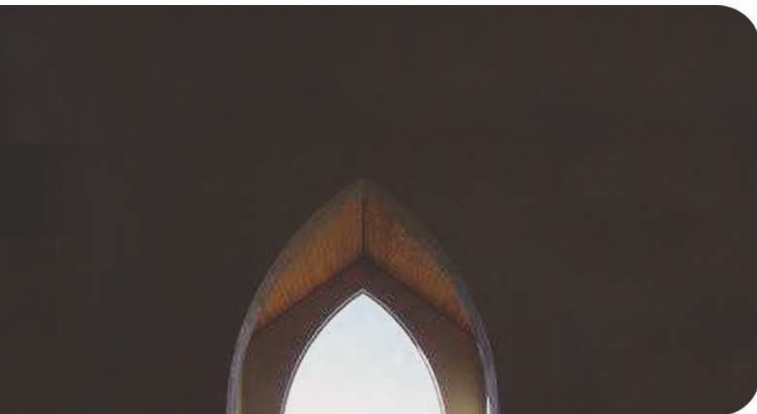




**INTEGRÁL**  
AKADÉMIA

## ELVONULÁSI INFORMÁCIÓK



Az **Integrál Akadémia**  
jegyzete

### **Első év**

Információk az elvonulásról az  
Integrál Pszichológia szak  
tanítványainak.



# Az elvonulás

Készítette: **Gánti Bence. Budapest, 2009.**

## Tartalomjegyzék

<b>I. GYAKORLÁS – MIKOR, MIT, S MIÉRT?</b> .....	4. oldal
1. A pszichoterápiás sajátélmény.....	4. oldal
2. A spirituális sajátélmény.....	6. oldal
3. Miért hát az elvonulás?.....	6. oldal
<b>II. AZ ELVONULÁS KRITÉRIUMAI</b> .....	9. oldal
1. A környezet és a hely: csend és természet.....	9. oldal
2. A helyszínen maradunk az elvonulás végéig.....	9. oldal
3. Megalapozott hagyomány - felhatalmazott tanítóval.....	10. oldal
4. Egységes szemlélet, tanítási keret.....	10. oldal
5. Ritmus, napirend, felépítettség.....	11. oldal
6. Gyakorlás-centrikusság.....	11. oldal
7. Hazavihető technika.....	12. oldal
8. A nemes csend (mauna).....	12. oldal
9. Az időtartam: 10-14 nap egyhuzamban.....	13. oldal
10. Fogadalmak.....	13. oldal
11. Önátadás.....	13. oldal
12. Saját erőfeszítés.....	14. oldal
<b>III. JAVASOLT ELVONULÁSI LHEŐSÉGEK</b> .....	15. oldal
1. Itthon, vagy külföldön?.....	15. oldal
2. Buddhista meditációs elvonulások.....	16. oldal
a. Vipassana meditáció.....	16. oldal
b. Zen meditáció (Zazen).....	19. oldal
c. A Kvan Um koreai zen .....	20. oldal
d. Vajrajána (tibeti buddhizmus).....	21. oldal
3. Jóga meditációs elvonulások.....	22. oldal
4. Észak-amerikai indián kultúrájú elvonulás.....	22. oldal
5. Keresztény misztikus kontemplációs elvonulások.....	25. oldal
6. Szúfi elvonulás.....	27. oldal
7. Ajánlhatsz te is.....	27. oldal

<b>IV. TOVÁBBI JAVASLATOK AZ ELVONULÁSHOZ</b> .....	28. oldal
1. Tervezz előre!.....	28. oldal
2. Mi van, ha már voltál elvonuláson?.....	28. oldal
3. Mi van, ha ateista vagy? Megtérítenek?.....	29. oldal
4. Nem lehet inkább alkalmi transztechnikákat gyakorolni?.....	29. oldal
5. Egyedül is lehet elvonulni?.....	29. oldal
6. Hogy fogom kibírni?.....	29. oldal
 <b>ÚTRAVALÓ ÜZENET</b> .....	 31. oldal

Az alábbi írásban tájékoztatom az integrál pszichológia szak hallgatóit arról, hogy az IP szak három éve alatt egyszer elvégzendő elvonulásról mit érdemes tudni. Melyek azok a kritériumok, amik alapján egy elvonulást elfogadunk, illetve mi magunk milyen elérhető elvonulásokat ajánlunk.

## **I. GYAKORLÁS – MIKOR, MIT, S MIÉRT?**

Az integrál pszichológia az emberi élményvilág teljes spektrumából áll, vagyis egyrészt az ego ismereteiből áll (nyugati pszichológia és pszichoterápia), másrészt az egón túli világ, a spirituális jelenségek és a végső Önmagunk (Önvaló, Isten, Atman, Nirvána, stb.) ismeretéből (meditáció, keleti tanok, transzok és a törzsi spiritualitás). Akkor hiteles az integrál pszichológia tanítványa, ha ezekről saját élménye van, saját bőrén tapasztalta, milyen a terápiás munka és a spirituális gyakorlás. A terápiás munkának és a spirituális gyakorlásnak, a tanult modellek elméleteiben megismert ideálisan várható végeredményeit (pl. a wilberi 6-os szint jellemzőit a terápiás oldaláról, vagy a Nirvánát a spirituális oldalról) nem írjuk elő a tanítvány számára, hiszen a fejlődés üteme és mértéke előre nem meghatározható egy embernél. Az, hogy a tanítvány ténylegesen mit valósít meg, meddig jut el, az a befektetett gyakorlás függvénye. Aki előadásokat hallgat, olvas, és elméleti vizsgákat tesz, az a lélek és a tudat fejlődésében nem igazán lép előre. Előrelép abban, hogy megismeri a fejlődés lehetőségeit, térképeit, elméleteit és modelljeit, orientálódik, tájékozódni képes. Tud tehát ezekről gondolkodni, beszélni, többé-kevésbé értelmezni a saját helyzetét, és integrál tanácsadóként értelmezni és segíteni mások helyzetét. A személyes átalakuláshoz emellett azonban gyakorlatokra van szükség. Aki gyakorol az a tényleges lelki, tudati fejlődésében előrelép. Az előrelépés, fejlődés mértéke egyrészt függ a gyakorlás mennyiségétől, a befektetett energiától, másrészt a személy lelki és tudati össz-állapotától. Többek között az egofixációinak milyenségétől, mértékétől, a korai sérülésektől, a magával hozott karmáktól, és az életkörülményektől (fizikai, társas és társadalmi helyzet stb). Ennek eredményeképp nem azt írjuk elő, hogy hova jusson a tanítvány, mit érjen el, hanem azt, hogy tegyen meg egy minimális lépést mind a terápiás, mind a meditációs oldalon, és legyen sejtisztű sajátélménye ezekről. Ez amellet, hogy a saját útján fejlődést jelent, a lelki segítői útján is feltétel. Az ember azt *érti* ténylegesen, amit átélt. A tanítvány ezért fontos, hogy – legalább részben – átélje azt, amit elméletben megtanult, és amit mond másoknak, hiszen odáig lát a másokban, ameddig önmagában eljutott.

### **1. A pszichoterápiás sajátélmény**

A pszichoterápiás sajátélményt az iskola keretien belül biztosítjuk, beépítettük a tanmenetbe. A tanítvány így a három év alatt 160 óra önismereti-terápiás sajátélményen vesz részt. Természetesen a cél nem egy követelmény kipipálása, hanem a belső átalakulás megtörténése. A 160 óra során legalább egyszer történik vele egy főmunka, amikor beavatódik a csoportban történő pszichodráma megoldozásba. Emellett csoporttársai terápiás munkáit látva, maga is alakul közben, „processzál” - adott munkák érintik belül, és a megosztó körökben megoszt, megnyílik, falakat rak le, ventilál,

feldolgoz. Ezzel párhuzamosan más terápiás, személyiségfejlesztő hatások is érik: a csoportdinamika alakulása a három év során, a humanisztikus csoportlétkör kialakulása, e lélektani és emberkapcsolati kultúra megtanulása, visszajelzések kapása és adása, forró szék gyakorlatok, tiszta kommunikációs részkészségek kifejlődése, és egyéb módszerekben egy-egy sajátélményű mély élmény – pl. családállítás, Gestalt, stb.

Az eddigi évfolyamok során azt vettük észre, hogy a tanítványok

- **megérintődnek**, amennyire ebben az idői / mennyiségi keretben lehetséges **megnyílnak** (van, aki teljesen, van, aki részben)
- **terápiás folyamatok kezdődnek el, folytatódnak**, vagy érnek el egy **nyugvó pontra**
- a legtöbben **elindulnak** a terápiás útjukon
- megtörténik a **szemléleti átkereteződésük**: a „betegből normálissá” szemléletet felváltja a „normálisból a kiteljesedett és megvilágosodottá” szemlélet, illetve e szemléletek integrálódnak. Más szóval a „terápia a hülyéknek való, nekem nem” elgondolást felváltja a következő nézet: „nekem is vannak gondjaim, elfojtásaim, játszmaim, stb., és ha érett személyiség, spirituális ember és lelki segítő akarok lenni, akkor ezeken átdolgozom magam”.
- többen **folytatják a terápiás munkájukat**, igazán „**belobban**” náluk ez a munka. Teszik ezt a képzés keretein belül, vagy máshol megismert terapeutáknál, azok magán rendelésén, vagy csoportjain.
- Van, aki **rátalál** az ő – következő életszakaszában fontos - technikájára, módszerére, útjára, terapeutájára, mesterére, stb.
- **terapeuták, professzionális lelki segítő**k esetén azt tapasztaljuk, hogy gyakran a sok éve tartó munka során bezárultak, mert őket általában nem hallgatják meg, csak ők másokat, s itt **újra teret kapnak a kinyíláshoz, és a belső munkához**, felfrissülhetnek, **tovább dolgozhatnak magukon** azon, amit még szükségesnek érznek. A lelki segítő szakemberek számára ez azért (lehet) fontos, mert ők a hivatalos képzésükben gyakran teljesítik az előírt sajátélményű óraszámokat, hogy megszerezzék a jogosítványt, és ahogy az óraszámuk megvan, a saját munkájukat be is rekesztik ezzel, és elkezdenek másokon dolgozni. Van, aki tehát nem belső önvezérelt szándékkal végzett sajátélményű munkát, hanem előírásból. Ezért sokuknál számos belső tartalom váraozik még megdolgozásra, amire paradox módon nem jut idejük a munkájuk miatt, vagy esetleg épp a másoknak segítség képezi az önmaguk felé gyakorolt finom elhárítást. Az ilyen terapeuták itt **belelazulhatnak** a csoport és a terapeuta megtartó „ölebe”, és **továbbdolgozhatnak magukon**.

## 2. A spirituális sajátélmény

Míg a terápiás munka során az egyéni személyiséget fejlesztjük, a fejlettebb társas együttléti kultúra készségeinek kifejlesztésével, és belső problémák, elakadások különféle pszichoterápiás technikákkal történő megoldozásával, addig a **spirituális munkában a személyes ént kívánjuk meghaladni**, hogy a valódi, **végső önmagunkat**, s a **létünk forrását és értelmét** megismerjük. A személyes én (ego) meghaladása kezdetben egy átmeneti meghaladást jelent, mely a meditációs gyakorlások és elvonulások jó pillanataiban történnek meg. Utána a személy visszatér a megszokott énjébe, ezért fontos magának az ének a fejlesztése is. Olyan ez, mint egy kapu. A kapu lényege az üres tér, amelyen át beléphetünk egyik helységből a másikba. Mégis az üres teret a kapu két félfája határozza meg. Ugyanígy az éntelenség állapota két énes állapot között valósul meg. Ennél fogva érdemes a kaput is szépre megcsinálni. Ennek az ideálja a wilberi hatos szint, integrálva benne az összes alatta lévő szint feldolgozását. Legyen tehát az én is fejlett és szép. Az **ösvény spirituális** része, vagyis **az én teljes és tartós meghaladása** egy – vagy több - élet munkája is lehet. Emiatt a három éves képzésben nem egy folyamatosan éntelen, megvilágosodott ideál-állapotot tűzünk ki reális célnak a tanítványok számára, hanem egy **meditációs gyakorlást**, ahol átmenetileg megtörténhetnek a spirituális élmények.

Itt egy fontos szemléleti dologra hívjuk fel a figyelmet. Van aki „hajt a transzra”, vagyis el akarja érni a spirituális állapotot, azt gondolván, hogy „csak egyszer csípjem el és akkor megtartom”. Akik többször elcsípték, azok átélik, hogy az élmény el is múlik. Ez a **transzállapot** jelensége: *múlandó spirituális élmény*. **Átmeneti látogatás** lényünk spirituális állapotaiban, egy „hétvégi kiruccanás”. A **meditáció** az, amikor **rendszeres gyakorlással**, fokozatosan kiműveljük ugyanezen magasabb állapotokat. A transz lényege a betekintés, beavatódás, s egy-egy kérdésre választ kapás. A meditáció lényege a tartós kiművelés. Ez az oka annak, hogy a **tanítványainknak** nem egy alkalmi transztechnikát **írunk elő a képzés során** (noha támogatjuk, ha azt is gyakorolják), hanem a **meditáció gyakorlását, egy elvonulási időtartamban**. Mivel azt láttuk, hogy a hiteles spirituális emberek mögött rengeteg gyakorlás és napi meditációs praxis áll, azt javasoljuk, hogy a meditációt a tanítvány mindennap gyakorolja. Mindemellett ez nem feltétel ebben a képzésben, a feltétel egy elvonulás elvégzéséig terjed. Akkor érezzük azt, hogy az integrál pszichológia szak tanítványát felelősen bocsátjuk újtjára a harmadik év végén, ha megtapasztalta a komoly meditációs gyakorlást, vagyis annak a kultúrájába bevezetést kapott. A döntést, hogy ténylegesen gyakorol-e az elvonulás után tovább, hogy mit és mennyit gyakorol, azt már a tanítvány egyéni szabadságára bízunk. A „spirituális sajátélmény” tehát nem pusztán egy alkalmi – pl. egy napos csoporton megszerezhető - transzélményt jelent, hanem egy adott **technika** mellett a **meditáció kultúrájának** az elsajátítását.

## 3. Miért hát az elvonulás?

A képzésünkben olykor-olykor beiktatunk egy-egy fél órás meditációt. Vajon ez nem elég? A tanítvány megérkezik reggel az órára, egy fél órára becsukja a szemét, csendben ül a többiekkel, és befelé figyel

egy adott technikát gyakorolva. Ezután kinyitja a szemét, beszélget tovább, és részt vesz az előadásokon, és a csoporttörténetekben.

Egy tíz napos elvonuláson a tanítvány 100 órát meditál (napi 10 óra, 10 napon át). A tíz nap alatt nem beszél a társaival (a tanárral és segítőkkel igen, amikor csak igényli), végig csend veszi körül, a természetben van. Emellett nem olvas, nem hallgat zenét, és nem vesz részt a világi élet aktív történeteiben. Nem telefonál haza, nincs email sem. Azt a nemes csendet tartja tíz napig, amelyet egy jógi, vagy egy buddhista szerzetes tart a Himalájában, vagy egy kolostorban. Ez így megy ösödök óta. Ez vált be. A tanítvány kikapcsolódik a világból tíz napra.

Vessük hát össze az IP szakon történő félórás kis gyakorlást, és egy 10 napos elvonulást:

Óraszám: 0,5: 100 > 200-szoros hatásfok

Kikapcsolódási idő: 30 percig kikapcsolódik: 14.400 percig (10 nap) kikapcsolódik > 480-szoros hatásfok

**SUMMA: 200x480 = 96.000-szeres hatásfok!**

Azt mondhatjuk tehát, hogy az IP szakon fél órát meditálni, illetve tíz napra elvonulni, az nagyságrendileg százezerszer hatékonyabb.

Ez persze nem más, mint a bal agyfélteke matematikája. A jobb féltekés élményszinten talán nem százezerszeres a hatékonyság, „csak” ötvenszeres. A fél órát néha ülő emberek azt tapasztalják, hogy egy-egy másodpercre a jelenre tudnak figyelni, egyébként elsodorják őket a gondolataik, az elméműködésük. Ez természetes és normális. A testükben olykor a nyugtalanság, olykor a kényelmetlenség, olykor pedig a várakozás feszültsége van - akár a meditáció végére várva, akár a megvilágosodásra. Aki ilyen meditációs adagokat kapott az sokszor azt a következtetést vonja le, hogy „én nem vagyok alkalmas a meditációra!” Vagy „nekem ez nem megy!”. Esetleg úgy véli, hogy „nekem más való!”. Óriási hiba ez! – de a hiba nem a tanítvány, hanem az oktató részéről van. A meditációt véleményünk – és számos keleti meditációs mester véleménye- szerint nem jó ilyen kis adagban tanítani, mert amikor tanítunk, akkor nem csak a technikát tanítjuk, hanem a vele járó kultúrát is, ami a tanult teljes élmény 50%. Ha tehát ilyen rövid meditációt vezetünk, akkor úgy járunk el igazságosan, ha tájékoztatjuk az embereket a meditáció komolyabb, igazi lehetőségeiről. Ha fél órákat ültetnek a tanítványokat többet nem mondva, majd egész nap „rohangálnak” tovább, akkor azt mondanánk vele a technika mellé, hogy: „ez a meditáció útja”. A fél órás ülések körülbelül annyit érnek, hogy *kicsit* lecsillapítsák az elmét (nem állítják le), és *kicsit* megérkezünk a jelenbe (nem teljesen), és *kicsit* megnyugodjunk (messze a teljes elmecsendről). A meditáció célja viszont nem a kicsit, hanem a teljesen. Ahogy egy orvosnak egy szívműtételnél a célja nem csak a bőrfelszín kicsit történő felvágása, hanem a szív mélyére hatolás, úgy a meditációban is a tudat legmélyére törekszünk. A meditációs tanár célja tehát a tanítvány számára a megvilágosodást megadni, s nem csak egy kicsit elnyugodni, relaxálni, stresszt oldani – ahogy számos materialista nyugati szemlélet próbálja lefordítani a meditációt. A fél órás csendes ülőmeditáció annak okoz teljes elmecsend, jelenlétet, és spirituális áttörést, aki vagy régóta (évek, vagy évtizedek) óta rendszeresen gyakorol és elvonulásokra jár, vagy veleszületett különleges képessége van erre. Egyébként egy normális ember számára normális jelenség, hogy amikor az élete folyamában egy fél órára leül, akkor gondolatait képtelen lecsitítani ennyi idő

alatt, és a figyelme elkalandozik. A következtetés tehát, hogy „én nem tudok meditálni, ez nem nekem való” - téves.

Jómagam a félórás üléseket úgy tartom, hogy informálok a résztvevőket, hogy ez egy megérkeztető, mini gyakorlat, s előbb vagy utóbb hozzáteszem, hogy aki meg akar tanulni jól meditálni, az menjen el elvonulni.

Az elvonuláson a tanítvány ugyanúgy kezd, mint a „fél órásk”. Először szinte lehetetlennek tűnik normálisan koncentrálni, lecsillapodni. Ez segít az első nemes igazság gyakorlati felismerésében: belül „szenvetés van”. **Az elvonulás az, ahol úgy döntünk, hogy most komolyan vesszük a szellemi felébredés kérdését, ezt bevállaljuk, és erre összpontosítunk néhány napig.**

Az elvonuláson **kiszakadunk pár napra** az élet forgatagából, ami a **meditáció sikerének feltétele**. Ahogy telnek a napok, a csendes, békés környezetben, a technika gyakorlásával, lassan elkezdi kicsit lecsillapodni az elme, **egyre hosszabbak a jelenlét szakaszai**. A csúcsmélység az, amikor az ember teljesen kitisztul, és jelen van. Ezért azonban meg kell dolgozni, hiszen a **meditáció kifejlődése** ugyanolyan **érési folyamat**, mint a természet bármely más folyamata – egy gyermek felnevelése, egy nyelv megtanulása, a testépítés, vagy a fogyás.

Miért hát az elvonulás? Mert **a meditációt** a hétköznapi életből **egy-két hétre kiszakadva lehet elmélyíteni**, és az elmélyülésben megtapasztalni miről is szól ez. A sajátélmény itt nem feltétlenül a nirvána élményt jelenti, hanem néhány elmélyült, tiszta, igaz állapot, illetve a gyakorlás mennyiségének és a vele járó fejlődés arányának a megérzése. A nehézségek ugyanannyira részei a meditációs **tapasztalásnak, a tanulásnak és tisztulásnak**, mint a nagyszerű, magasztos állapotok.

**Az elvonulás minden kultúrában a szellemi képzés része**, az embert így avatják lélektanilag, szellemileg egy érettebb felnőtté. Az elmaterializálódott és elkényelmesedett nyugati kultúrán kívül a Földön, a többi kultúrában a felnőtt, teljes ember részének tekintik a spiritualitással foglalkozást a gyakorlatban, a szellemi oldal felébresztését és kiművelését. Mi ezt a szemléletet kívánjuk folytatni és ez által segíteni a nálunk tanuló nyugati embereket visszakapcsolni az élet organikus, természetes nagy folyamába, amelyet a körülöttünk lévő kontinenseken megőriztek a számunkra, hogy segítsék – a Kogi indiánok szavával élve – a „fiatalabb fehér testvéreket” visszatalálni önmagukhoz.

## II. AZ ELVONULÁS KRITÉRIUMAI

### 1. A környezet és a hely: csend és természet



Az elvonulás egyik feltétele, hogy **távol van a várostól**, a hangos, rossz levegőjű, zavaros közegetől. **Csendes**, tiszta, jó levegőjű, **természetes közegben** van. A természet, az erdő, s a táj jelenléte segíti a meditációt, ezek önmagukban is befelé hívnak, megnyugtatják a lelket és az idegrendszert, és az elme békéje felé terelnek.

Az ideális meditációs központban a **terület**, az **épület tiszta, rendes, egyszerű**, gusztusos, és **harmóniát**, békét **sugárzó**. A **hely visszafogott** és **egyszerű**, a tanról és a gyakorlásról szól az épület berendezése. **Leegyszerűsített közegben** vagyunk, ahol a túlingerlést kikapcsolták, az idegrendszerre nyugtató, természetes hatást gyakorol. A központban **ritmikus napirend** van, strukturált az idő, ami szintén lényeges része az elme nyugalmanak. Az **étel egyszerű, tiszta, finom, tápláló és kiegyensúlyozott**, az evés csatornáján át is a tisztaságot, igazságot, egyszerűséget kommunikálja egy jó hely. Sokan a meditációs központokban tanulnak meg jógikusan enni és főzni, amit azután az életükben fenntartanak.

*Nem fogadjuk el tehát az olyan meditációs elvonulásokat az IP szak szempontjából, amelyek a zajos város közepén vannak.*

### 2. A helyszínen maradunk az elvonulás végéig

Az elvonulás **ott alvós**, ott maradunk, **nem hagyjuk el a területet az elvonulás végéig**. Ha valaki kimegy, akár csak sétálni az autók, az utcán járó-kezők közé, vagy netán találkozik egy ismerőssel, vagy hazatelefonál, az olyan elmebeli örvényléseket gerjeszt, ami után sokszor órákig, vagy napokig ül és gyakorol, mire visszacsillapodik az elme. Ezért ezt az öngólt elkerülik a gyakorolók. Természetesen, ha úgy dönt, bárki elmehet, szabad felnőttek vannak jelen, mégis a gyakorolók maradni szoktak, hiszen azért jöttek, hogy elmélyüljenek, s komolyan vegyék magukat és a lehetőséget.

*Nem fogadjuk el tehát az olyan meditációs elvonulásokat az IP szak szempontjából, amelyekről a nap végén hazajárnak a gyakorolók.*

### 3. Megalapozott hagyomány - felhatalmazott tanítóval



Olyan meditációs elvonulást fogadunk el, amelyben egy **hagyomány, élő átadási vonala** működik. A hagyomány egy megvilágosodott, vagy magasan realizált szenttől, spirituális mestertől származik, és annak a tanítványának a tanítványa tanítanak. Minden tanító a láncban megvalósulással rendelkezik, és a mestere jelölte ki és hatalmazta fel a meditáció tanítására. Az elvonulást vezető személyt tehát az ő, megvalósulással rendelkező mestere nevezte ki, kérte fel, képezte ki az elvonulás vezetésére.

*Nem fogadjuk el tehát az IP szak szempontjából, olyan önjelölt tanítókat, akik mögött nem áll egy bejáratott, működő hagyomány, élő átadás. Tiszteletben tartjuk az újfajta gyakorlati és tanítási rendszereket, kísérleteket, lehetséges potenciáljait nem vitatjuk, ugyanakkor az IP szak fentebb leírt céljai szempontjából nem fogadjuk el a tanítványaink elvonulására. A kipróbált, „letesztelt”, bejáratott hagyományokat és felhatalmazott tanítókat részesítjük előnyben.*

### 4. Egységes szemlélet, tanítási keret

A **tanítás egységes szemléletben** történik, a meditáció mögött egy, a megvilágosodásról - akárhogy is nevezzék azt - szóló **összefüggő tanrendszer** áll, amelyből a gyakorlatot levezetik. Van egy **kép a végső valóságról**, az elérendő célról, és az **odavezető útról**, annak a lépéseiről. Ez lehet komplex, mint a jóga rendszere, és egyszerű, sőt akár paradox, és „pofon egyszerű”, mint a zen egyes iskolái. Lényege a **koherens és következetes egysége a tannak, a tanítónak, a gyakorlatoknak, és az egész kultúrájának**. Az ilyen spirituális rendszereknek van egy egységes kultúrája, amely minden ízét és elemét áthatja.

*Nem fogadjuk el tehát az olyan meditációs elvonulásokat az IP szak szempontjából, ahol nincs szó a végső megvilágosodásról, állapotról, vagy ahol azt a wilber létra 7-es szintjében állapítják meg (pl. aurát látni, paraképeségekkel rendelkezni). Ezen képességeket fontosnak és izgalmasnak tartjuk, azonban nem a végső felébredést képviselik, hanem a belső út útközbeni jelenségeit. Szintén ellenjavallt az olyan elvonulás, ahol a tanító a tan, a gyakorlatok, és az elvonulás kultúrája nem képez egy egységet.*

## 5. Ritmus, napirend, felépítettség



Olyan elvonulásokat ajánlunk, ahol a fent leírt egységes tanítás, gyakorlat és kultúra egyben egy napirendet, életritmust, és felépítettséget is meghatároz az elvonulás időtartamára. Ezek keretében a gyakorlás mederben van, előrehalad, s felépül a megvalósítás. Ha ezeket szabotáljuk, akkor pedig elfolyik az az energia, amit felépítettünk.

*Nem fogadjuk el az olyan elvonulásokat az IP szak szempontjából, ahol nincs napirend, s nincs az egésznek felépítettsége, struktúrája, hanem össze-vissza van.*

## 6. Gyakorlás-centrikusság

Olyan elvonulást javaslunk, amely gyakorlás centrikus. Ez azt jelenti, hogy gyakorlatilag egész nap gyakorolnak a résztvevők. Nincsen szünet, a kimenő, esti közösségi élet, tévzés, buli, stb. értelmében, amely jellemző más, egyéb táborokra.

*Nem fogadjuk el tehát az olyan meditációs elvonulásokat az IP szak szempontjából, ahol kevés a gyakorlás (pl. napi 1-2 vagy 3-4 óra), ahol a fennmaradó időben, intellektualizálás (pl. olvasás, előadás hallgatás), vagy közösségi élet zajlik. Természetesen a táborok és az ilyen profilú hagyományos kolostorok szemlélet és karakterformáló közösségi életét elismerjük, pusztán az itt célzott meditációs elmélyülés szempontjából tartjuk ellenjavalltnak.*

## 7. Hazavihető technika



Olyan elvonulást javasolunk, ahol a tanítvány megtanul egy módszert, technikát, amelyet otthon tovább tud gyakorolni, s amellyel a meditációt a mindennapi élete részévé teheti, ha úgy dönt.

*Nem fogadunk el olyan elvonulást, ami nem ad otthon gyakorolható napi praxist.*

## 8. A nemes csend (mauna)



Olyan elvonulást javasolunk, ahol a tanítvány a nemes csendet, ún. maunát (szanszkrit) tart a gyakorlás teljes időtartama alatt – nem kommunikál másokkal szóban, vagy metakommunikációban. Nincs telefonálás, tévézés, DVD nézés, zenehallgatás, olvasás, írás. A tanítóval, a gyakorlatvezetővel kommunikálhat. Az ilyen elvonuláson sürgősségi esetben engedélyezett hazatelefonálni a központ telefonján, illetve megadnak egy számot, amin a rokonok tudnak üzenni sürgősségi esetben a tanítványnak.

*Nem fogadunk el olyan elvonulást, ahol a résztvevők beszélgetnek egymással a gyakorlási fázis alatt, hazatelefonálnak, mailt olvasnak, stb.*

## 9. Az időtartam: 10-14 nap egyhuzamban

2009. augusztus						
H	K	S	C	P	S	V
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

iders

Egy elvonulás ideális időtartama 10-14 nap. Vannak olyan hagyományok, ahol rá lehet készülni 2-3 napos rövid elvonulásokkal, de az IP szakon csak ezt fogadjuk el, ami egyben 10-14 napos. Olyan hagyományokban, amelyek más időprofilal dolgoznak, ott lehetséges elvonulás-kombinációkat adunk meg.

Miért 10-14 nap? Ennek az oka az, hogy a hétköznapi elme lenyugvása, és a mögé menés, vagyis az igazi gyakorlás megkezdése általában 5-7 nap csendes gyakorlás után indul meg, addig tart a „megérkezés az ülőpárnára”. Sokan tapasztalják, hogy gyakorlásuk a második hétben mélyül el, és azt, hogy az elvonulás végén szívesen maradnának még, mert akkora áll össze az egész.

*Nem fogadjuk el tehát az IP szak szempontjából rövid, egy hétnél rövidebb – pl. hétvégi, három napos, elvonulásokat, illetve hosszabb levonulásokon való 5-7 napos részidős részvételt, s így több rövid elvonulásból összerakott időtartamot (pl. 4db 3 napost).*

## 10. Fogadalmak

A hiteles elvonulásokon a gyakorló fogadalmakat tesz az elvonulás időtartamára. A fogadalmak a lelki tisztaságra és a gyakorlásra vonatkoznak. Ilyen pl. a nem ölés, nem lopás, a végig maradás, a nemes csend tartása, stb.

*Nem fogadjuk el tehát az IP szak szempontjából az olyan elvonulásokat, ahol nem tesznek fogadalmakat, nincsenek szabályok, és mindenkire rábízják, hogy mit hogyan csinál.*

## 11. Önátadás

Az önátadás mely egyenlő az egoizmus elengedésével – az egyéni vágyak, az akaratosság, az elégedetlenkedés, a mást akarás, mint ami van, stb. - a spirituális megnyílás feltétele. Az elvonuláson a viselkedés szintjén a tanítvány átadja magát az elvonulás időtartamára a gyakorlatoknak, a kurzus

szabályainak és menetének. Természetesen a gondolatok és érzések szintjén a magasztos állapotok mellett gyakran előjöhet a kétely, az elégedetlenség, vagy az elvágódás, azonban a gyakorló úgy dönt, hogy ezekkel együtt is engedelmeskedik a szabályoknak, a gyakorlatrendszernek és a tanítónak a kurzus idejére, hogy becsülettel kipróbálja az adott módszert. Hazatérvén a személy a saját ura, mérlegel, és maga dönti el, mit visz ebből tovább az életébe.

A másik oka az önátadás fontosságának az, hogy az ember az élő tanító útmutatása, s annak elfogadása nélkül elakad az ego kényelmi határainál. Ilyekor kételkedik, az elme nagy erővel és akár hiteles érzésekkel támogatott józanésszel meggyőzi a gyakorlót, hogy ez miért nem jó, s ő, vagy egy másik módszer miért jobb. Emlékezzünk arra, hogy a meditációs gyakorlásban a célunk az ego meghaladása, vagyis az érzelmek és gondolatok (az elme) meghaladása. Itt tehát nem a hiteles egyéni érzelmek és gondolatok általi autonóm cselekvést gyakoroljuk, ami a pszichoterápiában pl. az egyik fő cél lehet, hanem az egész én meghaladását. Amikor az öntudatos személyes én, az ego ágaskodik, lázad, és ellenáll, akkor három dolog képes továbbblendíteni a folyamatot: a keretek, a tanító és a technika gyakorlása - az ezeknek való önátadás.

*Nem fogadjuk el az olyan elvonulásokat, ahol a vezető „nem vezető”, nem képes rendet tartani, vezetni a tanítványokat, rájuk bíz mindent, s mindenki csak annyit és úgy csinál „amennyit érez”, „csak amennyit jól esik”, a „addig marad, amíg jól esik.” Az ilyen táborokban a jó érzés a cél, s az egész az egót erősíti. A megvilágosodáshoz vezető út mögötte van a jó és kellemes élmények és az ilyen állapotok hajhászásának, s a rossz érzések elkerülésének. Ezen az úton gyakran feladjuk a kényelmet az eredmény kedvéért.*

## **12. Saját erőfeszítés**

Olyan elvonulást fogadunk el, ahol a megvalósítást saját erőfeszítésből célozza a tanítvány, szisztematikus kiművelés útján. Így jut el a saját (ego) határainak túllépéséhez, megtanulja a spiritualitáshoz szükséges önfegyelmet, az ebből fakadó szellemi erőt, a tisztulást.

*Nem fogadjuk el tehát az IP szak szempontjából, a nem önerőből, hanem külső hatásokkal célzott elmélyülést: a tudatmódosító drogokat, és a meditációs gépeket (pl. agytréner készülék, stb.). Elismerjük mind a tudatmódosító szerek, mind a meditációs gépek lehetséges hatását, azonban amit itt célunk, ahhoz más, a fentebb feltételek vezetnek el.*

### III. JAVASOLT ELVONULÁSI LEHETŐSÉGEK

#### 1. Itthon, vagy külföldön?



Az alábbi ajánlókban felsoroljuk az általunk hazánkban ismert, a fenti kritériumoknak megfelelő elvonulási lehetőséget. Felsorolásunk meg is áll néhány darab lehetőségnél. Több száz olyan tábor van hazánkban, ahol az emberek lelki épülésre jönnek össze. Kevés az olyan lehetőség, ahol a felébredést célzó, hiteles hagyomány tart meditációs elvonulást. Ezért ajánlunk külföldi elvonulásokat is, mert ahogy kiteszük a lábunkat hazánkból a néhány darab több százra emelkedik. Elképesztő gazdagság vesz körül minket a fenti feltételeknek megfelelő komoly elvonulások terén, ha kinyitjuk az elménket a világra.

Mivel hazánkban egyelőre még kevés az igazi jó elvonulási lehetőség, ezért számos magyar útkereső él a lehetőséggel, és jár külföldre különféle elvonulásokra. Tekintve, hogy Nyugat-Európában és Amerikában mintegy ötven éve megteremtették azt az elvonulási-gyakorlási kultúrát, ami hazánkban az elmúlt tíz-húsz évben kezd kiépülni, s tekintve, hogy ezen országokban a lakosság száma miatt nagyobb a felvevőpiac is, így jóval nagyobb a kínálat az igazi, komoly, a fenti paramétereknek megfelelő elvonulási lehetőségek terén.

Keleten pedig megtalálhatók a keleti tradíciók teljes eredetiségükben, az egész kultúra támogatásával, ezért ott több száz gyakorlási lehetőség áll rendelkezésünkre elképesztő színvonalú mesterek élő tanításában. Emiatt számos nyugati és magyar gyakorló utazik ki ázsiai országokba (pl. India, Burma) hetekre, hónapokra, vagy van, aki évekre. Az ilyen mestereket szokták meghívni a nyugati központokba is. Hazánkba is időnként ellátogat egy-egy ilyen személy.

Sokan itthonról Ausztriába vagy Németországba mennek, mert ezek vannak a legközelebb hozzánk, s ezen országokban többszörös a kínálat, mind az elérhető hagyományok, mind egy hagyományon belül tanítók és kurzusok tekintetében. Míg itthon megfordul 1 db igazi indián ember egy évben, éveken át, addig Németországban több tucat. Ugyanez igaz a buddhista szerzetesekre, vagy a jógikra is. Európában könnyű utazni is, minden jól szervezett.

Bárhová is megyünk, keletre vagy nyugatra, természetesen nyelvtudás kell hozzá. Az ajánlat azok számára opció, akik beszélnek angolul. A legtöbb helyen angolul folyik az oktatás (ezt jó előre

megtudakolni). Aki esetleg külföldre szeretne menni, annak szívesen segítünk választani és kapcsolatba lépni, ha ismerünk olyan lehetőséget.

## 2. Buddhista meditációs elvonulások

### a. Vipassana meditáció

Annak javallott, aki a modernebb, vallástól mentesebb, szertartás nélküli, gyakorlásközpontú formáját keresi a meditációnak, a csend, a mentális kiüresítés és elmélyülés mentén, kulturális elemektől letisztult spirituális lélektannal.

#### A Goenka-féle 10 napos vipassana kurzus



Ez az első olyan általunk ismert elvonulás itthon, ami megfelel a fent leírt összes paraméternek, és a nemzetközi színvonalnak, miközben egy eredeti, élő hagyományról van szó, annak az eredeti tisztaságával, a gyakorlás, a tanítás, a keretek, és az üzletmentesség tekintetében. Jelenleg is ezt tartjuk „az elvonulások királyának” itthon.

A Vipassana India egyik legősibb meditációs technikája, mely hosszú időn át elveszett volt az emberiség számára, míg több mint 2500 évvel ezelőtt Gotama, a Buddha újra felfedezte azt. A Vipassana jelentése: úgy látni a dolgokat, ahogy azok valójában vannak: ez a tudat-tisztítás csendes, belső önmegfigyelés útján megvalósuló módszere. A Vipassana célja a legmagasabb szellemi értékek megvalósítása: a teljes megszabadulás és a tökéletes megvilágosodás elérése. A tanfolyam profin felépített, előzetes tudás és tapasztalat nem szükséges. A tíz nap alatt felépül a gyakorlás, és az esti 1 órás előadások megadják a gyakorlás megértéséhez szükséges elméleti háttérrel. Nincs térítés, nem kell vallásosnak lenni, vagy dogmatikusan elhinni bármit is. Nincsenek idegen kulturális rítusok sem. A pontos keretek és napirend medrében az erkölcsi fogadalmak letétele után (öt síla) a légzéskonzentrációval történő tudati elnyugvással indul a gyakorlás (samatha), melyet a negyedik napon felvált a belső valóság meditatív megfigyelése, és az abban való elmélyedés, amely a tudat megtisztulásához, és a bölcsesség kifejlődéséhez vezet (Vipassana). A kurzuson a tanító mellett régi tanítványokból álló segítő csapat dolgozik, főz és takarít a meditálókra, akiknek ezért semmi más

dolguk nincs, mint a gyakorlással foglalkozni. Mind a segítők, mind a külföldről ideutazó megbízott tanítók ingyen dolgozik, felajánlásból, az adományok teljes összegét kizárólag a tanfolyam megszervezésére fordítják a szervezők (helybérlet, élelmiszer, stb.). A kurzust ezért a jóindulat, az igazság, és a béke légköre lengi át.

A hagyomány feje, S. N. Goenka Burmából hozta ki a világnak a vipassana technikát, amit az ősi mód szerint mesterétől, Sayagi U Ba Kintől tanult, aki Saya Thet Gyitől, ő pedig Ledi Sayadawtól kapta az átadást kétszáz éve, amely előtt a hagyomány a burmai szerzetesek évszázados láncolatán át Buddháig nyúlik vissza, 2500 évvel ezelőtt. A mai 10 naposokon változatlan formában zajlik a tanítás a tanítás tartalmát, a gyakorolandó technikát, és a kurzus felépítését, s szabályait tekintve.

### **Elvonulási feltételek az IP-re:**

*A kurzusok 10 naposak, az IP-n feltétel 1db 10 napos kurzus elvégzése.*

### **További információk, kurzus időpontok, jelentkezés:**

Itthon: [www.dhamma.hu](http://www.dhamma.hu). Világszerte: [www.dhamma.org](http://www.dhamma.org)

## **Más vipassana meditációs elvonulás itthon**

### **Buddhista Vipassana Társaság és Alapítvány**

A Goenka által vezetett hagyomány mellett hazánkban olykor elérhetőek a Buddhista Vipassana Társaság és Alapítvány kezdeményezésében ideszervezett théraváda szerzetesek által vezetett elvonulások is. A társaság elsősorban a Mahasi-féle vipassana hagyományra épít. *„Alapítványunk célja a Burmában élt Mahasi Sayadaw által kidolgozott satipatthana vipassana meditációs technika megismertetése Magyarországon. E meditációs technika nagymértékben növeli az önismeretet és segít az emberi kapcsolatok fejlesztésében. A metta (szeretet) meditációs módszer elmélyíti a kapcsolatokat és feloldja a konfliktusokat.”* Az alapítvány nem minden évben szervez elvonulást, legutóbb 2003-ban volt Dobogókőn egy két hetes elvonulás, illetve 2005-ben Lengyelországban (közös kiutazással). Érdemes érdeklődni, hogy tartanak-e az adott évben.

Információk és elérhetőség: [www.vipassana.hu](http://www.vipassana.hu)

### **Elvonulási feltételek az IP-re:**

*Az elvonulások általában 14 naposak, ahol a meghívott kurzusvezető tanítótól függően van, amikor megengedik a tetszés szerinti idejű részvételt, illetve egy hetet vagy két hetet engednek egyben maradni, köztes megoldás nélkül. Ha szabadon választható részvételű az elvonulás, akkor az IP-re 9 nap a minimum feltétel, ha heti bontást engedélyeznek csak, akkor két hét.*

## Pa Auk Sayadaw - jhana és vipassana mester



A képen a 74 éves Pa Auk Sayadaw látható

Pa Auk Sayadaw egy hagyományos burmai szerzetes gyermekkora óta, s egy különleges jhána-mester, akivel ritka lehetőség gyakorolni. A jhána a buddhizmusban a samatha (mentális nyugalom) gyakorlással elérhető szuper finom koncentrációs elmélyülés, melynek 8 szintje van (lásd a Buddhizmus jegyzetet). Ekkor az agy delta hullámhosszra (a legmélyebb agyműködésre) megy le, és minden mentális aktivitás maradéktalanul elcsitul. A koncentráció hibátlan, óráig nincs gondolat és elkalandozás, fény és üdvözölségben időzik a gyakorló, a tudat egygé válik a megfigyelt tárggyal (ekagrata), és beáll ez elme komplett meghaladása. A meditálónak megszűnik az érzékszervi tudatossága, teljesen elmélyedt a tudatban (absorption), a tudat felszabadult a gondolatok, az érzelmek és az érzékszervek kötelékéből. A személy kilépett a lokális térből és az időből. A gyakorló ekkor egy mély önazonosságban, s a transzcendens békében időzik határtalanul. A nyugatiaknak eddig nem nagyon tanították a jhánkat, mert kifinomult gyakorlást igényel, és kizárólag élő, s ezt végig átélte, s megvalósított mesterrel lehetséges. Pa Auk Sayadaw egy jhana mester, aki felvállalta, hogy kihozza ezt a burmai szerzetesek közül a nyugatiaknak is. A vipassanát akkor tanítja, amikor az elvonuló megvalósította a nyolcadik jhánát is. Ez az őseredeti módja annak, ahogy a páli kánonban Buddha a nirvána megvalósításáról beszél: síla >> samatha >> vipassana. Pa Auk Sayadaw nem jár hazánkban, de előfordul a burmai kolostorán kívül Szingapúrban, Koreában, az USA-ban, és 2009 nyarán Németországban!

### **Elvonulási feltételek az IP-re:**

*Az elvonulások általában 2-4 hónaposak, ahol a minimum részvétel 1 hónap. A németországi központban lehetőség van heti bontásra. Az IP szak minimum 2 hetes folyamatos gyakorlást feltételez Pa Auk Sayadaw-val, a jhánához vezető samatha gyakorlás természete miatt. Noha a 2 hetet már elfogadjuk, azt javasoljuk, hogy aki elmegy egy ilyen helyre, az kövesse a Sayadaw tanácsát, a minimum egy hónapos részvételt.*

### **Elérhetőségek:**

[www.paauk.org](http://www.paauk.org) és a 2009-es németországi elvonulás:

<http://www.phathue.com/uncategorized/pa-auk-sayadaw-2009/>

## b. Zen meditáció (Zazen)

Annak javallott, aki a vallásmentes, egyszerű szertartásokkal bővített formáját keresi az ülő meditációnak, a csend és mentális kiüresítés mentén.



A japán zen meditáció egyik hazánkban legrégebben gyökeret vert hagyománya melyet Myoken mester vezet.

„Az elmúlt 2500 évben a zen gyakorlás megszakítás nélkül hagyományozódott mesterről tanítványra. Ez a tanítás érkezett nyugatra 1967-ben, mikor Taisen Deshimaru Európába jött. Megalapította az első nagy nyugati zen templomot, a „la Gendronnière”-t. 1982-ben halt meg, követőire hagyva tanításának lényegét és a zen gyakorlás továbbadásának misszióját. Mokusho Zeisler István, zen mester, Deshimaru mester első követője és utódja 1946-ban született Budapesten. Fiatalon Franciaországba ment szüleivel, ahol Deshimaru mester tanítványa lett.

A mester halálát követő tíz év során karizmatikus egyéniségével és rendkívüli energiával tartotta össze a szanghát, a közösséget. Vissza kívánt térni szülőhazájába, hogy elhossa a keszát és a zazen gyakorlatát. Halálával Myokenre hagyta azt a küldetést, hogy dojot alapítson Budapesten és Deshimaru tanítását elterjessze Magyarországon és Kelet-Európában. Myoken mester harminc éve követi Taisen Deshimaru és Mokusho Zeisler mesterek tanítását, tizenöt éve tanít Magyarországon és Kelet-Európában. Magyarországon két templomot alapított. Kelet-Európa első zen temploma a Pilisszentlászlói Hoboji, mely a sesshineknek (intenzív gyakorló időszakoknak) ad helyet. A Mokusho Zen Ház Magyarországon 15 éve nyújt lehetőséget mindennapi gyakorlásra, szervez hosszabb táborokat, angokat és rövidebb sesshineket. Az év során a rövidebb, általában minden hónap végén tartott sesshinek mellett megrendezésre kerül a Mokudo sesshin **áprilisban** Deshimaru mester emlékére, a Mokusho sesshin a zazen éjszakával Zeisler mester halálának évfordulóján, **június elején**, a hagyományos ango, a **nyári gyakorló időszak** és a **Téli tábor** karácsony másnapjától Újévig.”

Forrás: <http://mokushozen.hu>

### Elvonulási feltételek az IP-re:

*A Mokusho közösség 5 vagy 7 napos elvonulásokat tart. Van 10 napos sesshin június 5-14 és 3x10 azaz 30 napos nyári Elvonulás július 17-aug 23. között. Elvonulási feltétel az IP-re: két 5 napos, vagy egy 3 és egy 7 napos elvonulás vagy egy 10 napos elvonulás a közösséggel.*

**A közösség elérhetősége:** <http://mokushozen.hu>

Érdemes felvenni a kapcsolatot útmutatásért Boldog Dániellel, aki az Integrál Pszichológia szakunkat az első csoporttal elvégezte, és ezen közösség régi gyakorló tagja: [boldogdani@gmail.com](mailto:boldogdani@gmail.com).

### c. A Kvan Um koreai zen iskola elvonulásai itthon (mahajána)

Annak javallott, aki a vallástól mentesebb, a koreai zen mesterek által frissen idehozott, és az elmét kibillentő, paradox koan stílusú tanításokkal kísért formáját keresi az ülőmeditációnak, a csend és mentális kiüresítés ösvényén.



A mester: Szung Szán Szunim, A fiú: Csong An Szunim.



Csoportos sétameditációs gyakorlás a Kvan Um zen elvonuláson

„Iskolánkat Szung Szán zen mester a 78. pátriárka alapította az Egyesült Államokban. 1972-1994 között tanított ott, Európába 1982-ben jött el először, Magyarországon 1989-ben és 91-ben üdvözölhettük. Csong An Szunim zen szerzetes (Virágh Szabolcs) 1966-ban született Budapesten. 1990-től tagja a Budapesti Közösségnek. 1993-tól az Egyesült Államokban, Providence Zen Központban tanult, ahol 1994 júliusában szerzetesi fogadalmat tett, majd Koreába utazott, ahol 1996-ban lett bhikkhu. 1999 augusztusában a Kvanum Zen Iskola alapítója, Szung Szán zen mester avatta dharmamesterré. 2000 nyarán, mestere megbízásával tért vissza Magyarországra, ahol az alábbi helyeken tanít meditációt, illetve tart el. Munkája nyomán megszületett Bo Kvang Szon Von, a Kvanum Zen Iskola budapesti központja. Jelenleg két tanítvány folytat bentlakásos képzést, melynek része a napi meditációs gyakorlat. A közösségi életben való fejlődés fontosságát Szung Szán zen mester sokszor említette.”

„A tudat, a beszéd és a test helytelen mozdulata énséget és szenvedést hoz létre. A tudat mozdulatlansága a szenvedésből felébreszt, helyes mozdulata a szokások erdejéből kivezet, s az érző lényeket az illúzióktól megszabadítja. Amikor nem mozdulhatunk, csak beszéd nélkül egy testhelyzetben vagyunk, akkor derül ki igazán, hogy mennyi mindenhez ragaszkodunk, és mennyi felesleges, ellentéteken alapuló fogalmat hozunk létre Ez a gondolkodás fedi el érzékzerveinket, ítéleteinket, emlékeinket. Ezért nem látunk, hallunk, szagolunk, tapintunk, ízlelünk, gondolunk, ítélnünk s emlékezünk tisztán. Ha tudatunk tiszta, helyzetfelismerésünk is tiszta. Ekkor helyesen teremtünk kapcsolatot és helyesen cselekszünk.

Legtöbbször harminc percet ülünk, de az egyhuzamban való ülés időtartama felmehet ötven percre is.” *Forrás:* <http://www.kvanumzen.hu/>

#### **Elvonulási feltételek az IP-re:**

*A Kvan Um Zen közösség három hónapos elvonulásokat tart. Lehet részidőben is részt venni. Elvonulási feltétel az IP-re: 1 db két hetes illetve e körüli részvétel (a közösség feltételétől függően).*

**A közösség elérhetősége:** <http://www.kvanumzen.hu/>

#### **d. Vajrajána (tibeti buddhizmus)**

Annak javallott, aki a vallásosabb-szertartásosabb formáját keresi a meditációnak, melyben sok vizualizáció, mantrázás és csoportos szertartás van.

#### **A Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség (a Tari közösség)**



„A Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség a Belső Ösvény élő hagyományát gyakorlók közössége. Az ezer éves tibeti Karma Kagyüpa hagyomány szellemi elődein keresztül Buddha óta - azaz 2500 éve töretlen vonalban őrzi a belső ösvény áldását és tanításait, amelyeket mestertől tanítványig ad át. E vonalat képviseli és adja át közvetlenül közösségünk alapítója és szellemi vezetője, a tibeti születésű Dordzse Lopön Láma Ngawang Rinpoce, valamint magyar tanítványa Tiszteletreméltó Láma Csöpel.” *Forrás:* <http://www.buddha-tar.hu>

A közösség fő szentélye a Nógrád-megyei Tar község mellett található, ahol a tari sztúpa, és elvonuló hely található. Az elvonulásokat itt tartják.

#### **Elvonulási feltételek az IP-re:**

*A Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség tipikusan esti, és hétfégi gyakorlásokat tart, és időnként hosszabb elvonulásokat.*

*Minimális elvonulási feltétel az IP-re: 1 db 9-14 nap közé eső elvonulás, vagy egy 3 napos hétféje, és egy min. 7 napos elvonulás.*

**Elérhetőség:** <http://www.buddha-tar.hu>

## Magyarországi Buddhista Misszió – az Árya Maitreya Mandala Rend



A magyarországi Buddhista Misszió, hazánk legrégebben működő buddhista egyháza több mint fél évszázada találkozóhelye mindazoknak, akik a Kelet szent tudásában egyetemes emberi értékeket látnak, és megkísérik ezeket a kincseket önmagukban is felszínre hozni. Az egyházközösség a Láma Anagarika Govinda által alapított, nyugati buddhista renchez, az Árya Maitreya Mandalához csatlakozott. A rendet itthon Lilavajra (dr. Pressing Lajos) vezeti, a kamaraerdei központban.

### **Elvonulási feltételek az IP-re:**

A *Buddhista Misszió* általában alkalmi gyakorlásokat tart, időnként szervez elvonulásokat. Pontos információkért érdeklődj náluk.

*Minimális elvonulási feltétel az IP-re: 1 db 3 napos hétvége, és egy min. 7 napos elvonulás ugyanebben a rendben, vagy két hétnapos (egymás után vannak a nyáron, tehát 14 nap egyben).*

**Elérhetőség:** <http://www.buddhizmus.hu/>

### **3. Jóga meditációs elvonulások**

Noha számos jógatáborról tudunk, jelenleg nincs tudomásunk meditációs hangsúlyú hazai jógaelvonulásról.

### **4. Észak-amerikai indián kultúrájú elvonulás**

Azok számára ajánljuk, akik vonzódnak a naturisztikus teremtő / nagy szellem hithez, és bevállalják, hogy kiülnek négy napra a természetbe nappal és éjjel az erdőbe egyedül, étlen-szomjan, hogy imádkozva tisztulást és belátást nyerjenek.

## Látomáskeresés és naptánc szertartás Devalonnal



Devalon James Small Legs Long Time Travelling a pikkuni fekete láb indián törzsből származó spirituális gyógyító, orvosságos ember (medicine man), szertartásvezető. Devalon egy kanadai rezervátumba született indián, apja gyógyító sámán volt. Devalon évtizedekre megtagadta örökségét, és lázadó fiatalemberként hol harcolt az amerikai fehérek ellen, hol élte a hitét feladott, drogos-alkoholista „modern”, elnyomásában elkeseredett indián rezervátumbeli életet. Egy ponton fordult a sorsa, maga mögött hagyta a züllést, visszafordult őseihez, kiképzést kapott és a Teremtő által beavatási élményeket élt át.

„A fordulópont körül, megtudtam, hogy egy ember dolgozott néhány egyénnel Dél-Albertában. A neve Don Rider volt és ő egy gyógyító volt az Eden Valley rezervátumról. Elmentem oda. Amikor a házához értem, akkor törtem össze teljesen. Nem tudtam ránézni. Nem tudtam a szemébe nézni és halálosan féltem. Aztán bementünk az izzasztó kunyhóba, és ott a Teremtő megérintett. Bejött a tudatomba. Ezután több Vénen, orvosságos emberen és spirituális vezetőn keresztül megtapasztaltam a hagyományos életmódot és azt hiszem, innen kaptam a tudásomat. A Vének és a spirituális vezetők, akikhez mentem, mind azt mondták, hogy amikor felveszed a pipát, hogy eszközként használd az imához, nem önmagadért veszed fel, hanem az egész emberiségért. . . Sok szertartást csináltunk végig. . . Minden tavasszal elmegyünk a hegyekbe böjtölni... „

Forrás: <http://www.devalon.atw.hu/>

### Izzasztókunyhó

Az izzasztókunyhó szertartás egy ősi, természeti szertartás. A kunyhóban az ember lelkileg szellemileg tisztul, és spirituális élményben lehet része, ha megfogadja a kunyhóvezető útmutatását és a megfelelő belső hozzáállása van. A kunyhó szertartás egy kb. 2 órás alkalmi aktus.

### Látomáskeresés

A látomáskeresés egy indián elvonulási forma, amikor a személy négy napra kimegy egy sátorba egyedül a hegyekbe, az erdőbe, és ott marad, egy 2-3 méteres körön belül négy napig, azt el nem hagyva. nem eszik, és nem iszik. Egyedül van. Napi 4x egy mini szertartást végez, amelyben pipafüstöt, dohányt és ruhadarabot ajánl fel miközben imádkozik az indiántól tanult módon. Az indiánoknál nincs külön ülőmeditáció, maga ez a szertartásos, imádságos, böjtös csendet tartó kiülés a természetbe az elmélyülés útja. Az indián hagyományokban a felnőtté avatás része ez, és akkor is használják, amikor szeretnének valamilyen belső választ kapni az életükkel kapcsolatos kérdésekben,

vagy bármilyen sorsfordító helyzetben. A válaszok gyakran látomások,- belső szimbólumok formájában érkeznek, hasonlatosan az álmokhoz. A mai nyugati ember számára rendkívül hasznos lehet megtapasztalni ezt a 4 napos elvonulást étlen-szomjan a természetben, mert számos felismerésünk lehet arról, kik is vagyunk valójában, megváltozhat a természethez való viszonyunk, és átértékelhetjük életünk dolgait.

### **Naptánc**

A naptánc az indiánok egyik fő, csúcstersztartása, amely során a résztvevők egy a természetben (pl. egy mezőn) kialakított a szakrális táncterén táncolnak három napig pihenés nélkül, étlen-szomjan, mantraszerű szent énekeket énekelve. A tánc, a meleg, a böjt, a kimerülés, az ima, az ének, az előkészítő kunyhók, és olykor a bőrfelszín rituális átszakítása egy kötéllel és csontszeggel (opcionális) együtt járul hozzá a módosult tudatállapot létrejöttéhez és az átlényegüléshez. Devalon megrendezett egy naptáncot hazánkban, jelenleg úgy tudjuk, nem tervez több ilyen.

Devalon évente két-három alkalommal jön hazánkba. Ilyenkor számos kunyhót vezet, és tavasszal látomáskeresést.

A látomáskeresés 6 napos, melyből az első két nap az alaptáborban van, ahol izzasztókunyhókkal és Devalon útmutatásaival készül rá az elvonuló a látomáskeresésre. Ezután Devalon kikíséri a hegyre és otthagyja. A negyedik napon érte jön, majd lemennek a táborba s ott kunyhóval, böjttöréssel, és megosztással zárul az elvonulás.

### **Elvonulási feltételek az IP-re:**

*Az izzasztókunyhó önmagában nem elvonulás, ezért noha jó szívvel ajánljuk, elvonulásként nem tudható be.*

*Elvonulásnak a látomáskeresést fogadjuk el. Feltétel: két látomáskeresés szertartás elvégzése az IP 3 éve alatt.*

*(Amennyiben a tanítvány az első után úgy véli, hogy ez nem neki való, akkor a második elvonulása lehet egy 5 napos sesshin a fent leírt zen közösségben, vagy bármilyen más fent leírt, minimum öt napos elvonulás.)*

*Ha Devalon úgy dönt, hogy ismét vezet naptáncot hazánkban vagy a tanítvány vele megy Szlovéniába vagy Németországba, ahol Devalon évente tart naptáncot, akkor 1 látomáskeresés és 1 naptánc is választható opció az IP szak szempontjából.*

## 5. Keresztény misztikus kontemplációs elvonulások

### Elvonulás Jálics Atyával



Jálics Ferenc (Budapest, 1927) magyar jezsuita szerzetes, teológus, egyetemi tanár, a kontemplatív imamód egyik legjelentősebb ma élő mestere. Jálics atya a németországi Griesben vezet lelkigyakorlatos házat, ahol az általa kialakított szemlélődő lelkigyakorlatokat ad mindazoknak, akiket megérintett és vonz a kontemplatív imádság. 1990 óta Jálics atya Magyarországon is tart néhány lelkigyakorlatot, amelyre évről évre többen jelentkeznek.

Jálics Ferenc itthon született, és apja kívánságára katonai pályára lépett, s Németországba ment. A II. világháború végét Németországban élte meg. Életének egyik meghatározó alapélménye volt Nürnberg bombázása, melyet egy pincében vészelt át. 1946-ban tért haza Magyarországra. Leérettségizett és belépett a jezsuita rendbe. Két év múlva el kellett hagynia az országot. Diplomáját Leuveni Katolikus Egyetemen (Belgium) szerezte meg filozófiából 1954-ben, majd a jezsuiták dél-belgiumi gimnáziumában, Monsban végzett kétéves gyakorlatot. 1956-ban a rend Chilébe, egy év múlva pedig Argentínába küldte. Itt teológiát tanult, majd 1959-ben pappá szentelték. 1963-tól ugyanott a jezsuita növendékek lelki vezetője, és ebben az időben kezd lelkigyakorlatokat is adni. 1966-ban szerzett teológiai doktorátust. Ettől kezdve professzorként tanított a salvadori egyetemen és a Buenos Aires-i katolikus egyetemen. Dél-Amerikában, spanyolul írja első könyveit (Testvéreink hite, Tanuljunk imádkozni, Fejlődik a hitünk). A 70-es évek elején két rendtársával együtt egy nyomornegyedbe költözött, hogy megossza életét a szegényekkel. 1976 májusában egy szélsőjobboldali katonai egység elrabolta és ismeretlen helyre hurcolta. Öt hónapon át tartották fogva, ismeretlen helyen, összekötözött végtagokkal és bekötött szemmel. Életének ez volt a másik alapélménye. Utólag kiderült, hogy az elhurcolt 6000 emberből csak ő és jezsuita társa maradt életben. 1977-ben az Egyesült Államokban folytatta írói tevékenységét. 1978 óta Griesben (Németország) él, ahol folyamatosan ad lelkigyakorlatokat, évente közel félezer ember számára. 15 év lelkigyakorlatainak tapasztalatát írta meg a Szemlélődő lelkigyakorlat c. könyvében. Módszere alapján ma már 13 lelkigyakorlatos házban tartanak lelkigyakorlatokat: Németországban, Svájcban, Ausztriában, Magyarországon és Erdélyben. Nyaranta hazalátogat, és Dobogókőn[1], Tahitófalu[2], valamint Püspökszentlászlón tart kontemplációs lelkigyakorlatokat.

„Amikor az ember imádkozik, akkor Jézus Krisztushoz fordul, elmondja neki bűját-baját, aztán segítséget kér, majd belemerül a Szentírásba, és tanul életéből. Hagyja magára hatni mindazt, amit Krisztus mondott, és megpróbálja összevetni azt a saját életével. Így talál egyet-mást, amit megjavíthatna, hogy mindennapjai jobban összhangba kerüljenek Jézuséval. Aztán hálát ad minden jóért, amit kapott, és végül dicséri az Istent. Így néz ki a keresztény ember imája. Amikor ez lecsengett, és valaki még imában akar maradni, akkor rendszerint lecsendesedik, és sok szó nélkül, egyszerűen ott marad Jézus Krisztus előtt, és meghitt figyelemben, szerető tekintettel az ő jelenlétében időzik. Ez olyan, mint amikor két ember beszélget egymással. Ha már tényleg megnyíltak egymás előtt, és mindent elmondtak, ha már semmi sem zavarja az összhangot közöttük, akkor egy ideig még csendben maradnak. Ez még jobban elmélyíti a kapcsolatukat. A Jézus Krisztussal való meghitt együttléteket nevezzük szemlélődő imának.,,

Forrás: [http://hu.wikipedia.org/wiki/Jálics\\_Ferenc](http://hu.wikipedia.org/wiki/Jálics_Ferenc)

„Az imádság módja:  
 az imádság alapja a csend;  
 a lelkigyakorlatnak fontos része a sok természetben időzés;  
 a lelkigyakorlat ideje alatt csoportban, csendben imádkozunk;  
 a csendes meditációk előtt (és alatt) esetenként irányítás van;  
 meditációs tapasztalatainkat a közösségben rendszeresen megosztjuk;  
 egyéni lelki vezetés van;  
 közös szentmisén veszünk részt, a Szentírásról a szentmisében hallunk.”

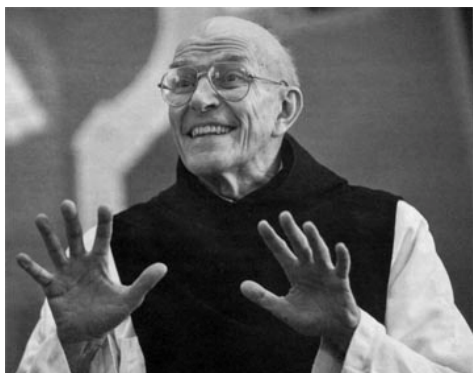
Forrás: <http://www.sziv.communio.hu/index.php>

### **Elvonulási feltételek az IP-re:**

*Jálics Atya egy évben egyszer, „Szemlélődő, meditációs lelkigyakorlat” néven tart két db egy hetes elvonulást egymás után, Dobogókőn, nyáron. A 2009-es betelt. IP feltétel: két egy hetes elvonulás Jálics atyával (egyszerre, vagy a 3 év alatt elosztva).*

**Elérhetőség:** [www.sziv.communio.hu](http://www.sziv.communio.hu) vagy <http://www.manreza.hu/lelki/>

### **„Centering Prayer” elvonulás Father Thomas Keating atyával**



Keating atya



Ken Wilberrel

Father Thomas Keatinget, a magyarul is megjelent *Nyitott Tudat, Nyitott Szív c.* könyv szerzőjét, és Ken Wilber mellett az Integral Institute keresztény misztika ágának vezetőjét, a világ egyik megvilágosodott keresztény misztikusának tartják, aki nagy szeretetével, egyszerű, humoros, hétköznapi stílusával hozza közel a keresztény meditációt a mai emberekhez. Keating atya hazánkba nem jár.

„Egy ciszterciánus (trappista) kolostori közösség vagyunk. A 900 éves ciszterci hagyományunk gyökere Szent Benedekhez nyúlik vissza, 1500 évvel ezelőtt. Azon hagyományokat tartjuk fontosnak, amelyek ereje megmutatkozik az évezredek átívelő működőképességükben. Ezzel együtt a hagyományt a mai korszak szellemében követjük, úgy, hogy az illeszkedjen a

mai modern életbe. Jelenleg a Sziklás Hegység egy gyönyörű völgyében élünk, egy 18 fős szerzetesi közösségben, egy kis kolostorban.” Keating atya itt vezeti az elvonulásokat.

„Az elvonulás arra való, hogy a személy elmélyítse kapcsolatát Istennel és elmélyüljön a gyakorlása is. Ilyenkor ki lehet szakadni a zsúfolt mindennapokból és kötelezettségekből, és megengedni a testnek, az elmének és a szellemnek, hogy meg- és átadja magát Isten jelenlétének és munkálkodásának mibennünk. Az elvonulás egy gyakori gyakorlat minden spirituális hagyományban, és felbecsülhetetlen eszköz a belső átalakulás folyamatában. Az elvonulás környezetében, a középpontba vivő ima kinyúlik... megsokszorozódik a hatása, és elmélyül a belső csend élménye... képessé válunk hosszan elidőzni a belső csendben, s abban megpihenni hosszasan Istenben, különösen, ha ezt csoportos gyakorlással is támogatjuk.”

*Forrás: Keating - Nyitott tudat, nyitott szív c. könyve.*

Kapcsolat:

<http://www.snowmass.org/index.htm>

és <http://www.contemplativeoutreach.org>

## 6. Szúfi elvonulás

Hazánkban jelenleg nem ismerünk működő szúfi iskolát és gyakorlási lehetőséget. **Ausztáriában** a következő szálakon lehet elindulni:

<http://www.ethnomusik.com/>

<http://www.sufiorden.at/suonav.htm>

Komolyabb szúfi gyakorlást keresve Angliába, az Egyesült Államokba érdemes utazni, vagy a balkáni országokba, Törökországba, és az arab országokba, ahol a szúfizmus őshonos – illetve ezekre rákeresni először az interneten.

## 7. Ajánlhatsz te is...

Az Integrál Pszichológia szak tanítványaként **ajánlhatsz te is elvonulást**. Akár olyat, amire elmennél, akár a többiek számára. Mi is örülünk, ha informálódunk új lehetőségekről, és bővíthetjük a tanítványainknak nyújtott repertoárt. Ha ajánlasz egy elvonulást, akkor megkérdezzük a részleteket, **átgondoljuk a fent leírt feltételek szerint**, hogy elfogadható-e az IP szak szempontjából. **Az elfogadás és az elutasítás jogát fenntartjuk.**

## IV. TOVÁBBI JAVASLATOK AZ ELVONULÁSHOZ

### 1. Tervezz előre!



A legtöbb elvonulást évente egyszer vagy kétszer rendezik meg itthon, és korlátozottak a férőhelyeik. Ezért érdemes hónapokkal – akár egy évvel - előre gondolkodni, választani, és bejelentkezni. A másik, ami miatt ezt javasoljuk, az a lelki rákészülés. Amikor jelentkezzünk, onnan a lelkünk elkezd automatikusan készülni a világból való átmeneti kivonulásra, a mélyülésre, a bensőségességre. A lélek megadja magát egy kicsit és ünneplőbe öltözik. Ugyanakkor gyakran szorong is az ember, hogy kiszakad az egója által beállított rutinvilágából és idő, mire túlteszi magát ezen, s bátran nekivág annak, ami végül egyáltalán nem lesz olyan félelmetes, mint ahogy tűnt az önmagát bebiztosító egónak. A lélek mélységesen jól érzi magát az elvonulás tisztaságában és csendjében. Tehát a lelki rákészülés a második ok, ami miatt előre jelentkezzünk. Egyes hagyományokban, például a 10 napos Goenka-féle vipassana kurzusokon nem is fogadnak el a kurzus kezdetét megelőző egy héten belül új jelentkezőt akkor sem, ha még maradt hely, mert úgy tapasztalták, hogy aki hirtelen ugrik be, az nem készült fel lelkileg. A harmadik ok, ami miatt előre érdemes tervezni, az a dolog praktikus oldala: a legtöbb embernek meg kell szervezni, hogy a munkájából, családjából kiszakadjon egy-két hétre, hogy miután oly sok évtizede távol volt önmagától, most egy kicsit haza tudjon térni önmagához. Gyakran jó előre eltervezzük, hogy az éves szabadságot hogyan vesszük ki, és töltjük el.

Az Integrál Pszichológia szak képzésének végén a tanítvány oklevelet kap, melyet akkor kap kézhez, ha teljesítette az elvonulást. Mivel az elvonulások ritkán vannak és az életet meg kell szervezni hozzá, ezért javasoljuk, hogy ügyelj arra, hogy ne halaszd a képzés végére az elvonulást, nehogy kifuss az időből! Ha kifutsz az időből, akkor leteheted a szakzáró vizsgát, de ekkor a papírt akkor kapod csak meg a végzettségedről, ha utólag teljesítet az elvonulást.

### 2. Mi van, ha már voltál elvonuláson?

Ha már voltál az IP szak megkezdése előtt elvonuláson, akkor kérünk, hogy tájékoztass minket, hogy hányszor, hol, milyen elvonuláson vettél részt, hogy megállapíthassuk, ez elfogadható-e az IP szak

elvonulási kritériumainak a szempontjából. Ha igen, akkor neked nem szükséges elvonulnod, a feltételt már teljesítetted. Ha nem, akkor szükséges neked is egy elvonulást teljesítened a három év alatt.

### **3. Mi van, ha ateista vagy? Megtérítenek?**

Nem. Itt nem kell vallásosnak lenni, nem térít meg senki. Az integrál szemléletben ezt úgy fogalmazzuk meg, hogy „*spirituális, és nem vallásos*”. Elég, ha elfogadod, hogy lehet, hogy van transzcendencia, lehet, hogy van egy végső valóságod, egy spirituális önvalód, megvilágosodásod, és elég, ha nyitott vagy arra, hogy ennek komolyabban utánajárj, és tégy egy kísérletet. Innentől kezdve a mély elvonulási vágyig mindenféle motiváció megfelelő.

### **4. Nem lehet inkább alkalmi transztechnikákat gyakorolni?**

Felmerülhet a kérdés, elfogadjuk-e az alkalmi transzélmények átélését? Például valaki elmegy egy kétnapos hétvégi transzlégzésre, izzasztókunyhózásra, elvonul böjtöt tartani pár napra a kisházába, vagy valamilyen tudatmódosító szert fogyaszt a spirituális útkeresés célzatával, annak akár a korrekt keretei közt. Ezek lehetséges létjogosultságát és hasznosságát elismerjük, és része a tananyagunknak a transzismeret (3. évben), de fontos tudnunk, hogy ezek nem helyettesítik a hosszabb elvonulásokat és a tudat saját erőfeszítésből tett meditatív kiművelését. Ezért ha valaki transzmódszereket gyakorol jó módon, azt támogatjuk, és emellett neki is el kell mennie egy elvonulásra.

### **5. Egyedül is lehet elvonulni?**

Felmerülhet a kérdés, mi van, ha magadnak csinálsz egy elvonulást? Ezt nem fogadjuk el. Az általunk előírt elvonulást egy felhatalmazott tanító és hagyomány keretében csinálhatod. Ez biztosítja azt az erőt, és tisztaságot, ami segít túljutni az egón. Egyéni elvonulást akkor fogadunk el, ha az egy érett gyakorlásra épül, vagyis ha már elvégeztél néhány elvonulást egy, a feltételeinknek megfelelő kritériumok szerint. Ekkor viszont már teljesült is az elvonulási kötelezettséged az IP szak felé.

### **6. Hogy fogom kibírni?**

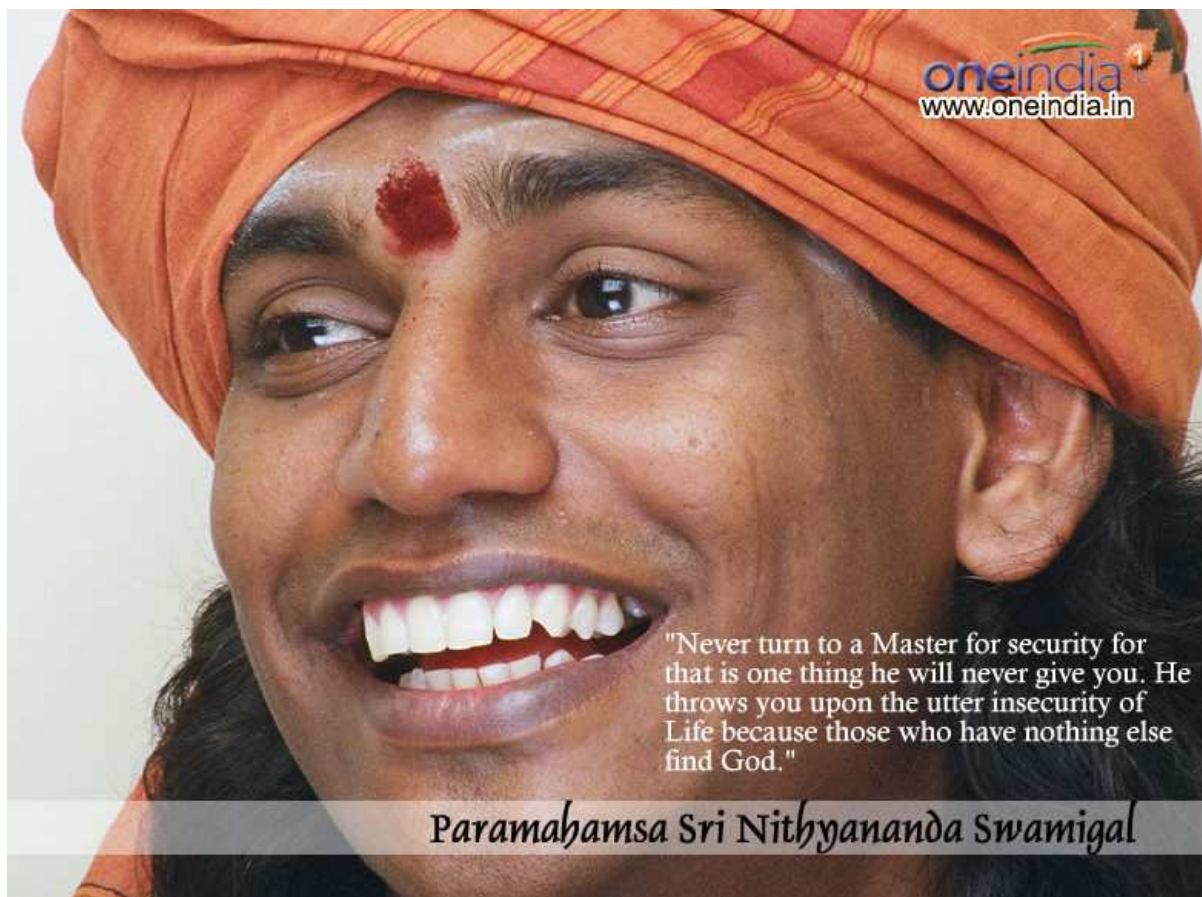
Akik még nem voltak elvonuláson, félni szoktak, hogy hogyan fogják kibírni, hogy nem beszélnek ennyi ideig, vagy, hogy ennyit üljenek egy helyben, miközben „semmit sem csinálnak”. Nos, az ego fél, aki a szüntelen csacsogással és elmeaktivitással tartja fenn önmagát. Az elme fél, hogy gazdája magára hagyja és a lelke felé fordul. Az elvonuláson azok is, akik életükben először vesznek részt, igen hamar elkezdik élvezni a csendet. Nem hogy nem bírná ki, hanem a végén alig akar megszólalni a

legtöbb ember, úgy élvezi a csendet. Ugyanis a lelkünk lényege a csend, az igazi önvalónk, és erre vágyunk belül. Tehát a csend, a nem beszélés az nem egy mesterséges erőszaktevés a lelken, hanem éppen fordítva: a lelkünk természetes állapota, nyugvópontja, önazonossága. Ezért van az, hogy legtöbben kielégülést és belső örömet fedeznek fel a csendben miután az elvonulás előtt „szétszorongták magukat”, hogy mi lesz, ha csendben kell maradniuk. A másik gyakori kérdés az ülés. „Nem bírok 10 percig se törökülésben ülni, mi lesz velem tíz napig?” „Lótuszban kell ülni?” Nem kell lótuszban ülni, ugyanis azt egy normál ember sok éves rendszeres jóga gyakorlatlással képes csak megvalósítani. Elég a törökülés, vagy bármilyen földön ülés. És amit a laikus nem tud: a meditálók párnán ülnek törökülésben, nem a földön, s ez a titka, hogy hosszú ideig képesek így ülni. A párna ugyanis – ha helyes szögben, a szélén ülünk rajta – akkor kiemeli a csípőcsontot, ami pedig megtartja a gerincet, ezért nem kell izomból tartani a hátat. Ez a siker egyik titka. A másik titka az ülés sikerének, hogy egy fél óra / óra ülés után mindig szünet van, amikor sétálunk, vagy hanyatt fekszünk, pihentetjük a testet. A siker harmadik titka a csoportthatás: csoportban ülni az megsokszorozza az ülési képességünket. S a gyakori ülés miatt a test is hamar hozzászokik. Végül, ha valaki tényleg sérült, gátolt a mozgásszerveiben, akkor a tanítók széket engedélyeznek a számára.

A harmadik kérdés a „semmit tevés”. „Hogy lehet kibírni, hogy semmit nem csinálok 10 napig?” Nos, ez a „csinálok” sajátos definícióján alapul. A test valóban nem csinál semmit az ülések alatt, az elme viszont állandóan csinál valamit. Képzlődik, fantáziál, emlékszik, gondolkodik, érzelmek jönnek-mennek, olyan aktív tevékenység zajlik a fejünkben és a testünkben, mintha egy kisváros zsúfolt utcáján lennénk. Emellé pedig ott a technika, amit gyakorolni kell. Az állandó technikai gyakorlás, elkalandozás, visszatérés, stb. játéka teljesen kitölti az időt belül. Az idő repül egyrészt ezért, másrészt az elvonulás jól strukturáltsága miatt. A „hogyan fogom kibírni” előzetes aggodalmat tehát elengedi a gyakorló az elvonulás alatt, nem nagyon marad rá ideje ezen aggódni. Amikor pedig lecsillapodik az elme, akkor elül mindenféle gondolat és aggodás, például a „hogyan fogom kibírni” szólam mantrázása is.

## ÚTRAVALÓ ÜZENET

S végül egy útravaló üzenet, mely a képen látható felirat, Swami Nityananda, a most 31 éves megvilágosodott indiai mestertől:



*„Sose fordulj egy mesterhez biztonságért, mert azt az egyet nem fogja megadni neked. Bele fog vetni az Élet alapvető bizonytalanságába, mert akiknek semmi másuk nincs, azok találják meg Istent.”*

*Paramahansa Sri Nithyananda Swamigal*