

A close-up, warm-toned photograph of a Buddha statue's face. The statue has a serene expression with closed eyes and a slight smile. The lighting is soft and golden, highlighting the contours of the face. The background is blurred.

Az Önvalóhoz vezető meditáció

Swami Shankaratilaka

Az Önvalóhoz vezető meditáció

Az Önvalóhoz vezető meditáció

Swami Shankaratilaka



Szerző©

Minden jog fenntartva. A könyv egyetlen része sem, beleértve a borítótervet, sem részben, sem egészben, semmilyen formában, akár írásban, akár elektronikusan, mechanikusan, vegyileg, fénymásolással, felvétellel, interneten vagy bármilyen más rendszerrel nem reprodukálható a kiadó vagy a szerzői jog tulajdonosának előzetes írásbeli engedélye nélkül.

Gñyna Prakashana©

© 2023 Vedic Foundation Hungary

Leányfalu 2016.

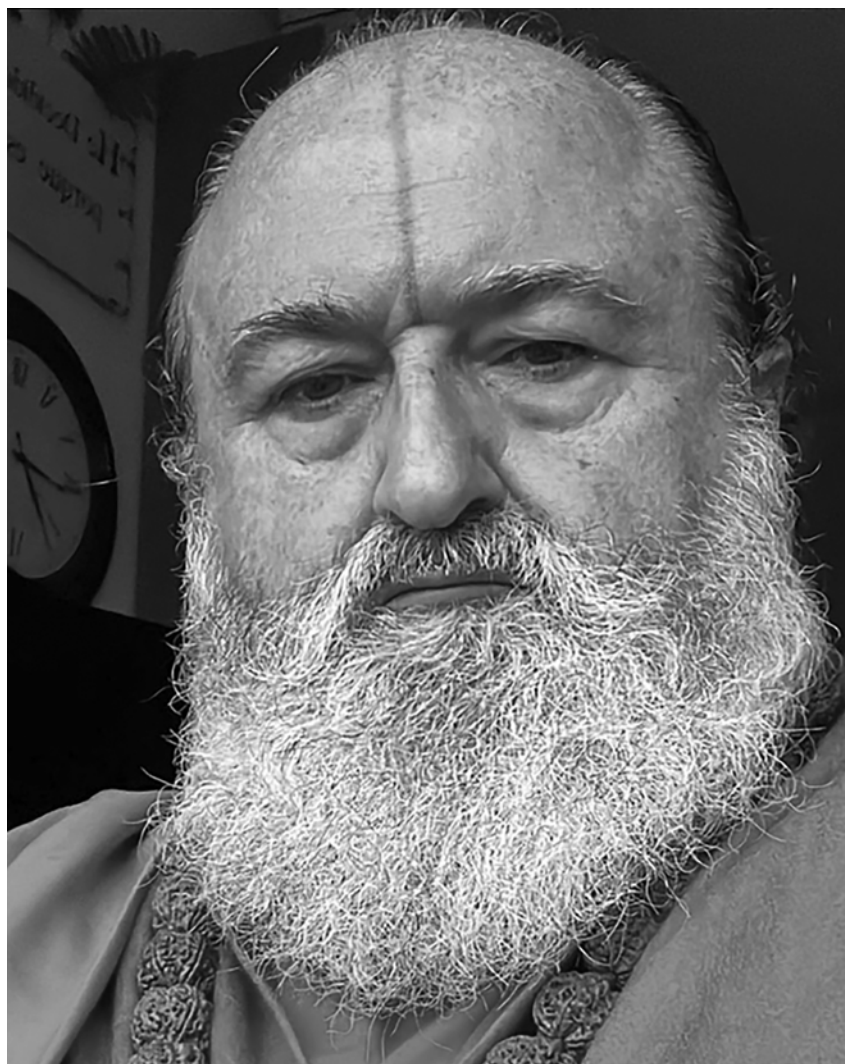
Magyarország

AJÁNLÁS

Azoknak ajánljuk ezt a könyvet akik egy egyszerű, de annál emelkedettebb, egyenes és rendkívül praktikus, ugyanakkor a védikus iratok leírásain alapuló meditációt szeretnének elsajátítani.

TARTALOM

Köszönetnyilvánítás.....	9
1. A meditáció 3 alapvető eleme.....	11
2. A meditáció alapjai.....	13
3. A meditáció feltételei.....	15
4. Meditáció és test.....	21
5. Meditáció és légzés.....	23
6. Meditáció és elme.....	25
7. Jóga Szútrák és Bhagavad Gita a meditációról.....	29
8. Akkor milyen is a meditációs technika.....	33
Szójegyzék.....	39
Köszönetnyilvánítás.....	43



KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönet Swami Shankaratilaka mesternek, aki a védikus iratokat testközelbe hozta, hogy a bölcsek tudását tolmácsolta nekünk. Megannyi tanítás során vezetett bennünket, hogy közelebb tudjunk kerülni és fel tudjuk tenni az élet nagy kérdését: Ki vagyok én? Valamint a válasz megtalálásához kezünkbe adott értékes eszközöket, melyek alapköve ez a meditáció.

Magyarország szerzetesi közössége - a Védikus Dharma Hindu Egyesület - örömmel és hálával fogadta ezeket a tanításokat.

1. A meditáció 3 alapvető eleme

A meditáció 3 alapvető eleme: a testtartás, légzés és gondolkodás.

Nagyon fontos megtanulnunk, hogyan kell megfelelően kombinálni a testtartást a helyes légzést és a helyes gondolkodást.

Patandzsali a Jóga Szútrák mesterművében az Ashtanga Yoga 8 ágát mutatja be, hogy mi szükséges a jógafolyamatok fejlesztéséhez és a samādhi eléréséhez:

Yama, fegyelem.

Niyama, belső önuralom és tisztaság.

Āsana, a testtartás.

Prāṇāyāma, a légzés uralma.

Pratyāhāra, az érzékszervek fegyelme.

Dhāraṇa a gondolat koncentrációja.

Dhyāna, a tudat áramlása avagy a meditáció.

Samādhi, az elme tökéletessége az Önvalóban.

A szanszkritban a dhāraṇa a koncentrációt, a dhyāna meditációt jelent.

A Jóga Szútrák, III. pada, 1. szútrában ezt olvassuk:

„deśa bandhaḥ cittasya dhāraṇā”

„A koncentráció, dhāraṇā, a tudat rögzítése egy pontra vagy területre.”

III. pada, 2. szútra

„tatra pratyaya ekatānatā dhyānam”

„A meditáció, dhyāna, a figyelem rendezett és folyamatos áramlása, amely ugyanarra a pontra vagy területre irányul.”

Ezért tanítja Patandzsali, hogy igenis, szükséges a felkészítő lépés a koncentráció, hogy aztán képes légy meditálni.

A dhyāna-ban a cél a megfigyelő és a megfigyelt egyesülése, vagyis az ego feloldódásának és elmerülésének elérése az Önvalóban. Ahogy meditálunk, elvesz az önmagunk elvesztésének gondolatától való félelem, mivel a meditáló megtapasztalja, hogy nem vészett el, hanem növekedni fog a létében, lévén ő maga az Önvaló. Mintha egy rémálomból ébrednél fel, amiben kicsinek látod magad, de rájössz, hogy óriás vagy.

2. A meditáció alapjai

A meditáció alapja:

- testtartás: test, nyugalom
- légzés: lehelet és elmélyülés
- gondolat: fókusz és feloldódás

A meditáció a meditáción alapul. Nem másra épül.

A meditációnak van egy alapfolyamata, amit követni kell mindenképp. Ha valaki máshogy szeretne meditálni (a maga módján), másképp lélegezni vagy egy új technikát szeretne kitalálni a meditációhoz, lehetséges, de akkor nem ugyanarról a meditációs folyamatról beszélünk, amelyet a Szentírásokban találunk, hiszen ez a mi referenciánk, amikor jógáról beszélünk. A "sajátos" gyakorlattal nem fogjuk elérni ugyanazt, amit a múltbéli jógik tanítottak, vagyis a meditációval elért felszabadulást.

A meditáció olyan testtartást igényel, amely lehetővé teszi, hogy a test mozdulatlan maradjon. A test nyugalma a legnehezebb. Ha azt gondolod, hogy a legnehezebb az elméd megnyugtatósa, valójában nem ez az elsődleges probléma.

Mintha valaki azt mondaná: "A legnehezebb dolog lefutni egy maratont... de ha nem kelsz fel a kanapéról, és nem gyakorolsz nap mint nap egy kicsit..." Aki a dhyāna-t gyakorolja, azt dhyāta-nak, azaz meditálónak hívjuk.

3. A meditáció feltételei

A meditáció egy magas szintű tevékenység a dharmaterületén, valójában ez a legmagasabb szintű tevékenység, amelyet egy személy teljesíthet. Az emberi lény teljessége meditációval érhető el, hiszen ez csak nekünk, embereknek adatott meg az univerzumban, egyetlen más lény sem tud meditálni. Éppen ezért ismernünk kell a meditáció sikerességének feltételeit.

Patandzsali, a jóga nagy kód-megfejtője azt mondja, hogy tudnunk kell, hogyan vegyük fel a megfelelő testtartást, mily' módon lélegezzünk, hogyan tudjuk kordában tartani az érzékszerveinket, koncentrálni a gondolatainkat és végül meditálnunk, és ekkor érhetjük el a felismerést, a szamádhit. De ehhez először is el kell érniünk egy belső erkölcsi tisztaságot és pszichofiziológiailag alkalmas állapotot, vagyis az astanga jógát kell gyakorolnunk. Mindez szükséges a meditációhoz, de a meditációhoz ami abszolút elengedhetetlen az a test nyugalma.

A meditáció során a légzést úgy kell végezni, hogy az segítsen bennünket elmerülni az Önvalóban. Szükséges továbbá, hogy a gondolatainkat úgy fókuszáljuk, hogy ne a külső lét felé irányuljanak, hanem inkább befelé és abszorpciót generáljon.

Ezért mondják, hogy a gondolatoknak egy egységes fókuszpont felé kell irányulnia.

Meditáció a gyakorlatban: ülj le, lazíts, lélegezz és kapcsolj ki. Bármikor, bármilyen helyen, bármikor meditálhatsz. Nincs szükség templomra hogy meditálhass vagy barlangra, hogy a világtól elszigetelten élj, bár kétségtelenül jobban lehet meditálni egy templomban, mert a környezet rezgései kedvezőbbek ami a meditálót is áthatja. Lehet meditálni a buszon, a tér közepén, ahol csak akarsz, bárhol-bármikor.

Az is igaz, hogy a meditációnak vannak kedvezőbb időszakai, mint pl. hajnalban és alkonyatkor, hogy összhangban légy a természet nyugalommal teli pillanataival, de bármikor meditálhatsz. Amikor az ember felkel, lezuhanyzik és megtisztítja magát, hogy megszüntesse a tompultságát egy éjszakai alvás után, ez jó alkalom a meditációra. Ha így teszünk, az elme apránként hozzászokik, hogy elcsendesítse magát, és képes legyen minden nap könnyeben meditálni.

A mesterek azt tanítják, hogy tanácsos minimális ideig meditálni az elején, hogy szoktassuk az elmét, de napi rendszerességgel. Ebből a minimális időből kiindulva, az ember addig növelheti a meditáció hosszát, ameddig csak akarja.

Röviden összefoglalva, a meditációt bármikor, bárhol és bármennyi ideig lehet végezni. Követelmény, hogy tudatosnak és következetesnek kell lenni.

A meditáció tudatosan történik, és igen, a meditáló elveszítheti a világgal való érintkezés tudatát, jöllehet ebben

a pillanatban egy szuper-tudatra tesz szert az Önvalóról. Az Önvalóval való egyesülés a meditáció célja. Ritka, hogy ez kezdő gyakorlóknál és a rendszeres meditálóknál is előforduljon, bár ők már jobban ismerik a technikát és a célt, ezért nem lesz ez félelmetes számukra.

Amikor valaki meditációra készül, tanácsos hogy tisztában legyen az elméjének állapotával, amit guṇának hívunk, vagyis az elme rezgési minőségével. Ha az elmében tamasz, dekadencia, mentális letargia, álmoság, vonakodás fedezhető fel, a meditáció nem lesz pozitív. Ezért ha meditálni akarsz, meg kell változtatnod a mentális energiarezgésed és felemelni a szattvikus szintre, a nyugalom, a tisztaság vibrációjává, ahol megértés, egyensúly, harmónia található. Emiatt ajánlatos először dinamikus fizikai gyakorlatokat végezni, valamint légzőgyakorlatokat, amelyek aktiválják és kiegyensúlyozzák a testet - elmét, és felkészítik a meditációra. Ha nem így teszel, a meditáció tamasszal lesz terhelt és ezt nem szabad megengedni, mert az elmének ez lesz a referenciapontja, miszerint a meditáció ehhez a tamaszikus mentális állapothoz kapcsolódik, és hajlamos lesz ebbe az álmos és tehetetlen állapotba lépni valahányszor meditálsz és hát ez az ami a legmesszebb kellene hogy kerüljön a meditáció fogalmától.

Másrészt annak, aki sikeres akar lenni a meditációjában, mérlegelnie kell a megfelelő módon való étkezést. Az agy mentális rezgése és a belek állapota között nagyon bensőséges a kapcsolat. Emiatt célszerű szabályozni az étkezés időpontjait, annak mennyiségét, a tartalmat és az összetevők kombinációját, valamint az evakuálás minőségét is.

Érdemes ezen gondolkodni és felismerni ennek jelentőségét, mert vagy segít a meditációban vagy nagyban akadályozza. Meg kell figyelni, hogy lassú-e az emésztésünk, van-e felesleges gáz, nehézkes emésztés, székrekedés stb.

A meditáció pillanataiban fontos, hogy az érintett bélrendszerében ne legyen étel. Nem ajánlott közvetlenül étkezés után meditálni, mert ilyen körülmények között a szervezet nem lesz képes nyugodt és stabil lenni, az elme nehezen fog koncentrálni.

Az a személy, aki meditál, nem engedheti meg magának, hogy székrekedése legyen. A meditáció is nehéz lesz, mert a salakanyag pangása a bélben arra készteti az elmét, hogy tamasz és tompa állapotba kerüljön és ez érzékelhető amikor az ember leül meditálni. Emberi lényként tudnunk kell, hogyan szabályozzuk étrendünket, hogy az emésztésünk a lehető legjobban működjön, ami magában foglalja a salakanyag eliminálását is. Illendő hogy a dhyāta elgondolkodjon milyen módon és szokásokat követve étkezik és tisztában legyen azzal, ami a legkedvezőbb a számára.

A szattvikus étkezés alapját a gyümölcsök és zöldségek, nem túl olajos ételek képezik, amelyek segítenek megnyugtatni az elmét, és megkönnyítik a bélmozgást. Ez a megfelelő a meditáló számára.

A Bhagavad Gita, XVII. párbeszédében azt olvashatjuk, amely szerint Sri Krisna, az isteni inkarnáció, tanítványának, Ardzsunának tanítást ad az evésről és az ételek गुणáiról, valamint hogy az milyen hatással van a fogyasztójára.

A meditálónak tanácsos reggel tisztító kriját végezni, langyos citromos vizet inni. Mert a víz megakadályozza a puffadást, gázképződést és segít a belek kiürítésében. A vér tisztulását is serkenti, és a vér az amely elosztja a testben azokat az anyagokat, amelyekre a sejteknek szükségük van a megfelelő működéshez.

A meditációhoz tudatosnak kell lenni és összhangban kell lenni a pszichobiológiai valósággal. Ehhez kitartás kell. Ha nem gyakorolsz, nem meditálsz. A lényeg nem az, hogy olyan személy közelében légy, aki meditál, vagy részt vegyél a szatszangokon, ezek más előnyökkel járnak. A meditáció gyakorlása személyes, egyéni, mert az önmegvalósítás folyamatáról beszélünk. Többen is meditálhatunk egyszerre, eljárhatunk meditációs körökbe, de az hogy az ember meditáljon, az alapvető.

A meditáló nem csaphatja be vagy büntetheti magát azzal, hogy azt mondja magának, hogy a meditációnak kellemesnek kell lennie, és ha nem így van, akkor nem fog meditálni. A meditáció lehet kellemes vagy egy kutya-macska harc, nem számít. Mivel a meditáció megmozgatja az elmét és annak bugyrait, előkerülhetnek frusztrációk, emlékek, jöllehet belső eredményeket is ad. Nem szabad ezek szerint értékelnünk a meditációt, mert akkor az akaratunk és kitartásunk a meditáció iránt ezek szerint fog inogni.

A meditáció, meditáció. Soha nem kategorizáljuk. A leghelyesebb nem válaszolni annak, aki kíváncsian kérdezősködik a meditációnk eredményességéről, mivoltáról. Ezt a tanárunkkal, vezetőnkkel kell megbeszelnünk nehogy téves értékelést állítsunk fel.

4. Meditáció és test

A Jóga Szútrákban Patandzsali semmiféle utalást nem tesz arra, amit mi kaya-asana-ként vagyis fizikai testhelyzetként ismerünk. Ezt más szövegekben is felfedezhetjük. A meditáció egy olyan tudatállapot, amely áthatja a testet, a légzést és az elmét. A Jóga Szútrákban az ászana meditációs testhelyzetként kerül említésre, a II.pada, 46. szútrában: “sthira sukham āsanam”
„Az Āsana a test tökéletes tartása, az intelligencia stabilitása és a lélek jóindulata”.

A meditációhoz a legjobb az ülő testhelyzet földön vagy széken. Ha a testünk nem képes stabilan a földön ülni, a hatha jóga speciális gyakorlatai segítenek a testet rugalmassá tenni és feloldani, megnyújtani. Ha idősebb személyről van szó és nehéz neki a földön ülés, akkor használjon ülőalkalmatosságot. Nem szabad emiatt abbahagynia a meditációt vagy a test fájdalmán meditálnia.

A meditáció során felvett ászana stabil, nem szabad mozogni és nem is szabad hogy a test izgága legyen. Ez elengedhetetlen, mert az elme a test nyugalmán és stabilitásán fog meditálni, mintha az egy templomi szent kép lenne. Ha megmozdul, elvész a koncentráció és meditáció. Ha szeretnél megfelelően meditálni, ahhoz szinte elkerülhetetlen a hatha jóga gyakorlása.

Olvashatjuk a Puránákban vagy mitológiai elbeszélésekben is hogy Parvati, Siva felesége, feltesz férjének egy kérdést: „Ó nagy isten, ó Siva, a férfiak leépültek, betegek, erőtlenek, kérlek, mit tegyünk? A jóga ura azt mondja: Megtanítalak benneteket a hatha jógára.”

A meditációhoz meg kell erősíteni a testet, az elmét és a bennünk lévő életenergiát. Ahhoz, hogy megszokja a hátunk a stabilitást, ajánlatos mindig egyenes háttal ülnünk. Egyik módja hogy a széken a fenékpárnákat a háttámlához a legközelebb helyezzük és a hátunk megtámaszkodik a szék háttámláján. Másik módja, ha a szék elejére ülünk és egyenesen tartjuk a hátunkat. Fontos a szék magassága, a talpunk a földön nyugszik és a combunk, vádlink se ne lógjon, se ne feszüljön.

A stabil testtartás az első dolog, amit gyakorolni kell. Ez egy személyes és folyamatos munka, amit nemcsak az órán, a meditáció alkalmával, hanem evés közben, tanulás vagy munka közben is lehet gyakorolni. Egyes meditálók a gyakorlat befejezése után hátfájást érezhetnek, ami hozzájárulhat a meditációval szembeni negatív érzések kialakulásához. Ezért ajánlott a hatha jóga.

Máskor megesik, hogy az érzelmi állapot a fájdalom oka a testben, hiszen a mentális és érzelmi feszültség átkerül a testbe. Még egy ok arra, hogy jól ismerjük a jógát és megtanuljuk az érzelmek megfelelő kezelését. A meditáló elméje akkor fejlődik, ha szilárd és megtörhetetlen megértésre tesz szert, sthita praṇya, amelyet semmilyen külső vagy belső helyzet nem lendít ki, sem mások érzelmei. Más szóval, a dhyāta-nak képeznie kell magát, hogy semmi se ingassa meg a nyugalmát.

5. Meditáció és légzés

Javasoljuk továbbá, hogy a dhyāta végezzen pránajámát és vyayamot, hogy a légzését dinamikusan is edzze és oda tudja fókuszálni, ahová akarja, mert a légzés uralma nélkül nincs koncentráció, nélküle pedig nincs meditáció.

A meditáció során a légzés folyamata a következő: a belégzés minősége az éberség és megfigyelés, a sthira; míg a kilégzés sukham minőség, vagyis elhagyás és ellazulás. Ezzel biztosítjuk a légzés abszolút folyamatosságát.

A légzés hatással van a testben, testtel történő mozgásokra és gondolkodásmódunkra, valamint fordítva: amit a testtel teszünk és amit gondolunk, befolyásolja a légzésünket. Szóval az ászana helyes felvétele után a légzés a második tényező, amelyet figyelembe kell venni a meditáció során. A meditáló légzésének segítenie kell a meditáló éberségét és megfigyelőképességét. Nem szabad hogy az érzékszervek lezsibbadjanak vagy tompuljanak.

A meditációba való belépéshez a légzésnek nem az a feladata hogy aktiválja a testet és az érzékszerveket, hanem olyannak kell lennie mint egy selyemszál, vékonynak és kifinomultnak,

de elegendőnek ahhoz, hogy fenntartsa a szívverést és a szervek működését anélkül, hogy a szattvikus állapotból kiemelné őket. Ugyanez történik mélyalvás közben is.

A meditáció eredménye az, hogy kialakul egy meditatív élet, vagyis a meditáló mindenkor és mindenben teljes figyelemmel lesz jelen, és így a meditáció életvitellé válik, az élet szerves része lesz és a dolgokat másképp fogjuk kezelni. A nem meditáló kétségbeesetté, idegessé, aggódóvá válhat bizonyos élethelyzetekben. De aki meditatív életet él, az megáll, lélegzik és gondolkodik, majd cselekszik, megteszi azt ami szükséges.

A meditálóban az észlelés minősége javul. A sthira azt jelenti, hogy éber és megfigyel, valamint a sukham-nak köszönhetően a lemondás képességével belép a kényelem és a belső elégedettség állapotába.

A kilégzés az egőről való lemondás. Amikor utolsó lélegzetünket kileheljük, a test és vele együtt a karakter is meghal. Hasonlóképpen a meditáció közben, amikor kilélegzel és még nem kezdődött meg a belégzés, a légzés még nem hozta vissza az egót az elmébe, ez pontosan az a pillanat, amikor az elme az Önvalóval találkozik, és nem a világgal, ahol és amiben egyesül az elme azzal a nagyszerű személyiséggel, amit énnak, egónak nevezünk.

6. Meditáció és elme

A Sthira az elmében azt jelenti, hogy nincs figyelemelterelődés, hanem koncentrációs és éber állapot, ami megakadályozza, hogy az elme ingatag, zavart, lusta vagy tompa legyen. Ahhoz hogy az elme a test nyugalomára támaszkodhasson a légzésnek a lehető legkönnyedebbnnek kell lennie.

Ahogy korábban láttuk, amikor az ászana "sthira-sukham-āsanam" a légzésre utal, ez azt jelenti hogy a lélegzet alig különül el a test stabilitásától, az ászanától; a lélegzetet alig mozog és kedvez a sukha állapotnak, a jólét állapotának, mert a kifinomult légzés nem aktiválja az elmét, ezért nem zavar minket a világ és az azzal való konfrontáció, hiszen az egót nem kell a külvilágba aktiválni és ott mérni. Az elme ebben a nyugalomban és egyensúlyban az Önvaló, az antaryami, a bennünk lakozó lény felé vetül. Ekkor lépünk magasabb tudatállapotba.

Ez a meditációs technika természetes az ember számára. Amit a jóga és a meditáció tesz az az, hogy megmutatja, kitarja az emberi képességeket és ezért mondják a Védák, hogy akkor teljesítjük ki emberi állapotunkat amikor megtanulunk meditálni.

Amíg nem tanulunk meg meditálni, addig az emberi lét kivételései vagyunk csupán. Mi, emberek megtanultunk előrehaladást, fejlődést generálni az anyagban, de egészen addig amíg nem meditálunk, nem tudjuk kitárni a tudatunkat, egy magasabb állapotban működtetni. Amikor az anyag sűrűsége elvész, elérjük a tudatot és amikor a tudatunkat használjuk, lehetővé válik, hogy az egyesüljön az anyag titkos energiájával, a Shaktival, az isteni erővel. Így létrejön az Önvalóval való egység.

Vegyünk egy példát, ami Ramana Maharshival történt. Ő semmilyen más technikát nem alkalmazott, mint a test nyugalmán való meditációt, ahol a lélegzetét a belső Önvaló felé irányította. Az érzékszervek bezáródnak, és az elme ereje az antaryamira, a belső lakóra figyel. Amikor az elme az érzékszerveken keresztül kilép, az Önvaló összekapcsolódik minden más lénnel, vagyis az egyén egy lesz a sokaságban, ami osztódást, súrlódást, vitát generál és szenvedést. Minden kívülről álló lény vitatkozik egy térért, és ezért felbukkan a himsa, az erőszak, ami alapjában véve természetes és elengedhetetlen velejárója a lét fenntartásának.

A meditációnak a célja a megvilágosodás azáltal, hogy megszünteti az elme szenvedését. De először meg kell gyógyítanunk ezt az embert aki meditáló akar lenni és meggyógyítani pedig a test-elme kapcsolatában tudjuk. Ezért fontos, hogy ismerjük korlátainkat és ennek megfelelően dolgozzunk szerényen.

Végezzünk nyújtásokat és jól ürítsük ki a beleket, már említettük fentebb hogy ez fontos, mert a vastagbél olyan, mint a nagy tudatalatti, ami az elmének a része.

Ha a vastagbél tele van salakanyagokkal, nem tudsz jól gondolkodni, ezért fontos hogy az elménkről a beleinken keresztül gondoskodjunk.

Ahhoz, hogy meditálók lehessünk, szükségünk van egyfajta meditatív személyiségre, amely kivetül a mindennapi életünk más és szokványos területeire is. Ahogy élünk, olyan lesz a meditációnk is. Amikor az elme belép a sukham állapotába, az elméhez hozzáadódik az, amit mi śila-nak nevezünk, ami olyan tulajdonságok megszerzését jelenti, mint amivel a sziklák rendelkeznek, amelyekre a meditatív személyiségünket építhetjük. Sukham a gyengédség minőségével ruházza fel elménket. Ezért tanítják a mesterek, hogy az együttérzés kifejlesztése nélkül, vagyis mások fájdalmának átérzése nélkül nincs megvilágosodás. A meditációnak és a sthira sukham megszerzésének az elmében köszönhető az, hogy elkezdődik az elme negativitástól való megtisztulása. Véget érnek az elvárások, a frusztráció, mert tudni élni a jelen pillanatban alázattal és hálával, az élet egyik legnagyobb ajándéka.

Ez a śila nagysága, a meditáció nagyszerű tulajdonsága.

A nem meditatív ember az, aki azzal az elvárással él, hogy valami majd boldogságot ad neki. De a boldogság, amellet, hogy lehetetlen elérni, és még ha elérhető is lehetne mulandó. Semmi sem állandó ezen a világon, minden változik. Seneca, a spanyol, római sztoikus bölcs azt mondta, hogy a boldogság abban rejlik, hogy élvezzük a kis dolgokat, a boldogtalanság pedig ha a nagy dolgokban keressük a boldogságot.

Tehát nem szabad arra várnunk, hogy nagy dolgok történjenek ahhoz hogy eljöjjön a boldogság ideje. Figyelmesnek kell lenni (mindful), hogy az élet pillanatait felismerjük és érezzük a felismerés adta boldogságot. Swami Tilak, Swami Shankaratilaka guruja, ezt a létfontosságú mottót tanította: „Tudj létezni bárhol és bármikor, minden körülményben.” Ez a lét-tudat, sthita pragnya, a szilárd megértés, felismerés.

Ahhoz, hogy meg tudjuk tartani az előbb említett ászanát, az elmében sthira és sukham szükséges, mert amire törekszünk az az, hogy egy különleges nyugalmat és stabilitást vigyünk a testbe és az elmébe, valamint a légzést kontemplatívva tegyük, hogy életünk ennek megfelelően elmélkedő és kontemplatív legyen. Tehát amikor meditálunk, meditálunk, és amikor kilépünk belőle, meditálóként tesszük ezt meg, vagyis éljük az életünket, ugyanúgy, mint a meditáció előtt, de meditatív módon. Meditatív élet, hogy jobb legyen a meditáció és jobb meditáció, hogy jobb meditatív életünk legyen.

Ebből következik, hogy amikor eljön az evés ideje, akkor eszünk és élvezzük azt. Amikor eljön az alvás ideje, akkor alszunk és élvezzük azt. Amikor eljön a munka ideje, akkor dolgozunk és élvezzük azt. Amikor várnunk kell, nem esünk kétségbe. És amikor meglátogat bennünket a betegség vagy az élet változásai vagy az élet elvesztése bármilyen okból kifolyólag, nem fogjuk elveszíteni Önmagunkat. A meditatív élet segít és megköveteli hogy olyan mudrát tartsunk, amely vezeti, elősegíti a meditációs tudást. Mindezt pedig fokozatosan szabályokkal, charak-kal, alapozzuk meg. Az egyik legfontosabb szabály, hogy ne veszítsd el a nyugalmad semmilyen körülmény és történés miatt.

7. Prayatna śaithilya ananta samāpattibhyām

A Jóga szútrák II. pada 7. szútrája ezt mondja:

„prayatna śaithilya ananta samāpattibhyām”

„Az ászana tökéletessége akkor érhető el, ha az elvégzésére irányuló erőfeszítés erőfeszítés nélkülivé válik, így elérjük a belső, végtelen Önvalót”

Arra az ászanára utal, amiben az ászana misztikus titka rejlik. Ez egy hatalmas lépés a meditáció tanulásában és gyakorlásában.

Swami Shankaratilaka azt mondja, tisztában kell lennünk azzal, hogy a test egy kincs, ebben rejlik a titok. Ezért tisztelnünk kell a testet, bele kell mélyednünk és engednünk kell hogy elmondja amit tud, mert benne nyilvánul meg az Isten energiája. Az univerzum hozott bennünket ide, a testbe, a nagyból a kicsibe.

A mesterek azt mondják, hogy „a nem cselekvés elvezet a nem cselekvés cselekedetéhez”. Vagyis mikor meditálsz, nem cselekszel a világért. A meditáció pedig olyan cselekvéshez vezet, amely nem vezet karmikus folytatáshoz, ami visszahozna a világba, a születések és halálok körforgásába.

Tehát hogyan fogunk meditálni? A test nyugalmában.

A Bhagavad Gita VI. párbeszéde 10-15.slokában Sri Krisna megtanítja Ardzsunának a meditáció folyamatát:

VI/10.

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।

एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥ १० ॥

yogī yuñjīta satatam

ātmānamī rahasi sthitah

ekāki yata-cittātma

nirāśīr aparigrahaḥ

A jógi folyamatosan meditáljon az Atman-on egy titkos helyen, teljesen egyedül, az elméjét kontrollálva, vágyak nélkül, ragaszkodások nélkül.

VI/11-12.

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।

नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥ ११ ॥

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रिय ।

उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥ १२ ॥

śucau deśe pratiṣṭhāpya sthīram āsanam ātmanah

nāty-ucchritam nāti-nīcam cailājina-kuśottaram

tatraikāgraṁ manaḥ kṛtvā yata-cittendriya-kriyaḥ

upaviśyāsane yuñjyād yogam ātma-viśuddhaye

Tiszta, szent helyen rendezkedjen be, amely sem túl magasan, sem túl alacsonyan nincs; a párnáját alkossa kuśa fű, szarvasbőr és egy szövet. Ott ülve, miután a manas-t egy pontra koncentrált, gondolkodását és érzékszerveit dominálta, gyakorolja a jógát a saját megtisztulására.

VI/13-14.

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।

सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ १३ ॥

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।

मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ॥ १४ ॥

*samaṁ kāya-śiro-grīvaṁ
dhārayann acalaṁ sthiraḥ
samprekṣya nāsikāgraṁ svaṁ
dīśaś cānavalokayan
praśāntātmā vigata-bhīr
brahmacāri-vrate sthitaḥ
manaḥ saṁnyamya mac-citto
yukta āsīta mat-parah*

Nyugodt a test, a fej és a nyak mozdulatlanok és egyenesek, rögzítse a tekintetét az orr hegyére. Az elme csendes, félelemmentes. Hűen a tisztasági fogadalomhoz, a manas, az elme, Rám szegeződik. Maradjon elmerülve odaadással, melynek utolsó és legmagasabb célja Én vagyok.

VI/15.

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।

शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ १५ ॥

*yuñjann evaṁ sadātmānaṁ
yogī niyata-mānasah
śāntiṁ nirvāṇa-paramāṁ
mat-saṁsthām adhigacchati*

Így, folyamatos fegyelemmel, a jógi, aki képes kontrollálni az elméjét, eléri a legmagasabb szintű békét, ami a részem és minden materiális léten túlmutat.

Amellett, hogy elsajátítjuk a testtartást és szert teszünk a meditáció tárgyi eszközeire, meg kell tanulnunk kordában tartani az érzelmek bizonyos területeit, beleértve a szexualitást is, mondja a vers. Ha valaki meditálni megy és a szexuális frusztrációira gondol, az elme erre fog koncentrálni, nem pedig az absztrakcióra.

Sri Krisna a stabil testtartásról is tanít, valamint hogy a figyelmedet a légzésedre kell koncentrálnod az orrod hegyére, mert ott van jelen Isten energiája. A mesterek azt tanítják, hogy ha valaki az Önvalóját keresi, keresse a lélegzetében. Éppen ezért figyelünk a légzésre, mert ez vezet az Önvalóhoz.

8. Akkor milyen is a meditációs technika?

Vedd fel a testtartást. Vedd fel a mudrát, a dhyāna mudra az alap, a bal kéz a jobb alatt, mintha egy tálacskát formálnának úgy, hogy a hüvelykujjaid hegyei egymáshoz érnek. Chin mudrát is lehet használni, ahol mindkét kezet az alatta lévő térdünkre helyezzük, a tenyér felfelé vagy lefelé mutat. Mindezen mudrák a prano shaktit vezetik, de más-más módon. Próbáld ki, hogyan fog jobban áramlani az elme a meditáció során az egyik vagy a másik mudra használatával. Ha nem áramlik, változtass mudrát.

Már beszéltünk róla, hogy a testnek mozdulatlanak és stabilnak kell lennie az ágyéki keresztcsonti régiótól kezdve a fejed búbjáig egyenes a hát. A vállakat picit húzzuk hátra, majd lefelé, feszültség nélkül. Az alhast lazítsuk el, mert az izomfeszültség pránát emészt. A has, az agy és az elme kapcsolatban vannak. A lélegzetnek könnyűnek kell lennie, mint egy cérna. Nincs szorítás, feszültség a testben. Nincs mozgás.

A szemek félig nyitva lehetnek, a szemgolyók átlósan lefelé irányulnak. Ebben az esetben sem a tekintet sem az elme nem „néz” egy konkrét helyre. Vagy tartsd csukva a szemed. De ha érzed hogy álmoság telít el, nyisd ki a szemed.

Álmosságot vagy szunyókálást soha nem szabad megengedni a meditációban, mert a kezdő meditáló elme számára ez olyan, mintha engedélyt kapna, hogy abbahagyja a légzésre való összpontosítást és mindig hajlamos lesz ebbe az állapotba tendálni. Nagyon fontos hogy elkerüljük az elalvást!

A meditáció nem egy álmovilágba való belépésről szól, hanem egy olyan folyamat, ahol az éberség és a figyelem nagy nyugalmat idéz elő. Elengedhetetlen a mentális figyelem összpontosítása. Ami látszólag egy fizikális pontra, az orr hegyére irányul, de olyan ez mint amikor nézünk, de nem látunk. Ez a nirvána meditációja, a teljesség üressége. Vákuum jön létre, és a tudat felszívódik.

A fejtartás enyhén megemelt, az áll pedig behúzott. Ily módon a test az ágyéki csigolyáktól a nyakcsigolyákig stabil. Az ajkak finoman érintkeznek, de nem feszesek. A nyelv hegye a felső fogak tövénél a szájpadróláshoz ér. Így alacsonyabb a nyáltermelés és a nyelés szükségessége. Amint valami megmozdul, a lélegzet arra a területre irányul és a figyelem állapota módosul.

Lazítsd el a tested, csak a minimális alapfeszültséget tartsd, ami a pozíció fenntartásához szükséges. A légzést alhassal végezzük, körülbelül négy ujjnyival a köldök alatt. A légzést selyemszálszerűvé kell tenni. A légzés egyesíti az elmét a dolgokkal. Mi történik, ha a légzés kifinomult?

Magára koncentrál, és az elme azonnal a lélegzetre, és a lélegzet az Önvaló felé irányul, mert a lélegzetben van Isten, ezt mondják a Szent iratok.

A yantrákon, képeken stb. való meditáció különféle tulajdonságok megszerzését szolgálja. A meditáció, amiről mi beszélünk, az elme teljes kiürítése a teljességbe. Mert az ego a világ minden dolgával táncol: ez vagyok, azt akarom, ezt csinálom. De a meditációban az elme egy egységes tudatmezőbe lép, ezt "eka grata parinama" nak hívják.

Minden a test nyugalmaival kezdődik, majd folytatódik a figyelem összpontosítása a légzésre, különösen a kilégzésre. A test mozdulatlansága a légzés nyugalmaához vezet, ez pedig az érzékszervek visszahúzóódáshoz, így elérjük hogy az elme a levegő útját kövesse a test belsejében, ami pedig a tudat áramlásához vezet.

Az első dolog, amit meg kell tanulni és gyakorolni kell a meditációhoz, az abszolút nyugalom. A meditáció a testtel kezdődik. Ezért mondjuk, hogy fontos fizikai gyakorlatokat, hatha jógát gyakorolni, amely megkönnyíti a lábak kilazítását és a jó testtartás kialakítását, hogy a test nyugalmat és kényelmet találjon az ászanában. De addig is amíg ez megvalósul, ha szükséges, használj széket, de mindig, mindig mindig legyen az egész hátad egyenes.

Ebben az esetben a lábakat kis távolságra nyissuk, mert összezáráskor feszültség keletkezik a csípőben. A lábfejrásimul a talajra. Lehetőleg cipő vagy zokni nélkül meditáljunk.

A meditáció alatt semmit sem kell tenned. Ha jön egy gondolat, azt ne ellenkezve taszítsuk el, hanem egyszerűen ne figyeljünk rá, visszavezetjük a figyelmet a kilégzéshez.

Ha ma a meditáció olyan, mintha kukoricát pattogtatnánk, semmi baj. Nyugalom. Így szokjuk a nyugalmat, nem máshogy. A test és az elme nagyon közel állnak egymáshoz, így a test nyugalma az elme nyugalmahoz vezet.

A szentírások azt mondják, hogy a test az elme, az elme pedig test. Tudnod kell kapcsolódni hozzájuk, gyakorolni mindazt amiről szó esett. Nem érkezel az elme nyugalmaiba, ha először nem éled át a test csendjét.

A meditáció első fázisa a mindennapi feszültség elengedése. Ezért lehet a meditációt terápiaként is alkalmazni, mert kiold. Ez nagyon fontos. Érzelmi feszültséggel nem tudsz meditálni. Ki kell lazítanunk az izmokba és az idegrendszerbe ágyazott aggodalmat. A test az elme része, az elme pedig a test része. Ezért érdemes az elmével a testből kiindulva dolgozni. A test stabilitása, legyen az elme, légzés vagy bármi más, máris jóleső érzést kelt.

A meditációval töltött élet olyan élet, ami filozófiával teli és van idő gondolkodni az életünk dolgairól, de semmi sem működik, ha nem tanuljuk meg elengedni a gondolatot a csendben és nem hagyjuk hogy a tudat az Önvalóban áramoljon.

SZANSZKRIT SZAVAK
MAGYARÁZATA

SZÓJEGYZÉK

Antaryami: belső uralkodó, minden teremtményben jelen lévő Legfelsőbb Lény, amely minden teremtményt irányít

Ardzsuna: harcos, íjász a Mahábhárata hindu eposz központi alakja. Mentora Krisna.

Āsana / ászana: testtartás, testhelyzet

Astanga jóga: nyolc ágú jóga

Atman: az igaz, örökkévaló Énre utal vagy az egyes egyének önálló esszenciájára vonatkozik

Bhagavad Gītā: Isten éneke

Chara: szabályok, előírások

Dhāraṇā: az elme koncentrálása

Dhyāna: meditáció, kontempláció

Dhyāta: meditáló

Ego: A legtisztább és abszolút értelemben az ego vagy Aham azonos az Énnel. A Mahavakya-k (nagy kijelentések), az Ahamot magával Brahmannel (Aham Brahmasmi) teszik egyenlővé. Amikor azonban ez az ego az egoizmus tisztátalanságával (ahamkar) színeződik el, a lényben hamis identitástudat alakul ki és azt fogadja el igaznak.

Eka grata parinama: egy pontú koncentráció

Guna: a természet szülte minőség, létmód (hajlamok, tulajdonságok)

Hatha Jóga: jógarendszer a fizikai test és a prána feletti irányítás megszerzésére, ászanák, pránájámák, bandhák, mudrák és kriják rendszere

Himsa: bántás, erőszak

Jóga: egyesülés, kapcsolódás

Jóga Szútra: aforizma-gyűjtemény, szó szerint fonalat vagy dolgokat összekötő vonalat jelent

Krija: cselekvés, tett, leggyakrabban egy "befejezett cselekvésre", technikára vagy gyakorlatra utal a jógatudományon belül, amelynek célja egy adott eredmény elérése

Mudra: pecsét, jelzés vagy kézmozdulat. Egyes mudrákat egész testtel végeznek, de a legtöbb mudrá kéz- vagy ujjmozdulatot takar

Nirvana: a végső cél, a beteljesülés

Niyama: visszatartás, önmegtartóztatás, megtisztulás az önfegyelem segítségével

Pada: láb, egynegyed rész

Parvati: Siva társa, az Isteni Anya megtestesülése

Patandzsali: indiai bölcs, a jóga atyjának is nevezik

Pránájáma: a prána (életerő) irányítása, a légzés szabályozása, kontrollja

Prano shakti: az ősi kozmikus energia, amely minden fizikai funkciót irányít. A prána életerő energia, a shakti pedig női vagy kreatív energiához kapcsolódik

Prathyāhāra: az öt érzékszerv elvonása a külső tárgyaktól, hogy azokat a mentálisan létrehozott érzékszervek váltsák fel

Puránák: szó szerinti jelentése: "ősi". Mitológiai elbeszélések, védikus szentírások transzcendentális végkövetkeztetéseket hirdető történeteket tartalmaznak.

Ramana Maharshi: az egyik legismertebb modern kori indiai bölcs, advaita mester, szatguru. (1879-1950)

Szamádhi: a felsőbbrendű öntudat állapota, az önvaló átélése. Olyan állapot, közvetlen látás és élmény, amelyből hiányzik a megtévesztő Én-tudat és amelyet az igazi öntudat, az önvaló korlátatlan fénye tölt be.

Szatszanga: A „sat” jelentése tisztaság vagy igazság, a „sanga” pedig csoportban vagy társulásban. Csoportos esemény, ahol az igazságot keressük. A Guruval történő audienciára is utal.

Szattva: „jót” jelent. A három guṇa vagy „létmód” (hajlamok, tulajdonságok) egyike. A jóság, tisztaság, pozitivitás, igazság, derű, egyensúly, békesség és erényesség minősége.

Shakti: erő, energia, képesség. az Isteni Anya, a világban immanensen jelen lévő és minden dolgot átható határtalan dinamizmus, kreatív erő.

Śila: kő, szilárdság

Siva: „śī” azt jelenti, hogy akiben benne rejlik minden, átható; a „va” azt jelenti, hogy a kegyelem megtestesülése. Ugyanakkor a hindu három főisten közül ő a pusztító, hogy aztán a ciklus újrainduljon.

Sloka: vers, versszak

Sri Krisna: Vishnu nyolcadik avatára, „mindenkit vonzó” vagy „fekete”.

Sthira: erős, stabil

Sthita pragnya: sthita jelentése „létező”, „lét” és „szilárd elhatározás”, valamint pragnya, jelentése „bölcs”, „okos” és „intelligens”. Szilárd bölcsesség.

Sukham: kényelmes, boldog és nyugodt

Szútra: szó szerint fonalat vagy dolgokat összekötő vonalat jelent

Tamasz: a nehézség, sötétség, mozdulatlanság, tompultság, tehetetlenség, tudatlanság sajátossága

Yama: erkölcsi fegyelem

Yantra: szó szerint: „gépezet, szerkezet”. Etimológiailag -yam "tartani, alátámasztani" és a -tra utótagból az eszközöket kifejező szóból áll össze. A meditáció segédeszközeként a jantrák azt az istenséget képviselik, amely a meditáció tárgya.

Védák: szó szerint tudást, szent ismeretet jelent. India legrégebbi irodalmi emlékei, a hinduizmus legfontosabb forrása, a hagyomány alapján az univerzum ezoterikus bölcsessége.

Vyayam: szó jelentése "megszelidíteni a belső légzést". Ez a szanszkrit kifejezés két szóból tevődik össze: a yama jelentése megszelidíteni, a vya pedig stimulálni, serkenteni.

Köszönetnyilvánítás

Hálásan köszönjük Magyarország Kormányának, hogy támogatta ennek a könyvnek a létrejöttét, melynek segítségével sokakhoz eljuthat ez az útmutató. A meditációs kalauz a védikus iratok és mesterünk tanításainak kivonata. Esszencia, tehát tartalmaz, de ugyanakkor könnyen értelmezhető és követhető iránytű. Segítségével egyszerűen hozzájuthatunk egy olyan technikához, melynek használatával életminőségünkön és az egészségünkön javíthatunk. Kitartó gyakorlók pedig az Önvaló felfedéséhez is közelebb kerülhetnek.

Az Önvalóhoz vezető meditáció

Swami Shankaratilaka

Azoknak ajánljuk ezt a könyvet akik egy egyszerű, de annál emelkedettebb, egyenes és rendkívül praktikus, ugyanakkor a védikus iratok leírásain alapuló meditációt szeretnének elsajátítani



VÉDIKUS DHARMA HINDU KÖZÖSSÉG
International Vedic Foundation MAGYARORSZÁG

VEDICA EDITORIAL ©
Vedic Foundation of the Himalayas

