

Basa Ágnes – Dobos Andrea Beáta

Buddha a porszívóban

Ha már úgyis mosogatsz, miért nem meditálsz?

Útmutató a házimunka meditációs gyakorlataihoz

SCOLAR

Buddha a porszívóban

*Tanítgattál gyengéden: ne prüsszköljek a portól –
az a dolga, hogy megüljön, abban is a Buddha van.
De aztán eszembe jutott egy zen mester,
aki egész életében csupa olyan helyen lakott,
ahol hemzsegték a csótányok, ő pedig tűrt és hajlongott
összeillesztett tenyérrel; egy nap azonban megunt,
azóta agyoncsapdossa őket, mondván:
„Sok szerencsét legközelebb.” Akkor fogtam a porszívót,
és felszippantottam vele a Buddhát,
mert amilyen ügyes, majd onnan is kijön.*

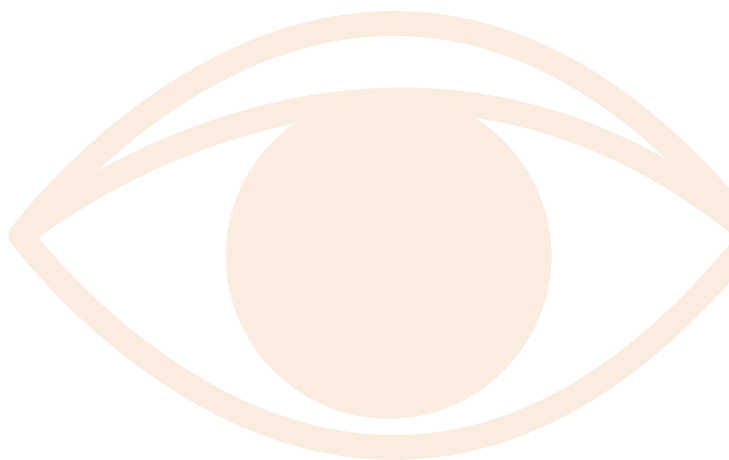


1. Tárgyak megfigyelése

- Válasszunk ki találmra egy tárgyat. Tegyük jól látható helyre, ahol nincs útban. Ezt a tárgyat a vizsgálódás során nem mozdítjuk el. Anélkül hogy megfognánk, figyeljük meg a színét, formáját, esetleges kopásait, repedéseit. Figyeljük meg, hogyan esik rá a fény, mennyire csillog a felülete. Mennyire porosodik, s ez mennyire változtatja meg a fényét? Nézzünk a forma mögé: mit érzünk, milyen érzéseket kelt bennünk? Idézzük fel a történetét, mindazt, amit tudunk róla.
- Válasszuk ki a lakásban lévő növények egyikét, és mindennap vegyük szemügyre. Mennyire egészségesek a levelei, milyen a színe? Nem sárgul-e valahol, van-e rajta bimbó, hajtás vagy új levél? Csak szemmel próbáljuk megállapítani, mennyire száraz, nedves a földje, kell-e locsolni? Nőtt-e a hajtás, vagy nem fejlődik? Van-e rajta élősködő rovar, pókháló? Milyen érzéseket kelt bennünk a szemlélése?
- Amikor tiszta terítőt terítünk az asztalra, nézzük meg alaposan a színét, a mintáját, az eltávolíthatatlan foltokat. Hol láthatók a hajtás vonalai, az esetleges vasalási hibák, gyűrődések? A következő nap vegyük szemügyre a változásokat: a pecsétek,

feltok most mekkorák, milyen színűek? Menynyire simultak ki a hajtogatás vonalai, tűntek el a gyűrődések? Folytassuk ezt a gyakorlatot egészen a következő terítőig – a gyakorlat marad, csak az anyag állapota változik.

- Szemeljük ki egy zöldséget vagy gyümölcsöt, mondjuk egy almát. Tegyük jól látható helyre, figyeljük meg a színét, héjának feszességét, az esetleges benyomódásokat rajta. Figyeljük meg, hogyan tűnnek fel a pusztulás első nyomai: a barnuló feltok hogyan lesznek egyre nagyobbak, egyre sötétebbek? A héj ráncosodik, megjelenik a penész, eltűnik a gyümölcs eredeti színe, gusztusos külseje. Mennyi idő alatt fonnyad el? Mit érzünk a változások láttán?



Mire figyeljünk?

Alapelvek a gyakorláshoz

Végre nekifogunk!

- A házimunkák közben végzendő gyakorlatokra kezdetben csak 15-20 percet szánjunk, ráérünk később növelni az időtartamot.
- Meditáció közben viseljük kényelmes ruhát és cipőt, hajunkat kössük fel, ékszereinket tegyük le.
- Minden gyakorlat elején tudatosítsuk azt a célt, amelyet el akarunk érni. Fogjuk fel az éppen aktuális érzelmeinket. A végén figyeljük meg, hogy a kitűzött célt elértük-e? Kérdezzük meg magunktól: „Most hogy érzed magad?”
- Minden gyakorlat elején és végén álljunk meg néhány másodpercre, tudatosítsuk pillanatnyi érzésünket, hangulatunkat. Figyeljük meg, milyen változást tapasztalunk magunkban.
- A hangforrásokat próbáljuk meg kizárni – kapcsoljuk ki a tévét, a rádiót, a mobiltelefont. Jobban tudunk figyelni, ha gyermekek nincsenek jelen a gyakorlatok végzése közben.

Miért fontos kapcsolatban maradni a testi érzetekkel?

Képessé kell válnunk arra, hogy miközben teljes figyelmünket a testi érzeteinkre és a gyakorlat során fellépő érzéseinkre mint eseményekre fordítjuk, folyamatosan a jelenben is maradjunk. A gondolatok szabad áramlását így kontrolláljuk és a háttérbe tesszük, mert csak elvonja figyelmünket az éppen zajló más folyamatokról. Éppen ez az összpontosított állapot és szelektív figyelem a meditáció lényege. Ehhez eltökélt erőfeszítésre van szükségünk, mert a tudat természetéből fakad, hogy kivon a jelenből minket, és elkalandozik. A bolyongani vágyó gondolatok számára a házimunka csupán zavaró és unalmas közbjáték. Ha viszont az éppen abban a pillanatban végzett tevékenységre koncentrálunk, a folyamatok érdekessé és ösztönzővé válnak, az öröm pedig természetes velejárója lesz annak a ténynek, hogy az összpontosítás jóvoltából teljesen jelen vagyunk, azaz létezzünk. Az ilyen fokú jelenléttel a balesetek is elkerülhetővé válnak.

Szükséges mindvégig kapcsolatban maradnunk testi érzeteinkkel és az esetleges fájdalmakkal, ha a mozgás következtében megjelennének. Kerüljük a belső monológot is, mert könnyen belesodorhat a gondolatok áramlásába.

Kezdőgyakorlatok

Ez a gyakorlatsor a következő célokat szolgálja:

- **Először:** az észlelések kifinomodását segíti elő. Próbálgatásával a gyakorló a biztosabb anyagismeret felé indul el, a mozdulatok megfigyelésével a kedvező és kedvezőtlen változásokat egyre hamarabb észreveszi; anyagokkal, eszközökkel, munkákkal kapcsolatos ingerküszöbe tudatosodik.
- **Másodszor:** a testi érzetek tudatosításával jár, a keletkezés, csúcspont és eltűnés megragadásában segít.
- **Harmadszor:** edzi, erősíti a koncentrációt.
- **Végül:** hozzászoktat, hogy szünet nélkül tisztában legyünk pillanatnyi érzelmi állapotunkkal és annak hatásaival.

Minden munkát azzal kezdünk, hogy felmérjük a munka nagyságát (tervezünk), és befelé fordulva megállapítjuk, hogy milyen érzelmi állapotban kezdünk hozzá.



1. Egységnyi helyre a legtöbbet

RUHAHAJTOGATÁS

A gyakorlat leírása

Milyen érzéssel tölt el a szépen leszedett, tiszta ruha? Örömmel, elégedettséggel vagy az újabb teendő nyűgével? Miként győződök meg arról, hogy tényleg megszáradt? Hol vannak azok a kritikus pontok, amelyekre figyelni kell? Kijött-e az a folt? Tapogatom, szagolom. Milyen érzést kelt a tiszta ruha illata? Az asztalon szépen kiterítem, formára igazítom, húzom. Egyik oldal: hajtom, simítom, másik oldal: hajtom, simítom, majd félbe, harmadába. Figyelem, hogy nem szakadt-e, volt folt, nincs folt. Utolsó simítás, búcsúzásképpen, elégedetten. Nőnek a kupacok családtagok szerint, vagy vissza a szennyesbe vagy a varródoboz mellé.

Tapasztalatok

Máshogy bánok a ruhákkal, ha gondosan hajtogatok. A hozzáállásom, a türelmem és a megbecsülésem foka fejlődik. Minden tárgynak érzelmi értéke van: ugyanúgy hajtogatom-e a kopott mackónadrágot, mint az alkalmi ruhát? Gondosabban bánok-e az általam készített darabbal vagy a szokványos kará-

csonyi ajándéksállal? Felelős elhatározás: minden alkalommal eldönthetem, vajon befér-e a szekrénybe, fiókba, kell-e ennyi.

A *Méz és Lóhere* című japán rajzfilmsorozat így fogalmazza meg a csendes munkálkodás kínálta bölcsességet:

*„Amikor nem találsz a választ, a legjobb,
ha csendben dolgozol, és csak a kezűd jár.
Bizony, van úgy, hogy hiába töröd
a fejedet otthon, vagy kérdezzetsz mások-
kat, mert amíg nem jön, addig nem jön.
De érdekes módon, ha végig egy dologra
koncentrálsz, odafigyelsz a munkádra,
a választ néha megtalálsz.”*