

A légzés hangja: A mianmari/burmai Sunlun és Theinngu meditáció hagyományai

Írta: Pyi Phyo Kyaw

King's College, London

A kivonatot Basa Ágnes készítette A Pandita Meditációs Központ felkérésére 2018. májusban

Ez a cikk Sunlun Sayadaw¹, a Tiszteletreméltó U Kavi (1878-1952) és Theinngu Sayadaw, Tiszteletreméltó U Ukkaṭṭha (1913-1973) életútjával foglalkozik. Mindketten kettős életutat jártak be, a negyvenes éveikig világi életet éltek, majd mélyen tisztelt meditációs tanárokká váltak, sőt a Sunlun és a Theinngu, azaz a róluk elnevezett hagyományok alapítói lettek. A cikk tanulmányozza mindkét meditációs technikát, amelyek gyors, erős és ütemes/ritmusos légzésen alapulnak, hozzákapcsolva a fokozott, gyakran kellemetlen testi érzetek megfigyelését, amelyet ez a gyors és erős légzés vált ki. A cikk a Dhamma-tanításokra és tanítványok írásbeli munkáira hivatkozva részletesen bemutatja, hogyan alkalmazta Theinngu Sayadaw a különböző meditációs tárgyakat (1. a légzést, 2. a testi érzeteket, 3. a mentális érzelmeket [*vedanā*], és 4. a test oszlásának [*asubha*] vegyes szempontjait) és azt, hogy a test és tudat megértése mindvégig hogyan alakult meditációs gyakorlata alatt. A szerző a mianmari Sunlun és Theinngu meditációs központokban tanított hivatalos meditációs technikákat is bemutatja, kiemelve azok komplex és változatos jellegét.

Bevezetés

A burmai meditációs hagyományok a gyakorlati megközelítéstől az elméletre való megalapozottságig számos hozzáállást foglalnak magukba. Az utóbbira példa a Mogok hagyomány, melyet Mogok Sayadaw, a Tiszteletreméltó U Vimala alapított az okság megértését véve kiindulási pontul. Ezzel szemben Sunlun Sayadaw és Theinngu Sayadaw szinte írástudatlanok voltak, a buddhista elméleti tudás nem volt szükséges számukra, közvetlenül a Dhammából nyerték tudásukat előzetes tanulmányok nélkül, amelyet azután a burmai hagyomány elfogadott.

Mivel a két tanító életrajza szorosan összefügg az általuk meghonosított meditációs technikával, ezért a cikk az életrajtok bemutatásával kezdődik.

	Sunlun Sayadaw	Theinngu Sayadaw
eredeti név	Kyaw Din	Aung Tun
születési idő	1878. március 4.	1913. március 16.

¹ Sayadaw: Tiszteletreméltó tanító, röviden Tanító

	Sunlun Sayadaw	Theinngu Sayadaw
születési hely	Sunlun falu, Myingyan mellett, Mandalay közelében	Hnawkone falu, Hmawbi közelében, Yangontól 30km-re északra
korai iskola	Myingyan falu, tanítója Min-kyaung Sayadaw, tanárai fafejűnek tartották.	Hnawkone falubeli kolostor, nem szeretett iskolába járni, alig tudott olvasni amikor abbahagyta az iskolát. Rossz társaságba keveredett, ivott és dohányzott
család	feleség, 4 gyerek	első házasság (14 éves korában), 3 gyermek, a börtönévek alatt a felesége a 3 gyerekekkel elhagyta őt. második házasság (28 évesen) 1 gyermek, meghaltak. harmadik házasság (egy faluban) és negyedik házasság (Yangonban), a feleség elvonulásokra járt, és kulcsfontosságú szerepet töltött be Aung Tun életében a meditációt illetően.
foglalkozás	hivatalsegéd, később önellátó gazda	Alig tudta eltartani a családját, szerencsejátékokba keveredett, és rablásokat követett el, hamarosan a bűnüldöző szervek látókörébe került. Bizonyítékok híján nem börtönözték be, de máshová kellett költöznie, és Hlelanku falu előljárójának a felügyelete alá helyezték 1932-ig, ekkor már 3 gyermeke volt. 1934-ben visszatért szülővárosába, újabb rablást követett el, társai elárulták, 7 évre bebörtönözték. A II. világháború alatt minden foglyot szabadon engedtek.
meditáció/ Dhamma felé fordulás	Kialakul benne a halálfélelem, valamint jótétemények hiánya (üdvös cselekedetek, vallási és társadalmi adományok, a Három Drágaság, meditáció) miatta felismeri, hogy a következő születés minősége ezektől függ.	A negyedik feleség, Daw Than Shein hozta Sunlun Sayadaw életrajzi anyagát haza a meditációs elvonulásról, ebben ismerkedett meg a <i>test, érzetek, tudat és dhamma</i> kifejezésekkel. <i>“Ha Sunlun Sayadaw arahant lett, akkor gyakorlással én is lehetek.”</i>
első lépések	jótekönyködés, meditáció	Bár már elindult a meditáció felé, mégis egy rablást követett el, aminek során a ház tulajdonosa, ahová betört, egy késsel megsebesítette a fejét, aminek következtében ‘spirituális sokkot’ (<i>saṃvega</i>) kapott: <i>“Meg kell köszönjem ennek az embernek.....azért tette ezt velem, hogy meditáljak.”</i> Mielőtt meggyógyult, elvált a feleségétől, és meditálni kezdett 1959. szeptember 7-én a saját falujában.

	Sunlun Sayadaw	Theinngu Sayadaw
első meditációs tapasztalatok	<p>1. Ledi Sayadaw véleményére támaszkodva, miszerint a légzés gyakorlatok (<i>ānāpāna</i>) esetén, nem akadály a spirituális szövege ismeretének hiánya</p> <p>2.címkézés fenntartása</p> <p>3. a levegő érintésének tudatosítása a <i>sati</i> fenntartásának érdekében <i>hti-thi-tathi</i> érzet-tudatosság-jelenlét, amikor a meditáció megszilárdul, a gyakorló egyszerre lesz tudatában a légzés érzetének és a levegő érintésének érzet-tudatosságának, amint az megjelenik.</p>	Légzés figyelést, illetve a levegő érintését az orrlyukaknál, és ennek tudatosságát gyakorolta. A be- és kilégzés ritmusa nagyon gyors volt, 120/perc. Nem erőltette a légzés ritmusát vagy helyét, ahonnan lélegzett. Amikor elálmosodott vagy azt vette észre, hogy a tudata elkalandozik, növelte a gyors légzést. Kísérletezett a légzéssel: 1. felszínes légzéssel, ami a tüdő felső részéből vagy a torokból jön, 2. középhosszú légzéssel, ami a mellkasból jön, 3. hosszú légzéssel, ami a köldökből jön.
a stabil, erős koncentráció elérése után	<p>1. a tudatban megjelent a mentális kép: <i>nimitta</i>, különféle színekben: vörös, fehér, arany, sárgás-barna</p> <p>2. bejárást nyert az égi tartományokba</p> <p>3. tisztánlátóvá (<i>abhiññā</i>) vált, ami a hat magasabb tudás egyike, sőt a kozmosz különféle helyeire utazott, mint a Kevaddha sutta szerzetese</p>	Az, hogy szintet ért el, csak a harmadik szint elérése után ismerte fel.
a folyamba lépő szint elérése	1920. augusztus 12.	
az egyszer visszatérő szint elérése	1920. szeptember 11.	
a vissza nem térő szint elérése	1920. október 10.	Azt mondják, hogy az első három szintet a magasabb szintű avatása előtt érte el. Az avatás előtt bráhmanok látogatták meg, és bátorították, hogy a magasabb szintű fogadalmat tegye le.
arahant állapot elérése	1920. november 9. (nyolc nappal szerzetesjelöltté válása után) természetfeletti események követték arahantté válását, dévák jelentek meg a tudatában, hogy segítsék. Képes volt látni mindent a lét legmagasabb pontjától (<i>bhavagga</i>) kezdve a lét legalacsonyabb pontjáig (<i>Avīci</i> pokol).	1961. május 20-án, 21 hónappal a gyakorlás megkezdését követően vált arahantté.
szerzetessé avatása	a harmadik szint elérése után, az első kérését, hogy szerzetes lehessen, a felesége elutasította, ám a második kérést elfogadta, és onnantól kezdve támogatta. 1920. november 1-én lett szerzetesjelölt. Ekkor kapta az <i>U Kavi</i> nevet= költő, bölcs ember	Szerzetesi neve: <i>U Ukkaṭṭha</i> , jelentése: emelkedett, kiváló, jelentős
szerzetesi neve	U Kavi	U Ukkaṭṭha

	Sunlun Sayadaw	Theinngu Sayadaw
későbbi szerzetesi évei	kilenc alkalommal vizsgálták eredményeit tudós szerzetesek, sőt még a miniszterelnök is, de olyan szintű tudásról tett tanúbizonyságot, hogy senki nem vonta kétségbe, hogy megvilágosodott, és számos követője lett, köztük a legiskolázottabb szerzetesek is.	eredményeit és meditációs gyakorlatát a páli kánon és magyarázó szövegek szabályai szerint számos alkalommal megvizsgálták, tanítását elfogadták még olyan magas szintű tanítók is, mint a mandalayi Abhidhajamahāraṭaguru Masoyein Sayadaw.
halála	1952. május	1973. július 8.

Theinngu Sayadaw meditációs gyakorlata és tapasztalata

Tanítványai által lejegyzett írásokból, tapasztalt szerzetesekkel folytatott megbeszéléseiből és Dhamma-tanításaiból ismerjük U Aung Tun meditációs gyakorlatait és tapasztalatait.

Gyakorlása első heteiben fokozottan fájdalmas érzetekkel kínlódott, de nem adta fel az erős, gyors légzést, és nem változtatott a testtartásán sem. Fájdalmában időnként a padlóra zuhant. Végig fenntartotta az érzet tudatosságát, csak akkor kelt fel a padlóról, amikor már minden érzete elmúlt. Kísérletezett a légzés különféle sebességével annak érdekében, hogy a kellemetlen érzeteket jobban tudja kezelni. A fájdalom fokához igazította a ki- és belégzést, ami azt jelenti, hogy az erős gyors légzést használta, hogy szembenézzen a durva, intenzív érzetekkel, míg a lassabb, gyengébb légzést akkor használta, ha az érzetek finomabbak voltak.

Azt figyelte meg, hogy amikor az intenzív érzetekkel kínlódott, akkor a tudatát a fájdalom uralta. Ez esetben még inkább az orrlyukaknál a levegő hatására keletkező érzetre igyekezett összpontosítani úgy, hogy megemelte a lélegzetvétel számát azért, hogy a tudat ne a fájdalmas érzettel legyen elfoglalva. Hamarosan megtanulta, hogy a tudat nem sokáig marad az orrlyukaknál; tudatosodik a fájdalmas érzet, ami sokkal egyértelműbb meditációs tárgy, mint a légzés. Ahogyan a figyelem mozog a fájdalmas testi érzet és a légzés érintése között, észrevette, hogy az összpontosítás (samādhi) erőteljesebbé válik, és hogy az erősebb összpontosítással megnő a fájdalmas érzetek tűrőképessége. Amikor az összpontosítás és a jelenlét még jobban megerősödik, a tudatot nem rázza meg a fokozott, fájdalmas érzet.

A gyakorlat és az ösvény a következő szinteken nyilvánul meg:

Első szint: a múlandóság és szenvedés felismerésén keresztül az *én*-hez kapcsolódó nézetek eltávolítása tekintettel a kellemetlen testi érzetekre, meghaladva az “én”, a “kéz”, a “láb”, és a többi elképzelését, amelyek a testi érzetekhez köthetők.

Második szint: ez a sóvárgás és az érzéki vágyak gyengülése, amikor észrevesszük a test *asubha* természetének *nimittáját*; valamint az *asubha* meditáció, meghaladva az “én”, a “szépség”, a “tisztá”, a “boldog” fogalmát, amelyek az egyén és mások testéhez kapcsolódik.

Harmadik szint: észrevevessük az egységesnek tűnő szétesését, ami azt jelenti, hogy látjuk az olyan konvencionálisan állandó és szilárd entitás (valós elem), mint “asszony”, “fa”, “hegy”, “Buddha kép”, és a többi komplex természetét, meghaladva az egység, és érzéki vágy nézetét.

Negyedik szint: ezen a szinten a lappangó szennyeződéseken, mint a finom anyagi állapotokhoz való ragaszkodáson [Theinngu Sayadaw] elmélkedett és vizsgálódott, elhagyva a múlandóság, szenvedés és értelenség képzetét.

Továbbá, minden szinten fontos szerepet játszott a következőkön való elmélkedés és felismerés:

1. múlandóság
2. szenvedés
3. okság
4. az észlelés torzítása (*saññā-vipallāsa*) tekintettel
5. elképzelésekre (*paññatti*) és
6. haragra (*dosa*).

Mentális minőségek, mint az összpontosítás (*samādhi*) és a tudatos jelenlét (*sati*) szintén nagy jelentőségűek különösen az első szinten, amikor a testi érzetekkel foglalkozunk. Ez nem azt jelenti, hogy az összpontosítás és az éber jelenlét veszít a fontosságából a meditációs eredmények felsőbb szintjein, sőt Theinngu Sayadaw gyakran mondta, hogy ha a szabadulás második szintjét el akarjuk érni, akkor az összpontosítást kétszer olyan erőssé kell fejlesztenünk, mint amilyen a szabadulás első szintjén volt, és a szabadulás harmadik szintjéhez kétszer olyan erős összpontosítás kell, mint az előzőhöz. Az átalakulás minden egyes szintjével a megértés és az ezeknek a tényezőknek a figyelembevételével kifejlesztett minőség még kifinomultabb lesz.

A Sunlun és Theinngu hagyományok meditációs technikái

Ahogy ez a két technika elterjedt a meditációs központokban, úgy váltak egyre rendszerezettebbé és módszeresebbé abban az értelemben, hogy a gyakorlókat úgy oktatták, hogy bizonyos ideig üljenek, - minden egyes ülő meditáció másféltől három óráig terjedő hosszúságú legyen. Ezen kívül bizonyos ülő helyzeteket, a légzés módját, és azt, hogyan foglalkozzanak az érzetekkel, az elkalandozó tudattal stb., írták elő. Ez a rendszerezés nem azt jelenti, hogy egyformaság jellemzi a meditációs technikákat és az útmutatást, mert minden meditációs tanár, és ez különösen igaz a Theinngu hagyományt követőkre, kifejleszti a saját módszerét, illetve a gyakorlás szintjeit, és saját útmutatást ad a gyakorlóknak. Néhány tanító személyre szabott útmutatást ad a haladó tanítványoknak alkatuknak megfelelően. Ebben az értelemben, minden egyes meditációs hagyományon belül léteznek eltérések a technikákat és útmutatást illetően. Ezért a Sunlun és Theinngu meditációs hagyomány technikáinak és útmutatásainak széles területéből csak egy töredéket mutatunk be.

Az ülő helyzet

Kornfield, aki az 1970-es években három hónapot töltött egy yanguni Sunlun meditációs központban - a testhelyzetekkel kezdve - a következőképpen írja le a Sunlun technikát.

“A megfelelő helyzethez keresztbe tesszük a lábat. A hát egyenes legyen... a jobb kezét a bal tartsa. Ez megkönnyíti, hogy a gyakorló ne szorítsa ökölbe a kezét, amikor minden erejére szüksége van, hogy megküzdjön a megjelenő kellemetlen érzetekkel. Ne fonjuk össze az ujjainkat, és sőt lazán se érintsük össze őket, még a hüvelykujjunkt se... [A meditáló] olyan feszes testtartást vegyen fel, ami biztos alapul szolgál, a kör zárva, és így a meditáló éber.”

(Kornfield, 2007, 106)

Az ilyen feszes, szilárd testhelyzet ajánlott a Sunlun meditációs technikában, ez biztosítja, hogy össze tudjuk szedni erőnket és eltökéltségünket. A Theinngu technika szerint a testhelyzet ne legyen se túl feszes, se túl laza. Bár a hát egyenes kell, hogy legyen, nem kell sok erőfeszítést belefektetni, hogy függőleges maradjon, mert az erőlködés feszültséget okozhat, ami lecsökkentheti a belégzés és kilégzés áramlását. Ugyanakkor nem lehet túlságosan laza sem, a görnyedt testtartás nem engedi a könnyed ki- és belégzést, és hamar jelentkezik az álmoság.

Mindkét hagyomány azt tanácsolja, hogy ha már egyszer kiválasztottuk és felvettük a testtartást, akkor már ne változtassunk rajta semmilyen módon. Az ülés végéig tartsuk meg. Kornfield idézi Sunlun Sayadaw-t: “Ha görcs jelenik meg, ne mozdulj, ha viszket, ne vakarózz, ha kimerültél, ne pihenj.” Hasonló útmutatást adott Theinngu Sayadaw is. Mind a Sunlun, mind a Theinngu hagyományban a gyakorlás szempontjából a testhelyzet nagyon fontos, mert hatása lehet a légzésre, ami alapvető szempont ebben a meditációs technikában.

Azért, hogy az erős, gyors légzést teljesen mértékben ki tudjuk használni különleges légzési technikát kell használnunk.

“Belégzéssel kezdjük. Megfigyeljük, ahogyan a levegő az orrlyukat vagy a felső ajkat érinti. Fokozottan ügyeljünk a légzés érintésére. Az összpontosítást éber fenntartva lélegezzünk erősen, határozottan, és gyorsan... Szívjuk be a levegőt teljes figyelemmel és hosszan, ahogyan a fecskendő szívja fel a folyadékot. Élesen fújjuk ki a levegőt. A hosszú- teljes és erős levegő beszívás gyorsan megalapozza az összpontosítást... Amikor ez a kettő [a belégzés és a kilégzés] egyensúlyban van, az érintés folyamatossá válik. Amikor kiegyensúlyozott lesz, a meditáló elérte a gördülékeny, könnyed, és önjáró ritmusos légzést.”

(Kornfield 2007, 107)

Az új tanítványok számára időbe telik, hogy rendszeren elsajátítsák ezt a technikát. Kimerülés léphet fel a gyors, erőteljes légzés első szakaszaiban vagy a belégzés gyengesége, vagy az erőltetett kilégzés miatt. Amikor a ki- és belégzés ereje egyensúlyban van egy megfelelő magas szinten nemcsak a kimerülés szűnik meg, hanem az összpontosítás is fejlődik.

A Theinngu technikában azt tanítják, hogy a normál légzés két- vagy háromszorosával lélegezzen a meditáló. A belégzés és kilégzés hosszának egyenlőnek kell lennie, könnyedén és folyamatosan kell történnie. Fontos, hogy fölösleges nyomásnak ne tegyük ki a testet az izmok megvesztésével vagy a hát megmerevítésével. Ezért kéri a meditálótól, hogy válasszon kényelmes helyzetet kedve szerint, figyelmesen ellenőrizze azt a minden meditációs ülés előtt és alatt a test pásztázásával. A meditálóknak hallania kell a saját légzését, a légzés ütemes kell, hogy legyen, ami segít túljutni a kimerülésen és a külső zajokat nem engedi közel. A meditálóknak élénken tudatában kell lennie minden egyes lélegzet érintésének az orrlyuknál, anélkül, hogy megcímkéznék 'kilégzés' vagy 'belégzés'. Az éber jelenlétet szigorúan a jelen pillanatra kell használni. A fahasáb kézzel való fűrészelésének hasonlatát szokták ehhez a légzéstechnikához használni. A légzés hangja, ha jól csinálják, nagyon hasonlít a fűrészelés hangjához. (Candimā 2005, 87-88; Kyaw 2009, 21) Tehát vannak hasonlóságok a két technika között.

Bár a légzés technikája hasonló, az erős, gyors légzés időtartama különböző. A Theinngu hagyományban a meditáló ezt a légzést tartja fenn mind a két óra hossza alatt, vagy akár háromórás ülés alatt is. A Sunlun technikában a gyors, erős légzést 45 vagy 60 perc múlva abba lehet hagyni, és az érzeteket 45-50 percig figyelik. Lejjebb majd láthatjuk, hogy az ilyen különbség a gyors, erős légzés hosszúsága között azt is jelenti, hogy az érzetek éber jelenlét módszerével való megfigyelése (*vedanānupassanā*) szintén különbözik.

A Sunlun hagyományban a gyors, erős légzést egy belégzéssel kell teljesen leállítani körülbelül 45 perc után. Ezután a gyakorló lecsendesíti a testet és aprólékosan megfigyeli. A tudat észleli a legnyilvánvalóbb érzetet, és a gyakorlónak tudatosítania kell azt az érzetet. Amikor tudatosítja az érzetet, nem kell elmélkednie sem azon, hogy 'ez a test és a tudat', sem azon, hogy 'ez a múlandóság, ez a szenvedés, és ez az értelenség' (Kornfield 2007, 109) Csak azt kell tudni, ahogyan az van. Sunlun Sayadaw azt mondta: „Ha az érzet gyenge, akkor a gyengeség tényét kell tudni. Ha az érzés erős, az erősség tényét kell tudni.” Számára az összes gondolkodás, elmélkedés és mérlegelés fogalmi.

Amikor már egy vagy több óráig ül valaki, a kellemetlen testérzetek megjelennek, és az ilyen kellemetlen testérzetek hevessége nagyon eltérhet a gyakorló természetének függvényében. A Sunlun technikában az ilyen erőteljes, kellemetlen érzeteket kezeléséhez kemény elhatározásra és rendíthetetlen energiára van szükség. Első lépésként a kellemetlen érzetet lélegzet visszafojtva kell megfigyelni. A lélegzet olyan hosszú ideig való visszatartásával, amennyire csak erőltetés nélkül megtehető, a gyakorló figyelme megnövekszik képessé téve őt a nagyobb tudatosság gyakorlására és még tüzetesebb jelenlétre, hogy megfigyelhesse a kellemetlen érzetet. Amennyiben a kellemetlen érzet túlságosan is heves egy megfelelő megfigyeléshez miközben visszatartjuk a lélegzetet, a meditálóknak ellenállónak kell válnia ezzel szemben. Össze kell szednie magát fizikailag, további erőt kell beletenni, úgy, mint amikor fizikailag küzd egy erős ellenféllel szemben. Ha ez a fajta igyekezet nem működik, akkor a meditálóknak közvetlenül kell a kellemetlen érzetet vizsgálnia erős, szilárd

tudattal. "A visszatartott lélegzettel, a feszült testtel és megerősített tudattal nagy nyomást tud gyakorolni az érzet feszítésére mindaddig míg nem lesz képes áthatolni rajta, beleköltözni, megfigyelni minden ezzel kapcsolatos kigondolt gondolat nélkül, míg az érzet felemésztődik és véget ér." (Kornfield 2007, 113) Így az érzet megfigyelésének Sunlun technikája magába foglalja az érzet valóságát, és nagy fizikai és mentális erőt igényel az törekvéshez amikor az erőteljes érzeteket tapasztalja.

Amíg a Sunlun technika a kellemes és kellemetlen érzetek közvetlen megfigyelését tartalmazza, a Theinngu inkább közvetett, mert a gyors, erős légzés, melyet az ülés egész ideje alatt fenntart, igazítható annak érdekében, hogy erősebb összpontosítást lehessen kifejleszteni. A megnövekedett összpontosítást azután lökhárító lehet használni a kellemetlen érzés megfigyeléséhez. Ha azok nagyon fokozottá válnak az ülés alatt, a Theinngu Sayadaw szerint, a gyakorlónak kell egyensúlyba hoznia a testi érzeteket (*vedanā*) az összpontosítással (*samādhi*) igazítva a légzést. Maung Bho (ca. 1987), aki Theinngu Sayadaw vezetésével gyakorolt, azt írja, hogy amikor a gyakorló erőteljes *vedanāt* tapasztal, a meditációs tanár dolga, hogy a meditálót úgy irányítsa, hogy az emelje meg a légzést a percenkénti 100-ra a megszokott 17- vagy 18-ról. Hogyan emeli az összpontosítást (*samādhi*) a megemelt légzésszám? A magasabb légzésszámmal a légzés érintése az orrlyukaknál még jelentősebbé válik. Élettani szempontból a magasabb légzésszám megnöveli a belélegzett levegőt megemelve az oxigén mennyiségét. Ez által az agy még inkább összeszedettebb és éberebb lesz. A Theinngu hagyomány tanárának vezetett meditációi elengedhetetlenek a gyakorlat szempontjából, különösen azért, mert a gyakorló egyfajta hiperventillációt is megtapasztalhat az erős, gyors légzés következtében.

Theinngu Sayadaw szerint alapvető a *vedanāt* egyensúlyba hozni a *samādhival* amikor a gyakorló a kellemetlen érzetekkel küzd. Theinngu Sayadaw a *baung-hkein-thi* burmai kifejezést használta, ami szó szerint 'karos mérleget' jelent, utalva ezzel a feljebb említett igazítási technikára, amelyben a légzés a *vedanā* intenzitásának - amit a gyakorló abban a pillanatban tapasztal - megfelelően hangolva van. "Ha egy egységgel emelkedik a *vedanā*, akkor a *samādhi* fejlődésének is egy egységgel emelkednie kell. (Maung Bho, ca. 1987). A *baung-hkein* kifejezéshez tartozó kép gy igazí karos mérleg, ami áll egy forgócsapos függőleges tengelyből, rajta egyenlő hosszúságú karokkal és mindkét oldalon lógó serpenyőkkel. A dolgokat mindkét oldalon növeljük vagy csökkentjük, hogy megtarthassuk az egyensúlyt. Ahogyan tartjuk az egyensúlyt a mérlegen, úgy igazítjuk a lélegzetvétel számát, hogy a *vedanā* és a *samādhi* kiegyensúlyozott és egyező legyen. Ha a meditáló létrehozta az összhangot a *vedanā* és a *samādhi* között, akkor megszületik a mentális finom egyensúly, amire a *baung-hkein-kite-thi* kifejezés utal, és amivel el lehet kezdeni a tudat viselkedésének vizsgálatát a *vedanā* szempontja szerint.

Amint a testi érzetek fokozódnak, a gyakorlóban felmerülhet, hogy abbahagyja a gyakorlást azt gondolva, hogy 'Ez nem működik', 'Nagyon fájdalmas', és hasonló. Ilyenkor a gyakorlót a *baung-hkein*-re bátorítják, vagyis, igazítsa a légzést úgy, hogy a *vedanā* és a *samādhi* egyensúlyban legyenek. (Theravāda Buddhist 1992. 17) Gyorsabb légzéssel és erősebb *samādhi*-val, a gyakorló

észreveszi, hogy a tudat természete olyan, hogy el akar szökni a kellemetlen érzetek elől. A tudat, így, visszatér a légzés orrlyukaknál tapasztalt tapintásának tudatosságához, mert ez a fő meditációs tárgy, vagyis a belégzés, és a kilégzés kellemes (*sukha*). Mindazonáltal a testi érzetek továbbra is fokozódnak, a tudatba jelzések érkeznek. A tudat a növekvő fájdalmas érzetek felé fordul. Így a gyakorló megérti, hogy a fájdalmas testi érzetek (*dukkha-vedanā*) és a az orrlyuknál keletkező kellemes érzetek (*sukha-vedanā*) közötti harc folytatódik, oda-vissza irányítva a tudatot a két [meditációs] tárgy között.

Amikor a gyakorló elérte a mentális finom egyensúlyt, a tudat befelé fordul tisztán felfogva, hogy a légzés, a kellemetlen testi érzetek és a mentális érzések különállóan működnek. Minden egyes cselekvés különálló, és mindegyiknek saját természete van. Tiszteletreméltó Candimā, a 32. számú Theinngu Meditációs Központ apátja, gyakran mondja, hogy ez olyan mint a bábszínház². A néző figyeli az egyes szereplőket, aki játsszák a szerepüket a színpadon, de nem gabalyodik bele a zsinórokba, kívül marad élvezve az előadást. Hasonlóan, mialatt a gyakorló tapasztalja a be- és kilégzést, és a testi érzetek széles választékát, valamint a hozzájuk kapcsolódó mentális érzéseket, mint a boldogság, reményvesztettség, és a többi, már nincs se belegabalyodva, se hozzákötve a *vedanā*khoz. Tisztán tudva és tapasztalva, hogy a test minden egyes része és a tudat hogyan működik, a gyakorló már nem címkéz úgy, hogy 'fáj a testem', zsibbadtak a lábaim', ez fáj', és a többi. Elkönnyvelhetjük a mentális egyensúly elérését, vagyis a *baung-hkein-kite* állapotot, az egykedvűség (*uppekkha*) eredményként a *vedanā*k szempontjából, mert a gyakorló tudatát a kellemes érzet (*sukha-vedanā*) sem vonzza, és a kellemetlen érzet (*dukkha-vedanā*) sem taszítja. A Theinngu Sayadaw szerint megjelenik a bölcsesség (*paññā*) a mentális egyensúly elérésekor, így a gyakorló elérkezik oda, hogy 'látja a test és a tudat igaz természetét', és azt, hogy egész egyszerűen tudatában legyen, hogy a *vedanā*ra, mint *vedanā*ra tekintsen. (Paññajota 2003, 172)

A Sunlun meditáció módszere szerint mind az új, mind a régi tanítványok azt az útmutatást kapják, hogy a légzés tudatosságát (*ānāpāna-sati*) és az érzetek tudatosságát (*vedanānupassanā*) egyszerre használják a gyakorlás legelső szakaszától kezdve mindaddig, míg el nem érik a belátás-tudás szintjét. (Vara 2010.) A Theinngu módszer szerint az új tanítványok a légzés és az érzetek tudatosságával kezdenek, Theinngu és követői gyakran a haladó tanítványoknak többféle meditációs tárgy (*kammaṭṭhāna*) kombinációját adják, a személyes jelleg és tapasztalat alapján. Theinngu Sayadaw azt mondta: "Egyféle gyógyszerrel nem lehet orvos. Egy elefántot cukornáddal kell etetni, egy tigrist hússal". (Kyaw 2009, 21) A meditálóknak adott meditációs tárgy némelyike elmélkedést is magába foglal:

1. a légzés (*ānāpāna*)
2. érzet/ézés (*vedanā*)
3. tudatosság (*citta*)
4. a test tisztátalan természete (*asubha*)
5. a 32 testrészt

² Tiszteletreméltó Candimā személy beszélgetése Aunglan Sayadaw-val 2008.09.05-én

6. a négy nagy elem (*mahābhūta*)

A Sunlun és Theinngu hagyományokat alapvetően az jellemzi, hogy szinte minden meditációs központ ajánl vezetett meditációs üléseket, amelyeken a tanítók pontos utasításokat adnak arra nézve, hogy akkor és ott a gyakorló tapasztalatának mi felel meg leginkább. Tiszteletreméltó U Sīridhamma, a Vijjodaya Theinn Meditációs Központ (Pyay) apátja és egy másik meditációs mester - aki Theinngu Sayadawval együtt gyakorolt - szerint egy jólképzett meditációs tanár el tud látni egy ilyen szoros nyomkövetést, mert ő már megtapasztalta ezeket a szinteket, és tud kapcsolódni mások tapasztalataihoz.

Összefoglalva, a Sunlun és Theinngu hagyományok ugyanazt a megközelítést alkalmazzák, hogy az erős, gyors légzéssel megalapozzák az összpontosítást és a jelenlétet. Ezeket a mentális minőségeket használják azután a testi érzetek és a mentális érzések éber jelenlét gyakorlásához. Ugyanakkor vannak eltérések is a légzési technikában, és az érzetek megfigyelésében.

Következtetések:

A Sunlun módszer három elemet hangsúlyoz: a légzés érintését, a légzés érzetének tudatosságát, és a tudatos jelenlétet (*sati*). Ebben a módszerben a gyakorló: 1. a légzés érintését figyel szigorúan, 2. ügyeli és megfigyeli a légzés érzet-tudatosságát az éber jelenléttel. Ez a meditáció a *satt* szélesebb körben értelmezi a gyakorlás folyamán. A Sunlun módszernél leginkább, mint mentális minőségként tekint rá, amit a gyakorló egyszerre fejleszt és használ a gyakorlás során. Ez azt jelenti, hogy a gyakorló a meditációs tárgy folyamatos megfigyelését végezi, ezért a *sati* állandó lesz, nagyon minimális vagy semennyi belőle való kilépéssel. Az a cél, hogy a tudat ne lebegjen, mint egy (üres) palack a víz felszínén (Gethin 2011, 217). Folyamatosan fenn kell tartani a *satt*, kiemelve annak aktív, eszköz természetét.

A Sunlun módszer megkívánja a gyakorlótól, hogy felmérje a a fájdalmat vagy kellemetlenséget, és ennek megfelelően reagáljon a visszatartott lélegzettel, megfeszített testtel és megerősített tudattal a testi érzetekre.

A Theinngu módszer szerint is a gyakorló felméri a fájdalom szintjét, és ahhoz igazítja a légzés ritmusát.

A különbségek a következők:

Sunlun technika	Theinngu technika
Az érzetek közvetlen megfigyelése, így közvetlen kapcsolat az érzetekkel, ami nagy fizikai és mentális erőt igényel, amikor ezeket megfigyeljük.	Az érzetek közvetett megfigyelése történik, a gyakorló emeli a légzés számát, ami javítja az összpontosítást (<i>samādhi</i>), és az így megszilárdult összpontosítást használja az érzetek megfigyeléséhez.
Több hangsúlyt kap a <i>sati</i> szerepe a kellemetlen érzetek kezelésében. Amikor a gyakorló erős érzeteket tapasztal, akkor arra bátorítják, hogy a <i>sati</i> használatával figyelje és maradjon a fájdalommal. (Vara 2010, 27-28)	A <i>samādhi</i> kulcsszerepet játszik a gyakorlásban.

Mindkét technikában a megfigyelés nem-ítélkező és jelenre összpontosító.

Mindig kevesebb Sunlun és Theinngu meditációs központ volt, mint Mahasi vagy Mogok meditációs központ. Az elmúlt 15 év alatt a kolostorok száma növekedett, és a Theinngu 32. számú Meditációs Központ és a Vijjadaya Meditációs Központ nagyot fejlődött a helyi és az egész ország területéről származó támogatók jóvoltából, ma a kolostorok már túlnőttek Mianmar határain, és vonzzák az Egyesült Királyságban, az Egyesült Államokban és Ausztráliában élő burmai közösségek, valamint az Egyesült Királyság nyugati gyakorlóit. Az internet elérés és a Facebookon való megjelenés hozzájárultak a központok növekedéséhez. Mindazonáltal, meglehetősen kevés anyag van a technikákról, mert egyszerűen nincs elérhető angol nyelvű anyag Theinngu Sayadaw életéről és meditációs gyakorlatáról, ez a cikk ezt a hiányt is igyekszik pótolni.