorlása.

A harmadik szakasz („hegy, szilárd”) abban segít, hogy szilárdan álljunk a heves érzelmek viharában. Amikor kétségbeesést, szorongást, félelmet vagy haragot érzünk, a forgószél kellős közepébe kerülünk. Olyanok vagyunk, mint egy fa az orkánban. Ha feltekintünk, azt látjuk, hogy az ágaink úgy hajladoznak, mintha le akarnának törni, és a vihar mindjárt leszakítja őket. Ám ha lenézünk,

tudni fogjuk, hogy a fa gyökerei szilárdan nyugszanak a földben, így szilárdabbnak érezzük magunkat, és nyugodtabbak maradunk.

Ilyen a test és a tudat. Amikor tombol bennünk az érzelmek vihara, de tudjuk, hogyan húzódjunk vissza belőle – azaz tudjuk, hogyan húzódjunk vissza az agy zűrzavarából –, nem fog elsöpörni bennünket. Figyelmünket a köldök alatt kétujjnyira található tájéokra kell irányítanunk, s mélyen és lassan kell lélegeznünk, a „hegy, szilárd” formulával összhangban. Ekképpen meglátjuk, hogy nem csak az érzelmeink vagyunk. Az érzelmek jönnek-mennek, de mi mindig itt vagyunk. Amikor az érzelmek gyötörnek bennünket, bizonytalannak és törékenynek érezzük magunkat, sőt úgy érezhetjük, hogy fennáll a veszély: magát az életünket veszítjük el. Sokan nem tudják, hogyan birkózzanak meg heves érzelmeikkel. Amikor nagyon szenvednek a kétségbeeséstől, félelemtől vagy haragtól, akkor úgy vélik, szenvedésüknek csak egy módon vethetnek véget, még hozzá úgy, hogy saját életüknek vetnek véget. Akik azonban tudják, hogyan kell leülni meditációs testhelyzetbe, és hogyan kell gyakorolni a „hegy, szilárd” légzőgyakorlatát, azok dacolnak a nehézségek és a szenvedés viharaiival.

Ezt a gyakorlatot fekvé is végezhetjük, könnyed hanyatt fekvésben. Teljes figyelmünket irányítsuk a hasunk emelkedésére és süllyedésére. Ez képessé tesz bennünket arra, hogy elhagyjuk a vihar helyszínét, s hogy tudjuk: sohasem kell oda visszatérnünk. Mindazonáltal a gyakorlással nem kell addig várnunk, míg a nehézségek időszaka ránk köszönt. Ha a gyakorlást nem tettük szokásunkká, elfelejtjük, hogyan kell végezni, és érzelmeink újra elboríthatnak és lesújthatnak bennünket. Hogy erős szokást alakítsunk ki, gyakoroljunk mindennap, s akkor bármikor merülnek fel fájdalmas érzések, teljesen természetesen tudni fogjuk, hogyan oldjuk meg és alakítsuk át azokat. Emellett a gyakorlatot a fiatalokkal is megismertethetjük, hogy segítsünk nekik kilábalni viharos időszakaikból.

A „nyugodt víztükör, visszatükrözés” a negyedik szakasz, melynek célja a tudat és a test elnyugtatása. Az *Ánápánaszati-szuttában* a Buddha azt tanította: „Belélegezvéen elnyugtatom a tudatomat...” Ez a gyakorlat lényegében ugyanaz, a nyugodt tó vizének képe egyszerűen könnyebbé teszi a gyakorlást. Amikor tudatunk nem nyugodt, érzeteink rendszerint homályosak: amit látunk, hallunk és gondolunk, az nem tükrözi a valóságot, éppúgy, mint amikor a tó tükrét hullámok zavarják, és nem tudja tisztán tükrözni a fölötte lévő felhőket.

A Buddha a hűvös hold,  
Mely átszeli a végső üresség egét.  
A lények tudatának tava elcsitul,  
S a hold csodálatosan tükröződik benne.

Szomorúságunk, haragunk, fájdalmaink a téves érzetektől erednek. Hogy elkerüljük e téves érzeteket, gyakorolnunk kell, elcsendesítve a tudatunkat, hogy a nyugodt tó víztükréhez legyen hasonló. A légzés végzi el ezt a munkát.



A „tér, szabad” az ötödik szakasz. Ha túl sok gondunk van, nem lesz bennünk tisztaság, békesség és öröm. Ezért ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy teret nyisson számunkra, a szívünkben és magunk körül. Meg kell szabadulnunk az aggodalmaktól és tervektől, melyek teherként nehezdednek ránk. Ugyanígy kell kezelnünk a szomorúságot és a haragot is. Gyakorolnunk kell, hogy elengedjük a szükségtelenül cipelt dolgokat. Az ilyen csomag csak megnehezíti az életet, még ha úgy is tűnik időnként, hogy nélküle nem lehetünk boldogok (például magas társadalmi rang, cím, hírnév, vagyon és a kívánságainkat leső emberek nélkül). De ha tüzetesebben megvizsgáljuk, láthatjuk, hogy ez a balyu gyakran nem egyéb, mint a boldogságunk akadály. Ha képesek vagyunk egyszerően letenni, boldogok leszünk. „A Buddha a hűvös hold, / Mely átszeli a végső üresség égét...” A határtalan tér a végső üresség égboltja. Ezért olyan hatalmas a Buddha boldogsága. Egy nap a Buddha a Vaisálinál lévő erdőben üldögélt, amikor arra járt egy gazda. A gazda megkérdezte tőle, hogy nem látta-e elbitangolt tehéncsordáját. Azt is elmesélte neki, hogy korábban az év folyamán két hektár szezámfűmezőt vesztett el a hernyók pusztítása miatt, és minden bizonnyal ő a föld legnyomorultabb teremtménye. Talán az lenne a legjobb, ha véget vetne az életének, tette hozzá. A Buddha azt tanácsolta neki, hogy inkább fordítsa másfelé a tekintetét. Miután a gazda elment, a Buddha a mellette ülő bhiksukhoz fordult, és mosolyogva így szólt: „Bhiksuk, tudatában vagytok saját boldogságotoknak és szabadságotoknak? Nincs egyetlen tehenetek sem, amely elvesztésétől félnetek kellene.” Az utolsó gyakorlat végzése segít abban, hogy elengedjük a teheneinket: tudatunk teheneit és azokat, amelyeket magunk köré gyűjtöttünk.