

## A tudat lecsendesítése az elefánt példája alapján

Lehull rólam minden sértés,  
ahogyan az elefántról  
csatában a kilőtt nyilak;  
ó a többség milyen gonosz! (320)

Csak betörve viszik harcba,  
reá csak ekkor ül király;  
némán túr a legkiválóbb,  
mert már betörte önmagát. (321)

Nemde jó a betört öszvér,  
akárcsak a jó szindh lovak,  
s a nagy harci elefántok;  
de ki magát legyőzte: jobb! (322)

*(Dhammapada, Fórizs László fordítása)*

ཡིད་གྱི་སྤྲང་པོ་ལོག་འགོ་བ།  
དམིགས་པའི་ཀ་བ་བརྟན་པོ་ལ།  
བློ་པའི་ཐག་པས་ངེས་བཅིངས་ནས།  
ཤེས་རབ་ལྷགས་ཀྱས་རིམ་དབང་བྱ།<sup>1</sup>

A tudat elefántja csak tévelyeg.  
Ám a bölcsesség ösztökéjétől szelídül,  
Amint a belső látás szilárd oszlopához,  
A figyelem pányvájával jól odakötjük.  
*(Buddhapālita: A középút szíve [Madhyamakahridaja])*

Magad ügyelj magadra és  
magad vizsgálj magad.  
Éberem őrizvén magad,  
koldus, boldogan élsz.  
*(Dhammapada 379, Végh J. ford.)*

རང་གིས་རང་ལ་བཀལ་བར་བྱ།  
རང་གིས་རང་ལ་བརྟག་པར་བྱ།  
རང་ཉིད་སྤྲང་ཞིང་བློ་ལྷན་པའི།  
དགོ་སྤྲོད་བདེ་ལ་གོད་པར་འགྱུར།  
*(Gendün Csöpel fordítása)*

<sup>1</sup> Bhāvaviveka (legs ldan ‘byed): Madhyamakahr̥dayakārikā (dbu ma snying po’i tsig le’ur byas pa), sde dge, mdo ‘grel, dza 4a6

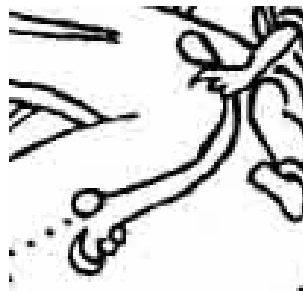


<b>A kilenc szint</b>	<b>Akadályok nyes pa</b>	<b>Ellenszerek gnyen po</b>	<b>Érzések</b>
1.(belső) tudati ráhangolódás ( <i>nang-nyid-la sems-'jog-pa</i> )	1. lustaság ( <i>le lo</i> ) 2. felejtés ( <i>brjed pa</i> ) 3. tompaság ( <i>bying</i> ) 4. nyugtalanság ( <i>rgod</i> )	1. törekvés és kitartás ( <i>rtsol ba dang shin sbyang</i> ) 2. emlékezet ( <i>dran pa</i> ) 3. éber figyelem ( <i>shes bzhin</i> )	fokozott nyugtalanság és tompaság
2. folyamatos ráhangolódás ( <i>rgyun-du 'jog-pa</i> )	1. felejtés ( <i>brjed pa</i> ) 2. tompaság ( <i>bying</i> ) 3. nyugtalanság ( <i>rgod</i> )	kitartás ( <i>rtsol ba</i> ) emlékezet ( <i>dran pa</i> ) éber figyelem ( <i>shes bzhin</i> )	a tompaság és nyugtalanság alább hagy
3. „Foltszerű” vagy szakaszos ráhangolódás ( <i>glan-te 'jog-pa</i> )	1. felejtés ( <i>brjed pa</i> ) 2. tompaság ( <i>bying</i> ) 3. nyugtalanság ( <i>rgod</i> )	az emlékezet ereje ( <i>dran pa'i stobs pa</i> )	a tompaság és nyugtalanság lecsillapszik (“elfárad”)
4. Közelítő ráhangolódás ( <i>nye-bar 'jog-pa</i> )	finomabb tompaság ( <i>bying ba phra ba</i> ) és nyugtalanság ( <i>rgod pa phra ba</i> )	az emlékezet ereje ( <i>dran pa'i stobs pa</i> )	A tudat (állapota) finomabbá válik
5 Szabályozott ráhangolódás ( <i>'dul-bar byed-pa</i> )	finomabb tompaság ( <i>bying ba phra ba</i> )	erősebb belső figyelem ( <i>shes bzhin gyi stobs</i> )	a tudatot áthatja az elcsendesülés szándéka
6. Lecsendesülés ( <i>zhi-bar byed-pa</i> )	finomabb nyugtalanság ( <i>rgod pa phra ba</i> )	erősebb belső figyelem ( <i>shes bzhin gyi stobs</i> )	az összpontosítás öröme
7. Teljes lecsendesedés ( <i>rnam-par zhi-bar byed-pa</i> )	az ellenszerek nem alkalmazása ( <i>mngon-par 'du mi-byed-pa</i> ) a finomabb tompaság és nyugtalanság ellen ( <i>bying rgod phra ba</i> )	nagyobb erőfeszítés a nehézségek elviselésére ( <i>rtsol ba'i stobs</i> )	biztos figyelem, erős összpontosítás ( <i>jug pa'i yid byed</i> )
8. Egyhegyű ráhangolódás ( <i>rtse-gcig-tu byed-pa</i> )	nem alkalmazni mindjárt az elején az tudatos jelenlétet és az éber figyelmet ( <i>dran pa dang shes bzhin mngon par du mi byed pa</i> )	az emlékezésre és a figyelemre irányuló kicsivel még nagyobb erőfeszítés ( <i>dran pa dang shes bzhin gyi brtsol ba'i stobs</i> )	a figyelem folyamatosan időzik a választott tárgyon ( <i>chad pa med par 'jug pa'i yid byed</i> )
9. Egyenletes ráhangolódás ( <i>mnyam-par 'jog-pa</i> )	az ellenszerek túlzott alkalmazása ( <i>mngon-par 'du byed-pa</i> )	kiegyensúlyozottság ( <i>btang-snyoms-su 'jog-pa</i> ) (nem alkalmazni főlegesen az ellenszereket) <i>mngon-par 'du byed-pa</i>	a figyelem bármikor képes rögzülni a választott tárgyon ( <i>lhun gyis 'grub pa'i yid byed du 'jog pa</i> )
<b>SAMATHA (lecsendesedett tudat)</b>	a test és a tudat kisebb tehetetlensége az összpontosítás közben	a kiegyensúlyozottság folyamatos	az összpontosításból testi és szellemi odaadás származik
<b>VIPASJANÁ (tisztánlátó elmélyülés)</b>	a test és a tudat kisebb tehetetlensége az elemzés közben	képesek vagyunk (a tudattartamokat) elemezni miközben kiegyensúlyozottak vagyunk	az elemzésből származó testi és szellemi odaadás

(1) sems 'jog pa/ A tudat behangolása



A ruha: a tudat előkészítése, „ráhangolása” a gyakorlásra.



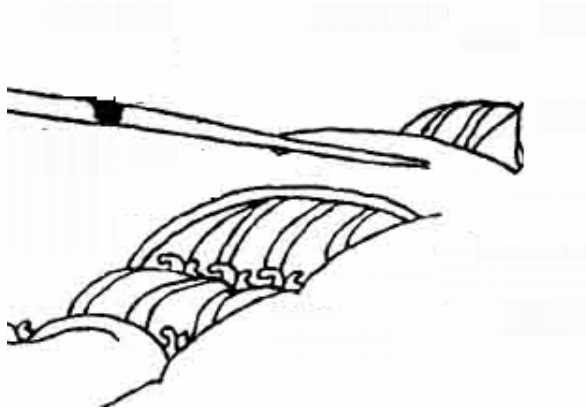
dran pa A kötőfék vagy pányva: a figyelem.



shes bzhin Szertartási balta vagy ösztöke: éberség, éber figyelem



glang po sems dang/ kha dog nag pa bying pa mtshon/  
Az elefánt a tudatot, sötét színe pedig a létforgatag bilincseit, (ez esetben közelebbről a tudat tehetetlenségét, tompaságát és lustaságát jelzi.)



lam gyi khug pa drug stobs drug dang sbyar ba las dang po thos pa'i stobs so//  
'dil brten nas sems gnas dang po 'grub pa yin//  
Ez (a híd) kapcsolja össze az ösvényen elérhető hat eredményt a hat erővel, elsőként a tanulás erejével. Ennek segítségével érhetjük el a tudat első állapotát.



sprel 'phro ba dang / kha dog nag pa rgod pa mtshon/  
A majom: szétszórtság, amelyhez a sötétnek rajzolt állat az izgatottság szennyeződését jelenti.



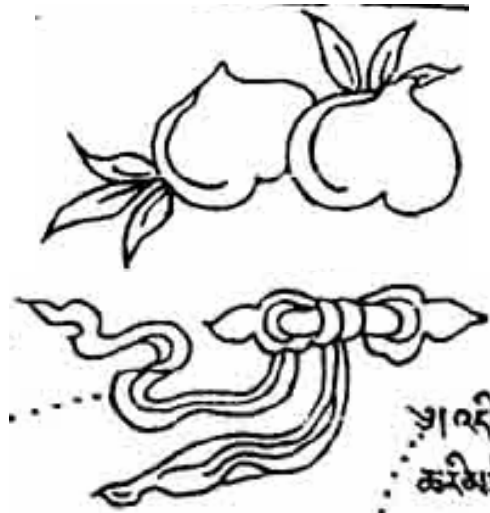
'di nas sems gnas bdun pa bar me lce yod med dang / che chung gi khyad par bkod pa ni/ dran  
shes kyi 'bad rtsol stobs shugs bskyed chen chung gi khyad par ro//  
A tudat csendesedésének az elsőtől a hetedik szintjéig a lángok vagy hiányuk a figyelem és az  
éberség, a célnak megfelelő, vagyis az adott szint eléréséhez szükséges energiáját jellemzi.



bsam pa'i stobs so/ 'dis sems gnas gnyis pa 'grub/  
(Az út, az „úton járásra” utal, így) a gondolkodás erejére,  
vagyis a tudat második lakóhelyének az elérésére.

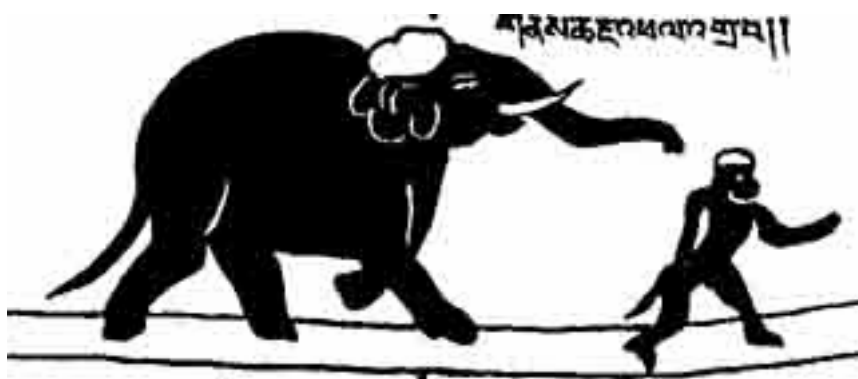
(2) rgyun du 'jog pa/[ ]A folyamatos ráhangolódás,  
vagyis a tudat második lakóhelyének a megtapasztalása.





Az érzékszervek szintjén érezhető boldogságot jelképezik az öt érzéknek megfelelő érzéktárgyak.

'dod yon lnga ni rgod pa'i yul mtshon/



'di nas bzungs la go nas dkar cha rim gyis 'phel bde gsal cha dang /  
gnas cha rje 'phel 'gro ba//

Ettől a ponttól kezdődően fokozatosan növekszik az elefánt tiszta, „fehér” része, ezzel párhuzamosan a gyakorlásban a boldogság, a tisztaság és a stabilitás tényezői is ugyanúgy erősödnek.



dran pa'i stobs so// 'dis sems gnas gsum pa dang bzhi pa 'grub/  
(Eközben megmutatkozik az) emlékezet (tudatos jelenlét, éberség) ereje,  
amely révén elérjük a tudat harmadik és negyedik lakóhelyét.



„Foltszerű”, vagyis szakaszos ráhangolódás  
(3) glan de 'jog pa//



bying ba phra mo/ 'di nas bying ba phra rags so sor ngos zin pa/  
Ettől a szinttől a finomabb belső lustaság egyénenként és alkalmanként változó  
finomabb és durvább megtapasztalása.







rgod pa sngon la skyes pa'i nus mnyams pa/  
 Megszűnnek („kiegyenlítődnek”) a korábbi izgatottságot okozó belső késztetések.



(5) zhi gnas sgrub skabs sems dge ba'i phyogs la 'phro ba'ang bar gcod yin pas 'gog dgos  
 kyang / skabs gzhan du mi 'gog par don gnyis kyi 'bras bu len pa/

A lecsendesítésnek ebben a szakaszában a tudat az erény területén, az erény irányában szóródik szét, mivel ez egy megszakítás, ezért itt abba kell hagynunk a gyakorlatot. Ám egy másik alkalommal majd megszakítás nélkül megtapasztaljuk mindkét célunk gyümölcsét.

shes bzhin gyis sems 'phror mi ster zhing / gzengs gtod nas ting 'dzin la 'dren pa/  
 [Ha sikerül] a figyelmet [az erényekre irányítani, és ott is tartani, akkor ez] megakadályozza a tudat szétszórtságát és ez emel majd bennünket az összeszedettséghez.

(6) zhi bar byed pa/[ ]Az elcsendesülés a tudat lecsendesítésének a hatodik szakasza



[A „tanítás tükrében” időnként felvillannak Buddha tanításai és a jelenségek közti összefüggések.]



brtson 'grus kyi stobs so// 'dis sems gnas bdun pa dang bryad pa 'grub/  
Az erőfeszítés ereje révén elérhetővé válik a tudat lecsendesítésének 7. és 8. szakasza.

(7) nmam par zhi bar byed pa/ skabs 'dir bying rgod phra mo'ang skye dka' la cung zad skyes  
kyang de ma thag rtsol ba chung dus spong bar byed pa'o//

A teljes lecsendesülés (8) szakaszában (már) nehezen jön létre a „finom” belső tudati lustaság és izgatottság, mert ha felbukkan, már egy kicsi belső erőfeszítés is azonnal megszünteti.



(8) rtse gcig tu byed pa/\_Egyhegyű összpontosítás



'dir glang po'i zhag cha zad cing spre'u dang bral ba ni thog mar dran shes cung zad bsten na  
bying rgod dang 'phro bas bar gcod mi nus par ting 'dzin chad med du 'jug pa'o//  
Ebben a szakaszban az elefánt sötét „kenőcse” része eltűnik, és a majomtól is megválunk. Így  
végül (már egy kis) éber figyelem révén elérhetjük a folyamatos (megszakítás nélküli)  
összeszedettség állapotát, anélkül, hogy tudatunkat egy kicsit is megzavarná a belső  
(„szellemi”) lustaság („tompaság”) vagy a szétszórtság.



yongs su 'dris pa'i stobs so// 'dis sems gnas dgu pa 'grub/  
A teljes jártasság erejével a tudat itt eléri a 9. szintet.

(9) mnyam par 'jog pa/ Az egyenletes ráhangolódás.







stong nyid la dmigs pa'i zhi lhag zung 'brel gyis srid rtsa gcod pa//  
 Az ürességet megértő és belátó tudat lecsendesülésével és egyidejű tisztánlátásával a  
 létforgatag gyökerét elvágjuk.

dran shes shugs can gyis lta ba 'tshol ba//  
 Az éberség és a figyelem erejénél fogva (ezen túl) az ember erre a látásmódra törekszik.

dge'o//

[A következő képen az elefántos metszet megfestett változata látható]







Az elefántos példázat a tibeti Likir kolostor (Ladakh) falára festve



A tibeti életkerék a tibeti Likir kolostor (Ladakh) egyik falán, közvetlenül az elefántos példázat mellett

1



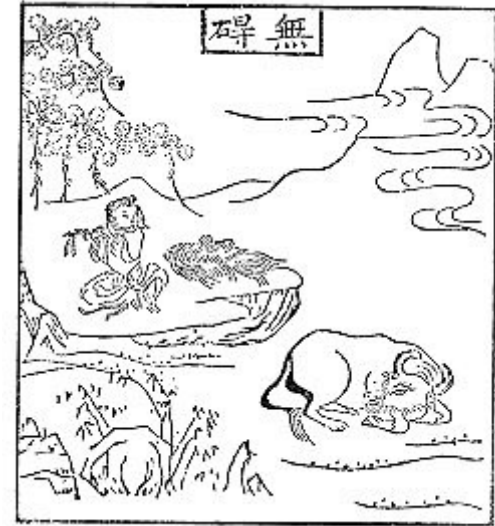
2







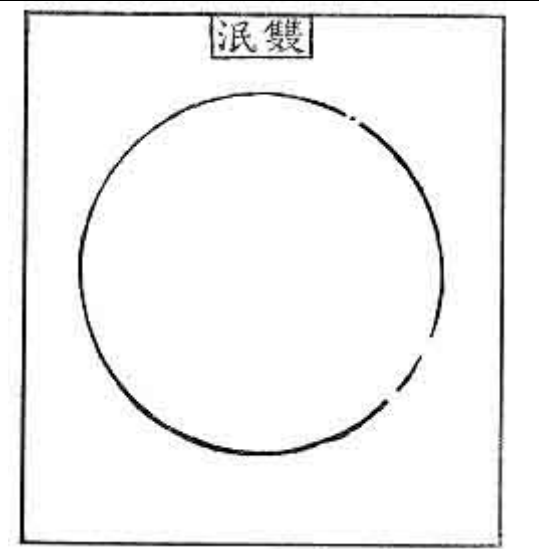
6



7

















5		<p>Leljetek örömet a fáradhatatlan éberségben!  Vigyázzatok, elmétek minden erejével törekedjete!  Hisz olyanok vagytok, mint a sárba süppedt elefánt.  De húzzátok ki magatokat a sárból!  (327)</p>
6		<p>Ha megértő, erényes életet élő,  bölcs társra lel, járja vele az útját</p>

		<p>elragadtatott elméjű összeszedettségben legyőzve minden veszélyt! (328)</p>
7		<p>Ha nem talál megértő, erényes életet élő, bölcs társra, folytassa egyedül az útját, mint az a király, aki miután legyőzte az ellenséget, lemondott annak országáról, vagy mint a vadonban egyedül kószáló elefánt! (329)</p>



Nem kell az ostoba társasága, jobb egyedül élni.  
Az ember kevés vággyal járja  
magában az útját,  
mint a vadonban magányosan  
kószáló elefánt! (330)

<sup>2</sup> A 7. és a 8. kép a Szuzuki-könyvben közöltekhez képest felcserélődött, hiszen a szennyezetlen után nem logikus, hogy megint szennyezett lesz a bika, és ezzel a cserével már pontosan megfelel az elefántos történetnek.

<p>9</p>		<p>Boldog, aki a bajban is talál barátot,          Boldog, aki – bármi okból –          megelégedett.          A halálban is boldog az erényes élet,          boldog, akinek megszűnt minden          szenvedése. (331)</p>
<p>10</p>		<p>E Földön anyának lenni jó,          és jó apának lenni is,          és jó a remete magánya,          és jó a bráhmaának is. (332)</p> <p>Boldog, ki végig jó marad,          boldog, mert benne él a hit,          boldog, mert mindent megismer,          boldog, mert nincsen benne bűn.          (333)</p>