



## Légzés Tudatossága

A tudatosság meditáció megtanítja az elmét a jelen pillanatban maradásra a légzésre való fókuszálás által. Ezt a gyakorlatot a nap folyamán bármikor beépítheted az életedbe—legyen szó evésről, sétálásról, ülésről, fekvésről vagy akár vezetésről.

Ebben az ülésben az ülő meditációra összpontosítunk. Cukott szemmel irányítsd figyelmedet a has emelkedésére és süllyedésére.

A gyakorlás során az elméd megpróbálhat elterelni, különböző kiváltó tényezők formájában, mint például:

- Az öt érzék valamelyikének észlelése (hallás, szaglás, ízlelés, látás, érintés)
- Gondolatok, amelyek a múltba (emlékezés) vagy a jövőbe (gondolkodás) vezetnek
- Vágyakozás, fájdalom, éhség vagy érzelmek

## Hogyan Maradj a Jelen Pillanatban és Végezd a Meditációt

A jelenben maradáshoz összpontosíts a légzésre, különösen a has emelkedésére és süllyedésére:

- Belégzés: Gondolatban mondd ki, hogy „emelkedés”, ahogy a has felemelkedik.
- Kilégzés: Gondolatban mondd ki, hogy „süllyedés”, ahogy a has lesüllyed.

Ha egy kiváltó tényező, például egy emlék vagy gondolat felmerül, ismerd el azt gondolatban háromszor megjegyezve (pl. „gondolat jelenik meg, gondolat jelenik meg, gondolat jelenik meg”). Ezután térj vissza a jelen pillanathoz a légzésre fókuszálva.

## Az Öt Érzék Tudatosításának Kezelése

Amikor az érzékek tudatosítása felmerül, ne azonosulj az élménnyel—egyszerűen jegyezd meg, hogy mi az, és hagyd, hogy elmúljon:

- Hallás: Gondolatban jegyezd meg háromszor, hogy „hallás jelenik meg”.
- Érintés: Gondolatban jegyezd meg háromszor, hogy „érintés jelenik meg”.
- Szaglás: Gondolatban jegyezd meg háromszor, hogy „szaglás jelenik meg”.
- Látás: Gondolatban jegyezd meg háromszor, hogy „látás jelenik meg”.



- Ízlelés: Gondolatban jegyezd meg háromszor, hogy „ízlelés jelenik meg”.

## Érzelmek és Fizikai Érzések Kezelése

Ha egy érzelem, például düh vagy szomorúság merül fel, emlékeztess magad, hogy az elme tapasztalja ezeket az érzelmeket, nem pedig te magad. Lépj el az érzelemtől azzal, hogy megjegyzed: „Ez nem én vagyok, nem magam vagyok. Vágyakozás/szomorúság/düh jelenik meg”, háromszor.

Fizikai érzések, például fájdalom esetén ismerd el az érzést anélkül, hogy azonnal mozgatnád a testedet. Ehelyett összpontosíts az érzésre, és konkrétan jegyezd meg azt (pl. „égő, görcsös”) háromszor. Ha a fájdalom fennáll, képzelj el, hogy elméd fúrással hatol be a fájdalom forrásába, jegyezd meg az érzést, majd térj vissza a légzésre.

## Figyelemelterelések Kezelése

A figyelemelterelések meg fognak történni. Ha előfordulnak, egyszerűen jegyezd meg őket (pl. „emlékezés” a múltra vagy „gondolkodás” a jövőre), és térj vissza a légzéshez.

Legyél gyengéd magaddal—ha időbe telik, amíg észreveszed, hogy elterelődöttél, csak jegyezd meg, és összpontosíts újra a légzésedre.

## Haladó Gyakorlás

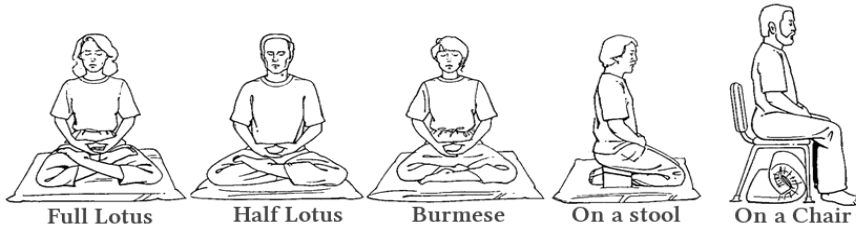
Amint kényelmesen érzed magad az alapvető tudatosság gyakorlásában, hozzáadhatsz egy másik koncentrációs pontot. Azonban most, kezdőként, elegendő, ha csak a légzésre összpontosítasz. Ha készen állsz a haladó szintre, lépj kapcsolatba velem, és továbbvezetlek.

Ha az „jelenik meg” kifejezés használata nehézkesnek tűnik, egyszerűsítheted. Például „gondolat jelenik meg” helyett csak mondd háromszor, hogy „gondolat”. Kísérletezz azzal, ami a legjobban működik neked, de adj minden módszernek néhány napot vagy hetet, mielőtt váltanál. A gyakori váltás akadályozhatja az elméd megnyugvását.

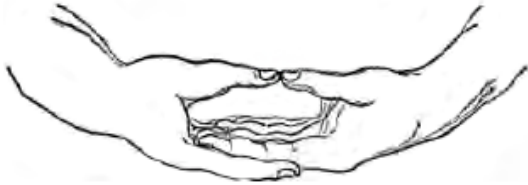


## Milyen Egy Meditációs Ülés?

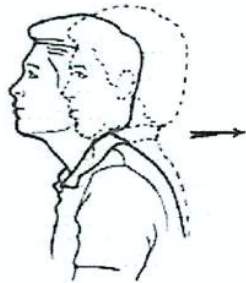
1. Találj egy kényelmes pozíciót.



2. Helyezd el kényelmesen a kezeidet—térdeden, combodon, vagy ahogy az illusztráción látható.



3. Tartsd egyenesen a gerincedet, az álladat enyhén behúzva, hogy megnyújtsd a gerincedet.



4. Csukd be a szemed, és képzelj el, hogy egy zsinór húz felfelé a fejed tetejéről.

5. Kezdd egy testpásztázással, a lábujjaktól a fejtetőig.

6. Jegyezd meg az eltereléseket, és térj vissza a jelen pillanatba azáltal, hogy a légzésedre fókuszálsz.



## Rendszeresség és Gyakorlás

Törekedj arra, hogy naponta legalább 30 percet meditálj. Ha ez kihívásnak tűnik, kezd rövidebb ülésekkel, például napi kétszer 5 perccel. Ahogy egyre kényelmesebbé válsz, fokozatosan növeld az időtartamot.

## Befejezés

Ha valamilyen okból nem szeretnél meditálni, az sem gond. Próbáld meg ezt a technikát beépíteni a mindennapjaidba. Amikor ülsz és semmit sem csinálsz, ahelyett, hogy hagynád elkalandozni az elméd, próbáld meg a figyelmedet a hasad emelkedésére és süllyedésére összpontosítani. Ha az elméd a múltba vagy a jövőbe kalandozik, egyszerűen jegyezd meg, és irányítsd vissza a figyelmedet a jelenre—a hasad emelkedésére és süllyedésére. Ha valamelyik érzékszerved megzavar, jegyezd fel ezt is, ahogy korábban leírtam.

Én személy szerint ezt a technikát használom, amikor valahol ülök és várok, semmit sem csinálok, vagy csak csendben ülök. Egyszer egy étteremben voltam egy barátommal, aki a telefonját nézegette. Úgy döntöttem, hogy inkább a légzésemet követem. Hirtelen egy olyan állapotban találtam magam, ahol semmi más nem létezett—csak a hasam emelkedése és süllyedése. Aztán a barátom a nevemen szólított, és visszatértem a jelenbe. Megkérdezte: „Hol jártál?” Én pedig így válaszoltam: „Nem tudom, de minden eltűnt.” Úgy éreztem, mintha akaratlanul is egy meditációs állapotba csúsztam volna. Később rájöttem, hogy ez valóban megtörtént. Gyakorlással te is elérhetsz ilyen pillanatokat, amikor elszakadsz a világ zajától, és mély belső békére találsz önmagadban.

A tudatosságot a mindennapjaidba is beépítheted, például séta közben. Ahelyett, hogy a telefonodat nézegetnéd, vagy elvesznél a környezeted bámulásában, kövesd ezt az egyszerű technikát: amikor a bal lábad előrelép, gondolatban mondd ki, hogy „bal.” Amikor a jobb lábad előrelép, gondolatban mondd ki, hogy „jobb.” Ha az elméd a múltba vagy a jövőbe kalandozik, jegyezd meg, és térj vissza a jelen pillanathoz.

Ez két módja annak, hogy a tudatosságot beépítsd a mindennapi életedbe. Ezt az étkezés közben is alkalmazhatod. Például, amikor megemeled a kanalat vagy a villát, gondolatban mondd ki: „érintés,” „fogás,” „emelés,”



„mozgatás,” „szájba helyezés,” majd „visszavétel,” „elengedés,” „lerakás” és „rágás, rágás, rágás.” Talán túlzásnak érzed ezt a szintű részletességet, és ezt megértem. Ha megkérdezed, hogy én rendszeresen gyakorlom-e ezt, az őszinte válaszom az: nem. Csak Vipassana meditációs elvonulásokon gyakorolom. Az elvonulásokon kívül talán néhányszor csináltam ezt (szó szerint egy kezemen meg tudom számolni), hogy megnyugtassam az elmém egy-egy aggodalmas vagy feszült pillanatban, de általában nem szoktam.

Viszont figyelmesen étkezem, az ételre koncentrálni, nem a telefonomra. Emiatt nehéznek találom, hogy egyszerre egyek és beszéljek. Ha mások csatlakoznak hozzám az asztalnál, vagy eszem, vagy beszélek—nem csinálom a kettőt egyszerre. Jobban szeretem az evésre koncentrálni a figyelmemet, mint megosztani azt. Próbálok a lehető legfigyelmesebben élni, hogy megelőzzem, hogy az elmém átvegye az irányítást, és visszatérjen a „majomelme” állapotába, amit a múltban tapasztaltam, amikor a gondolataim kontrollálhatatlanul ide-oda ugráltak.

Metta szeretettel,  
David