

Útmutató a Vipassana Meditáció Gyakorlásához

Ven. Mahasi Sayadaw

A vipassana meditáció gyakorlása során a meditáló a testében megjelenő pszicho-fizikai jelenségek természetének helyes megértésére törekszik.

Fizikai jelenségeken a körülöttünk lévő, számunkra világosan felfogható dolgokat és tárgyakat értjük. Testünk egészének azon része, amelyet képesek vagyunk világosan érzékelni, egy csoport anyagi minőségből (rupa) tevődik össze.

A pszichikai vagy mentális jelenségek (nama) a tudatosság illetve az éberség működésének a következményei. E két csoport (nama-rupa) bármely eleme, amikor megjelenik világosan érzékelhetővé válik a látás, hallás, szaglás, ízlelés, tapintás vagy gondolkodás útján. Éberré kell válnunk ezen dolgok irányába azáltal, hogy megfigyeljük őket és magunkban megjegyzést teszünk ekképpen: 'Látás, látás', 'hallás, hallás', 'szaglás, szaglás', 'ízlelés, ízlelés', 'tapintás, tapintás' vagy 'gondolkodás, gondolkodás'.

Minden alkalommal, ha látunk, hallunk, szaglunk, ízlelünk, tapintunk vagy gondolkodunk akkor e tényről tegyünk megjegyzést magunkban. Mivel a gyakorlás kezdeti időszakában ezen történések nem mindegyikét leszünk képesek megfigyelni, ezért kezdjük azokkal az eseményekkel amelyek nyilvánvalóak és könnyen érzékelhetőek.

Minden egyes lélegzetkor a has emelkedik és süllyed: ez a mozgás mindig egyértelműen érezhető. Ezt az anyagi minőséget *vayodhatu*-nak nevezzük (a mozgás eleme). Ha figyelmünket a hasunkra irányítjuk, akkor észrevesszük ezt a mozgást. A has belégzéskor emelkedik, kilégzéskor pedig süllyed. Az emelkedéskor jegyezzük meg magunkban „emelkedés” és süllyedéskor pedig „süllyedés”. Ha a hasunk mozgása nem egyértelműen kivehető azáltal hogy csupán mentálisan figyeljük, akkor tartsuk tenyerünket a hasfalon. Ne változtassuk meg a légzés módját, ne lassítsuk és ne gyorsítsuk. Ne lélegezzünk erősen. Kifáradunk, ha változtatgatjuk a légzésünk ritmusát. Egyenletesen lélegezzünk, ahogyan szoktunk közben - ahogyan megjelennek - tudatosítsuk hasunk emelkedését és süllyedését. Magunkban végezzük a megjegyzést, ne hangosan.

A Vipassana meditációban nem számít az, hogy mit hogyan hívunk vagy nevezünk. Ami igazán számít, az az, hogy észrevegyük és felismerjük a dolgokat. A hasfalunk emelkedésének a megfigyelését végezzük úgy, hogy a mozdulat legelejétől egészen a legvégéig a mozgáson tartjuk a figyelmünket, mintha a szemünkkel követnénk a folyamatot. Ugyanígy járjunk el a süllyedő mozgás megfigyelésénél is. Úgy tegyük meg a megjegyzést az emelkedő mozgásra, hogy a tudatosság szinkronba kerüljön magával a mozdulattal, mint amikor kődobásnál célba találunk, ugyanígy járjunk el a süllyedő mozgásnál is.

Lehet, hogy elménk elkalandozik másfelé a hasi mozgás megfigyelése alatt. Ezt szintén észrevételeznünk kell magunkban kiejtve, „elkalandozás, elkalandozás”. Miután ezt egyszer-kétszer magunkban megjegyeztük, az elme megszűnik kalandozni és ekkor visszatérhetünk a has emelkedéséhez süllyedéséhez. Ha az elme odaér valahova, „címkézzük” ezt mint „odaérés, odaérés”. Ezután fordítsuk vissza figyelmünket a hasi emelkedő és süllyedő mozgáshoz. Ha éppen azt képzeljük, hogy találkozunk valakivel, jegyezzük meg ezt magunkban, mint „találkozás, találkozás” aztán térjünk vissza az emelkedés és süllyedéshez. Ha azt képzeljük, hogy találkoztunk valakivel és beszélgetünk akkor címkézzük ezt úgy, mint: „beszélgetés, beszélgetés”.

Röviden szólva, akármilyen gondolat vagy töprengés jelenjen is meg, arra vonatkozólag tegyünk megjegyzést, - máshogy szólva - címkézzük meg. Ha képzelődünk, címkézzük ezt mint „képzelődés”; ha gondolkodunk, akkor mint „gondolkodás”; ha tervezgetünk használjuk a „tervezgetés” címkét; ha észlelünk valamit akkor „észlelés”; ha töprengünk akkor „töprengés”; ha boldogságot érzünk akkor jegyezzük meg, hogy „boldog” ha pedig éppen unalmat akkor így: „unatkozik”. Ha örömet érzünk címkézzük mint „örül”, ha csalódottságot akkor „csalódott”. A tudat mindezen megnyilvánulásainak megfigyelését *cittanupassana*-nak hívjuk.

Mivel a tudat ezen megnyilvánulásait elmulasztjuk észrevenni, azonosítani véljük őket egy személlyel vagy egy egyénnel. Úgy véljük, hogy „Én” ábrándozom, gondolkozom, tervezek, észlelek. Azt hisszük, hogy van egy személy aki a gyerekkorától fogva él és gondolkozik. Igazából nincs ez a személy. Helyette csupán folyamatosan egymást követő tudati megnyilvánulások vannak. Ezért kell egyesével minden megnyilvánulást megfigyelni amint megjelennek és megismerni őket annak, amik igazából. Ha ily módon megcímkézzük e dolgokat akkor általában eltűnnek. Ezután visszatérhetünk a has emelkedésének és süllyedésének a megfigyelésére.

Hosszú ülőmeditáció során merevség és hőérzet keletkezik a testben, melyeket ugyancsak gondosan meg kell figyelni. Hasonlóan a fájdalom és a fáradtság érzését is. Ezeket az érzeteket *dukkhavedena* (elégedetlenség, szenvedés érzése) néven ismerjük és a megfigyelésüket pedig *vedananupassana*-nak. Ha ezeket az érzeteket elmulasztjuk megfigyelni, vagy elégtelenül figyeljük meg őket, az a következő gondolathoz vezet:

“Merev lettem, melegem van, fáj mindenem. Az előbb még teljesen jól voltam. Olyan kényelmetlenül érzem magam ezektől a kellemetlen érzésektől” Az érzeteknek ez a fajta azonosítása az egóval hibás. Igazából nem foglalnak magukban “Én”-t, pusztán az egyik kellemetlen érzet követi a másikat.

Olyan ez, mint az egymást folyamatosan követő új elektromos impulzusok, amelyektől a lámpák világítanak. Minden alkalommal, amikor kellemetlen kapcsolatok jönnek létre a testben, egymás után kellemetlen érzetek jelentkeznek. Ezen érzeteket figyelmesen és elszántan meg kell címkézni legyen az akár merevség, hő, vagy fájdalomérzet. A yogi (gyakorló) meditációs gyakorlásának kezdetén ezek az érzetek általában erősödnek és az ülőpozitúra megváltoztatása iránti vágy megjelenéséhez vezetnek. Miután ezt a vágyat a yogi megcímkézte, térjen vissza a merevség, hő stb. érzeteinek a címkézéséhez.

Egy burmai mondás szerint “A türelem a *nibbanā*ba vezet” Ez különösen igaz meditációs törekvéseinkre vonatkoztatva. Meditációban türelmesnek kell lenni. Ha valaki mozgolódik vagy pozitúráját gyakran változtatja mert nem képes türelemmel lenni a felbukkanó testmerevséggel vagy hőérzetekkel szemben, akkor a *samadhi* (jó koncentráció) nem fejlődhet. Ha a *samadhi* nem fejlődik, akkor belátás nem születhet és nem lesz elérhető a *magga* (Nibbanaba vezető ösvény), a *phala* (az Ösvény Gyümölcse) és a *Nibbana*. Ezért van szükség türelemre a meditációban, kiváltképpen az olyan kellemetlen testérzetekkel szemben, mint a merevség, hő- és fájdalomérzet, valamint minden egyéb olyan érzettel, amelyet nehéz elviselni. Ilyen érzet megjelenésekor nem szabad azonnal megszakítani a meditációnkat azzal, hogy megváltoztatjuk a testhelyzetünket. Türelemmel kell folytatnunk, épp csak megjegyezvén, hogy „merevség, merevség” vagy „forró, forró”. Az ilyen közepes erősségű érzések el fognak tűnni ha türelemmel figyeljük őket. Jó és erős összpontosítással még az intenzívebb érzetek is megszűnnek. Ezt követően visszatérhetünk a has emelkedésének és süllyedésének a megfigyeléséhez.

Persze előfordulhat, hogy meg kell változtatnunk az ülőpozitúrát, ha egy kellemetlen testi érzet annak ellenére hogy hosszú ideje figyelmesen címkézzük mégsem szűnik meg, vagy akár már elviselhetlenné is válik.

Ekkor tegyük megjegyzést a szándékunkra: „vágó a megmozdulásra, vágó a megmozdulásra.” Amikor a karunk emelkedik, címkézzük: „emelkedés, emelkedés”, amikor mozog: „mozgás, mozgás”. A testhelyzet változtatását végezzük óvatosan és címkézzünk: „emelkedés, emelkedés”, „mozgás, mozgás” és „érintés, érintés”.

Amikor a test hajlik, jegyezzük meg: „hajlás, hajlás”; amikor a lábunk emelkedik: „felemelkedés, felemelkedés” ha mozog, akkor: „mozgás, mozgás” amikor lerakjuk pedig: „lerakás, lerakás.” Ha nincs változtatás, hanem a testhelyzet nyugalomban van, akkor térjünk vissza a has emelkedésének és süllyedésének a megfigyeléséhez. Ne legyen kihagyás két megfigyelés között, hanem azok folyamatosan kövessék egymást, az előző *samadhi* (koncentrációs állapot) után közvetlenül jöjjön a következő, alakuljon ki folytatólagosság a tudatosság megnyilvánulásai közt.

Ezáltal lehetővé válik, hogy a yogi tudatosságában folyamatos fejlődés jelentkezzen. A magga-nana és a phala-nana (az ösvénynek és a megvalósításnak az ismerete) csak akkor lesz elérhető, amikor ez a fajta lendület létrejött. A meditáció folyamata olyan, mint a tűzgyújtás két pálca segítségével, amikor azokat energikusan és szüntelenül egymáshoz dörzsöljük és ennek eredményeképp kellő mennyiségű hő keletkezik a lángok megjelenéséhez.

Hasonlóképpen a Vipassana meditációban a címkézésnek folyamatosnak és szüntelennek kell lennie. Bármilyen jelenség is keletkezzen a megfigyelések közt, ne legyenek pihenőszakaszok.

Például ha viszketés érzése jelentkezik és a yogi vágyik rá hogy megvakarja, mert nehéz elviselni, mind az érzetet mind pedig az attól való megszabadulásra irányuló vágyát meg kell hogy címkézze anélkül, hogy azonnal megszüntetné az érzetet azáltal, hogy megvakarja.

Ha így módon folytatjuk kitaróan címkézve, általában a viszketés elmúlik, ekkor visszatérhetünk az emelkedő és süllyedő hasi mozgás megfigyelésére. Ha a viszketés mégsem szűnne meg, akkor persze megvakarhatjuk, de először az erre vonatkozó szándékot kell megcímkéznünk. Ekkor figyelmünk tárgyává kell tennünk mindazon mozdulatokat, amelyeket a viszketés érzetének megszüntetése érdekében teszünk, különösen az érintő, nyomó-húzó, vakaró mozdulatokat, majd térjünk vissza a hasi mozgás megfigyeléséhez.

Mindig, amikor megváltoztatjuk a testtartásunkat, kezdjük a mozgásra vonatkozó vágy ill. szándék megcímkézésével majd ezt követően minden mozdulatot alaposan - „közelről” - figyeljük meg, mint például amikor az ülésből felállunk, karunk emelésénél mozgásánál és nyújtásánál. A megfigyelt mozdulatnak és az arra fókuszáló címkézésnek egyszerre kell történnie. Testünk miközben előrebillen, címkézzük meg. Amikor az ülésből felemelkedünk a test könnyűvé válik és emelkedik. Erre összpontosítva figyelmünket finoman tegyük megjegyzést „felemelkedés, felemelkedés”

A yoginak úgy kell viselkednie, mint egy gyenge és rokkant embernek. Az egészséges emberek hirtelen, könnyedén és gyorsan állnak fel. Nem így az erőtlen rokkantak, akik óvatosan és lassan mozognak. Ez a helyzet a derékfájós emberekkel is, akik szintén óvatosan állnak fel, nehogy megfájduljon a hátuk.

Ugyanígy a meditáló yogik: testtartásukban a változásokat fokozatosan és finoman hajtják végre;

csak ekkor születik jó éberség, koncentráció és belátás. Ezért kezdjük óvatos és fokozatos mozdulatokkal. Felállásnál a yogi mozogjon úgy mint egy rokkant: lassan, gyengéden és közben címkézve „emelkedés, emelkedés”.

Továbbá; Habár a szeme lát, a yoginak úgy kell tennie, mintha nem látna. Ugyanígy tegyen mikor a fülét hangok érik. Mialatt a yogi meditál csak a címkézéssel foglalkozzon, és ne törődjön azzal amit lát vagy hall.

Tehát akármilyen különös vagy meglepő dolgokat is lásson vagy halljon, úgy kell viselkednie, mintha nem látná vagy hallaná őket, pusztán gondosan címkézze azokat. Amikor testi mozdulatokat tesz, a yogi tegye ezeket olyan kimérten mintha egy gyenge rokkant lenne, óvatosan mozgatóván a karjait és a lábait, hajlítván vagy nyújtván őket, lehajtván a fejét és felemelvén azt. Mindezeket a mozdulatokat nagyon óvatosan kell végezni. Mikor az ülőpozícióból felemelkedik, tegye ezt fokozatosan, magában megjegyezve „emelkedés, emelkedés”. Amikor felegyenesedik és feláll, címkézzen így „állás, állás”. Mikor itt vagy amott néz valamit, címkézze „látás, nézés.” Mikor járkal címkézze a lépéseket, mind a jobb és mind a bal láb lépéseit. Tudatában kell lennünk az összes egymást követő mozdulatnak, amelyek egy lépést alkotnak a lábfej felemelkedésétől kezdve egészen annak a letételéig. Minden – akár a jobb akár a bal lábbal - megtett lépést meg kell figyelnünk. Ekképpen végezzük a címkézést amikor gyorsan járunk.

Ez a fajta címkézés akkor elégséges, amikor járásunk gyors és távolságot teszünk meg vele.

Amikor lassan sétálunk és a „cankama” járást (járómeditáció; sétálás oda-vissza) gyakoroljuk, lépésenként három fázist kell megcímkéznünk: amikor a lábfej felemelkedik, mikor előrelendül, és amikor lerakjuk. Kezdjük a megfigyelést a felemelő és lerakó mozdulatoknál. Tökéletesen tudatában kell lennünk a lábfej felemelkedésének. Ugyanígy mikor lerakjuk azt, tökéletesen tudatában kell lennünk a láb „súlyos” esésének. Járás közben címkézzük minden egyes lépésünket pl. „felemelkedés, lerakás”.

Ez a címkézés az első két nap eltelte után könnyebbé válik. Ezt követően folytassuk lépésenként három fázis megcímkézésével, annak megfelelően ahogyan azt már fent részleteztük: „felemelkedés, tolás, lerakás”.

Kezdetben elég, ha egy vagy két mozdulatot címkézzük pl. „jobb lépés, bal lépés” a gyors járásnál és „felemelkedés, lerakás” a lassú sétánál.

Ekképpen sétálva, ha le akarunk ülni címkézzük ezt meg: „leülni akarás, leülni akarás”. Mikor leülünk, koncentráljuk figyelmünket a test ereszkedésének „súlyos” érzésére.

Mikor leülünk, figyeljük meg karjaink és lábaink elrendezésénél végrehajtott mozdulatainkat. Ha nincsenek ilyen mozdulatok, azaz a test nyugalomban van, figyeljük hasunk emelkedését és süllyedését. Mialatt ezt tesszük a végtagokban zsibbadás és bárhol a testben hőérzetek jelentkezhetnek. Ekkor folytassuk a megfigyelést ezen érzetek címkézésével.

Aztán térjünk újra vissza az „emelkedés, süllyedés”-hez. Mialatt ezt figyeljük és eközben vágy jelenik meg bennünk, hogy lefeküdjünk, címkézzük meg ezt a vágyat majd a kéz és a láb mozdulatait is miközben lefekszünk. A karok emelkedését és mozgását, a könyököt, ahogy a padlón nyugszik, a törzset, hogyan hajlik, a lábak kinyújtását és ahogy a végén lassan eldől a testünk; mindezeket a mozdulatokat figyeljük és címkézzük meg miközben a lefekvést végezzük.

Fontos megfigyelnünk, hogyan lefekszünk. Ebben a mozdulatsorban (a lefekvésben) sajátos ismeretet szerezhetünk (ez a magga nana és phala nana = az ösvénynek és a megvalósításnak az ismerete). Ha erős a samadi (koncentráció) és a nana (belátás), ez a sajátos megismerés bármelyik pillanatban megtörténhet.

Lehet, hogy egy egyszerű karhajlításnál vagy karnyújtásnál jön. Így történt ez a tiszteletreméltó Ananda *arahattá* válásakor is.

Az első buddhista zsinat előtti éjszakán a tiszteletreméltó Ananda fáradhatatlanul próbálkozott hogy az arahat állapotot elérje.

Egész éjjel gyakorolta a *kayagatasati*-t a vipassana meditáció egyik formáját. Figyelte a lépéseit, mind a jobbat mind a balt, a lábfej emelkedését, előretolását és letételét. Sorban címkézte az egymást követő eseményeket: a járásra késztető szándékot valamint a járás fizikai érzeteit. Annak ellenére, hogy már majdnem virradt még mindig nem sikerült az arahat állapotot elérnie. Egyszer csak rájött hogy túlzásba vitte a járómeditációt és annak érdekében, hogy a samadhi (koncentráció) és a viriya (fáradozás) közti egyensúlyt helyreállítsa úgy döntött, hogy egy ideig fekvő pozícióban folytatja a meditációt ezért elment a szobájába. Leült a dívány szélére, és lefeküdt. Míg ezt tette, mozdulatait címkézte „fekvés, fekvés” és abban a pillanatban arahattá vált.

A tiszteletreméltó Ananda csak egy sotapanna azaz „a folyamba lépett” (olyan valaki aki rálépett a Nibbánába vezető ösvényre) lény volt mielőtt lefeküdt ágyára. A sotapanna szintről folytatta tovább a meditációt és megvalósította a sakadagami állapotot (azaz „egyszer visszatérő” vagyis olyan valaki aki elérte az ösvény második szakaszát), az anagami („visszat nem térő”, az ösvény harmadik szakaszán járó) valamint az arahat („nemes v. tiszta”, az aki elérte az ösvény végső szakaszát) állapotokat. Az ösvény e három egymást követő szakaszának a bejárása nem vett sok időt igénybe. Tartsuk szem előtt tiszteletreméltó Ananda arahattá válásának példáját, hogy láthassuk: ezen tudásszintek elérése bármelyik pillanatban megtörténhet és nem kell feltétlenül hosszú időnek eltelnie a megismerésükhöz.

Ennek érdekében a yoginak **mindig** szorgalmasan kell végeznie a megfigyelést. Nem pihenhet gondolván *“ez a kis kihagyás nem számít sokat.”* Gondosan és megszakítás nélkül meg kell figyelnie minden mozdulatát, amit a lefekvés során végez miközben elhelyezi karjait és lábait! Ha éppen semmi mozdulatot nem végez, hanem teste nyugalomban van akkor a has emelkedését és süllyedését kell figyelnie. Még akkor is, amikor már későre jár és alváshoz készülődik, ne hagyjon fel a megfigyeléssel és ne aludjon el. Egy igazán komoly és energetikus yogi nem gondolva az alváshoz tovább gyakorolja az éberséget, addig folytatja a meditációt, amíg el nem alszik. Ha a meditációt helyesen végzi fölé kerekedhet az álmoságnak és nem fog elaludni. Ellenkező esetben az álmoság kerekedik felül és a yogi elalszik. Mikor álmoságot érez jegyezze ezt meg mint például

“álmos, álmos”, ha szemhéjai lecsukódnak “lecsukódás”. Ha a szemhéjak nehezzé válnak címkézzé “nehéz, nehéz”, ha szűrő érzés támad bennük “szűrődás”. Ekképpen címkézve az álmoság elmúlhat és a szemek újra “tisztává” válnak.

Ekkor a yogi ezt jegyezze meg mint “tisztá, tisztá” és folytassa a has emelkedésének és süllyedésének a megfigyelését. Annak ellenére, hogy a yogi kitartóan fenntartja a meditációját, ha igazi álmoság lép közbe, akkor el fog aludni. Igazából nem nehéz elaludni, valójában nagyon is könnyű. Ha fekvő pózban meditálunk, fokozatosan elálmosodunk, míg végérvényesen el nem alszunk. Ezért aki a meditációban nem jártas, az ne meditáljon túl sokat fekvő testhelyzetben.

Sokkal jobb, ha ülő és járó testhelyzetben végzi a gyakorlást. De ha már későre jár és közeleg a lefekvés ideje, felveheti a fekvő pozíciót, így figyelve a has emelkedését és süllyedését amíg automatikusan el nem alszik.

Az alvás ideje a yogi pihenőideje. De az igazán komoly yogi nem alszik négy óránál tovább. Ez a Buddha által megengedett “éjféli időszak”. Négy óra alvás épp elég. Ha a kezdő meditáló úgy véli, hogy négy óra alvás nem egészséges számára, akkor meghosszabbíthatja ezt öt vagy esetleg hat órára. Hat óra alvás biztos, hogy kellőképpen elegendő az egészséghez.

Amikor a yogi felébred, azonnal folytatnia kell a megfigyelést. A Magga-nana és Phala-nana elérésre igazán elszánt yogi csak az alvás idejére szüneteltetheti a meditációs erőfeszítést. A többi időben, ébrenléte során folyamatosan, pihenő nélkül címkéznie kell. Ezért hát amint felébred, elméjének ébredező állapotához megjegyzést fűz “ébredés, ébredés.” Ha még ennek nincs tudatában, akkor kezdje el megfigyelni a has emelkedését és süllyedését.

Meg kell figyelnie azt is, amikor arcot mos vagy fürdik. Habár e tevékenységeknél a mozdulatok viszonylag gyorsak, mégis figyeljen meg közülük annyit, amennyit lehetséges. Végül vannak olyan egyéb tevékenységek, mint pl. öltözködés, az ágy rendbetétele, ajtók nyitása és csukása; ezek szintén alapos megfigyelés tárgyává kell hogy váljanak.

Étkezésnél amikor a yogi az ebédlőasztalt nézi, címkézzé meg ezt úgy, hogy “látás, nézés, látás, nézés.” Megfelelően címkézzé meg azt is amikor karját az ételért nyújtja, megérinti, megfogja és szájához emeli azt, ahogyan fejét előrehajtva a falatot a szájába helyezi, majd karját leeresztvén végül felemeli a

fejét. (Ez a részletezés a burmai étkezési módot veszi alapul. Azok, akik kést és villát ill. pálcikákat használnak, annak megfelelően végezzék a megfigyelést.)

A yogi miközben az ételt rágja jegyezze meg hogy "rágás, rágás.", amikor az ételt ízleli "ízlelés, ízlelés". Figyeljen meg minden történést, ami az étel ízlelése, nyelése és a torkon való leengedése közben jelentkezik. Ennek megfelelően gyakorol a yogi miközben ételét falatonként elfogyasztja. Ehhez hasonlóan a leves fogyasztásánál is minden mozdulatát, mint például a kar nyújtását, a kanál kézbevételét, az azzal való merítést stb. meg kell címkéznie. Az étkezés ideje alatt gyakorolni eléggé nehézkes, mivel nagyon sok a megfigyelendő és megcímkézendő dolog. Bár valószínűleg a kezdő yogi ezek közül sokat elmulaszt megfigyelni, de ennek ellenére el kell tökélnie magát amellet, hogy mindezeket maradéktalanul a figyelme tárgyául tegye. Persze nem tehet róla, ha néhány dolog elkerüli a figyelmét, de idővel ahogy erősödik benne a *samadhi* (koncentráció) végül képes lesz arra, hogy ezen történések mindegyikét szorosan a figyelme alá vonja.

Nos, nagyon sok dolgot említettem amit a yoginak meg kell figyelnie. De összegezvén az egészet nincs is olyan sok megfigyelni való. Mikor gyorsan sétál címkézze ezt így "jobb lépés, bal lépés" lassú sétánál pedig "felemelkedés, lerakás". Amikor a yogi csendben ül figyelje a hasfala emelkedését és süllyedését. Ezenkívül figyelje meg a merevség, a fájdalom, a fájás és a viszketés érzéseit, a végtagok hajlítását és nyújtását, a fej felemelését és leengedését, a törzs döntését és felegyenesítését. Ezután térjen vissza a has emelkedéséhez és süllyedéséhez.

Ennek megfelelően végezvén a címkézést a yogi képes lesz egyre több és több eseményt megfigyelni. Kezdetben mivel elméje ide-oda elkalandozik lehet, hogy sok dolgot elmulaszt megfigyelni. De nem szabad elcsüggednie. Minden kezdő meditáló szembesül ezzel a nehézséggel, de ha már némi jártasságra tesz szert, akkor tudatában lesz az elme összes elkalandozásának, míg végül is az elme megszűnik elkalandozni. Az elme ekkor szinte részegeződik a megfigyelés tárgyára - mint pl. a has emelkedése és süllyedése - ezáltal a tudatosítás egyidejűvé válik a figyelem tárgyával. (Más szóval a has emelkedése egyszerre történik a megfigyelésével, ugyanígy a has süllyedése is.)

A figyelés, mint fizikai esemény és a címkézés mint mentális tevékenység együttesen keletkeznek. Ez a jelenségpár nem foglal magában semmi személyt vagy egyént, ezt a párt pusztán a figyelem, mint fizikai forma és a mentális jellegű címkézés alkotja. Idővel a yogi ténylegesen meg fogja tapasztalni ezeket a

jelenségeket. A has emelkedésének és süllyedésének a megfigyelése során elérkezik arra a pontra, amikor képes lesz megkülönböztetni a has emelkedését, mint fizikai jelenséget és ennek a címkézését mint pszichikai vagy mentális jelenséget; hasonlóan a has süllyedésénél is. Ekképpen tehát a yogi világosan megérti, hogy ezek a pszichofizikai jelenségek egyidejűleg és párban jelennek meg.

Ily módon a yogi minden egyes címkézés alkalmával tiszta megértésre jut azzal kapcsolatban, hogy pusztán két dolog van jelen: egy anyagi minőség (*rupa*), azaz a tárgy melyre a figyelem ill. tudatosság irányul és ennek a megcímkézése, mely a mentális minőségű (*nama*) tényező. Ezt a megismerő tudást *namarupa-pariccheda-nana*-nak a *vipassana-nana* kezdetének hívják. Fontos az, hogy megfelelően sajátítsuk el ezen ismeretet. Ahogy a yogi tovább halad szert tesz az ok és okozat összefüggésének ismeretére a *paccaya-pariggaha-nana*-ra.

A yogi folytatván a gyakorlást látni fogja, hogy minden ami keletkezik rövid időn belül el is múlik. Általában az emberek úgy vélik, hogy mind az anyagi mind pedig a mentális jelenségek egy életen át tarthatnak, azaz gyermekkortól a felnőtté válásig. Valójában ez nem így van. Nincs olyan jelenség, amely örökké tart. Minden jelenség olyan gyorsan keletkezik és múlik el, hogy még egy szemvillanásnyi ideig sem tartanak. A yogi ezt meg fogja érteni a gyakorlása során. Ekkor megbizonyosodik majd a dolgok múlandóságát illetően. Ezt a meggyőződést hívják *aniccanupassana-nana* -nak.

Ezt a megismerést követi a *dukkha-nupassana-nana* a ráébredés arra, hogy mindezek a múlandó dolgok valójában a szenvedés gyökerei. Valószínű, hogy a yogi mindenféle testi viszontagsággal találja majd szemben magát, melyek épp e szenvedések felhalmozódásai. Ez szintén a *dukkha-nupassana-nana*. Ezután a yogiban belátás születik arról, hogy minden pszichofizikai jelenség önmagától keletkezik, nem áll mögöttük senkinek az akarata, és nem alanyai senki irányításának sem. Nem alkotnak egyént vagy „Én”-t. Ez a felismerés az *anattanupassana-nana*.

Meditációját kitartóan folytatva a yogi világosan megérti majd, hogy mindezek a jelenségek *anicca* (múlandóság), *dukkha* (szenvedés), *anatta* (én-nélküliség) természetűek és ekkor eléri a Nibbanát. Ezt az ösvényt követve valósította meg a Nibbanát minden eddigi Buddha, Arahat és Ariya. Minden gyakorló yoginak fel kell ismernie, hogy önmaguk is éppen a sati-patthana ösvényen járnak, amelyen vágyuk a *magga-nana* (az ösvény ismerete), a *phala-nana* (az ösvény gyümölcsének ismerete) és a *Nibbana dhamma* elérése és a saját

parami-juk (az erények tökéletessége) kiérlelése. Örömmel tölti el a gyakorlót ez a megértés és annak lehetősége, hogy egy olyan *samadi* (a tudat nyugalma, melyet a koncentráció erősödése hoz létre) és *nana* (végső, legfontosabb tudás vagy bölcsesség) válik megtapasztalhatóvá számára, amit a Buddhák, Arahatok és Aryak éltek át és amelyet még önmaguk sohasem éreztek ezelőtt.

Nem kell ahhoz hosszú idő, hogy a gyakorló felismerje ezeket a tapasztalatokat, amelyek a Buddhák, Arahatok és Ariyak által váltak megismerhetővé. Valójában ezek a tapasztalatok egy hónapon belül vagy húsz, vagy tizenöt nap meditációs gyakorlat során válnak megtapasztalhatóvá. Akiknek a *parami*-ja különleges, lehet, hogy már hét nap alatt is eljutnak ezekhez a tapasztalatokhoz.

A yogi ezért legyen teljesen nyugodt abban a hitében, hogy el fogja érni ezeket a dhammákat a fent említett időszakon belül és hogy megszabadul a *sakkaya ditthi*-től (ego-képzet) és a *vicikiccha*-tól, amely a kétséget és bizonytalanságot jelenti és ez megvédi attól a veszélytől, hogy egy alsóbb létszférában szülessen újjá. Ezért bizalommal kell továbbgyakorolnia.

Kívánom, hogy mindannyian legyetek képesek megfelelően gyakorolni és minél hamarabb elérni a Nibbanat, amelyet a Buddhák, Arahatok és Aryak már mind megtapasztaltak!

Sadhu! Sadhu! Sadhu!