

# A HobbiBuddha útja

Forrás: <https://fuszenecker.github.io>

## Tartalomjegyzék

Invokáció.....	1
Élmények.....	1
A gondolatok keletkezése.....	1
A risik.....	2
Ganésa.....	2
Anubis.....	2
Az iszapbirkózás.....	3
A világ.....	3
Mennyek és poklok.....	3
<i>A menny</i> .....	3
<i>A pokol</i> .....	4
<i>Az érzékelés finomsága</i> .....	4
A zselé-test.....	4
A dombtető.....	4
A tévedés.....	5
Végszó.....	5

## Invokáció

*Om pūrṇam adaḥ pūrṇam idaṁ,  
pūrṇāt pūrṇam udacyate,  
pūrṇasya pūrṇam ādāya,  
pūrṇam evāvaśiṣyate.*

*Om śānti śānti śāntiḥ!*

(Īśa Upaniṣad)

*Óm. Teljes Az<sup>1</sup> ott, és teljes Ez<sup>2</sup> itt.  
Teljestől a teljes elválík.  
A teljestől a teljes elszakad,  
Teljesnek mégis megmarad.*

*Óm. Béke! Béke! Béke!*

(Īśa Upaniṣad)

---

<sup>1</sup> Brahman

<sup>2</sup> Ātman

## Élmények

### A gondolatok keletkezése

Még nagyon az út elején jártam, nagyjából 2024. december közepén, amikor figyelme-  
met a gondolatok keletkezésére fordítottam. Az foglalkoztatott, hogy vajon hasznosak-e a  
gondolatok a meditáció során, vagy semlegesek, és úgy kell kezelni őket, mint az esőt  
(„örülj neki, mert ha nem örülsz, akkor is esik”), vagy esetleg károsak, mert elbűvölik a tu-  
datot, és elvonják a figyelmet a gyakorlástól.

Megfigyeltem, hogy a tudattalanból gondolatcsírák ugranak elő, mint az apró halak az óceánból. Az „gondolkodó” (fogalmi gondolkodás?) ezeket elkapja és megragadja, mint a sirály az apró halakat. Természetesen ez nem egy tudományosan pontos leírás, de szemléltetésre megfelel.

A gondolatcsírák és a gondolkodó játéka lenyűgözi és elbűvöli a tudatot, és a tudat újabb élmények után kutatva belebonyolódik a gondolatok hálójába.

Arra a belátásra jutottam, hogy a fogalmi gondolkodás egy automatikus folyamat, nem igazán tudom befolyásolni, hogy melyik gondolatcsíra fejlődik gondolattá. Nyilván, ha valami foglalkoztat, a témába illő gondolatcsíra könnyebben jut szerephez, de bármikor elterelődhet a figyelmem, ha egy érdekesebb gondolatcsíra jelenik meg, esetleg egy hosszú asszociációs lánc végén.

Az is világossá vált, hogy a tudat imád megfigyelni. Neki valójában mindegy, hogy mit figyel meg, amíg az kellőképpen érdekes. Ezért nehéz koncentrálni, mert a koncentráció tárgya a legtöbb esetben unalmas.

Persze a meditációs élmények változatosak lehetnek, azokra lecsap a tudat. Egy ideig.

## A risik

Még friss élmény volt az alap-dhyāna szintek megtapasztalása, amikor mély meditáció közben megjelent előttem néhány indiai risi. Az álmokkal ellentétben ezek színes, életszerű képek voltak, jól kivehetőek voltak a részletek is. Néhány risi jelent meg előttem, a legelső egy harminc év körüli fiatalember volt, hosszú, fekete hajjal, szakállal, sárgásbarna bőrrel, átható tekintettel és piros ponttal a homloka közepén. Némi Google-keresés után megtudtam, hogy a piros pont a kṣatriya rendbe tartozó emberek attribútuma, aminek megörültem, mert a történeti Buddha is ebbe a rendbe tartozott. Az Upanisadok (Pál Dániel fordítása és jegyzetei) egyik előszavában vagy lábjegyzetében olvastam, hogy a spirituális útkeresők szintén piros pontot viseltek a homlokuk közepén.

Az elöl ülő risi úgy nézett rám, mint aki a barátjára vagy társára néz, az az érzésem támadt, hogy örül neki, hogy eljutottam idáig, és köszönt a risik társaságában.

A történethez hozzátartozik, hogy én ugyan részt vettem szervezett meditációs elvonulásokon, de a keleti és nyugati tanítók tanítását nem éreztem meggyőzőnek, és eldöntöttem, hogy a magam útját járom, csakúgy, mint az ősi India útkeresői.

## Ganésa

Nem sokkal a fenti jelenség után, de még ugyanazon meditáció keretében láttam megjelenni Gaṇeśát, a tudomány, és különösképpen az akadályok elhárításának indiai istenségét. Ezt rendkívül fontos tapasztalatnak értékeltem, mert a tudományos gondolkodás is közel áll hozzám, de az akadályok leküzdése is a személyiségem része. Ilyen módon Gaṇeśa megtestesít két nagyon fontos belső attribútumomat.

## Anubis

Egy másik, esti meditációm keretében megjelent Anubis egyiptomi istenség. Elsőre azt gondoltam: „megjelent nekem a sakálfejű Thóth”, de némi Google-keresés után világossá vált, hogy a sakálfejű istenség neve Anubis, ő az egyiptomiak jóságos halálistene, a mumifikálás tanítómestere, ő kíséri el a halott lelkét a túlvilágra, és részt vesz a szív súlyának mérésében.

A gyakorlásom egyik fő oka az volt, hogy rettegettem a gondolattól, hogy egy napon majd meg kell halnom, valószínű tehát, hogy ennek az élménynek az volt a szerepe, hogy megnyugtasson afelől, hogy a halál nem egy rettenetes és félelmetes dolog. Érdekes, hogy pont az egyiptomi hitvilág egyik szereplője jelent meg, ebben a kultúrkörben én egyáltalán nem vagyok járatos.

## Az iszapbirkózás

Egyik üléseem alkalmával világosan láttam, amint emberek egy konténernyi sárban lemerülnek, majd feljönnek a felszínre levegőért kapkodva, majd újra lemerülnek a sárba. Nem vették észre, hogy a vergődnek és szenvednek, de én, kívül állva a konténer mellett, világosan láttam az egész jelenet értelmetlenségét és szánalmasságát.

## A világ

Már az alap-dhyānák megismerése után, de még a finom dhyānák megtapasztalása előtt feltárult előttem a világ szépsége, összetettsége és változatossága. Láttam az anyaméhet belülről és a világmindenséget kívülről. Ezek az élmények pontosan ugyanolyan életteliék és vibrálóak voltak, mint ahogyan a risi részben írtam. A legjobb kifejezés erre a látványra a lélegzetelállító.

## Mennyek és poklok

Amikor már jól begyakoroltam az alap-dhyānákat, elkezdtem felfedezni újabb tudatállapotokat. Ezek a dhyānákhoz sokban hasonlítottak, de nem alap tudatállapotok, hanem inkább olyanok, mint videójátékokban a pályák, meg kell őket csinálni, meg kell tapasztani a tapasztalandókat, és ezzel a feladat el van végezve.

*U.i.: Kicsit utánanéztem, ezekről a plusz szintekről tud a távol-keleti irodalom, az utólagos kommentjeimet dőlt betűvel szedve fogom hozzáadni a leírásomhoz.*

## A menny

Egyik ilyen tapasztalatom olyan volt, mint a dhyāna harmadik szintéjek mindent elsöpítő gyönyöre, de a harmadik dhyānával ellentétben ez nem korlátozódott a testemre, hanem mindent egyenletesen betöltött körülöttem. Ilyennek képzelhetik a jámbor hívek a mennyeket.

*Végtelen tér szintje: A meditáló a tér végtelenségére összpontosít, és úgy érzi, mintha a tudata végtelen térben lebegne. Ez a szint a fizikai formákon túli érzékelést jelenti.*

*Végtelen tudat szintje: A meditáló a tudat végtelenségére összpontosít, és úgy érzi, mintha a tudata végtelen lenne. Ez a szint a tudat határtalanságának érzékelését jelenti.*

Felmerült bennem, hogy talán erre írta valamelyik Upanisad, hogy az ember belső lényege pontszerű: elképzelhető, hogy ugyanúgy csak a testemet töltötte ki ez örömteli állapot, csak a megfigyelő tudat volt pontszerű, és ezért látszott minden végtelennek és egyenletesnek. De ezt sem megerősíteni, sem cáfolni nem tudom.

## A pokol

Hasonlóan intenzív élmény volt a másik véglet megtapasztalása. Egy áthatolhatatlan bozóton kellett átvergődni magam, ami minden irányból körbevett. Nem volt egy kellemes érzés. A szívem zakatolt, csak a légzésre való koncentráció és az erős motiváció a kiszabadulás iránt segített valamelyest. Pokoli érzés volt.

Szerencsére nem tartott sokáig, mert a tudatom rendkívül koncentrált volt: nincs az az érzés vagy gondolat, ami ilyenkor erősebb tudna lenni, és elvonhatná a figyelmet a tapasztalásról.

*Semmi szintje: A meditáló a semmi érzékelésére összpontosít, és úgy érzi, mintha semmi sem létezne körülötte. Ez a szint a létezés és a nem-létezés határán való érzékelést jelenti.*

Az egészen biztos, hogy ez egy rendkívül nyomasztó tudatállapot, a tudatot minden irányból szorongatja valamilyen félelmetes semmi érzése.

## Az érzékelés finomsága

Mindkét megtapasztalásban voltak közös elemek: a szívverésemet olyannak éreztem, mintha földindulás lett volna, a légzésemet, ami addigra már nagyon finom volt, egészen hurrikánszerűnek láttam. De rettenetesen megerősödött bennem a vágy a megszabadulás iránt: ha ezeket túléltem, — és igen, a mennyei érzés is nyomasztó volt, — már mindenképpen szeretnék eljutni a célig, még ha emberfeletti erőfeszítést kell is tennem érte.

## A zselé-test

Amióta átvergődtem a fent leírt tudatállapotokon, olyan érzésem van, mintha a fizikai testem mellet lenne egy ugyanolyan formájú zselészerű tudati testem is. Ez a mentális test a fizikai testtel együtt mozog, ha a fizikai testet elviszem valahová, a zselészerű mentális test is követi, de némi késéssel. Érzem, ahogy remeg a zselé.

Nincs folyamatos összeköttetésben a fizikai testemmel, csak egy bizonyos tudatállapotban. Ezt a tudatállapotot viszont bármikor tudom reprodukálni, így bármikor meg tudom figyelni. Arra következtetek, hogy a fent leírt mennyei és pokolbeli tapasztalatok már nem fognak újra megjelenni, és elértem a tanulás egy bizonyos szintjére.

Egyúttal megerősödött bennem az érzés, hogy nincs már több szint a megszabadulás előtt, amit lehetett és kellett, azt megtapasztaltam.

*Sem érzékelés, sem nem-érzékelés szintje: Ez a legmagasabb szint, ahol a meditáló az érzékelés és a nem-érzékelés határán van. Ez a szint a legfinomabb és legmélyebb meditációs állapotot jelenti, ahol a tudat szinte teljesen elcsendesedik.*

## A dombtető

Tévedtem. Van még legalább egy tudatállapot a megvilágosodás előtt. Folytatva a meditációt, eltöltött egy végtelenül békés és harmonikus állapot, amikor a remegő, kocsonyaszerű érzet megszűnt, és egyúttal a nyomasztó érzés is eltűnt.

Olyan volt, mintha felértem volna egy domb tetejére, ahonnan szétnézve láthatom a tájat minden részletével együtt. Benne is vagyok, mégis kívülről szemlélem. Egy vagyok a vele, de kívülálló is. Nagyon költőien fogalmaztam a meditációs módszer leírásában:

*Ezt hirtelen felváltja a „felértem a dombtetőre” érzés. Ebben az állapotban a remegő-nyomasztó érzés szertefoszlik, eltölti a testet a földöntúli béke és harmónia érzése. „Megérkeztem, ide jöttem. Itt már csak a végtelen tér magasodik fölém.”*

*A megfigyelő körbetekint, szemléli a tájat, benne van, mégis különáll tőle. Hamarosan ráeszmél, hogy körülveszi ugyan a táj, de ő is a táj része. Megszűnik a kettősség: a megfigyelő és a megfigyelt kettőssége. Nincs többé megfigyelő, eggyé olvad a tájjal. Ráeszmél, hogy valójában sosem volt más, mint Táj.*

**Mindez 2025. január 2-án, 11:30 körül történt.**

## A tévedés

Ismét tévedtem: tévedtem abban, hogy tévedtem. A dombtetőre érkezés és az akkor szerzett felismerések voltak maga a megszabadulás. Furcsa érzés, azóta folyamatosan a jelenben időzök. A tudatom éber, az érzékszerveim élesek. Minden apró zajt megfigyelek, még a billentyűzet kopogásának apró részleteit is. Gondolkodni is éberen gondolkodok: látom, ahogy jönnek-mennek a gondolatok, és élvezem.

Időnként eltölt egy kellemes érzés, de ez egyáltalán nem túlzó, sőt, kifejezetten visszafogott és kellemes.

## Végszó

Sokat ábrándoztam az elmúlt húsz évben, hogy milyen lehet elérni a megszabadulást, de egészen másmilyennek képzeltem. Sosem vártam, hogy a hétszínű fénysugár előtörjön a testemből, vagy Brahmā Sahampati tiszteletét tegye nálam. De észrevehetőbb áttörésre számítottam. Voltaképpen sok dhyāna-átmenetet tapasztaltam, és ezek közül a legutóbbi („a dombtetős”) ment a leggördülékenyebben. Talán pont azért, mert nem egy forgószeleből léptem át egy másik, ellentétes irányú forgószelebe, hanem az utolsó forgószeleből a szélcsendbe.

Azt mondják, az ember észreveszi, ha megvilágosodik. És ez talán így is van, kivéve, ha az ember évtizedekig imposztor-szindrómás szoftvermérnökként dolgozik. Azóta persze már sok időt eltöltöttem ebben az „új” állapotban, és hihetetlen, de tényleg úgy tűnik, innen már nincs másfelé. Az utóbbi napokban sorra jöttek az újabb és újabb élmények, események, de azóta mintha elvágták volna. Mindig a dombtetőn állok, és szemlélem a tájat.

Buddha azt mondta, ha elérjük a célt, „eloszlik a kétség és megjelenik a tudás”, de nálam az egészséges szkepticizmus valahogy sosem múlik el. És talán így van ez jól.