

# A HobbiBuddha útja

A legfrissebb verzió: <https://fuszenecker.github.io>

## Tartalomjegyzék

Bevezető.....	1
Invokáció.....	2
Az intuitív belátás művészete.....	2
A gyakorlás módja.....	2
Előkészületek.....	2
A tudat művelése.....	2
Általános megjegyzések.....	3
Az elmélyedés (dhyāna) szintjei.....	4
Tapasztalatok.....	4
Utószó.....	5

## Bevezető

Ezt a dokumentumot saját magamnak készítettem, hogy a gyakorlás bevált módszereit és az elért eredményeket rögzítsem. Erre utal a dokumentum neve: **A HobbiBuddha útja**. Ha sikerrel járok, — amit őszintén remélek, — ezt a dokumentumot megosztom a nagyvilággal, hátha valaki más is hasonló úton jár. Természetesen érdekel, hogy más gyakorlók milyen tapasztalatokat szereztek, milyen élményekben volt részük. Bátorítom tehát a nyájas olvasót, hogy ossza meg velem eredményeit emailben ([robert.fuszenecker@outlook.com](mailto:robert.fuszenecker@outlook.com)) vagy más egyéb módon.

A dokumentum azt mutatja meg, hogy én hogyan gyakorlok, és nekem milyen paraméterek váltak be. Ebből természetesen nem következik, hogy másnak is ugyanazok a módszerek válnak be, mindenképpen bátorítom az Olvasót, hogy kísérletezzon, próbálkozzon a részletek változtatásával, és találja meg a számára optimális paraméterkombinációt (pl. a meditáció ideje, a koncentráció tárgya, székben ülve vagy a földön, nyitott szemmel vagy becsukva, reggel vagy délután, esetleg este).

A szektásságnál és a „szent” iratok vak követésénél semmi sem áll tőlem távolabb, így ebben a leírásban a saját megítélésem alapján és a tapasztalataimmal összhangban fogom változtatni az ind advaita vedānta és a buddhista fogalmakat, hogy a legpontosabban vissza tudjam adni a fogalmi gondolkodással visszaadhatatlan élményeimet. De semmiképpen se értelmezzük ezt valamifajta szinkretizmusnak, mert nem a vallásokat és hagyományokat szeretném összemosni, hanem a legpontosabb megfogalmazásra próbálok törekedni.

Lényegében minden szanszkrit kifejezés egyben egy link is a megfelelő Wikipedia oldalra, de az igényes nyomtathatóság kedvéért ezek — észrevehető módon — nem válnak el a szövegtől. A digitális (PDF) változat természetesen megőrzi a linkek kattinthatóságát.

# Invokáció

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

*Om śānti śānti śāntiḥ!*

(Íśa 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!*

(Íśa Upaniṣad)

---

<sup>1</sup> Brahman

<sup>2</sup> Ātman

## Az intuitív belátás művészete

### A gyakorlás módja

#### Előkészületek

1. Frissítsük fel a testünket és a tudatunkat: akár egy finom teával, akár egy gyors zuhanyzással, akár néhány jóga-gyakorlattal! Bágyadtan nagyon nehéz összpontosítani.
2. Ha viselünk ruhát, akkor az mindenképpen kényelmes és szellős legyen. A gyakorlás során a testünk felmelegszik (**tapas**), és ez elvonhatja a figyelmünket.
3. Ha stopperórát használunk a meditáció végének jelzésére, állítsuk a számlálót kb. **30 percre**, de 20 percnél semmiképpen sem rövidebbre, a riasztás hangerejét pedig vegyük minimálisra vagy emelkedő hangerőre!
4. Szobrok, füstölő vagy mécses gyújtása, vagy mantra éneklése segíthet a megfelelő légkör megteremtésében és a motiváció felébresztésében.

#### A tudat művelése

1. Helyezkedjünk el kényelmesen! A legjobb, ha leülünk, de nem kell ragaszkodnunk a klasszikus lótusz-üléshez. A kedvenc székünk vagy fotelünk is tökéletesen megteszi. A lényeg, hogy kb. 30 percig mozdulatlanok tudjunk maradni.
2. Ha tehetjük, a szemünket csukjuk be! Ha valamiért ezt mégsem tehetjük, válasszunk ki egy statikus pontot, és azt nézzük meredten! Az elhomályosodó látás a biztos jele annak, hogy jó úton járunk. Semmiképpen se felejtsünk el rendszeresen pislogni!
3. Finoman, minden erőlködés nélkül fordítsuk a figyelmünket légzésre! Ennek eszköze lehet a lélegzetek lassítása és elmélyítése. Koncentrálnunk az orrlyukunkra vagy a hasfalunk mozgására. Közben hallgathatjuk a lélegzet hangját. A meditáció során a légzés spontán módon felszínessé válik, ekkor hagyjuk meg a légzés természetes ütemét és intenzitását. Ahogyan a koncentrációnk fokozódik, úgy válik a légzés egyre finomabbá.

4. A meditáció során a gondolatok nem túl hasznosak: a fogalmi gondolkodáshoz kötnek, mi pedig a misztikus, belső úton szeretnénk járni. Amennyire lehetséges, csendesítsük el a gondolatokat, óvatosan és erőlködés nélkül **terelgessük vissza a figyelmünket a légzésre**, és hagyjuk a gondolatokat maguktól kihunyni!
5. Csak szemléljük a történeteket! Nem ítélezünk, nem várunk el semmit, nem küzdünk semmi ellen. Csak figyeljük a légzést! Így gyakorolva a koncentrációt eljutunk a jelenségek valódi természetének felismeréséhez (*pāli*: vipassanā, *szanszkrit*: vipaśyanā).

## Általános megjegyzések

1. Rendelkeznünk kell egy bizonyos szintű bizalommal és önátadással: bízunk kell abban, hogy az út végigjárható. Ez nem egyfajta vakhit, hanem olyasmi, mint amikor bízunk abban, hogy a taxisofőr a megfelelő címre visz.
2. A napi többszöri meditáció segít abban, hogy egyre rövidebb idő alatt jussunk el a koncentráció magasabb fokára. A mozdulatlanságban történő ülés egy idő után fájdalmasá válik, ezért fontos, hogy „hatékonyan” meditáljunk, és hamar eljussunk a szükséges dhyāna-szintre, amelyben a lehető legtöbb időt eltölthetjük, és tapasztalatokat szerezhetünk.
3. Nem kell beleszakadni a meditációba: jobb a kétszer tizenöt perc koncentráció, mint a harminc perc szenvedés. Ha szükségét érezzük, hogy megmozduljunk vagy helyreállítsuk a testtartásunkat, tegyük meg óvatosan! A koncentráció pillanatok alatt helyreáll, és talán még erősebb is lesz, mint előtte.
4. Nincs olyan, hogy visszaesés. Ez a fajta tanulási folyamat nem a fogalmi gondolkodás szintjén zajlik. Hamar észre fogjuk venni, hogy ahol az előző meditációt abbahagytuk, legközelebb onnan tudjuk folytatni a gyakorlást.
5. A haladását nem lehet siettetni. Tartunk, ahol tartunk. Holnap már előrébb leszünk. Az Út nem egy sprint, hanem egy maraton.
6. Nyugodtan megállhatunk pihenni. Feltöltődünk, hogy legközelebb újjult erővel vágassunk a gyakorlásba. Ez nem csak a testi feltöltődést jelenti: bátran olvasgassunk inspiráló könyveket, hallgassunk zenét vagy nézzünk meg pár videót.
7. Minden pillanat egyformán alkalmas a megszabadulásra. Ha a koncentráció spontán létrejön, és lehetőségünk van rá, használjuk ki! Ezek szoktak a legjobb meditációk lenni.
8. A visszafogott életmód (pl. táplálkozás) és a tisztességes életvezetés fontos része a gyakorlásnak. Ezt nem tudom eléggé hangsúlyozni.
9. Ahogy egyre többet gyakorlunk, a tudatunk elkezd tiltakozni a meditáció ellen. Ilyenkor állítsuk meg a gondolatok keletkezését azzal, hogy a figyelmünket magára a gondolkodásra összpontosítjuk. Miután a gondolatok elcsendesedtek, és velük a tiltakozó gondolatok is kihunytak, fordítsuk figyelmünket a légzésre, és kezdjük el felépíteni az egyhegyű koncentrációt.

## Az elmélyedés (dhyāna) szintjei

1. Az az ihletett állapot, amit a légzés figyelése és a gondolatok elcsendesítése által érünk el. A **test relaxált** állapotba kerül, megjelenik a tudat koncentrációja.
2. Közepes örömrézet jelenik meg a testben, a tudat tisztábbá válik és koncentráció automatikusan fokozódik. Ezen a szintem még jelen van a fogalmi gondolkodás, de ez nem feltétlenül baj, csak ne merüljünk el a gondolatokban, ne bővöljék el a tudatot!
3. Intenzív gyönyör jelenik meg a testben, a tudat automatikusan fókuszál. A gondolatok elcsendesednek: nem is tehetnek mást, mivel maga a gyönyör oltja ki a gondolatokat.
4. Nyugalom és fókuszáltság jelenik meg, a gondolatok spontán megszűnnek, illetve meg sem jelennek. Ezt hívják **egyhegyű figyelemnek**. Olyan ez, mint amikor a repülőgép a tornádóból a felhők fölé emelkedik. A légzés felszínes, a koncentráció erős. Ebben a tudatállapotban tartózkodva bármikor kialakulhat a **samādhi**, a tudat nem-duális ébersége.

## Tapasztalatok

1. Az elmélyülés során intenzív hő keletkezik: ez a **tapas**, a (*Upanisadok*:) „szent hevület”.
2. A második dhyāna kiváló lehetőséget biztosít számunkra, hogy megvizsgáljuk, hogyan keletkeznek gondolatok a tudattalanból felbukkanó gondolatcsírákból, hogyan ragadja meg a fogalmi gondolkodás ezeket a gondolatcsírákat.
3. Könnyen megfigyelhetjük továbbá, hogy hogyan próbál a tudat átlépni egyik dhyāna állapotból a másikba: milyen előjelei vannak és milyen milyen érzetek keletkeznek: megjelenik egyfajta lebegő érzés a tudatban, majd egy kellemes érzés a gyomor tájékán, talán kicsit lejjebb. Pár másodperc múlva végigfut az érzet a testen: csodálatosan leírja az érzést a „misztikus elragadtatás” kifejezés, mert valóban úgy érezzük, mintha egy láthatatlan erő elragadna, hasonlóan ahhoz, mint amikor a gyorslift elindul, vagy a repülő a felszálláshoz gyorsítani kezd. A szintek közötti átmenet voltaképpen lenyűgöző tapasztalatok forrása.
4. Eleinte a dhyāna harmadik szintje intenzív, elviselhetetlen gyönyörrel jár. Néhányszor próbálkoznunk kell, hogy a tudat megerősödjön, és el tudja viselni. Kis idő elteltével a tudat megerősödik, és megszokja a harmadik dhyāna gyönyörét.
5. Ha még tovább gyakorolunk, a dhyāna átmenetek egyre finomabbá válnak, az alsóbb szinteken (1-2-3) egyre rövidebb ideig időzik a tudat, és az érzetek is elhalványodnak: a tudat lényegében azonnal átlép a negyedik elmélyedési szintre.
6. A megvilágosodás előszobájában az belső lényünk kommunikál velünk: vibráló színekben pompázó képeken, — ma úgy mondanánk, — videókon és szimbólumokon keresztül. Megmutatja az élőlények lemerülését a szamszára mocsarába, a születés és halál körforgását és a világ elképesztő szépségét, változatosságát és összetettségét.
7. A légzés ekkor már alig észrevehető, de figyeljük kitartóan!

8. A negyedik dhyāna állapoton túl észrevehetünk még néhány nagyon finom állapotot. Ezeket említi a szakirodalom, de én sokáig nem tulajdonítottam nekik különösebb szerepet, pedig rendkívül érdekesek. A tudat ilyenkor már annyira koncentrált, hogy a legapróbb jelenség is elemi erejűnek tűnik: a szívverésemet földrengésnek érzékelttem, a légzésemet hurrikánnak. Bizonyos állapotokban rendkívül erős élményeket szereztem, a mindent átható gyönyörtől kezdve (pontosan olyan volt, mint az alap-dhyāna harmadik állapotában, de az érzés nem korlátozódott a testre, hanem mindent egyenletesen kitöltött) egészen a legsűrűbb, pokoli bozóton való átvergődésig. Meggyőződésem, hogy lépcsőről lépésre haladtam a tudattalanon át a legbelsőbb lényegem felé.
9. A testben megjelenik egyfajta remegés vagy vibrálás érzése, és azt érezzük, hogy valami nagy dolog van készülőben. Mintha kezdene átszakadni egy láthatatlan fal. Ez kezdetben félelmetesnek tűnik, de lassan megszokja a tudat. A tudat mozdulatlan, ahova fókuszál, oda vándorol a remegés érzete is.
10. Ezt hirtelen felváltja a „felértem a dombtetőre” érzés. Ebben az állapotban a remegőnyomasztó érzés szertefoszlik, eltölti a testet a földöntúli béke és harmónia érzése. „Megérkeztem, ide jöttem. Itt már csak a végtelen tér magasodik fölém.”
11. A megfigyelő körbetekint, szemléli a tájat, benne van, mégis különáll tőle. Hamarosan ráésmél, hogy körülveszi ugyan a táj, de ő is a táj része. Megszűnik a kettősség: a megfigyelő és a megfigyelt kettőssége. Nincs többé megfigyelő, nincs többé megfigyelt. Ráésmél, hogy valójában ez a kettő sosem különült el egymástól. Ez a felismerés, ez a megtapasztalás maga a megszabadulás (**mokṣa**, *buddh.*: **nirvāṇa**), a befelé tartó, misztikus út célja és végállomása.

## Utószó

Nálam ez a felismerés 2025. január 2-án, 11:30 körül (de 11:38 előtt) történt. Néhány napig nem igazán tudtam semmit sem kezdeni a tapasztalattal. Azt korábban is sejtettem, hogy a megvilágosodás nem okoz testi változásokat, de azt gondoltam – és egy picit tartottam is ettől a lehetőségtől –, hogy az elme működését teljesen megváltoztatja. Azóta megértettem, hogy ez nem így van. Ez a felismerés, a nem-kettősség megtapasztalása nem a testi folyamatok és nem is a mentális működés szintjén zajlik, hanem sokkal mélyebben.

Sokáig fontosnak tartottam, hogy bizonyos dolgokat pontosan definiáljunk, és fontos szerepet tulajdonítottam a fogalmak pontos használatának is. Ez nagyon jól tetten érhető ebben a dokumentumban is, amikor elkezdtem írni ezt a leírást, még nagyon enciklopédikus stílusban fogalmaztam. Azóta megértettem, hogy a misztikus élmények nem írhatók le a fogalmi gondolkodás eszközeivel, egyszerűen azért, mert ritkán tapasztalunk ilyesmit és nincsenek rá megfelelő szavaink.

Bizonyos koncepciók, amelyek a szavak szintén látszólag ellentmondanak egymásnak, mint pl. az ind filozófia ātmanja és a buddhizmus anattā (*szkr.*: anātman) tana, végső soron ugyanazt a tapasztalást írják le: ha az ember kellően mélyre ás saját tudatába, nem talál személyiséget. Amit talál, az egy önmagában létező univerzális, végső valóság.