

# A HobbyiBuddha 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.....	3
Tapasztalatok.....	4

## Bevezető

Ezt a dokumentumot saját magamnak készítettem, hogy a gyakorlás bevált módszereit és az elért eredményeket rögzítsem. Erre utal a dokumentum neve: **A HobbyiBuddha 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 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!*

(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 Upanisad)

<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. Kegytárgyak, a füstölő, a mécses, vagy a 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 felejtünk el rendszeresen pislogni!
3. Finoman, minden erőlködés nélkül fordítsuk a figyelmünket légzésre! Ennek eszköze lehet a lélegzetek lassítása és elnyugtatósa. Koncentrálnunk az orrlyukunkra vagy a hasfalunk mozgására. Közben hallgatjuk a lélegzet hangját. A meditáció során a légzés spontán módon felszínessé válik, 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 történéseket! Nem ítélkezünk, nem várunk el semmit, nem küzdünk semmi ellen. Csak figyeljük a légzést! Így gyakorolva a koncentrációt eljutunk a jelen-ségek 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. 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.
3. 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.
4. A haladását nem lehet siettetni. Tartunk, ahol tartunk. Holnap már előrébb leszünk. Az Út nem egy sprint, hanem egy maraton.
5. Nyugodtan megállhatunk pihenni. Feltöltődünk, hogy legközelebb újult erővel vág-hassunk a gyakorlásba. Ez nem csak a testi feltöltődést jelenti: bátran olvasgassunk inspiráló könyveket, hallgassunk zenét vagy nézzünk meg pár videót.
6. Minden pillanat egyformán alkalmas a megszabadulásra. Ha a koncentráció spontán létrejön, és lehetőségünk van rá, használjuk ki! Ezek szoktak a legjobb meditációk lenni.
7. A visszafogott életmód (pl. táplálkozás) és a tisztességes életvezetés fontos része a gyakorlásnak. Ezt nem tudom eléggé hangsúlyozni.

## 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, minden beavatkozás nélkül. Ha elsőre nem tudunk belépni ebbe a tudatállapotba, próbáljuk meg később! Nem biztos, hogy elsőre sikerül.

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.

## 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-e egyfajta lebegő érzés a tudatban, megjelenik-e a kellemes érzés a gyomor tájékán, végigfut-e ez az érzet a testen, amikor átlépünk. 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 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 a lények 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 bozóton való átvergődésig. Meggyőződésemm, hogy lépésről 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 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. Ez a felismerés a megszabadulás (**mokṣa**, *buddh.*: **nirvāṇa**).

