

A békében időzés gyakorlata

(Szakjong Mipham rinpocse írása)

A gyakorlás előkészítése

A legfontosabb dolog, amit tehetünk, az a tudatunk megszelidítése a samatha (békében időzés) meditáció által.

A békében időzés révén megtanulunk félelemmentesen időzni természetes állapotunkban, alapvető jóságunkban.

Akkor tapasztaljuk az alapvető jóságot, amikor mélyen belelazulunk abba, ahogyan a dolgok vannak, anélkül hogy meg akarnánk változtatni azokat.

Ezért gyakoroljuk a meditációt.

Talán azt gondoljuk, nincs időnk a gyakorlásra, azonban a szilárdság, tisztaság és erő, amelyet a meditáció révén felfedezünk, egész életünket egyszerűbbé és könnyedebbé teszi.

Első lépés, hogy megalapozzunk egy alapvető rutint. Mikor fogsz gyakorolni és hol? Tartsd magad a rendszeres időponthoz, amit elhatároztál. A sikeres gyakorlás következetes, állhatatos. 10 vagy 20 perc, egyszer-kétszer egy nap, egy életen keresztül, az már jó.

Teremts megfelelő körülményeket a gyakorláshoz – olyan helyet, amely kényelmes, csendes és tiszta. Vásárolj egy megfelelő meditációs párnát. Készítsd elő a testedet jógával, harcművészetekkel vagy egyszerű nyújtással. A hajlékony test segíti a békében időzést.

Készítsd elő a tudatodat a gyakorlásra azzal, hogy felméred, hogyan érzi magát az ülés előtt. Légy együttérző és őszinte, hiszen minden nap más. Ha felpörgött vagy épp álmos vagy, egy lassú séta vagy egy hűvös

zuhany segíthet, mielőtt elkezded az ülést. Ha épp a munkahelyedről vagy egy veszekedés közepéből csöppensz a meditációba, némi olvasgatás a meditációról hasznos híd tud lenni a párnához.

A Technika

Meditációs ülőhelyünket úgy tekintjük, mintha trónus volna életünk középpontjában. Azzal, hogy felveszünk egy egyenes ülő testtartást, lehetővé tesszük hogy a testünk ellazuljon és a tudatunk felébredjen.

Vegyél fel egy kiegyensúlyozott, jól leföldelt tartást a párnán vagy a széken. Párnán keresztezett lábakkal ülj. Széken tartsd a lábaidat keresztelés nélkül, teli talppal a földön.

Képzeld el egy fonalat a fejed tetejéhez rögzítve, ami kiegyenesíti a gerincedet. Engedd a szerveidet, izmaidat és csontjaidat leereszkedni a kihúzott gerinced mellett, lehetővé téve, hogy tested középpontjában szabadon áramoljon az energia. A hanyag testtartás gyengíti a légzést és ez közvetlenül befolyásolja a tudatot.

Helyezd kezedet a térdedre, tenyérrel lefelé. Az ujjakat tartsd zártan és lazán..

Finoman húzd be az állad és lazítsd el az álkapcsodat. Lazítsd el a nyelvedet, pihentesd a felső fogsorodhoz érintve a hegyét. Engedd enyhén kinyílni a szádat. A tekintet lefelé néz, félig leeresztett szemhéjakkal. .

A békében időzés során a meditáció tárgya a légzés. Azzal, hogy elnyugtatjuk a tudatot a légzésen, gyakoroljuk azt hogy figyelmes éberséggel jelen maradjunk.

Tehát most vedd észre a légzésedet. Maradj a légzés érzésével. Lélegezz normálisan.

Ha elveszted a légzést, számold a be- és kilégzést. Amikor fókuszáltabb leszel, hagyd el a számolást, és figyeld csak a levegő ki és beáramlását. Ez egyfajta szilárdságot hoz létre, szemben a szokásos mentális fecsegéssel, és segít ellazulni. Ahogy gondolataink lelassulnak, megállapodunk önmagunkban és összhangba kerül a tudatunk és a testünk.

Észre fogjuk venni, hogy noha a tudatunkat a légzésen pihentetjük, gondolatok és érzelmek továbbra is eltérítenek minket. Elálmosodhatunk vagy elfelejtjük, hogy a légzés a meditációnk tárgya, nem pedig a fantáziáink, érzelmeink és csapongó gondolataink. Amikor észrevesszük, hogy eltérítettek a gondolataink, felismerjük ezt, csendben, vagy magunkban megcímkezve: „gondolat”. Ezután visszahozzuk a tudatunkat a légzéshez. Felismerjük a gondolatot, hagyjuk feloszlani és visszatérünk a légzéshez.

Ahogy a lovaglás tanulása során, úgy kezdetben a meditáció gyakorlása során is az egyensúly jelenti a legnagyobb kihívást. Egyensúlyba kell hoznunk a tudatunkat, a légzésünk követését, valamint a gondolataink észrevételét, felismerését és elengedését. Eltart egy ideig, míg ezeket az elemeket összhangba tudjuk hozni. Mindig is jelen lesz valamennyi gondolat, de ha túl keményen bíráljuk ezért önmagunkat, akkor a meditációnk elkezd egy kiképzőtáborra hasonlítani...

Ezért fontos mindig emlékeznünk arra, hogy a békében időzés a szelídséget ugyanúgy magában foglalja, mint a precizitást. A szelíd visszatérés a légzéshez segít bennünket abban, hogy megbecsüljük, értékeljük önmagunk alapvető minőségét. És szükségünk van a pontosságra, precizitásra is, hogy ne feledjük alkalmazni a technikát, ítélkezés vagy analízis nélkül. Csak egyszerűen észrevételezzük a gondolatainkat, és anélkül hogy eltérítenének, visszatérünk a légzéshez. Az utasítás tehát elég egyszerű: amikor elveszíted a tudatodat, térj vissza.

Meditáció után

Az ülés végén egyszerűen csak élvezd a teret, amelyet létrehoztál a békében időzés gyakorlásával. A hétköznapi életedben aztán azt tapasztalhatod, hogy könnyebben jelen maradsz azzal, ami éppen történik, tisztábban kommunikálsz másokkal és jobban tudod fókuszálni a tudatodat az eltérítő gondolatok és érzelmek dacára.

Ahogy folytatod a meditációt, akadályok és kérdések merülhetnek fel. Ilyenkor egy meditációs instruktort tud néhány tanáccsal szolgálni a nehézségekkel kapcsolatban. Sok meditációs központban elérhető ingyenesen és egyszerűen a meditációs bevezető és a tapasztalt gyakorlók közössége, akik barátságot és támogatást tudnak nyújtani.