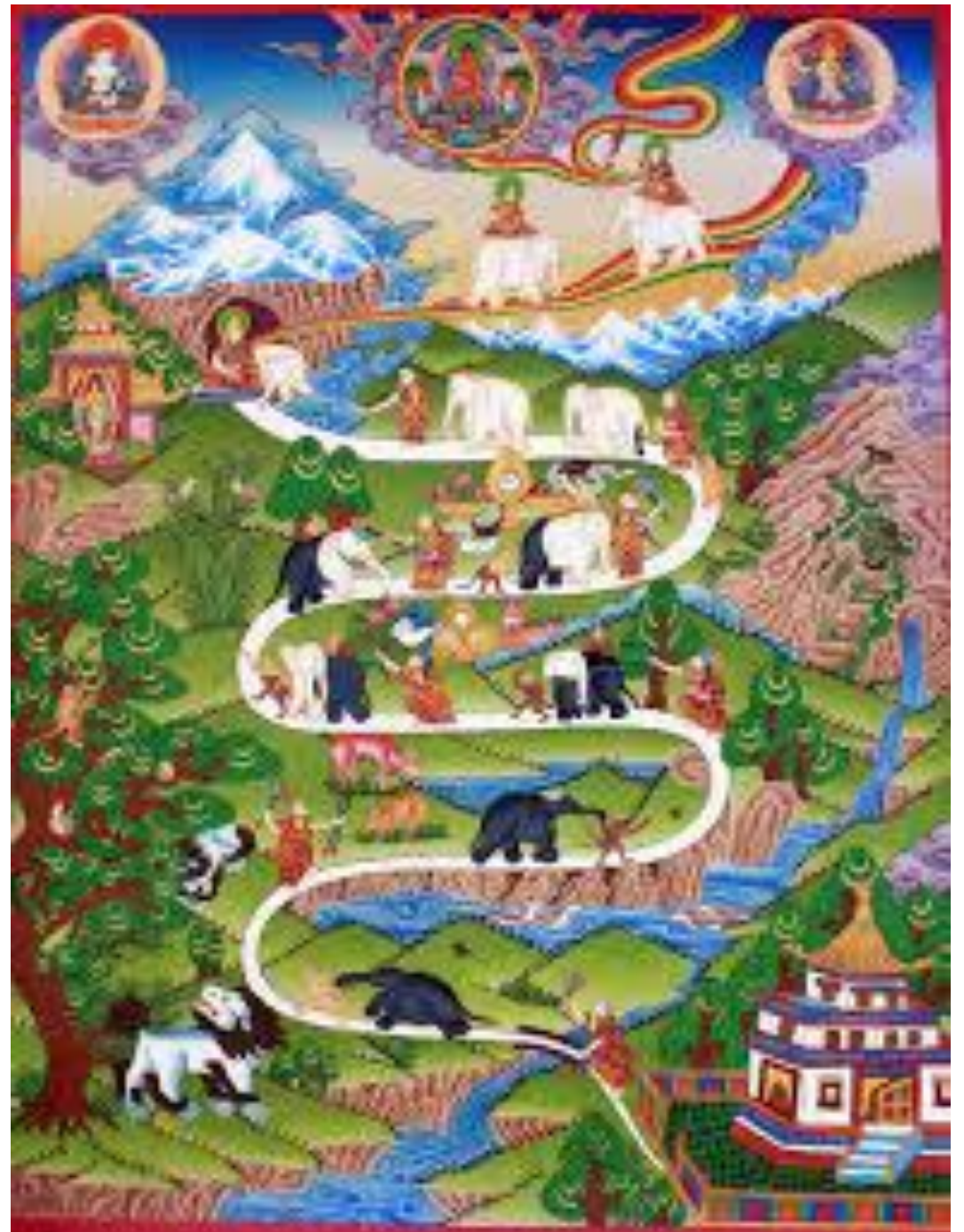


# Az elefánt útja buddha tanmese A meditációs ösvény lépései és fokozatai

A cél a tudat lecsendesítése és a  
tisztánlátás.

Az út önmagunkban és önmagunkon  
keresztül vezet.



# A tanmese szereplői

1 – Az emberalak – mi magunk vagyunk

2 - Az elefánt – a tudatunk, az elménk szimbóluma

(a hindu és a buddhista vallásban az elefánt a lojalitás, az erő, a bölcsesség és a termékenység jelképe)

A **fekete elefánt** veszélyes, nem lehet kontrollálni. Ő a meg nem szelídített tudat.

A **fehér elefánt** az irányítás alatt álló elmét jelképezi, amely rendkívül erős, és bármilyen akadály elpusztítására alkalmas.



### 3 - A majom az elme, az ego szimbóluma

A sötét szín a figyelem szétszóródását, a belső féktelenséget és a külső vonzódásokat jelzi. A majom a tudat szétszórtságát okozza, elvonja a figyelmet az érzékelés tárgyaira, a majom az elefántot ide-oda vezeti.

(Tudatunk ketrecében egy kettyős kismajom féktelen visítózás közepette ugrál fel és alá – érzelmeket gerjeszt, zavarttá tesz és még a valóságot is eltorzítja.)

Mondatai: **Rám figyelj! Gyere velem! Velem foglalkozz! Majd én tudom merre tartás!**



4 - A félig fehér, félig fekete nyúl  
a **különleges képességek szimbóluma**, amelyek még nem teljesen tiszták, ezért a kettő szín  
(Mondatai: **Ráérsz. Nyugodtan legyél. Pihenjél. Nem kell ez neked. Majd megcsinálod.**)



# Cél és módszerek

A cél nem a majom legyőzése, hanem hogy összebarátkozzunk vele. Az elmét kell lecsendesíteni, edzeni, hogy a majom arra ugráljon amerre mi szeretnénk.

- MÓDSZEREK:

- légzés, légzési technikák
- koncentráció, mozgás
- meditáció, jóga



A mai világban egyszerűen **szükség van valamilyen önmunkára**, ha nem szeretnénk felőrlődni a káoszban. Nem kell mindenkinek meditálni, mantrákat ismételtetni vagy éppen a kertben Tai Chizni, de mindenkinek meg kell találni azt az eszközt, ami segít egyben maradni az életben. Amivel el tudjuk érni a lelki békét, a mentális egészséget.