



SATIPATTHANA

* A BUDDHISTA MEDITÁCIÓ SZIVE *

BUDDHISTA MISSZIÓ



cl

KÖRÖSI CSOMA SÁNDOR BUDDHOLÓGIAI INTÉZET
ALEXANDER ^CSOMA DE KÖRÖS INSTITUTE FOR BUDDHOLOGY
*International Establishment of the ARIA MAITREIA
MANDALA*

SATIPATTHÁNA

• «

A B U D D H I S T A M E D I T Á C I Ó S Z Í V E

A Buddha Éberség-útján alapuló
szellemi gyakorlatok kézikönyve

A páli és szanszkrit szövegeket válogatta, fordította
és a magyarázó fejezeteket írta:

NYANAPONIKA THERA

Magyarra fordította:

GYENES JÓZSEF

Lektorálta és kontrollszerkesztette:

Dr. PRESSING LAJOS



MISSION

BUDDHISTA MISSZIÓ BUDDHIST

Muzeum utca 5, H-1088 Budapest

VIII.

Tel. 130-169

Hungary



BUDDHISTA MISSZIÓ DOKUMENTÁCIÓ

(Internum 1985)

Felelős kiadó: Dr. Hetúnyi Ernő ügyvivő

Osztályvezető: Dr. Horváth Oózsef

Műszaki szerkesztő: Kerti Mária

Levélcim: 1221 Budapest, XXII. Ady Endre út 103.

Folyószámla: OTP 526-6788

T A R T A L O M

A fordító előszava	VI
A lektor előszava	IX
Bevezetés	1
I.rész A BUDDHISTA MEDITÁCIÓ SZIVE	17
1. Az Éberség útja: jelentősége, módszerek és célok	19
2. Éberség és Világos Megértés	40
I. A Puszta Figyelem	40
II. Világos Megértés	67
3. Az Éberség Négy Tárgya	89
Az "útbaigazítások a gyakorláshoz"	91
I. A test kontemplálása (káyanupassana)	97
II. Az. érzésekről folytatott szemlélődés (vedananupassana)	109
III. A tudat állapota feletti szemlélődés (cittanupassanā)	114
IV. Szemlélődés a szellemi tartalmakról (dhammanupassana)	117
4. A tudat művelése	123
5. A burmai Satipatthana-módszer	138
6. A Légzés Tudatosítása (Ānāpāna-sati)	
	177

II, rész AZ ALAPSZÖVEG	
(Az Éberség Megalapozásáról szóló Nagy Előadás - Mahá- Satipatthána Suttá)	185
Az Éberség Megalapozása	187
I. A Test feletti Szemlélő'dés	188
II. Az Érzések Szemlélése	196
III. A Tudat Szemlélése	198
IV. A Tudat-tárgyak, és az azokban feltáruló Szellemi Igazságok feletti Kontempláció	200
III. rész A SZABADULÁS VIRÁGAI	
(A Tökéletes Éberséggel foglalkozó szövegek antológiája)	217
A Páli Kánonból	219
A Satipatthána természete és célja (1-24. szöveg)	219
Az első lépések (25-28. szöveg)	240
Általános útmutatások a gyakorláshoz (29-30. szöveg)	244
Az Előadás magyarázatai (31-34. szöveg)	248
A Test-kontempláció (35-41. szöveg)	255
Tökéletes tudati átvilágí- tottság (42-47. szöveg)	274
Az Érzések feletti kontempláció (48-51. szöveg)	281

A tudatállapot kontemp- lálása (52-53. szöveg)	286
Satipatthána a gyakorlás más módszereivel kombinálva (54-57. szöveg)	290
Hasonlatok (58-62. szöveg)	303
Poszt-kánonikus páli irodalom (63-68. szöveg)	308
A kommentár-irodalomból (69-74. szöveg)	313
A maháyána irodalomból (75-76. szöveg)	319
. áantideva	321
áiksa-samuccaya (77-84. szöveg)	321
bodhicaryavatára (85. szöveg)	332
Források-hivatkozások	339
1. függelék: 'Páli és szanszkrit kifejezések magyarázata	341
2. függelék: A Nemes Nyolcretu Ösvény tagjainak csoportosítása	348

A FORDÍTÓ ELŐSZAVA

Egészen rendkívüli művet tart az olvasó a kezében, aminek címében semmi túlzás nincsen: a Satipa[^]thana valóban a buddhista meditáció szíve, vagy ahogy Nyanaponika Thera mondja, "az egész Tanítás szíve".

Maga a Satipatthana lényegét tekintve nem más, mint egy'meditációs módszer, mely a "Tökéletes Éberség megalapozását" tűzi ki célul - de roppant nagy jelentőségét maga a Buddha húzza alá, amikor ezt az utat, az "Éberség Útját" az "Egyedüli Útnak" nevezi. Ez az egyedüli út, amely elvezet a helyes ösvényen át a Célhoz. Ez az Út a legjobbak útja, a Magasztos útja. Csak egyik tagja a Nyolckrétű Ösvénynek, de' a többiek mind benne foglaltatnak, minthogy az éberség megalapozása nélkül nem létezhetnek.

Rendkívüli ez a könyv nemcsak a címe, de a tartalma, felépítése alapján is. Elég csak egy pillantást vetni a tartalomjegyzékre, mely mutatja az egyes fejezetek egymáshoz és az egészhez viszonyított részarányát: maga az alapszöveg, a Buddha Előadása az egész könyvnek alig 10

A könyv nagyobbik'részét Nyanaponika Therának, a páli és szanszkrit szövegek fordítójának magyarázatai és jegyzetei teszik ki, valamint a "Szabadulás Virágai" cím alatt közölt antológiái rész. És mégis úgy tűnik, hogy az Előadás részleteinek és egészének teljes megértése érdekében még bővebb magyarázatokra, a kommentár irodalom még teljesebb ismertetésére lenne szükség.

Hiszen még annak is jelentősége van, hogy hol és kiknek tartotta a Buddha ezt a nagyigényű előadását.

A részletes Kommentárból tudjuk meg (melynek magyarra fordítása már elkezdődött; , hogy miért éppen Kuru-ország lakóinak a kuruknak szól az Előadás: akkortájt leginkább ők rendelkeztek, különböző kedvező körülmények folytán, olyan képességgel, éles értelemmel, hogy az ilyen mélyen megalapozott tanító előadásokat befogadják. Tehát ennek az előadásnak megértéséhez éber tudatra, "testi és szellemi erőre" és nyilván bizonyos alapismeretekre van szükség. Ezekhez az ismeretekhez próbálja hozzásegíteni az olvasót a könyv terjedelmes első része.

Rendkívüli ez a könyv azért is, mert semmiesetre sem mondható teoretikus műnek. Ellenkezőleg, nagyon is gyakorlatias, úgyhogy joggal illeti meg a "szellemi gyakorlatok kézikönyve" megjelölés az alcímben. Olyan volt az Előadás, amit a kuruk azonnal átvittek a gyakorlatba és kis idő múltával csak azt az emberi életet tartották dicséretreméltó, élni érdemes életnek, amelyben központi helyet kapott valamelyik éberség-megalapozási SatipatthSna-gyakorlat.

Es végül rendkívüli ez a könyv azért is, mert a ma emberének szólj, hiszen az "Éberség útja", a "Satipatthana-módszer" Nyanaponika Thera megállapítása szerint ^ePPÚgy gyakorolható ma, mint gyakorolható volt 2500 évvel ezelőtt, és alkalmazható keleten és Nyugaton egyaránt, az élet zajos

kavargásában és a szerzetesi cella csendességében is. Olyan univerzális meditációs praxis ez, amelynek egyedülálló fontosságát az egyén és az emberiség spirituális fejlődésében a buddhista elmélet és gyakorlat nagy közvetítője és tolmácsolója, Láma Anagarika Govinda is állandóan hangsúlyozta a saját életében való szünet nélküli alkalmazása közben szerzett tapasztalatok és eredmények alapján.

Gyenes.József

A LEKTOR ELŐSZAVA

Nem kívánok itt e kötet további méltatására helyet igénybe venni - úgy vélem, a^ könyv olvasása bármely méltatásnál meggyőzőbben közli velünk értékeit.^Ehelyett a szerkesztő kérésének megfelelően néhány olyan szempontra szeretnék rávilágítani, amelyek a buddhista doktrínában, vagy a meditációs gyakorlatokban járatlanabb olvasók számára segíthetik a kötet tartalmának a megértését.

A "buddhista meditáció szíve", amint azt a cím is kifejezi, a Buddha tanításának magvát, legbelső lényegét, éltető erejét hozza felszínre. A könyv elsősorban a meditáció gyakorlatával foglalkozik, azonban nem szabad ezt úgy olvasnunk, mintha pusztán a meditáció technikai fogásainak gyűjteménye lenne. A meditáció gyakorlatát a Satipatthana megvilágításában minden ízében áthatja a "Tan szelleme", s a gyakorlatokból lépten-nyomon doktrinális igazságok szólalnak meg. S nem is lehet ez másképp, hiszen a Buddha tanítása nem a világ valamely elvont, filozófiai leírás ára, s e ku- lativ eszmefuttatásokra irányul, hanem arra, hogy a valóság Közvetlen tapasztalás útján történő megismeréséhez: elvezessen. A valóság e sajátos, közvetlen megismeréséhez vezető út a meditáció, amelynek állomásai, tapasztalatai fogalmazódnak meg a Tanításban. A Tan szolgál iránytűként, lámpásul, fogódzóként az ismeretlen világokat megnyitó kereső ^szellem számára; strukturálja a tudatot, , 'ányt és tartást ad számára, hogy meg ne tévedjen, el ne vesszen az általa teremtet

illúziók között. A Tan az a katalizátor, amelynek befogadása az emberi tudat önátalakító műveleteit mozgásba hozza, s egyben a közeg, amelyben azok vógbemennek. A Tan és a meditáció lényegében egy-ugyanazon dolog két arculata - a Tan a gyakorlás váza és teste, a meditáció a tanítás szíve és éltetőárama. Ezért van, hogy a Buddha tanítása a meditativ tapasztalás és gyakorlati megvalósítás nélkül, pasztán gondolatilag fel sem fogható. Samsara és nirvána, éberség és sóvárgó szomjúság - olyan fogalmak ezek, amelyek a hétköznapi tudat számára igazából semmitmondóak, s ahol az élő meditativ tapasztalás nélkül minden spekulatív megközelítés félrevezető. De megfordítva is: ha nincs a tapasztalást strukturáló, a tudat önátalakító munkáját vezető elvi útmutatás, a meditáció önmagában, pusztán "technikájában" felfogva értelmetlenné, nem ritkán kifejezetten kártékonnyá válik. (Kártékonnyá azért, mert való igaz, hogy az emberi tudat pusztán különféle technikákkal is átalakítható - a kérdésre azonban, hogy vajon mivé, a technikát keresők igen ritkán adnak előre átgondolt választ).

Mármost a buddhista doktrína középponti fogalma, a Tan gyakorlati aspektusát tekintve az "Éberség" (páli "Sati", szanszkrit "Smṛti"). A Buddha útmutatásait követő meditáló számára ez határozza meg a gyakorlás célját éppúgy, mint közegét és módszerét. Érdekes ezért néhány gondolatban megvilágítani e fogalom jelentőségét.

Az "éberség" valami olyasfajta entitás, aminek a tudatossághoz, szellemi

tisztasághoz van köze. Az éberséget a modern lélektan lg _ bár nem metafizikai értelemben -a tudatosság, a tudatos megismerés előfeltételeként koncipiálja. Fontos kérdés, hogy a Buddha miért ezt az éberséget állítotxa a szellemi praxis középpontjába, e miért nem mondjuk a tudatot, vagy az átmant, az univerzális öntudatot, amely az esi vedikus szellemi hagyomány kulcsfogalma. Ennek oka az a történeti ember egzisztencián ának_lényegét érintő felismerés, amely az "anatmā" tanában fogalmazódott meg: a létesült világ egyetlen jelensége sem tekinthető atma-nak, lényeginek, létalapnak, maradandó és egyetemes szubsztanciának. Nem tekinthető atma-nak legkiváltképpen az emberi tudat, amely a történeti emberben elhomályosult, univerzalitását elvesztette, s az individuális én-nel a tapasztalásban szétválaszthatatlanul összefonódott, összeolvadt. A történeti ember számára a tudat élménye egyéni énjéhez, egoizmusához kötődik ("öntudat"), vagy pedig az észlelés tárgyában van megkötve (a tárgyak_ ^tudatossága"). Előbbit citta-nak, utóbbit vinnana-nak nevezik. A történeti ember mindkét fajta tudatosságát az jellemzi azonban, hogy a múlandó és szubsztanci- átlan, "látszat"-világ jelenségeivel (érzékietekkel, vagy az egyéni én illúziójával) olvadt össze, s maga is múlandó és illuzórikus. Emlékezzünk vissza Patanjali jóga-szutráira: a szellemi elhomályosulás (avidya) első következménye az "asmita" ("énvagyokság"), amikoris "a tudó hatalma a tudatosság képességeivel összetévesztődik", vagyis a tudat univerzális szellemi

forrását tévesen a tudat képességeiben (én-
élmény, vagy tárgyak tudatossága) ismerjük
.föl. Ha most ebben az alaphelyzetben egy
szellemi praxis célját az atman- ban
határoznánk meg, akkor a törekvőket valami
olyasminak a kegvalevjítésére ösztönöznénk,
amiről semmiféle valódi élményük vagy fogalmuk
nem lehet. Még egyértelműbben félrevezető, ha a
törekvés irányát a tudat, vagy tudatosság
erősítésében jelölnénk meg. Hiszen ez a tudat,
amely önmaga átalakítására irányt vett, eleve
megrontott, elhomályosult, kifordult, Lélek
nélküli, anatma. Amikor önmagát erősíti,
lényegében az 'individuális ént és a tárgyaiba
való bezártságot erősíti, s az ilyen
erőfeszítések az én képességeinek erősödése
ellenére is szellemi tévútra vezethetnek:
egoizmusba, az énnak a lényektől való
elszigetelődésére, részvétlenségre, az egyéni
én na^yzásos, megalomániás tévképzeteinek
képződésébe, hatalmi megszállottságba
torkollnak. Éppen ezért sorolta Buddha a
tudatot igen radikálisan az élet felszámolandó,
megszüntetendő, romlott és kártékony jelenségei
közé. Ugyanilyen élesen el kell határolnunk
ugyanakkor a Buddha útját azoktól az
irányzatoktól, amelyek szellemi praxis címén az
öntudatíanság valamilyen formájában való
feloldódást sugalmazzák. A Buddha igen mély
belátással felismerte, hogy a történeti ember
számára alkalmas praxis csupán arra az
entitásra épülhet, ahol a szellemi világosság
és tudás egyetemes, ősi és romlatlan forrása az
emberi létben megnyilatkozik: felfogható,
megtisztítható, felfokozható és birtokba
vehető. Ez

az entitás a tudat és mindenfajta tudás primordiális előfeltétele: az éberség.

Az éberség a humán megismerőfunkciók ágense, előfeltétele - olyan tényező tehát, amely mindenki számára adott. Az éberség azonban hétköznapi körülmények között öntudatlan, s csupán annak eredményét, működését tapasztaljuk mint az érzékietek, gondolatok, vagy az én tudatosságát. Ahhoz, hogy az éberség tapasztalható és átélhető legyen, meg kell tisztítani, meg kell különböztetni megnyilvánulási formáitól, az éberség tudatosítása, megtisztítása, vagyis az ember "felébresztésének" folyamata két irányból közelíthető, amelyek mindegyikének döntő jelentősége van a Satipatthana gyakorlataiban. Az első az éberségnek a figyelemmel való szoros kapcsolatán alapul. A figyelem ugyanúgy a tudatos megismerés előfeltétele, mint az éberség, és hozzá hasonlóan ez is aspecifikus lelki működés vagyis a belső, vagy külső világ tetszőleg és tárgyára vonatkoztatva megnyilvánulhat. Mégsem teljesen azonos azonban a figyelem az éberséggel. A figyelem ugyanis, bár tetszőleges tárgyra irányulhat, csak a tárggyal való relációban létezik. A figyelem mindig valamire irányuló figyelem. Az éberséget viszont pontosan az jellemzi, hogy tiszta formájában nincs tárgya, önmagában sugárzik, megnyilvánulatlan. Amikor a szellemi praxis az éberséget realizálja, ez egy ponton "űr"-élményként jelentkezik. Abban a pillanatban, amikor az éberség megnyilvánul, s valamilyen tárgyra vonatkoztatva^ van jelen, már nem mint éberség, hanem mint a tárgyának megfelelő lelki funkció mutatkozik. A figyelem nem más, mint az

éberség (időben és funkcionálisan is) első megnyilvánulási stádiuma. A figyelem összpontosítása lényegében koncentrált éberséget manifesztál ("hoz be a világba"), s ez a koncentrált éberség az emberi teremtő tevékenység^hatóereje (akár külvilágbeli teremtésről, akár lelki entitásokról - gondolatok, érzések - teremtéséről van szó). A figyelem azonban azzal, hogy az éberséget valamely tárgyra vonatkoztatva megnyilvánítva, az éberséget át is változtatja az általa és belőle teremtett tárggyá, vagyis az éberségből a teremtés javára elveszít. Ez a folyamat a figyelem tárgyába való belefeledkezés. A létrehozott tudat-mozgások a belefektetett éberség energiája révén öntörvényűen mozoghatnak tovább, míg azt felélve fokozatosan el nem hálnak. Ez a fázis az, amikor az emberi élet automatizmusokba, emocionális és gondolati asszociációs láncok önmozgásába merül. Nyilvánvaló, hogy az éberség (a tudás és teremtés erőforrása) visszanyeréséhez első feltétel az éberséget magába záró automatizmusok és 'spontán asszociációk ("sors-csírák") megakasztása, megállítása, kiküszöbölése (a jogában a citta-vrtti-k leküzdése). Ennek módja a belefeledkezés megállítása, a figyelem tudatos és szándékvezérelt összpontosítása révén. A figyelem összpontosítása egyfelől megakadályozza az éberség szétfolyását az élet során képződött automatizmusok csatornáiba, másfelől maga is koncentrált éberséget tesz hozzáférhetővé. A figyelemnek, a körülhatárolt meditációs témákra történő összpontosítása tehát természetesen fontos összetevője a Satipatthána-praxis-

nak is. A buddhista meditációs gyakorlat azonban az automatizmusok leküzdésében nem a merev ellenállás, vagy erőszakos elnyomás elvét követi. Felismeri ugyan- is azt a lélektani alapelvet, hogy a tudatból erőszakkal kiszorított mozgások nem veszítik el energiáikat, hanem előbb- utóbb az éberséget romboló hatásuk ismét érezhetővé válik. Ehelyett azt a módszert követi, hogy a zavaró tudatmozgásokat megjelenésükkor magukat is az éber figyelem tárgyává teszi. Azonosítja, felismeri a mozgások gyökér-okait, s az éber figyelemben azokat önmagáról leválasztja - megszünteti belefeledkezetttségét, kivonja azokból a belemerült éberséget. E művelettel megfosztja a spontán asszociációt saját éltető energiáitól, s azok meguktól elhalnak. Ezután zavartalanul visszairányíthatja figyelmét választott meditációs témájára. A kontemplációs gyakorlatok azonban túlmennek a figyelem egyszerű összpontosításán. A továbblépés egyik iránya az ún. "Pusztá Figyelem" gyakorlása. Ez lényedében arra irányul, hogy az éberséget első megnyilvánulási formájából, a koncentrált figyelemből is kivonja. Itt már nem is figyelemről van szó, hanem inkább "figyelésről": az éberségnek immár nincs konkrét tárgyra irányultsága, szabadon és kötetlenül "lebeg". Ez a figyelem egyfajta "készültségi állapota". Készenlét bármely tárgy azonnali tökéletes felfogására -

ix^{1*0}' azonban azonnal el is ejt. A lényeges itt, hogy az éberség ne forduljon + 'enyleges figyelemmé, hanem a maga tiszt- . » "fény és üresség" természetében váljon felfoghatóvá. A második továbblépés

a "tökéletes tudati átvilágítottság" (tisztá felfogás) gyakorlása., Az éberség itt most ismét összekapcsolódik tárgyával, ám más értelemben, mint akár az összpontosítás , akár a belefeledkezetttség esetében.

A meditáló már realizálta az éberséget a maga tiszta forrnájábgn; most pedig a tárgyat változtatja át éberséggé. E művelet a belefeledkezés megfordítása: míg ott az éberség elmerült saját manifesztációiban, a tökéletes átvilágítottsá^ban a megnyilvánult formákról - a testről, az érzékietekről, a lelki tartalmakról és a tudatról - felismeri, hogy azok szubsztanciátlanok, illuzórikusak, nem mások, mint' az éberség teremtményei, játékaí, varázslata.

A fejtivel összefonódó másik irány, amelyből az éberség megközelíthető, az anatma-vada szellemének állandó alkalmazása a meditációs gyakorlatokban. Azt jelenti ez, hogy a meditáló tárgyának szemléié== se közben állandóan tudatosítja magában, hogy amit szemlél, az nem atma - nem Lélek, nem maradandó, nem szubsztancia, nem éberség. Ez a test - múlandó, illuzórikus, nincs benne semmiféle lélek, vagy megmaradó szubsztancia; ezek az érzések - mulandóak, illuzórikusak, nincsen bennük semmiféle Lélek, vagy megmaradó szubsztancia; ezek a szellemi tartalmak (tudat-összetevők) - mulandóak, illuzórikusak, nincsen bennük semmiféle Lélek, vagy megmaradó szubsztancia: ez a tudat, múlandó, illuzórikus, nincsen benne semmiféle Lélek (ÉN), vagy megmaradó szubsztancia ... stb. Ilyen szellemben folytatott gyakorlással a tudati tárgyak felmerülésük pillanatában elválaszthatók az éberségtől és elvethetők,: a gyakorló

fokozatosan felszámolja az éberséget elnyelő valamennyi illúzióját, s a szemlélődő éber figyelés állapotában a felismerés világossága akadálytalanul megnyilatkozna tük;

A Satipatthána-nak már az olvasása is jóízű gyümölcs és jótékony orvosság; még inkább az, ha valaki vállalja a megvalósítás fáradsalmait. Bár a kiadó meditációs mester nélkül is ajánlja a könyvben közölt gyakorlatokat, a lektor itt mégis inkább óvatosságra int: a meditáció gyakorlatai a hétköznapi tudat számára ismeretlen területekre vezetnek át, a tapasztalatlan gyakorló könnyen eltévedhet, s az ősi szövegek többszörös fordítással hozzánk került változatai is gyakran félreérthetők. Ezért azt ajánlja, hogy akik – a meditáció ösvényére kívannak lépni, lehetőség szerint keressenek maguknak tapasztalt vezetőket.

Végül néhány szót a fordításról: a páli és szanszkrit szövegek magyar fordítása alapvetően Nyanaponika Thera angol szövegváltozata alapján készült. Néhány helyen azonban a lektor úgy vélte, hogy az angol fordítás magyar átfordítása a szöveg értelmét az eredetitől túlságosan eltávolítaná. Ezért néhány kifejezés esetében javasolta az angol változattól való eltérést, s helyette a páli kifejezést közvetlenül magyarra fordítva, az értelmét jobban visszaadó szövegformát ajánlott.

ff KZ angol kiadás számos szövegmagyarázó jegyzettel volt ellátva. Akár a magyar

fordító, a lektor sem állta meg, hogy ne fűzzön a szöveghez további magyarázó jegyzeteket. Bár igyekeztünk ezeket rövidre fogni, a háromféle jegyzetanyag a folyamatos olvasást lehetetlenné tette volna. Ezért a jegyzetanyagot lábjegyzetek formájában a szöveg közé szerkesztettük. Az arab számozású jegyzetek a szerző magyarázatai; az F jellel ellátottak a magyar fordító, az L betűsek pedig a lektor észrevételei.

Váljon ez, a kötet, a hazai érdeklődők számára is az Éberség forrásává!

Dr. Pressing Lajos

S A T I P A T T H A N A
* *

A BUDDHISTA MEDITÁCIÓ SZIVE

B E V E Z E T É S

A buddhista meditáció szíve '

Ezeknek az oldalaknak célja felhívni a figyelmet a Buddha "Éberség Útja" c. előadásának (Satipatthana) messzire és mélyreható jelentőségére, és kezdeti útbaigazítást adni ezeknek a tanításoknak és gyakorlati alkalmazásuknak a megértéséhez.

Azzal a mély meggyőződéssel adjuk ki e könyvet, hogy a Tökéletes Éberség művelése, amint azt a Buddha tanította ebben a Satipātthanáról szóló előadásában, még mindig a legegyszerűbb és legközvetlenebb, a legtökéletesebb és leghatékonyabb módszert szolgáltatja a szellemi gyakorláshoz és önfejlesztéshez, napi feladataink és problémáink megoldása céljára éppúgy, mint a legmagasabb célhoz: a szellem megingathatatlan ön-felszabadításához a Mohóság, a Gyűlölet és a Káprázat alól.

A Buddha tanításai a szellemi gyakorlás módszereinek gazdag választékát kínálják és sokféle meditációs témát, melyek tökéletesen megfelelnek a különféle egyéni szükségleteknek, vérmérsékleteknek és képességeknek. Mégis mindezen módszerek végül is az "Éberség Útjában" foglalhatók össze, melyet maga a Mester az "Egyetlen Útnak" (vagy az Egyedüli Útnak, ekayano maggo) nevezett. Az Éberség Útját ezért joggal nevezhetjük "a buddhista meditáció szívének", vagy még inkább "az egész tanítás szívének" (dhamma-hadaya). Ez a nagy Szív valóban a^tan egész testén (dhamma-r kaya) átlüktető véráramlásoknak a centruma.

2

A Satinatthana-módszer hatásterülete • •

Az Éberség Útja, ez az esi módszer, éppúgy gyakorolható ma, mint gyakorolható volt 2.500 évvel ezelőtt. Alkalmazható a Nyugat és a Kelet országaiban egyaránt: az élet zajos kavargásában és a szerzetesi cella csendes békéjében is.

A Tökéletes Éberség valóban nélkülözhetetlen alapja a Tökéletes Életmódnak és a Tökéletes Gondolkodásnak - mindenütt, mindenkor, mindenki számára..Létfontosságú üzenete van mindenki számára: nemcsak a Buddha és Tanítása (Dhamma) meggyőződé- ses követője, hanem mindenki számára, aki arra törekszik, hogy mesterévé váljék szellemének, és aki komolyan kívánja kifejleszteni latens képességeit a nagyobb erő és a nagyobb boldogság érdekében.

Az Előadás első szavai, körvonalazván annak magas célját, azt állítják, hogy ez a módszer alkalmas "a bánat és nyomorúság leküzdésére, a fájdalom és kín megszüntetésére". Hát nem pontosan ezt óhajtja-e mindenki? A szenvedés közös és általános emberi tapasztalás, ezért egy olyan módszer, mely teljesen legyőzi azt, közös emberi ügy. Jóllehet a végső győzelem a Szenvedés felett, egyéni esetekben, még talán messze van, az idevezető út azonban világosan jelölve. v\$ñ. Es ami jóval több ennél: a Tökéletes Éberség módszere ennek az útnak már legelső szakaszában hatékonyságának közvetlen és látható eredményeit fogja felmutatni - számos kisebb csatában vezet győzelemre a Szenvedés felett. A

boldogság tekintetében elérhető gyakorlati eredményeknek lét fontosságaiaknak kell lenniük mindenki számára, nem beszélve arról a hatékony segítségről amit ezek a szellemi fejlődés számára jelentenek.

A Satipatthana igazi célja nem kevesebb, mint a végső Megszabadulás a Szenvedéstől, ami a Búddha tanításának a legmagasabb célja: a Nibbāna. Be az egyenes és közvetlen út ebben az irányban, ahogy a Satipatthana mutatja, és az állandó haladás ezen az ösvényen, kitartó meditatív erőfeszítést követel az Éberség néhány kiválasztott objektumára alkalmazva. Ehhez a praxishoz adunk rövid bevezető útbaigazítást ezeken a lapokon.

De a legfőbb cél felé igyekezvén, az Éberség általános alkalmazása a normál élettevékenységek szintjén sem kevésbé fontos. Ez nyújt ugyanis felbecsülhetetlen segítséget a specializált és felfokozott Éberség kialakításához. Továbbá a még képzetlen elmébe bele fogja csepegtetni az Éberség általános "módját" és magatartását, és megadja az annak "mentális kiimájában" való járatosságot. Jótékony eredményei egy szűkebb és "világias" területen további lökést adnak ahhoz, hogy szélesítsük alkalmazási körét és bátorítást, hogy vállaljuk a módszeres gyakorlást (praxist) a legfőbb cél elérése érdekében. Ezen okoknál fogva, különleges figyelmet szenteltünk itt az Éberség általános aspektusainak, azaz helyének az emberi élet szerkezetében általában.

A Satipatthanában benne él a terem- • •

tő erő .éppúgy, mint a Megvilágosodás igazi tanításának időtlen és univerzális felhívása. Megvan a kellő mélysége és szélessége, egyszerűsége és bonyolultsága ahhoz, hogy ellásson bennünket egy élő, "mindenki számára érvényes dhamma" megalapozásával és kereteivel, vagy legalábbis azokat, akik az emberiségnek egy hatalmas, egyre növekvő hányadát képezik, akik többé nem fogékonyak a különböző vallásos és álvallásos nyugtatók iránt és mégis érzik életükben és elméjükben a nem-materiális természetű alapvető problémák megoldásának sürgős szükségességét, amely megoldást sem a tudomány, sem a hitvallások nem képesek nyújtani. Egy ilyen "Satipatthana dhamma, mindenki számára" céljára * lényeges dolog részletesen kidolgozni ennek a módszernek a modern problémákra és feltételekre való alkalmazását. Itt, ezeknek az oldalaknak szűkre szabott keretein belül e tekintetben csak rövid utalásokat lehet adni. A további kimunkálást és kiegészítéseket más alkalomra kell halasztanunk, vagy esetleg más szerzőkre hagynunk.

Azoknak kedvéért, különösen Nyugaton, akik nem eléggé járatosak a buddhista irodalomban, némi információt adunk a következőkben a tárgyhoz tartozó szövegeket illetően, melyekre a Satipatthana ősi hagyománya alapozódik.

Az Előadás, annak címe és a kommentárok

A buddha eredeti "Előadás az Éberség megalapozásáról" (Satipatthana Suttá)c. értekezése kétszer fordul elő a buddhista

írásokban: 1.) először, mint az "Előadások Középső Gyűjteményének" (Ma.i.jhima Ni- kaya) 10. Előadása, 2.) másodszor, mint a "Hosszú Gyűjtemény" (Dighā Nikaya) 22. Előadása, ahol a Maha-Satipatthana Suttá, azaz a Nagy Előadás... címet''viseli. Az utóbbi csak annyiban különbözik az első változattól, hogy részletesebben foglalkozik a Négy Nemes Igazsággal, a "szellemi tartalmakra irányuló elmélyedés" c. szakaszában. A jelen kiadás a második és hosszabb verziót adja közre (mint e könyv Második Részét), és a következőkben röviden úgy utalunk erre, mintha "az Előadás"- ra. •

*

A cím. - *A "sati-patthana" Páli szóösszetételben az első szó sati (szansz- krit: ^ smrti) , alap-jelentése "emlékezet", "emlékezés". A buddhista használatban azonban, és különösképpen a Páli Írásokban, csak alkalmanként tartotta meg a múlt eseményeire való "emlékezés" jelentésváltozatot. Ott többnyire a jelenre vonatkozik és mint általános pszichológiai kifejezés, a "figyelem" vagy "tudatosság" jelentést is hordozza. De még gyakrabban korlátozódik használata a Páli írásokban egy olyan figyelmes beállítottságra, amely a buddhista doktrína értelmében jó, fejlett, vagy helyes (kusala). Itt kell megjegyeznünk, hogy az "éberség" kifejezést csak ez utóbbi értelmű használat esetére tartottuk fenn. "Sati" tehát ebben az értelemben a Nemes IIyolcrétű ösvény hetedik tényezője^ Samma-sati, azaz Tökéletes Éberség név alatt, amely magyarázata sze-

rint kifejezetten az "Éberség megalapozása", és pedig négyszeres megalapozása (Sati-pat^hana).

Az összetétel második része, patthana, az upatthana szó helyett áll, aminek betű szerinti jelentése: "közel helyezni (szellemünkhöz)", vagyis készenlétben tartani, tudatában maradni, konstatálni. Ezt a kifejezést különböző nyelvtani alakokban gyakran használják a "sati" szóval összekapcsolva, pl. az Előadásban satim upatt-hapetva betű szerint "készenlétben tartja éberségét". Azonfelül a szanszkrit változatban, amely valószínűleg nagyon régi, az Előadás címe így olvasható: Smrti-upasthana-sutra. E magyarázat szerint a teljes szóösszetétel jelentése így adható vissza: "Az Éberség Jelenléte" (Ll).

A cím tolmácsolásának alternatív módzatai között a Kommentár megemlíti, hogy az a négytéma vagy kontempláció (test, stb.), melyekkel az Előadás **foglalkozik**, az Éberség "fő területét" (padhanam thanam) vagy "optimális hatás-felületét" (gocara)

Az Üpasthána ("közel helyezés") a szanszkrit nyelvben "közeledés", "közelítés", "önmagunk közelítése", "önmagunk valaminek szentelése" értelemmel bír. Kézenfekvő tehát a smrti-upasthana-sütra-t mint "az Éberség megközelítésének kifejtése", egyszerűbben mint "az Éberség útjának kifejtése" fordítani.

Azt is fontos megjegyeznünk, hogy a smrti (emlékezet) nem egyetlen veszi fel a paliban az "Éberség" jelentést. A smrti ugyanis szakrális emlékezés, a szakrális tradíció szerves része. Arra utal, hogy a Buddha útja egyrészt a tradíció útja, másrészt az Éberség helyreállításának útja. Az eredeti állapotra való "tökéletes emlékezés" nem más, mint a Tökéletes Éberség megvalósítása. Nem időbeli emlékezés, hanem az időtlen jelenvalóság feltárulása az élmény legmélyebb rétegéig hatoló tudatosításával. Az "asszociatív gondolkodás" és a "figyelem" összefüggésén alapuló későbbi magyarázat már a mai pszichológiában elavult.

képezik; ez sugallja a szóösszetétel értelmének a következő módon történő visszaadását: "Az Éberség hatás-tefülete" vagy "Az Éberség Megalapozása", és itt ez utóbbi fordítást alkalmaztuk.

Kíváncsi azonban, hogy maga a "Sati-patthana" pali szó is váljék ismeretessé a "buddhista irodalom nyugati olvasói körében, akárcsak a Kamma (Karma), Dhamma stb. kifejezések.

Kommentárok. A "Kommentár az Előadáshoz" benne foglaltatik a fent említett két kanonikus gyűjteményhez kapcsolódó régi szövegmagyarázó munkákban, ezekben a kanonikus gyűjteményekben szerepel a mi szövegünk is. Az idevágó kommentárok, legalábbis lényegükéi; tekintve, csaknem bizonyosan a Tanítás legkorábbi idejéből valók. A buddhista Páli Kánonhoz írt régi kommentárok teljes eredetije azonban már a Kr.e. IY.században sem volt meg. Az a változat, amivel ma rendelkezünk, tulajdonképpen újrarendelése és részben talán átdolgozása Péli nyelvűre a korai szingaléz változatnak, amit Ceylonban találtak meg. Ezt a Páli nyelvű történet átültetését a Kr.e.IV. század nagy tudósa és kommentátora, Buddha-ghosa végezte el, aki néhány magyarázó történeten kívül valószínűleg csak kevés saját megjegyzést fűzött ehhez a ceyloni hagyományban megőrzött változathoz.

Minthogy létezik a Kommentárok egy hű angol fordítása"*, melyet a néhai tiszte-

Megjegyzés: Az angol fordítás címe: "The Way of Mindfulness", fordította Bhikkhu Soma. Colombo 1949 (Lake House Bookshop)

letreméltó ceyloni Soma Mahathera készített (meghalt 1960-ban), úgy gondoltuk, ^ nem szükséges itt is leközoelni teljes egészében ezt az anyagot. Felhasználtuk azonban az Előadáshoz fűzött magyarázó jegyzetekben és átvettünk néhány, az' általános érdeklődés szempontjából fontosnak ítélt fejezetet ebből a Kommentárból. Ezek megtalálhatók az Antológiában, e könyv Harmadik Részében.

Azok számára azonban, akik meg akarnak ismerkedni az Előadásra vonatkozó teljes szövegmagyarázó anyaggal, a Kommentár tanulmányozása a tiszteletreméltó Soma fordításában igen hasznos vállalkozás. Eltekintve attól, hogy közvetlen jelentősége van témánkkal kapcsolatban, a Kommentár gazdag információs anyagot tartalmaz különböző buddhista tanításokra vonatkozóan és azonkívül jónéhány izgalmas történetet is, melyek megmutatják azt a határozott és heroikus magatartásmódot, ahogyan a régi idők szerzetesei járták az Egyedüli Utat, és tanulságos módon adnak bepillantást praxisuk részleteibe.

A Satipatthana a keleti tradícióban

Nincs még egy olyan előadása a Buddhának, még az első, a híres "Benareszi Beszéd" sem, mely oly nagy népszerűségnek és tiszteletnek örvendene, mint a Satipatthana Suttá, azokban a távol-keleti országokban, melyek még ragaszkodnak az eredeti tanítás hamisítatlan hagyományához.

Lankában pl., Ceylon szigetén, amikor teli hold idején a kegyes laikus hívők a novicius szerzetesekre kötelező tíz fő

előírásból nyolcat megtartanak, a napot és az éjszakát egy kolostorban töltve, gyakran választják ezt a Suttát, hogy olvassák, recitálják, halgassák és elmélkedjenek felette. Még sok otthonban megtalálható a Satip'a\$\$hana-könyv, nagy tisztelettel becsavarva egy tiszta szövetanyagba, és időről időre előveszik esténként, hogy felolvassanak belőle egymásnak a család tagjai. Gyakran recitálják ezt az Előadást haldokló buddhisták ágyánál, úgyhogy életük utolsó órájában szívük megnyugodhat, megvigasztalódhat és felvidulhat a Mester nagy szabadulás-üzenete által.

Bár korunk a nyomtatás korszaka, még mindig szokásos Ceylonban friss pálmalevelekre írni a Suttá szövegét és ezeket . a kéziratokat felajánlani a kolostor könyvtárának. Közel 200 ilyen Satipattha-' na Suttá kéziratot látott a szerző, egyeseket igen drága burkolattal ellátva, Ceylon egy régi kolostorában.

E nagy tisztelet ezen egyetlen kanonikus szöveg iránt részben annak a ténynek tulajdonítható, hogy a Satipatthana Suttá egyike ama néhány előadásnak⁰, melyeket maga a Mester emelt ki azáltal, hogy ezeket különösképpen hangsúlyozott és ünnepélyes módon vezette be és összegezte. De ez egyedül még nem lenne elegendő annak megmagyarázására, hogy miért is maradt meg évezredekken keresztül ez az egyedülálló tisztelet. Minden bizonnyal jelentős szerepet játszottak a tisztelet kialakulásában az Ut tartós és sikeres gyakorlásának hatásai, eredményei 25 évszázadon keresztül, ami a Suttát mintegy az erő aurájával övezte és ez mély tiszteletet inspirált.

Bárcsak tovább érvényesíthetné a Buddha .e halhatatlan beszéde jótékony erejét, távol eredete helyétől és idejétől, itt és most a nyugati féltekén is! Bárcsak híd lenne ez a fajok között, rámutatva az emberi természet közös gyökereire, és utat mutatván egy olyan közös jövőre, ahol a nemessé fejlődő szellem uralmat nyer az emberi sors felett!

Az antológia

Miután bevezettük az olvasót ennek a könyvnek első két részébe – a tanulmányba és az Alap Szövegbe – most már csak, az marad hátra, hogy néhány szót szóljunk a Harmadik Részről is, melyben az Éberség Útjával összefüggő, a tárgyhoz kapcsolódó további buddhista szövegeket gyűjtöttünk össze.

Ezek a szövegek a komoly tanuló számára kiegészítő magyarázatokat szolgáltatnak az Előadáshoz és a Satipatthāna olyan aspektusait és alkalmazásait mutatják meg, melyekről csak futólagosan vagy egyáltalán nem történt említés az első két részben.

Ez az antológia elsősorban forrásmű szerepét kívánja betölteni a témánkkal kapcsolatban ; de informatív célján kívül reméljük, hogy egyfajta kontemplációs könyv gyanánt is szolgálhat az olvasó számára, amihez újra visszatérhet friss inspirációszerzés céljából.

Ezeknek a szövegeknek nagyobb részét a Theravada iskola Páli Kánonjából vettük, melyben a Buddha tanításainak legrégebbi és leghűbb hagyományát őrizték meg. A Kánon Előadás-gyűjteményéből (Suttā Pitaka) különösen a Samyutta-Nikāya (A Rokon vagy

Csoportosított Mondások) bizonyult a Suttárói szülő szövegek gazdag forrásának; először is az utóbbiról elnevezett Csoport, a Satipatthana-SaAyutta; majd az Andruddha- Saiíiyutta^ 'melyet a nagy Arahamról neveztek el, aki kiváló gyakorlója volt a Sati- patthánának; és végül a Salayatans-Samyut- ta, a Hat Érzék- bázisra vonatkozó szövegek Csoportja, mely sok értékes anyagot tartalmaz a Belátásnak (vipassana) az alapvető megismerő folyamatokba történő fejlődésére nézve.

Bár e válogatásnál a hangsúly elsősorban a Theravada-irodalomra helyeződött, mulasztás lett volna, ha az eredeti Buddha- Ige hangjai mellett nem figyeltünk volna oda a Satipatthana álóal a korai Mahayana- irodalomban kiváltott szép visszhangra. A korai Mahayana Sutrákat itt áantideva antológiájából, a Siksa-samuccaya-ból vett részletek képviselik. Bzek a részletek, valamint Santideva saját mesterműve, a Bodhicaryavatara mutatják, hogy ő igazán nagyon melyen atérezte és értékelte az Éberség fontosságát a Tanítás keretén belül. Santideva tömör és szép megfogalmazásai méltán tekinthetők klasszikusnak és gyakran fognak emlékezni rájuk azok, akik az Éberség Útját járják.

Ha^nem engedjük, hogy pusztá történelmi emlékké válják az a magas érték, amit az Éberségnek és a Satipátthánának tulajdonítottak a korai Mahayana irodalomban, hanem el tudjuk érni, hogy aktiv erővé változzon a követők életében és gondolkodásában, akkor ez a közös spirituális erőfeszítés erős és szoros kapcsolatot hozhat létre a Mahayana és a Theraváda

között, háttérbe szorítva a két iskola közötti különbségeket. Hogy hozzájáruljunk e cél megvalósulásához - ez az egyik oka annak, amiért felvettük a Mahayánára vonatkozó szakaszt, melyet bizonyára jelentős mértékben kiegészíthetnek azok, akik jobban ismerik ezt az irodalmat.

Két tényre azonban feltétlenül emlékeznünk kell ebben az összefüggésben. Először: miként a Mester maga oly hangsúlyozottan mondja az Előadásban, a szenvedéstől való végső szabadulás elérése (Nibbana) a Satipatthana fő célja és belső ereje. De a Mahayana Bodhisattva Ideáljának komoly követője, aki teljes tudatában van az ezzel járó kötelezettségeknek, fogadalmat tesz arra, hogy a buddhaságra törekszik, és ezáltal megszűnik vágyakozni, hogy mint egyén megszabaduljon, még mielőtt elérné a magasztos Célt. Következésképpen neki kerülnie kell a Satipatthana alkalmazását a Belátás (vipassana) mód: szeres fejlesztésére, amely könnyen elvezetheti még ebben az életében egy olyan fázishoz ("Folyamba-lépés" vagy Sotapatti) ahol a végső szabadulás legkésőbb hét létezés után megmásíthatatlanul biztosítva van; és ez természetesen véget vetne Bodhisattva-karrierjének. Ilyen korlátozást alkalmazva a Satipatthana teljes gyakorlásában, meglehetősen furcsa helyzet jön létre a Theravada nézőpontjából és a Buddha saját útmutatásai fényében. De bárhogyan is van, afelől semmi kétség, hogy aki elhatározta, hogy a buddhaság meredek útját járja, annak éberség és világos megértés, az éles tudatosság és tervszerűség nagyon magas fokára van szüksége, ha meg akarja szerezni, meg akarja

tartani és fejleszteni kívánja az élet vi-szontagságai közepette azokat a fő erényeket, Tökéletességeket vagy Paramitá-kat, melyek a Buddhaság nélkülözhetetlen feltételei. És ebben az igyekezetében az út hosszú szakaszán utitársa lesz seravada- testvórénak. Végso erőfeszítésében a Megvilágosodásért és a teljes felszabadulásért természetesen el kell érnie a Belátás (vi- passana) csúcspontját a teljesen kifejlesztett Satipatthana Egyedüli Útján ke-resztül. Ez az az út, amelyen minden Fel-szabadult járt és járni fog, legyenek azok Buddhák, Pacceka-Buddhák vagy Arahantok (lásd a III.Rész 1.Szövegében közölt stanzát).

A Távol Kelet Mahayana iskolái között főként a kínai Ch'an és a japán Zen állnak a legközelebb a Satipatthana szelleméhez. Dacára a módszerbeli különbségeknek, a cél és az alapvető filozófiai koncepciók, az összekötő láncszemek a Satipatthanával, szorosak és erősek és sajnálatos, hogy alig hangsúlyozták és vették figyelembe ezeket. Közösek pl. a közvetlen szembesülés az adott körülményekkel (beleértve az ember szellemét is), a mindennapi élet egybeolvasztása a meditativ praxissal, a fogalmi gondolkodás túlhaladása közvetlen megfigyelés és befelé-nézés (introspekció) által, hangsúly az Itt- és Most-on. A Zen követője ezért sok olyan dolgot talál a Satipatthana Theravada-közvetítésében és praxisában, ami közvetlen segítségére szolgálhat a saját ösvényén. Minthogy a Zen irodalma jelentős mértékben kiterelbelyesedett a Nyugaton, csak ismétlés lett volna, ha ide, felvettür^c , volna másutt gyak-ran reprodukált magyarázó szövegeket.

A hellyel való észszerű céljából tartózkodtunk attól antológiába a nyugatról jövő hangokat is beillesztük ként független bizonyítékai tosságának az emberi szellem rájára és jövő fejlődésére, nézve.

gazdálkodás is, hogy az régi és mo, melyek egyéb' az Éberség fon alap-struktu-evolúciójára

Záró megjegyzések

Ennek a könyvnek, "A Buddhista Meditáció Szívének", első része az Előadás rövidebb változatával együtt Ceylonban két kiadást ért meg (Colombo, 1954 és 1956, "The Word of the Buddha Publishing Committee"). A jelen kiadásba, eltekintve kisebb kiegészítésektől és változtatásoktól, egy új fejezet is került, a "Légzésben megvalósított éberség" (6.fejezet) c. alatt. Az Előadás rövidebb változatát a hosszabbal helyettesítettük, mely tartalmazza a Négy Nemes Igazság részletes magyarázatát és felöleli a Buddha Tanításának lényegét.

Az első rész rövidebb német változata (az 5. és 6. fejezetek nélkül) megvolt már a szerző 1950-ben megjelent könyvében, "Satipatthana, Der Heilsweg buddhistischer Geistesschulung" ("Satipatthána, a buddhista szellem-iskolázás gyógyító útja"), és pedig a Verlag Christjani, Konstanz kiadásában. Ez a könyvkiadó vállalat bocsátotta ki az antológia német nyelvű változatát "Per einzige Weg" (Konstanz, 1956) c. alatt, melytől a jelen angol nyelvű kiadás csak néhány hozzáadott és néhány elhagyott szövegrészben különbözik. A szerző köszönettel tartozik a német kiadónak, dr»Paul Christianinak, hogy megengedte en-

nek az anyagnak az átvételét az angol változatba.^ Es egyben nagyrabecsülésének ad kifejezést azért a buzgó érdeklődésért, melyet Dr.Christiani tanúsít' a buddhista irodalom terjesztése iránt Németországban.

Nagyon lelkesítő érzés azt tapasztalni, hogy növekszik az érdeklődés a meditáció iránt Keleten is, Nyugaton is, és hogy az, legalábbis részben, igazi belső szükségletből fakad. A szerző reméli, hogy jelen könyve segítséget fog nyújtani sok ember számára, sok országban, akik szeretnék kifejleszteni az emberi szellem lehetőségeit a nagyobb nyugalom és erő, a valóság mélyrehatóbb tudatossága és végül a szellem ^Mohóságtól, Gyűlölettől és Tévedéstől való megingathatatlan felszabadítása érdekében.

The Forest Hermitage (Erdei Remeteség) Kandy,
Ceylon

NYANAFONIKA THERA

E l s ő
r é s z

A BUDDHISTA MEDITÁCIÓ SZIVE



1

Az Éberség Útra

Jelentősége, módszerek és célok

A Segítség Üzenete

A jelen korban, két világháború után, a történelem úgy látszik újra feladja leckéit az emberiségnek, még hallhatóbban -, gon mint valaha, mivel a nyugtalanság és szenvedés, melyek sajnos, egyidejűek a történelemmel, az emberiség egyre növekvő hányadát érintik közvetve vagy közvetlenül.

De nem úgy tűnik, mintha az emberek most jobban megtanulták ..volna ezeket a leckéket, mint korábban/ A gondolkodó elme számára semmi sem döbbenetesebb és szív-szag- gatóbb, mint az újabbkori történelem által okozott szenvedés számtalan esete, a viselkedésnek az a hátborzongató és tragikus monotóniája, mely arra biztatja az emberiséget, hogy megint készüljön annak a dühöngő örületnek egy újabb rohamára, melyet háborúnak neveznek. Megint ugyanaz a régi mechanizmus van működésben: a mohóság és a félelem kölcsönhatása. A hatalomvágyat, illetve az uralkodási vágyat éppencsak sikerül visszafognia a félelemnek, - az ember jgajút hatalmas pusztító eszközeitől , való felelemnek. A felelem azonban nem túl

megbízható módon fékezi az ember impulzusait, és ráadásul állandóan mérgezi a légkört azáltal, hogy a frusztráció érzését alakítja ki, ami viszont tovább szítja a gyűlölet tüzeit. De az emberek még mindig csak betegségük szimptomáival vesződnek, és vakok maradnak a bajok forrását illetően, ami nem más mint Minden Rossznak három erős gyökere (akusala-mula), amint azt a Buddha kimutatta: a mohóság, a gyűlölet és a tévhit vagy káprázat.

Van azonban beteg és esztelen világunk számára egy ősrégi tanítás, az örök bölcsesség és csalhatatlan útmutatás tanítása, a Buddha-Dhamma, a Megvilágosodott Doktrínája, üzenetével és gyógyító erejével. Előáll súlyos és részvételi, de nyugodt és nem tolakodó kérdésével: vajon a világ népei ez alkalommal fel vannak-e készülve arra, hogy megragadják a segítő kezet, melyet a Megvilágosodott nyújt a szenvedő emberiség felé időtlen Tanításán keresztül? Vagy a világ megint addig fog várni, míg sikeresen felidézi egy új, és még szörnyűbb megpróbáltatás szellemét, ami aztán az emberiség végső anyagi és spirituális hanyatlását eredményezheti?

A világ népei mintha nem gondolkodnának, mert azzal áztatják magukat, hogy erőtartalékaik kimerithetetlenek. Az ilyen nem igazolható hiedelemmel száll szembe az Állandótlanság Törvénye, a szakadatlan változás ténye, melyet oly erősen hangsúlyozott a Buddha. Ez az Állandótlanság Törvény magában foglalja azt a tényt, amit a történelem és a napi tapasztalatok is igazolnak, nevezetesen, hogy a külső feltételek ez anyagi és spirituális újjászületésre,

és az ahhoz megkövetelt vitális erő és belső készség sohasem határtalanok sem az egyének, sem a nemzetek számára. Mennyi sok nagy birodalom, olyanok, mint napjaink - hatalmas birodalmi, nem omlott volna össze - 'sze, és milyen sok embernek, még oly őszinte megbánás és "legjobb szándékai" ellenére is, nem kellett volna szembetalálnia magát a kérlelhetetlen ténymegállapítással "túl késő!", ha nem feledkezett volna meg erről a törvényről. Sohasem tudhatjuk, hogy vajon nem ez a pillanat-e, vagy ez a jelen helyzet-e az, ami utoljára nyitja meg előttünk a lehetőség ajtaját. Sohasem tudhatjuk, hogy az erő, melyet most még lüktetni érzünk ereinkben, nem utoljára képes-e arra, hogy átsegítsen bennünket egy válságos állapotunkon. Ennélfogva pontosan ez a mostani pillanat az, ami a legdrágább. "Ne engedd elszökni előled!" - figyelmeztet a Buddha.

A Buddha üzenete úgy jön a világ számára, mint hatékony segítség-nyújtás a jelenkori szenvedések és problémák közepette, és mint a mindig jelenlévő Betegség gyökeres kúrája. Bizonyos kétely merülhet fel a nyugati emberek lelkében, hogy miként segíthetne nekik jelen problémáik megoldásában a távoli és idegen Kelet egy doktrínája. És mások, talán még Keleten is, azt kérdezhetik, hogyan is tartalmazhatnának valami lényegest a 2500 évvel ezelőtt mondott szavak "modern világunk" számára, hacsak nem valami egészen általános értelemben. Azoknak, akik a térbeli távolság kifogásával élnek (ami alatt tulajdonképpen a faji különbséget értik) azt kellene kérdezniük maguktól,

hogy vajon Benáres igazán idegenebb város-e egy londoni polgár számára, mint Ná- záreth, ahonnan elindult egy tanítás, mely pontosan ama polgár életének és gondolkodásának oly ismerős és oly fontos részévé vált. Továbbá azt is készségesen el kell ismerniük, hogy a matematikai törvények, melyeket régen a távoli Görögországban találtak ki, nem kevésbé érvényesek ma Angliában, mint bárhol másutt. De ezeknek az ellenkezőknek különösen azt kellene figyelembe venniük, hogy az élet számos alapvető ténye közös az egész emberiség számára. Ezek azok, amelyekről a Buddha oly kiválóan beszél. És azok, kik az időbeli távolság ellenvetésével hozakodnak elő, bizonyára emlékezni fognak régi nagy bölcsek és költők aranyánál drágább szavaira, melyek oly kedves húrokat hoznak rezgésbe szivünk mélyén. Nagyon is elevenen érezzük az élő, bensőséges kapcsolatot ezekkel a nagy emberekkel, kik már reges-régen elhagyták e világot. Az ilyen tapasztalás viszont teljesen ellentétes az' un. társadalom, az újságok, a rádió "nagyon is jelenlévő" bárgyú fecsegésével, ami összehasonlítva a bölcsesség és szépség ősi hangjaival, úgy tűnik, mintha a kőkorszakbeli ember értelmi színvonaláról áradna szét modern köntösbe bújtatva. Az igazi bölcsesség mindig fiatal és mindig közel van egy nyitott lélekhez, mely képes felfogni, miután küzdelmes erőfeszítések árán elérte magasságát és kiérdemelte azt az esélyt, hogy meghallhassa szavát.

A tudat-doktrína, a Buddha üzenetének szíve

Sajátos módon az emberi bölcsesség legmagasabb csúcsa, a Buddha tanítása, nem valami idegen, távoli vagy elavult témával foglalkozik, hanem olyan témával, ami közös az egész emberiség számára, ami mindig fiatal és közelebb van hozzánk, mint kezünk vagy lábunk - és ez az emberi tudat.

A buddhista tanításban a tudat képezi a kiindulópontot, a fókuszpontot, és egyben mint a Szentnek felszabadult, megtisztított elméje, a csúcspontot is.

Jelentős tény és érdekes kicsit eltűnődnünk rajta, hogy a Biblia e szavakkal indítja a teremtés-történetet: "Kezdetben az Isten teremtő az eget és a földet...", míg a Dhammapada, a buddhista szent iratok egyik legszebb és legnépszerűbb könyve, a következő szavakkal kezdődik: "A tudat megelőzi a dolgokat, uralkodik fölöttük, teremti azokat" (Bhikkhu Kassapa fordítása). Ezek a nagyjelentőségű szavak a Buddha csendes, nem civódó, de határozott válasza ama bibliai hitre. Itt válnak szét ennek a két vallásnak útjai: az egyik messzire ve-

- L2. A citta kifejezést az angol szöveg "mind"-nek fordítja. Ennek szó szerinti fordítását ("elme") a lektor nem javasolta, részben elavultsága miatt, de azért sem, mert félrevezető.

Az "elme" kifejezés ugyanis azt sugallja, mintha egy emberi szervről volna szó, mint amilyen az agy, a szív, a tüdő stb. Valójában érthetetlen volna, miért helyez a buddhista tan ekkora súlyt erre a dologra, ha pusztán az "elméről" volna szó. Ezért legtöbb helyen a "mind" magyarra fordítása helyett a lektor a "tudat" kifejezést javasolta, mégpedig szorosan "öntudat" értelemben. Ez jobban összhangban van a citta eredeti jelentésével. A buddhista út az emberi tudat átalakítását célozza meg, nem egyszerűen az elme szabályozását. Ahol a tudat "tárgyi tudat" értelemben szerepel (vinnana), ott a szövegben a "tudatosság" megkülönböztető kifejezést javasolta.

zet el egy imaginárius túlvilágba, a másik egyenesen hazavezet, az ember tulajdon szívébe. •

A tudat az, ami a legközelebb van hozzánk, mivel egyedül a tudaton keresztül ébredhetünk rá az un. külső világra, beleértve testünket is. "Ha a tudatot megértettük, mindent megértettünk", mondja a Maha- yana Buddhizmus egy textusa (Ratnamegha Sutra).

A tudat a forrása minden jónak és rossznak, ami belülről kél fel bennünk és ami kívülről ér el hozzánk. Pontosan ez az, ami kifejeződésre jut a "Dhammapada" első két versében és sok más példa között a Buddha következő szavaiban:

"Minden, ami rossz, ami kapcsolatban van a rosszal, ami a rosszé -' az mind a tudatból ered.

Minden, ami jó, ami kapcsolatban van a jóval, ami a jóé - az mind a tudatból ered"

(Anguttara Niklya I.)

Ennélfogva a határozott elfordulás a pusztító utaktól, az az elfordulás, mely megmenthetné a világot jelenlegi krízi3-helyzetében, szükségképpen befelé-fordulás kell, hogy legyen az ember sa^át ^tudatának mélységei felé. Csak egy belső változáson keresztül jöhet létre külső változás. Még ha olykor ez a belső átalakulás lassan következik is be, sohasem marad el az érkezése. Ha van egy erős, jól rendezett centrum a tudatunkban, bármilyen zavar legyen is a felszinen, az fokozatosan meg fog

szűnni és a periférikus erők spontán módon a fókuszpont köré csoportosulnak, részesülve annak tisztaságában és erejében. A társadalom rendje vagy zűrzavara megfelel . az egyéni tudatok rendjének, illetve zavarának, és mintegy abból következik. Ez nem jelenti azt, hogy a szenvedő emberiségnek egészen addig kell várnia, míg el nem érkezik az Aranykor, "amikor minden ember egytől-egyig jó". A tapasztalat és a történelem azt mutatja, hogy gyakran csak egy kisszámú, igazán nemeslelkű emberre van szükség, kik rendelkeznek a kellő eltökélt seggel és belátással, hogy kialakítsák "a Jó fókuszpontjait", melyek köré összegyűlnek azok, akiknek nincs meg a bátorságuk a vezetéshez, de készek a követésre. Mindazonáltal, amint az újabbkori történelem mutatja, hasonló, ha nem nagyobb vonzást gyakorolhatnak a Gonosznak erői is. De egyike a néhány vigasztalásnak ebben a nem teljesen vigasztalan világban az, hogy nem csak a Gonosz, hanem a Jó is rendelkezhet egyfajta erősen "fertőző" erővel, amely egyre jobban fog terjedni, amennyiben lesz bátorságunk ahhoz, hogy vállaljuk a kísérletet.

"Eképpen saját tudatunk az, amelynek szilárd alapot kell szereznie a Jónak minden gyökerében: saját tudatunknak kell átítatódnia az igazság esőjével; saját tudatunknak kell megtisztulnia mindenféle gátló tulajdonságtól; saját tudatunknak kell energiától életerőssé válnia."

(Gandavyüha Sutra)

Ennélfogva a Buddha üzenete pontosan

abból a segítségből áll, melyet az a tudatnak nyújt. Senki más, egyedül csak a Magasztos adott segítséget ilyen tökéletes, alapos és hatásos módon. Ezt állítjuk itt, .de közben kellő elismerést tanúsítunk a modern analitikus pszichológia által elért nagy gyógyászati és elméleti eredmények iránt, mely pszichológiai irányzat számos képviselője, kiváltképpen C.G.Jung határozott figyelemmel fordult a vallásos elem és a Kelet bölcsessége felé, méltányolván ezeknek fontosságát. A lélek modern tudománya nagyon jól alátámaszthatja sok gyakorlati és elméleti részletében a Buddha tudat-doktrínáját: lefordíthatja az utóbbit a modern korszak fogalmi nyelvére; ^ megkönnyítheti annak gyógyászati és elméleti alkalmazását korunk sajátos egyéni és társadalmi problémáira. De a buddhista tudat-doktrína döntő jelentőségű alapjai továbbra is megtartották teljes érvényességüket és hathatóságukat; nem ronthatja el azokat az idő és a tudományos teóriák semmiféle változása. Azért van ez így, mivel az emberi lét alaphelyzetei(1), továbbá az ember testi-lelki konstitúciója lényegében változatlanok maradtak hosszú időkön keresztül. E két viszonylag állandó tényezőnek, a tipikus eseményeknek az emberi életben és az ember tipikus fizikai és szellemi alkatának kell képezniük a kiindulási pontot az emberi tudat'bármely tudománya számára és mindenfajta kísérlet- hez is annak irányítására és vezetésére. A Buddha tudat-doktrínája ezeknek a tényezőknek kivételesen világos megragadásán ¹

1 Mint pl. a születés, betegség, Öregség és halál, a^nemi^és családi élet; szerelem és hatalom megszerzésére irányuló erőfeszítések, stb.

alapszik, és ez adja annak "időtlen" jellegét, azaz nem-csökkenő "modernségét" és érvényességét.

A Buddha-Üzenet, mint a Tudat Doktrínája, három dolgot tanít:

- megismerni a tudatot, - amely oly közel van hozzánk és mégis annyira ismeretlen számunkra;
- alakítani a tudatot, - amely annyira nehezen kezelhető és makacs, és mégis olyan hajlékonyá változhat;
- felszabadítani a tudatot, - amely rabszolgaságban van mindenütt és mégis elnyerheti a szabadságot itt és most.

Az, amit a Buddha-féle tudat-tan teoretikus aspektusának nevezhetnénk, a fenti három pont közül az elsőbe sorolható, és itt csak annyiban foglalkozunk vele, amennyire ez szükséges az itt következő oldalak elsődlegesen praktikus célja érdekében. -

Tökéletes Éberség,

a Buddha tudat-doktrillájának a Szive

A Buddha gyógyító üzenetének minden következménye, valamint tudat-tanának a magva benne foglaltatik a "Légy éber!" intelemben, ami át-meg-áthatja a Buddha nagy beszédét az "Éberség Megalapozásáról" (Satipatthana Suttá). Ez a figyelmeztetés megköveteli az "Ébernek lenni, de mire vonatkozóan?" és az "Ébernek lenni, de hogyan?" kérdések kielégítő megvilágítását. A válasz megtalálható magában az Előadásban és a hozzáfűzött ősi Kommentárban, valamint az itt következő

összefoglaló értelmezésben.

Ha fentebb a tudat-doktrináról úgy szóltunk, mint ami a Buddha-üzenet kiindulópontja, fókusz- és csúcspontja, most még hozzátehetjük, hogy a Tökéletes Éberség ugyanezt a helyet foglalja el a buddhista tudat-doktrinán belül.

Az Éberség tehát

- a nem hibázó kulcs a tudat megismeréséhez és így a kiindulópont;
- a tökéletes eszköz a tudat formálásához és így a fókuszpont;.- a tudat megszerzett szabadságának
fennkölt megnyilatkozása és így a kulminációs pont.

Ezért az "Éberség Megalapozását" (Sati-patthana) helyesen nyilvánította a Buddha az^r "Egyedüli Útnak" (ekayano maggo).

Mi az Éberség? •

Az Éberség, bár fennen dicsért és nagy teljesítményekre képes, egyáltalán nem "misztikus állapot", ami túlterjedne az átlag személy látó- és hatókörén. Ellenkezőleg, valami egészen egyszerű és általános, mindnyájunk számára nagyon ismerős állapot.

Elemi megnyilatkozásában a "figyelem" címszó alatt ismeretes, a tudat fő funkcióinak egyike, amely nélkül egyáltalán nem lenne lehetséges semmilyen objektum észlelése (percepciója). (Pl) Ha valamely érzék-

FI. A "perception" angol szó egyaránt fordítható "érzékelésnek" és "észlelésnek" is, és csak a szövegösszefüggés alapján lehet eldönteni, melyik adja vissza pontosabban a szó értelmét. A modern pszichológia egyébként az e kettő közötti különbség-

szervünkre egy tárgy elég erő3 inger-hatást gyakorol, akkor felkelte a figyelem a maga alap-formájában, mint az objektum kezdeti "észrevevése", mint az első "felé-fordulás". (2) (L3)

Ennek következtében aztán a tudatosság áttöri a tudatalatti sötét áramlását (olyan funkció ez, melyet az Abhidhamma szerint számtalanszor véghezviszünk éber életünk mindenegyes másodpercében). A bontakozó éberségnek, illetve a kezdeti figyelemnek ez a működése még meglehetősen primitív folyamat, de döntő fontosságú, lévén a tudatosság első kiemelkedése tudattalan altalajából.

Az észlelési folyamat első fázisa természetesen a tárgynak csak nagyon általános és homályos képét eredményezi. Ha van egyáltalán további érdeklődés a tárgy iránt, illetve ha annak az érzékszervekre gyakorolt ráhatása elég erős, szorosabb figyelem fordítódik a részletekre. (F2)

tételt nem tartja indokoltnak, ^és az-emberi megismerés tagolására alkalmasabbnak véli az érzékelés (észlelés) - felismerés - emlékezés - megértés felosztást. Nyanaponika^is jelen könyvében következetesen csak a "perception" kifejezést használja, mégpedig sanna (= egy objektum megkülönböztető jegyeinek tudatosodása) értelemben. A vedānat a szerző következetesen "érzésnek" (feeling) fordítja, amihez a magyar szövegben is tartottuk magunkat.

2. Lásd a buddhista pszichológiában (Abhidhamma) az avajjana kifejezést, mely szó szebinti fordításban "oda-fordulást" (a tárgy felé) jelent. Ez az első a tudatosodás többféle mozzanatának sorozatában, amit a percepció egyetlen aktusa igényel.
- ^3. E jelenséget a modern pszichológia "orientációs reakcióként" írja le.
- F2. A szöveg-összefüggésből kitűnik, bár az erre vonatkozó konkrét utalás kimaradt, hogy tulajdonképpen most kezdődik a perceptuális folyamat második fázisa.

A figyelem ekkor nemcsak a tárgy különböző jellemző vonásai mellett időzik el, hanem tükrözi a tárgynak a megfigyelőhöz való viszonyát is. Ez képessé teszi a tudatot arra, hogy összehasonlítsa a jelenlegi észlelést a múltban gyűjtött hasonló észlelésekkel, és pedig oly módon, hogy lehetővé váljék a tapasztalás koordinálása. Ez a szint nagyon fontos lépést jelez a szellemi fejlődésben, melyet a pszichológiában "asszociatív gondolkodásnak" neveznek. Ez rávilágít arra a szoros és állandó kapcsolatra, amely fennáll az emlékezet és a figyelem (vagy éberség) funkciói között és ezáltal jól magyarázza azt is, hogy miért használnak a Pali nyelvben, a buddhista írások nyelvében, a két mentális funkcióra egyetlen szót, sati. (3) (vö. még L1)

Emlékezet nélkül valamely tárgyra irányuló figyelem csupán csak izolált tényeket szolgáltatna, ami az állatok legtöbb észlelésével kapcsolatban fennáll. (L4)

Az asszociatív gondolkodásból vezethető le a következő fontos lépés az evolúciós fejlődésben: a tapasztalat általánost-

3. Az emlékezésnek a buddhista pszichológiában elfoglalt helyére vonatkozóan lásd a szerző "Abhidhamma Studies" c. könyvében a 39. oldalt (Colombo 1949" Frewin and Co.)
- L4. Sajnos e máshol oly bevilágító modern kommentár ezen a ponton szintén megteszi azt az engedményt, ami a legtöbb mai szövegmagyarázatban oly gyakori: az ősi szöveg tartalmát úgy igyekszik megvilágítani, hogy a mai pszichológia koncepcióit vetíti rá. Ez a Magasztos tanításának félreértését (vulgárizálását) eredményezheti, mert a felhasznált pszichológia rendszerint a századeleji asszociacionista iskolák közismertebb elméletei, amit valójában már a mai lélektan is rég túlhaladott! Nem lehet egy mély bölcsességet egy sekélyes és elavult pszichológiával érthetővé tenni! Az állatok észlelésével kapcsolatban említett hiedelmet pl. épp a magyar Kardos Lajosnak az állatok "kognitív térképeire" vonatkozó felfedezései cáfolták meg.

tása, azaz az absztrakt gondolkodás képessége. (L5) Ezt e bevezetésünkben a megismerés második szintjéhez^soroltuk, mint amelyet a figyelem kifejlődése tesz lehetővé. Ennek a második fokozatnak négy jellemző vonását ismerhetjük fel: a részletek iránti" érdeklődés növekedését, a megfigyelőre való vonatkoztatást (szubjektivitást), az asszociatív gondolkodást és az absztrakt gondolkodást.

Az emberiség szellemi életének túlnyomó része e második fázis síkján játszódik le. Igen széles területet foglal ez magá-' ban: a mindennapi tények bármely megfigyelésétől és mindenféle munkára való odafigyeléstől kezdve a tudós kutatómunkájáig és a filozófus szövevényes gondolkodásáig. Itt a percepció minden bizonnyal részletezőbb és átfogóbb, de nem szükségszerűen megbízhatóbb. Kisebb-nagyobb mértékben még meg is rontják a hibás asszociációk és más hozzákeveredő dolgok, emocionális és intellektuális előítéletek, vágyakozással teli gondolkodás, stb, és legelsősorban mindenféle tévedésnek és érzék csalódásnak főoka: a tudatos, vagy át nem gondolt feltételezése annak, hogy van a dolgokban egy állandó szubsztancia, és hogy van egy Ego, vagy lélek az élőlényekben. Mindezen tényezők folytán még a legközönségesebb észlelések és Ítéletek is komolyan eltorzulhatnak. Mindazok, akik nélkülözik a Buddha- Dhamma irányítását, valamint azok is, kik nem alkalmazzák ezt az útbaigazítást saját szellemük szisztematikus képzésére, több- ²

2 Itt is érvényesek a korábban mondtak: a levezetés egy túlhaladott asszociációs lélektanon alapul, amit a modern megismerés-lélektan túlhaladott.

nyire megmaradnak ennek a második fokozatnak a szintjén.

A figyelem fokozatos fejlődésében a legközelebbi állomás elérésével már a Tökéletes Éberség vagy Tökéletes Figyelem (sammá-sati) igazi birodalmába lépünk be. Ezt azért nevezik "Tökéletesnek", mert ez az, ami megszabadítja a tudatot mindenféle meghamisító befolyástól; mert ez az alapja és egyben része is a Tökéletes Megértésnek; mert ez tanít meg bennünket arra, hogy a helyeset helyes módon tegyük és mert ez szolgáltatja azt a tökéletes célt, melyre a Buddha mutatott rá: a Szenvedés Kioltását.

Az észlelés és ,gondolkodás objektumai, ahogy a Tökéletes Éberség mutatja ezeket, már keresztülmentek egy meg-nsm-rontható, éles analízis szelektív folyamatának rostáján és ezért megbízható nyersanyagot képesnek minden más szellemi művelet számára, mint amilyenek az elméleti ítéletek, gyakorlati és etikai döntések stb; és észrevehető, hogy a valóságnak ezek a torzí- tatlan leképezései adják a szilárd alapot a legfőbb buddhista meditációhoz, nevezetesen ahhoz, hogy minden jelenséget állan- dótlannak, szenvedésre hajlónak lássunk és olyannak, ami mentes bármiféle szubsztanciától, lélektől illetve Egotól.

Félreértések elkerülése végett: a szellemi tisztaságnak az a magas szintje, amit a Tökéletes Éberség reprezentál, egy nem ráhangolt ember számára egyáltalán nem "közeli", vagy "ismerős". A gyakorik ,uagvon rit-

la.tlan legjobb , esetben is, csak
ma kan fogja , érinteni , érmék h) e azt
hatarat.

az utat járva, amelyet a Satipatbhana- módszer jelölt ki, a Tökéletes Éberség valami egészen közelivé és ismerőssé növekszik, mivel amint az előzőekben kimutattuk, a tudat egészen általános és elemi funkcióiban gyökerezik.

A Tökéletes Éberség ugyanazokat a funkciókat végzi, mint a fejlődés két alacsonyabb fázisa, jóllehet magasabb szinten. Ezek az alacsonyabb fokozatokkal közös funkciók: a tudatosság növekvő Íz-jteni-tásónak és egyre nagyobb tisztaságának megteremtése, és a valóság olyan képének kialakítása, mely egyre nagyobb mértékben tisztul meg mindenfajta hamisítástól.

fejlődését körvonalaztuk a percepció tényleges fázisai és minőségi különbözőségei

A -fentiekben a szellemi műveletek tükrében: a tudattalantól a tudatosig; a tárgy első homályos tudomásulvételétől . annak határozottabb észleléséig és részletezőbb megismeréséig; az elszigetelt tények észlelésétől oksági és más kapcsolataik felfedezéséig; egy még hibás, pontatlan vagy előítéletes megismeréstől a tényeknek Tökéletes Éberséggel történő, tiszta és torzítatlan leképezéséig. Láttuk, miként növekszik mindezen fázisokban a figyelem vagy éberség intenzitása és minősége, ami a legfőbb szerepet játssza abban, hogy lehetővé váljék a következő magasabb fokozatra való átmenet. Ha az emberi szellem - igazán gyógyulást akar találni jelen bajaira és erősen kívánja, hogy rákerüljön a további evolúciós haladás útjára, ismét el kell indulnia az Éberség Királyi Kapuján keresztül.

Út a tudatosság fejlesztéséhez

A fejlődés második fázisa - a világ extenzívebb, de még mindig téves ismerete - már az emberi tudatosság biztos birtoklását jelenti. Ez most már csak a szélesség dimenziójában enged további növekedést, azaz új tények és részletek hozzáadását és felhasználását teszi lehetővé anyagi célokra. A részletek növekvő megismerésének tulajdoníthatóan a túlzott specializáció, minden jótékony és káros hatásával együtt, nagyon is messzire ment a modern civilizációban. Az egyoldalú fejlődés következményei jól ismertek: degenerálódás és végül a faj kihalása, mint a prehisztorikus óriás-gyíkok esetében, roppant nagy testükkel " kicsi agyukkal. Korunk veszélye a tiszt-

gyönyörök és a hatalomvágy szolgálatában. Az ezzel járó veszély az, hogy az emberiséget egy napon, szétzúzhatják saját túlburjánzott agyának teremtményei - gyilkos találmányai és lélekpusztító "szórakozásai". A modern civilizáció sorsa talán ama régi technikai csoda, a babiloni torony összeomlásának megismétlődése, építőivel együtt, kik többé nem értik már egymást és harcolnak egymás ellen. A gyógyszer, mely megelőzi a végzetes kimenetelt, a Buddha Közép Útja. Az örök gyárnoiító és vezető az, aki meg fogja védeni az emberiséget attól, hogy hajótörést szenvedjen a lelki, szellemi és társadalmi szélsőségek szikláin - amennyiben hallgatnak rá.

Megismételve az elmondottakat: ha az

emberiség továbbra is csak a második fejlődési szakasz síkján mozog, stagnálás, sőt katasztrófa vár rá. Csak a szellemi tisztaságban, azaz a figyelem vagy éberség minőségében elérhető új baladás az, ami friss mozgást fog behozni a modern tudat struktúrájába. Ez a haladás az itt tanított Tökéletes Éberség útján érhető el. Mindenesetre az utat az "emberiesség" (Confucius) biztos alapjára kell építeni, azaz olyan moralitásra, amely egyszerre fennkölt és realisztikus. Ezt is fel kell ismerni a Buddha-Dhammában.

A Tökéletes Éberséget vagy Satipatthá- nát a Buddha kifejezetten a tudat felszabadításához és ezáltal az ember igazi nagyságához elvezető útnak nyilvánította.

Ez már e^y új típusú ember, az igazi "felsőbbrendű ember", szuper-ember, kiről oly sok nemes elme, de félrevezetett ember is álmodozott, egy ideál, mely után oly sokan vágyakoztak, oly sokan törekedtek többnyire rögzített irányított erőfeszítésekkel. Állításunk bizonyítására idézzük a következő nevezetes beszélgetést, mely a buddhista írásokban maradt fenn:

Sariputta, a Mester legelső tanítványa egyszer megkérdezte a Buddhától, "Uram, az emberek szoktak beszélni Nagy Emberekről (mahá-purisa)! Mennyiben lehet valaki hagy Ember?" A Buddha így válaszolt erre: "Felszabadult tudattal, Sariputta, bárki lehet Nagy Ember; de ha tudata még nem szabadult felj_ akkor senki sem lehet Nagy Ember. De, Sariputta, hogyan is szabadul fel a tudat? íme, egy szerzetes, aki elmélkedik a test felett, az érzések, a tu-

dat^ a tudat tárgyai felett, világosan, értően és figyelmesen ... Az ő számára, aki tűnődések közepette él, a tudat elválasztatik a szennyeződésektől és felszabadul. Hát eképpen szabadul fel a tudat, Sariputta. Mondom néked, az ember felszabadult tudattal Hagy Ember; és mondom néked, hogy az ember fel-nem-szabadult tudattal nem Nagy Ember." (Samyutta Nikaya 47, 11).

Nos, ez a Tökéletes Éberség az, ily nagyszerű célra irányítva és ily hatalmas lehetőségekkel felruházva, mellyel a következő oldalakon foglalkozni fogunk.

A Tökéletes Éberség és annak felosztása

A Tökéletes Éberség a Nemes Nyolckrétű Ösvénynek, amely elvezet a szenvedés kioltásához, a hetedik tényezője. Az Ösvény kánoni magyarázatában kifejezetten úgy definiálták ezt, mint az "Éberség Négy Alapját" ill. "Megalapozását" (E3) (Satipat^hana). Ezért a Tökéletes Éberséget (E4; és az "Éberség Megalapozását", vagyis a Sati- patthanát itt egymással felcserélhető kifejezéseként fogjuk használni.

A Tökéletes Éberség tárgyai tekintetében négyrétű. Négyféle tárgykörre irányul: 1.) a testre, 2.) az érzésekre, 3.) a tudatállapokra, azaz a tudatosság általános minőségére valamely adott pilla-

F3. A "foundation" angol szó egyaránt fordítható- "alap"-nak, "alapzatnak", vagy "alapok lerakásának", vagyis "megalapozásnak". Ez utóbbi jelentésárnyalat jobban illeszkedik a Buddha Előadásának szelleméhez, mivel itt nem csupán alapokról, hanem az Éberség tudatos kimunkálása, irányítása révén kifejtett aktív közreműködésről, egyéni erőfeszítésről is szó van.

F4. Tökéletes Éberség: az angol szövegben szereplő "right", azaz "helyes" jelző helyett kifejezőbb, illetve szöveghűbb a "tökéletes" szó használata, amint ezt Láma Anagarika Govinda is megállapítja. És ez érvényes a Nemes Nyolckrétű Ösvény minden tagjára.

natban és 4.) a mentális tartalmakra, azaz a tudat meghatározott tartalmaira, illetve tárgyaira az adott pillanatban.

Ez tehát a négy 'Níontempláció' (anupasana), melyek az Előadás alapbeosztását képezik. Néha úgy is beszélnek ezekről, mint a négy Sat ipa];}; hónáról, abban az érte lemben, hogy ezek az Éberségnek vagy Sati- nak alapvető tárgyai.

A buddhista írásokban az "éberség" (sa ti) gyakran kapcsolódik egy másik kifejezéshez, amit itt "tisztá (v.világos) megértésnek" (felfogás, vagy megragadás értelemben) (sampjanna) fordítunk. Ez a két fogalom képezi a Páli nyelvben a buddhista szövegekben igen gyakran előforduló sati- sampajanna összetett szót. E kettős kifejezés szöveg-összefüggésében az Éberséget (sati) elsősorban a 'Pusztán Figyelés' attitűdjére és gyakorlására alkalmazzák a tudat teljesen befogadó állapotában. A Tiszta Megértés (v.felfogás) (sampajanna) akkor jön működésbe, amikor valamilyen tevékenységre van szükség, beleértve a megfigyelt dolgok feletti aktív elmélkedő gon dolkodást is.

Ez a két kifejezés a Tökéletes Éberség vagy Satipatthana általános felosztására is szolgálhat, jelezvén az alkalmazásnak két karakterisztikus módját. Először ezzel a kettős felosztással fogunk foglalkozni, míg a négyrétű^ az Éberség tárgyainak megfelelőt, később fogjuk ismertetni..

Az Éberség helye a buddhista doktrínában Az

"éberség" kifejezés a buddhista írások-

ban sok szövegösszefüggésben elő fordul, és a tanban alkalmazott szakkifejezések több csoportjának is tagja. Ezek közül itt csak a legfontosabbat említjük.

A "Tökéletes Éberség" (samma-sati) a "Szenvedés Kioltásához Vezető Nemes Nyolc-rétű Ösvény" hetedik tényezője, ami a Négy Nemes Igazság közül a negyediket képezi. Ennek a nyolc-rétű ösvénynek hármass felosztásában - Erény, Koncentráció és Bölcsesség - a Tökéletes Éberség a második csőr portba, a Koncentrációba (samadhi) tartozik, a Tökéletes Erőfeszítéssel és a Tökéletes Koncentrációval együtt. (F5)

Az Éberség a Megvilágosodás Hét Tényezője (bojjhanga) között az első. Nemcsak a felsorolásban az első e tényezők között, hanem azért is, mert alapvető fontosságú a másik hat tulajdonság kifejtéséhez és különösképpen nélkülözhetetlen a második tényezőhöz, a "fizikai és szellemi jelenségek vizsgálatához" (dhamma-vicaya- sambojjhaftga). A valóság közvetlen tapasztalás útján történő megértése csak az "Éberség" megvilágosodás-faktor segítségével érhető el (sati-sambojjhaftga).

Az Éberség az öt spirituális Képesség (indriya) egyike; a többi négy a bizalom, energia, koncentráció és bölcsesség. Az Éberség, eltekintve attól, hogy önmagában is alapvető funkció betölti azt a ^ fontos feladatot is, hogy; ügyeljen a másik négy egyenletes fejlődésére és egyensúlyára, különösen a bizalom (hit) fejlőd-

5. Nemes Nyolc-rétű Ösvény (atthangika-magga). Az Ösvény tagjainak csoportosítását szemleltet! a 2.táblázat Nyanatiloka Buddhista Szótára alapján. A táblázatot a függelékben találjuk.

désére a bölcsességhez (értelem) képest,
és az energia fejlesztésére a koncentrá-
cióhoz (vagy belső nyugalomhoz) képest.

2

Éberség és Világos Megértés

Az előzőekben említett felosztás két tényezője közül az Éberség az, a "Pusztá Figyelemként" felfogott sajátos aspektusában, -'ami kulcsot ad a Eatipatthina sajátos 'módszeréhez és végig kíséri annak rendszeres gyakorlását legkezdetétől legmagasabb célj'a eléréséig. Ezért itt először a Pusztá Figyelmet tárgyaljuk nagyobb részletességgel és azután a Világos Megértést.

I. A Pusztá Figyelem

Mi a Pusztá Figyelem?

A Pusztá Figyelem nem más, mint tiszta és koncentrált tudatosítása annak, ami ténylegesen történik velünk és bennünk a percepció egymást követő mozzanataiban. Azért illetik a "pusztá" jelzővel, mivel az érzékelésnek csupán a pusztá tényeit figyeli, ahogy azok az öt fizikai érzékszerven keresztül, illetve az elmében megjelennek, mely utóbbit a buddhista gondolkodás hatodik érzékszervként kezeli. Amikor erre a hatrétű érzéki benyomásra figyelünk, a figyelem vagy éberség a megfigyelt-tényeknek pusztá regisztrálására korlátozódik anélkül, hogy azokra cselekedettel, beszéddel

vagy gondolati értelmezéssel reagálna, ami lehetne valamely önmagára vonatkoztatás (tetszés, nem-tetszés stb.) Ítélet vagy reflexió. Ha a Pusztai Figyelem gyakorlásának szentelt időtartam alatt, legyen ez akár rövid vagy hosszú, bármiféle ilyen reflexió támad az ember elméjében, akkor ezeket teszi a Pusztai Figyelem tárgyává és nem utasítja vissza, de nem is követi, hanem egyszerűen elejti őket, miután szellemileg röviden regisztrálta őket.

Ennyi talán elegendő itt ahhoz, hogy jelezze a Pusztai Figyelem gyakorlása mögött rejlő általános alapelvet. Magáról¹ a rendszeres gyakorlásról részletes információt a 4. és 5. fejezetekben adunk. A következő oldalakon a Pusztai Figyelem elméleti és gyakorlati jelentőségével és a gyakorlásától várható eredménnyel foglalkozunk. Tanácsosnak látszott, hogy valamivel részletesebben tárgyaljuk ezeket a témákat, hogy azok, akik hozzá kívánnak fogni egy ilyen praxishoz, mely némelyek számára egészen szokatlannak látszhat, hatékonyságát illetően nagyobb bizalommal és célja tekintetében alaposabb megértéssel indulhassanak el. Mindenesetre csak az egyénnek saját személyes, kitartó gyakorlás útján megszerzett tapasztalata az, ami ezt a kezdeti bizalmat és megértést végülis kétségbevonhatatlanul megerősíti.

'Alaposság

Minden erőfeszítés, ami egyáltalán megéri a fáradságot', alaposságot követel, ha el akarja érni a célját; különösen így van ez, ha a kitűzött feladat olyan fennkölt

és nehéz, mintha Buddha által kijelölt Nemes ^Nyolcórétű Ösvény, amely elvezet a Szenvedés Kioltásához. Ennek az Ösvénynek nyolc tényezője között a Tökéletes Éberség az, mely az alaposságnak ezt a nélkülözhetetlen elemét kiváltképpen képviseli, bár a ^Tökéletes Éberségnek ezenkívül még sok más aspektusa is, van. A buddhista írásokban a Tökéletes Éberségnek tulajdonított egyik minőséget úgy jellemzik, mint "nemfelületességet", ami csak negatív módon fejezi ki ugyanazt, amit a pozitív "alaposság" szó jelez.

Nyilvánvaló, hogy a Tökéletes Éberség gyakorlása az eljárás legnagyobb mértékű¹ alaposságát követeli meg. Ennek hiánya vagy elhanyagolása éppen az ellentétét eredményezné annak a minőségnek, ami rászolgál az Éberség elnevezésre, és megfosztaná a módszert a siker minden esélyétől. Miként az instabil és felületesen lerakott fundamentum káros következményekkel jár, a szilárd és megbízható alapozás áldásai a távoli jövőben is érvényesülnek.

Ezért a Tökéletes Éberség alkalmazása rögtön az elején megkezdődik. A Pusztá Figyelem módszerének alkalmazásával visszamegy a dolgok csira-állapotáig. E módszer alkalmazása a szellemi tevékenységre a következőt jelenti: a megfigyelés visszatér az észlelés folyamatának első fázisához, amikor a tudat tisztán befogadó állapotban van, és amikor a figyelem még a tárgy pusztá észrevevésére korlátozódik. Ez a fázis nagyon rövid és alig észrevehető időtartamú, és mint mondtuk, csak egy felszínes, tökéletlen és gyakran hibás ké-

pet ad a tárgyról. A ^következő percepciós fázis feladata kijevíteni és kiegészíteni ezt a legelső benyomást, de ez nem mindig történik meg. Gyakran az első benyomást adottnak vesszük, sőt még további, a második fázis összetettebb mentális funkcióit jellemző torzítások is hozzáadódnak.

Itt kezdődik a Pusztá Figyelem művelése, amely nem más, mint az elme első befogadó állapotának tudatos ápolása és erősítése, növelve a rendelkezésére álló időt ahhoz, hogy teljesítse fontos feladatát a megismerés folyamatában. A Pusztá Figyelem eljárásának alaposságát az mutatja, hogy megtisztítja és gondosan előkészíti a talajt minden ezután következő szellemi művelet számára. Ezzel a tisztító funkciójával az egész Módszer magas céljának szolgálatában áll, amit az Előadás így fogalmaz:

"a lények megtisztításáért...", amit viszont a Kommentár úgy magyaráz, mint a tudat purifikálását, megtisztítását,

A tárgy meztelen valóságának elérése

A Pusztá Figyelem az objektum meztelen és exakt regisztrálásából áll. Ez nem is olyan könnyű feladat, amilyennek látszik, minthogy nem ez az, amit normálisan tenni szoktunk, hacsak nem merülünk el valamilyen érdektelen vizsgálódásba. Normális körülmények között az ember nem a dolgok meztelen valóságának számára közömbös megismerésével foglalkozik, hanem azoknak önérdek vezérelte manipulálásával és megítélésével, ami lehet széleskörű vagy beszűkült, nemes vagy alacsonyrendű. Címkéket, feliratokat ragasztgat a dolgokra,

amelyek fizikai és szellemi univerzumát képezik és ezek a címkék többnyire világosan mutatják önérdeke és korlátozott látása jellegét. A címkéknek egy ilyen gyűjteménye az, amiben az ember általában benne él, és ami meghatározza cselekedeteit és reakcióit.

Ennélfogva a Pusztá Figyelem - címkéktől mentes - attitűdje az ember számára egy új világot nyit meg. Először arra jön rá, hogy ahol azt hitte: egy bizonyos egységgel van dolga, azaz egyetlen objektummal, amivel a percepció egyetlen aktusában került kapcsolatba, ott valójában sokféleség van, azaz különböző fizikai és mentális folyamatok egész sorozata, amit az észlelés megfelelő aktusai prezentálnak számára gyors egymásutánban. Továbbá megdöbbenve fogja észrevenni, hogy mennyire ritkán tudatosít magában meztelen vagy tiszta objektumot, anélkül, hogy ne keveredne hozzá valamiféle idegen járulék. Például a normális vizuális érzékelés, ha egyáltalán érdekesnek bizonyul a megfigyelő számára, ritkán közvetíti a vizuális tárgyat tisztán és egyszerűen, mert a megfigyelés tárgya általában a hozzáadódó szubjektív ítéletek fényében fog megjelenni, úgy mint: szép vagy csúnya, kellemes vagy kellemetlen, hasznos vagy haszontalan, illetve káros. Ha pedig valamilyen élőlényről van szó, akkor belép még a következő előzetesen kialakított vélemény is: "Ez egy személyiség, egy Ego, épp olyan Én, mint amilyen magam is vagyok."

Ebben az állapotban, vagyis a szubjektív adalékokkal való szoros egybeforrott-

ságban az észlelés elmerül az emlékezet tárházában. Ha felidézésére kerül sor, asszociációs gondolkodás útján, torzító befolyását a hasonló objektumok jövőbeli észleléseire is ki fogja fejteni csakúgy, mint az ezekkel kapcsolatos Ítéletekre, döntésekre, hangulatokra stb.

A puszta Figyelem feladata kiküszöbölni mindezen idegen toldalékokat az objektumból annak megfelelően, ahogyan az adva van az érzékelési mezőben. Ezeket a hozzáadásokat . később egyenként figyelembe lehet venni, ha szükséges, de az érzékelés kezdeti tárgyát ezektől mentesen kell tartani. Ez állhatatos gyakorlást követel, melynek során a figyelem, ahogy egyre jobban növekszik élessége, mintha egyre finomabb szitákat használna, melyek segítségével először a durvább, majd finomabb adalékokat választja külön, míg végül ott marad a puszta objektum. " ~

A tárgy ilyen pontos meghatározásának és elhatárolásának szükségességét maga a Satipatthana Suttá azzal hangsúlyozza, hogy rendszeresen kétszer említi meg az éberség vonatkozó tárgyát, például így: "kontemplálja a testet a testben", és nem pl. a vele kapcsolatos érzéseit vagy eszméit, ahogy arra a Kommentár kifejezetten fel is hívja a figyelmet. Vegyük szemügyre egy olyan személy példáját, aki egy sebet néz alsó karján. Ebben az esetben a tulajdonképpen vizuális objektum csak a test egy meghatározott részéből áll, és annak sé- • rült állapotát foglalja magában. Különböző jellegzetességei, mint az izmok, a vér, a genny stb. az "Elmélkedés a Testről" objektumai, és főleg a "Test Részeivel" fog-

lalkozó gyakorlat tárgykörébe tartoznak. A seb okozta fájdalom az "Elmélkedés az Érzésekről" egyik tárgyát képezi. Az a többé-kevésbé tudatos elképzelés, hogy egy Ego, egy énség az, ami megsebesült és szenved a kintól, az "Elmélkedés a Tudatállapotról" ("hamis tudatról"), illetve az "Elmélkedés a szellemi Tartalmakról" címszavak alá kerülhet: leginkább talán a szellemi "Bilincsek" közé, melyek testi kontaktus révén jönnek létre (lásd az Előadásban az Érzékek Alapjairól szóló részt). Az a harag, amit az egyén érez (látszólag ugyanabban a pillanatban) ama személy iránt, aki rajta a sebet ejtette, az "Elmélkedés a Tudatállapotról" ("gyűlölettel eltöltött tudat") vagy az "Elmélkedés a szellemi Tartalmakról" (a Harag visszahúzó ereje) kategóriába tartozik. Ez a példa bizonyára elegendő ahhoz, hogy illusztrálja a Pusztá Figyelem által végrehajtott rostálási folyamatot.

A meztelen tárgy elérésének messzire kiható fontosságát maga a Buddha is hangsúlyozta. Amikor egy szerzetes néhány szavas útbaigazítást kért tőle, a Mester a következő gyakorlati szabályt adta neki: "Abban, amit látsz, csak a látott dolog legyen benne; abban, amit hallasz, csak a hallott dolog; abban, amit érzékelsz (mint illatot, ízt vagy érintést), csak az érzékelt dolog; abban, amit gondolsz, csak a gondolat." (Udana 1.10)

A Mester ezen tömör, de súlyos mondása vezetőként és társként szolgálhat annak számára, aki átadja magát a Pusztá Figyelem gyakorlásának.

A. Puszta Figyelem hármass értéke

A Puszta Figyelem ugyanazzal a hármass értékkel bír, amit korábban a Buddha Tudat Doktrínájának és a Tökéletes Éberségnek általánosságban tulajdonítottTjünk, hatalmas és hatékony segítségnek bizonyul a tudat megismerésében, formálásában és felszabadításában.

1. A Puszta Figyelem értéke a Tudat megismerésében

Pontosan a tudat az az elem, amiben és amin keresztül élünk, mégis ez a valami az, ami számunkra a legmegfoghatatlanabb és legtitokzatosabb. A Puszta Figyelem azonban azáltal, hogy türelmesen figyelemmel kíséri a mentális folyamatok alapvető tényeit, képessé válik arra, hogy fényt vessen a tudat titokzatos sötétségére és szilárdan megragadja annak azétfolyó áramlását. Az Éberség rendszeres gyakorlása, kezdve a Puszta Figyelemmel, felruház bennünket mindazzal a tudással a tudat felől, ami lényeges a gyakorlati célok megvalósításához, azaz a tudat uralásához, fejlesztéséhez és végső felszabadításához. De a Satipatthana-módszernek eme eleve gyakorlati beállítottságán túl egyéb jelentősége is van: ha mái* megalapoztuk a tiszta tudatosságot és megértést a tudat egész terjedelmének egy körülhatárolt, de vitális értékű szektorában, a fény fokozatosan és természetes módon tovább fog terjedni és elérni a tudat birodalmának azon távoli és sötét sarkait is, amelyek eddig megközelíthetetlenek voltak szá-

munkra. Ez jórészt annak a ténynek tulajdonítható, hogy a megismerés utáni kutatásnak az eszköze is radikális változáson megy keresztül: maga a kutató elme is sokat nyer világosságban és átható erőben.

^ "Csak az Éber Figyelemmel jól megvizsgált dolgokat lehet megérteni bölcsességgel, de nem az összezavart dolgokat" (Komm. a Suttá Nipita-hoz). Egy vizsgált sejttípust, amit mikroszkóp segítségével akarunk tanulmányozni, először gondosan preparálnunk kell, meg kell tisztítanunk, meg kell szabadítanunk minden nem oda **tartozó** anyagtól és biztosan kell rögzítenünk a lencse alatt. Hasonló módon a bölcsesség által^vizsgálandó "meztelen objektumot" is először elő kell készíteni a Pusztá Figyelem segítségével. Ez tisztítja meg a kutatás tárgyát az előítélettől és szenvedélytől; ez szabadítja meg a hozzákeveredett idegen elemektől és a nem rávonatkozó szempontoktól; ez tartja szilárdan a bölcsesség szeme előtt azáltal, hogy lelassítja az átmenetet az észlelési, vagy megismerő folyamat befogadó (passzív) és aktív fázisa között, jelentősen feljavítva az esélyt a lényegbe hatoló és szenvedélymentes vizsgálódásra.

A Pusztá Figyelemnek ez az előzetes munkája nemcsak az elme analitikus, azaz szétbontó és megkülönböztető funkciója számára bír nagy jelentőséggel, melynek révén az objektum alkotó .elemei feltárulnak, de nagy segítség a hasonlóan fontos szintézis számára is, azaz annak felfejtéséhez, hogy milyen kapcsolatai és relációi vannak az objektumnak más dolgokkal, milyen kölcsönhatásban van velük, milyen

a kondicionáltsága és kondicionáló természetűe. Ezek közül sok észrevétlen marad, ha hiányzik a Pusztai Figyelem kellő hosszúságú időszaka. Nagyszemélyű és változatos gyakorlati alkalmazásokat biztosító alapelveként kell mindig fejünkben tartani azt, hogy a dolgok közötti relációkat megbízható módon csak akkor lehet kideríteni, ha először az adott viszonylat egyes tagjait gondosan megvizsgáltuk különféle aspektusaikban, amelyek mind eltérő összefüggések lehetőségére utalnak. Az elégtelen analitikus előkészítés gyakori hibaforrás a filozófiai és tudományos teóriák szintetikus részében. Pontosan ez az előkészítés az, melyet gondosan végigkísér és orvosol a Pusztai Figyelem módszere. Ennek a spirituális praxisra való hatásait, ami itt elsősorban érdekel bennünket, már az előzőekben említettük és remélhetőleg még világosabb lesz ez a következő oldalak után.

A Pusztai Figyelem először is lehetővé teszi, hogy a dolgok önmagukért beszéljenek, meg nem'szakíttatva a túl gyorsan kimondott végső ítéletektől. A Pusztai Figyelem megadja az esélyt a dolgoknak arra, hogy befejezzék mondandójukat, és az ember ily módon megtanulja, hogy azoknak tényleg sok a mondandójuk magukról, amit korábban többnyire nem is vett tudomásul az elhamarkodottság miatt, vagy azért, mert az beleveszett abba a belső és külső zajba, amiben a hétköznapi ember rendszerint él. Minthogy a Pusztai Figyelem a dolgokat a szokásos ^ítéletek beszűkítő és ellaposító hatása nélkül nézi, mindig úgy tekint rá azokra, mintha először tenné ezt; ezért növekvő gyakorisággal fog megtörténni, hogy

a dolgok valami újat és érdeklegeseget nyilatkoztatnak ki. Türelmesen elidőzve a Pusztai Figyelem eme attitűdjében, tág horizontok fognak megnyílni a dolgok megértése irányába; olyan eredményeket lehet így elérni, látszólag erőfeszítés nélkül, melyek megtagadtatnak a türelmetlen intellektus erőfeszítéseitől. Elhamarkodott vagy szokássá vált lehatárolás, címkézés, a dolgok helytelen megítélése és kezelése miatt gyakran maradnak zárva a tudás fontos forrásai. A nyugati embereknek különösképpen szükségük van arra, hogy megtanulják Kelettől tudatukat hosszabb ideig és gyakrabban befogadó, de élesen figyelő állapotban tartani. Olyan szellemi magatartás ez, melyet a tudósok és kutatók alkalmaznak, de egyre inkább közös birtokunkká kellene válnia. A Pusztai Figyelemnek ez az attitűdje állhatatos gyakorlás esetén a tudás és inspiráció gazdag forrásának fog bizonyulni.

Nos, hogy melyek a Pusztai Figyelem által megszerezhető, tudásban kifejezhető eredmények, - a nyugati olvasókat főleg ez érdekelheti. Ezek közül itt csak néhányat említünk, azokat, melyek^elsődleges fontosságúak. Kinek-kinek az Éberség Utján szerzett saját "úti tapasztalataival" kell igazolnia, kimunkálnia és kiegészítenie azt, amit most röviden előadunk.

Már említettük, de alapvető fontosságára való tekintettel megismételjük: a Pusztai Figyelem fényében az észlelés látszólag egységes aktusa egyre világosabban úgy jelenik meg előttünk, mint számos differenciált műveleti szakasz, melyek

szorosan egymás után következnek. Ez az alap-megfigyelés fokozatosan ki fogja bontani az egyes tények inherens gazdagságát és messzire terjedő implikációit. Ez valóban tudományos megfigyelésnek fog bizonyulni a szó betű szerinti értelmében, azaz "tudást-hozónak" (C.J.Ducasse). Megvilágítja például az észlelési folyamat alapvető differenciálódását: a viszonylag csupasz érzéki adatok (4) leképezésétől azok interpretálásának és értékelésének fázisáig. Ez ősi pszichológiai ismeret a buddhisták számára, amely magának a Mesternek Előadásáig vezethető vissza és amely az Abhidhamma későbbi könyveiben és kommentárjaiban került kidolgozásra. Ez a különbségtétel az "eset meztelen tényei" és a velük szemben tanúsított attitűd között, eltekintve annak tudományos ("tudást-hozó") szerepétől, messzireható gyakorlati jelentőséggel is bír: lokalizálja azt a legkorábbi, azaz a legígéretesebb pillanatot, ahol meg tudjuk határozni egy adott szituáció további fejlődését, amennyiben az az irányában tanúsított attitűdünktől függ. Ennek az aspektusnak vizsgálata azonban a tudatformálással foglalkozó következő fejezet témakörébe tartozik.

Amikor a Pusztá Figyelmet gyakorolni kezdjük, az első hatalmas megrázkódtatás, amit megfigyelő tudatunk átél, talán a közvetlen konfrontáció lesz a Változás mindig jelenlévő tényével. A Dhamma kifejezéseivel élve, ez az Élet Három Karakterisztikuma vagy jellemző vonása közül az ³

3 A "viszonylag csupasz" megszorításra azért van itt szükség, roivel az Abhidhamma által alkalmazott szigorúan kritikus vizsgálódásban az érzéki adatok pusztá leképezésének még e legkorábbi fázisa is magán visel valamilyen korábbi hasonló impressziókból eredő szubjektív ízt.

első: az Állandótlanság (anicca). Az esetek egyedi keletkezésének és elhalásának szünet nélküli egymásra-következése a Pusztá Figyelem megfigyelésében növekvő erejű tapasztalássá válik, és döntő következményei lesznek a meditativ fejlődésre nézve.

A pillanatonként! változás ezen megtapasztalásából emelkedik ki majd a megfelelő időben a Létezés másik két Karakterisztika, a Kimozdultság (Szenvedés, Elégtelenség^ dukkha) és a Személytelenség (anatta) is.

Jóllehet a Változás 'tényét' általánosságban elismerik, legalábbis egy bizonyos mértékig, az emberek a hétköznapi életben rendszerint csak akkor ébrednek tudatára, amikor az meglehetősen heves kihívás elé állítja őket, akár kellemes, akár - legtöbbször - kellemetlen módon. A Pusztá Figyelem gyakorlása azonban erőteljesen szembesít bennünket azzal a ténnyel, hogy a Változás állandóan ott van velünk: hogy még az idő pillanatnyi töredékében is oly gyakorisággal mennek végbe változások, hogy az már túlterjed látókörünkön. Talán először ekkor tűnik fel - nemcsak intellektuálisan, hanem egész lényünket megérintve - hogy valójában miféle világban élünk. Szemtől-szembe kerülve a Változással, elevenen tapasztalva azt saját testünkben és tudatunkban, ekkor kezdjük "látni a dolgokat úgy, ahogy azok valójában vannak". És ez különösképpen vonatkozik a "tudat dolgaira". A tudatot egyáltalán nem lehet megérteni anélkül, hogy ne ismernénk fel azt, mint állandó mozgást és ne lennénk szüntelenül tudatában ennek a ténynek minden vizsgálódásunk alatt, amit

a tudat megismerésére fordítunk. Ezért tehát a Változás tényének és természetének megvilágítása a szellemi folyamatokban a Puszta Figyelem gyakorlásának alapvető hozzájárulása a tudat megismeréséhez. A Változás ténye negatív módon segíti elő ezt a megismerést, kizárva a tudat bármilyen statikus felfogását, állandó entitások, rögzített minőségek stb. feltételezését. A Változás természetébe val-' bele- látás viszont pozitív módon segíti elő a tudat megismerését azzal, hogy kellőképpen részletezett információk bőségével lát el bennünket a mentális folyamatok dinamikus természetére vonatkozóan.

Az érzékszervi percepcióra (tehát az érzékelésre - a Ford.) összpontosított Puszta Figyelem fényében az anyagi és mentális folyamatok megkülönböztetett jellege, kölcsönhatásuk és váltakozásuk, valamint a tudat alapvető "tárgyasító" funkciója nagymértékben megvilágosodnak.

Amikor itt "tárgyasításról" (azaz tárgyként történő felfogásról, tárgyként kezelésről) és anyagi és mentális folyamatokról beszélünk, elemzésünk praktikus célját szem előtt tartva tesszük ezt. Ezeket a kifejezéseket nem[^]úgy használjuk, mintha az alany / tárgy és tudat / anyag dualizmusokat akarnánk elfogadtatni, és nem pártolunk semmiféle Csak Tudat, illetve Csak Anyag monizmusokat sem. A Buddha Függő Keletkezésről szóló tanítása (pa- ticca-samuppada) túlhaladja a monizmus, dualizmus és pluralizmus minden fogalmát. A feltételekhez kötöttség, relativitás és állandó mozgás világában, amint azt

közvetlenül megtapasztaljuk a Pusztai Figyelem gyakorlásakor, az ilyen merev elképzelések nagyon hamar teljesen tarthatatlannak fognak tűnni számunkra.

Ez utóbbi, alkalmi megjegyzésünk egy teoretikusabb jellegű elme-ismerethez való másik hozzájárulásra utal az előbb említett nagyon régi filozofikus magatartásokra vonatkozóan, melyek hamis tényeket tartalmazó premisszákból erednek, hatalmas elméleti szuperstruktúrákkal úgy szerkesztve, hogy illeszkedjenek azokhoz a premisszákhöz. De minket most ezek a problémák nem érdekelnek közvetlenül. Szöveg-összefüggésünkben csak arra kell rámutatnunk, hogy a hétköznapi tapasztalat, valamint a mélyreható alaposság egyaránt olyan megkülönböztetéseket fedeznek fel a megismerés folyamatában és tartalmaiban, melyek elég erősek ahhoz, hogy igazolják a hagyományos kifejezés-párok, alany/ tárgy és elem/ anyag, általunk történő pragmatikus (legcélszerűbb) használatát.

Miután a Pusztai Figyelem gyakorlása bizonyos kiterjedésű és mélységű tapasztalatot eredményezett a mentális jelenségekről, közvetlen bizonyossággá válik az elmélkedő számára, hogy a tudat megismerő működésén túl semmi másnak nem tekinthető. Sehol e funkció mögött vagy benne, nem fedezhető fel semmiféle individuális ágens vagy megmaradó entitás. Ilyen módon az ember közvetlen tapasztalás útján eljut majd a Nem-Lélek vagy Személynélküliség (anatta, szkrt. anatma)' nagy igazságához, ami azt jelenti, hogy minden létezés híjával van valamiféle megmaradó személyiségnek (ön-valonak, léleknek, felsőbb-

rendű énnék stb.), vagy bármilyen módon leírható, állandó szubsztanciának. A modern pszichológia számára is rendkívül megtermékenyítő lehet ez az egyedülálló és forradalmi Anatta-tanítás, a tudat tudományának gyökerét és különböző ágazatait érintő fontos következményei révén. Mindezek az utalások magától értetődőek e tudományterület tanulmányozói számára és itt ezt nem is kívánjuk bővebben illusztrálni. Azzal, hogy az Anatta-doktrínát egyedülállónak nevezzük, az a célunk, hogy megkülönböztessük attól a felfogástól, ami úgy ismeretes Nyugaton, mint egyfajta "pszichológia psziché nélkül". Utóbbi többnyire materialisztikus árnyalatú, és bizonyos rosszalló hangvétellel néha "lélektelennek" nevezik. A buddhista pszichológia azonban nem materialisztikus, a szónak sem filozófiai, sem etikai értelmében. A Nem-Lélek doktrína igazi filozófiai és etikai jelentőségét és "érzelmi tónusát" is csak az egész buddhista tanítás szövegösszefüggésében lehet teljesen megérteni és nem elszigetelten. Lesz még rá alkalmunk, hogy visszatérjünk erre a témára.

^ A Puszta Figyelem ezenkívül elménk működésére vonatkozóan is ellát bennünket meglepő és hasznos információkkal: sok mindent megtudunk érzelmeink és szenvedéseink mechanizmusáról, ítélőerőnk megbízhatóságáról, igazi és színlelt motívumainkról és lelki életünk sok más aspektusáról. Tiszta fény vetül gyenge és erős pontjainkra és ezek közül nem egy első alkalommal válik tudatossá bennünk.

A Puszta Figyelemnek ez a módszere, mely oly hasznos a tudat megismerésében,

hasonlít az igazi tudós és kutató magatartásához, és az általa alkalmazott eljáráshoz: a téma és a szakkifejezések világos definiálása; előítéletmentes fogékonyság az útmutatásra, ami magukból a dolgokból adódik; a szubjektív tényező kizárása vagy legalábbis kellő redukálása az ítéletalkotásban; az Ítélet elhalasztása mindaddig, míg meg nem történik a tények gondos felülvizsgálata. A kutató tudósnak ez az eredeti munka-szellem, ami a Pusztai Figyelem attitűdjében nyilvánul meg, mindig egyesíteni fogja a Buddha-Dhammát az igazi tudománnyal, bár nem szükségszerűen a jelenkor

I valamennyi teóriájával. A Buddha-Dhamma célja korántsem azonos a világi tudomány céljával, amely elsősorban a tények felfedezésére és megmagyarázására korlátozódik.

A Buddha tudat-doktrínája nem szűkül le az emberi lélek teoretikus megismerésére, mert hiszen célja a tudat formálása és azon keresztül az élet formálása. E tekintetben találkozunk a modern pszichológia azon ágazatával, amely a tudat teoretikus megismerésének gyakorlati alkalmazásával foglalkozik.

2. A Pusztai Figyelem értéke a tudat formálásában

—

Az ember-okozta szenvedés nagyobb része a világon nem annyira szándékos gonoszsgból, mint inkább tudatlanságból, hanyagságból, meggondolatlanságból, elhamarkodottságból és az ön-kontroll hiányából származik. Igen gyakran az éberségnek vagy bölcs elmélkedésnek egyetlen pillanata sorozatos nyomorúságot vagy kárt akadályozhatott volna meg* Egy kis szünetet tartva

cselekvés előtt, a Pusztai Figyelem szokásos attitűdjének megfelelően, az ember képes less megragadni azt a sorsdöntő , de rövid pillanatot, amikor a tudat még nem kötött ki egy meghatározott cselekvési irány, vagy meghatározott magatartás mellett, és még teljesen nyitott álhoz, hogy a megfelelő irányulást be tudja fogadni.

A következő pillanat már egészen megváltoztathatná a helyzetet, miután fölénybe kerülnének a belülről jövő megfertőzött impulzusok és hibás ítéletek, illetve a kívülről jövő ártalmas befolyások. A Pusztai Figyelem lelassítja, vagy éppen megállapítja az átmenetet a gondolatról a cselekvésre, több időt engedve althoz, hogy érett döntés jöjjön létre. Az ilyen lelassítás vitális fontosságú, amíg az előnytelen, káros vagy rossz szavak és tettek spontán megjelenésére túl erős a készség , azaz mindaddig, míg ezek azonnali reakcióként jelentkeznek az eseményekre és gondolatokra, anélkül, hogy a bölcsesség, az önkontroll, és, a józan ész "belső fékjei" számbajöhető eséllyel tudnának működésbe lépni. A "lelassítás" szokásának megszerzése szavakban és tettekben egyaránt hatékony fegyvernek fog bizonyulni az elhamarkodottság ellen. Megtanulva, hogy a Pusztai Figyelem segítségével kis szünetet tartunk, ^ fékezzünk vagy megálljunk, a tudat hajlékonysága és fogékonysága jelentős mértékben növekedni fog, mivel a nem kívánatos reakciók többé nem lépnek fel automatikusan, ugyanolyan gyakorisággal, mint azelőtt. Amikor ezeknek a megszokott reakcióknak a fennhatóságát, amit oly gyakran engedünk uralomra jutni ellenszegülés és megkérdőjelezés nélkül, rendszeresen vi-

tatni kezdjük, fokozatosan elvesztik hatalmukat .

A Puszta Figyelem időt enged nekünk annak megfontolására, hogy adott helyzetben szükséges-e, tanácsos-e egyáltalán valamilyen aktivitást kifejteni tett, szó vagy akár szellemi törekvés formájában. Gyakran van az, hogy túlságosan nagy a hajlandóság bennünk valamilyen sürgős beavatkozásra, és ez is sok szenvedésnek és fölösleges bonyodalomnak válik okává. Ha már megismerjük a Puszta Figyelem attitűdje által adományozott lelki békét, kevésbé leszünk kitéve a kísértésnek, hogy elhamarkodottan cselekedjünk, vagy beavatkozzunk más emberek ügyeibe. Ha ily módon a különféle bonyodalmak és összeütközések csökkennek, azon törekvésünk, hogy formáljuk tudatunkat, kevesebb ellenállással fog találkozni.

Az utóbb említett két pont ("elhamarkodottság" és "beavatkozás") vonatkozásában gyakorlati tanácsunk a következő: jól körül kell nézni, mielőtt lépünk, ezzel esélyt adni tudatunknak arra, hogy hossz- szabban és jobban szemügyre vehesse a dolgokat; megzabolázni a belső ösztönzést a "mindenáron való cselekvésre".

A Puszta Figyelem csak a jelennel foglalkozik. Megtanít arra, amit oly sokan elfeledtek: teljes tudatossággal élni az Itt-és-Most-ban, Megtanít bennünket szembenézni a jelennel anélkül, hogy megpróbálnánk a múltból vagy jövőből való gondolkodásba menekülni. A múlt és a jövő az átlag tudat számára nem a megfigyelésnek, hanem a reflexiónak a tárgyai. A hétköznapi élet-

ben azonban a múltat és a jövőt ritkán kezelik igazán bölcs elmélkedés tárgyaiként, hanem többnyire álmodozás, üres képzelődés formájában foglalkoznak vele, ami a Tökéletes Éberségnek, Tökéletes Megértésnek és Tökéletes Cselekvésnek is fő ellensége. A Pusztá Figyelem, hűségesen kitartva a megfigyelés posztján, csendesen és hozzákötődés nélkül figyel az idő megszünnő vonulását: nyugodtan várja a jövő dolgait, várja, hogy azok megjelenjenek előtte és így a jelen objektumaivá váljanak, majd ismét eltűnjenek a múltba. Mennyi sok energiát vesztegetnek el az emberek a múltból való haszontalan gondolkodásra, és a múlt minden banalitásának' értelmetlen és bőbeszédű ismételtetésére szóban és gondolatban egyaránt! Hasonlóan hiábavalóság a jövőről való gondolkodás is: hívságos remények, fantasztikus tervek és üres álmok, alaptalan félelmek és haszontalan aggodalmaskodások születnek ilyenkor. Mindez megint csak olyan szomorúságnak és csalódásnak az okozója, amit a Pusztá Figyelemmel ki lehet küszöbölni.

A Tökéletes Éberség visszaszerzi az ember számára szabadsága elvesztett gyöngyszemét, kiragadván azt az Idő-sárkány fogai közül. A Tökéletes Éberség széttöri a múlt bilincseit, melyeket oly sokan egyre csak erősítenek a túlságosan gyakori visszapillantásokkal, sóvárgó, neheztelő ^vagy^sajnálkozó szemekkel. A Tökéletes Éberség megakadályozza az embert abban, hogy már a jelenben hozzáláncolja magát félelmeinek és^reményeinek elképzelésével a jövő anticipált eseményeihez. Ilymódon a Tökéletes Éberség visszaadja az ember-

nek a szabadságot, mely csak a jelenben található meg.

A múltból és a jövőből való gondolatok képezik az ábrándozás fő anyagát, mely végtelenszer ismétlődő jellegű szívó-tapadó szubsztanciájánál fogva a jelen tudat keskeny sávját teljesen ellepi, nem adva esélyt annak alakítására, sőt valójában még formátlanabbá és kuszábbá téve azt. Ezek a hiábavaló ábrándozások a legfőbb akadályai a koncentrációnak. Biztos mód kizárásukra a tudat eltökélt ráirányítása bármely közeli objektum pusztá megfigyelésére, valahányszor hiányzik a kényszerűség vagy impulzus valamilyen sajátos, céltudatos gondolatra vagy cselekvésre, és amikor ennek következtében mentális vákuum létrejöttének veszélye fenyeget, Ellenkező esetben gyorsan támadásba lendülnek az ábrándok. Azonban ha már beléptek a tudatba, akkor csak "Sy teendő marad hátra: ezeket az ábrándokat kell^ megtenni a közeli megfigyelés objektumaivá azzal a céllal, hogy megfosszuk őket tudat-fellazító erejüktől és végül eloszlassuk ezeket. Ez egyik példája a "meditáció zavarainak a meditáció objektumaivá történő átalakítása" módszernek, melyet később fogunk tárgyalni.

A Pusztá Figyelem rendet teremt a tudat elhanyagolt szféráiban. Leleplez számos homályos és töredékes érzetet, befejezetlen gondolatmenetet, zavaros ideákat, elfojtott amóciókat-stb., melyek nap mint nap végig vonulnak a tudaton. Ha egyenként tudjuk szemügyre venni a szellemi aktivitásnak ezeket a hiábavaló fogyasztóit, akkor ezek gyengék és erőtle-

nek, de halmozódásukkal fokozatosan meggyengítik a szellemi működések hatékonyságát. Minthogy többnyire megengedjük, hogy ezek a gondolat-töredékek lesüllyedjenek a tudatalattiba anélkül, hogy kellőképpen figyelni rájuk, természetsszerűleg befolyást gyakorolnak a jellem, a diszpozíciók és törekvések alap-strukturájára. Fokozatosan csökkentik a tudat általános kiterjedését és világosságát, valamint plasztikusságát, vagyis formálhatóságát, átalakíthatóságát és fejleszthetőségét.

Az egyáltalán nem hízeltő önismeret, melyet a befelé-néző Pusztai Figyelem segítségével szerzünk meg saját elménk csúfságos és gyalázatos tájain gyűjtve hozzá . az adatokat, belső ellenállást fog kiváltani a dolgok olyan állásával szemben, ahol a tisztaság és a rend piszokba és rendetlenségbe fordul át és a tudat nemesfémje salakká és szemétté válik. Ennek az idegenkedésnek nyomása alatt növekedni fog a komoly igyekezet az Éberség Útjának gyakorlására és a szellemi energia túlzott mérvű pazarlása fokozatosan ellenőrzés alá kerül. A Pusztai Figyelemnek ez az automatikus "rendcsináló" funkciója az, ami itt a tudat formálására szolgál.

A saját tudatunkra' irányított Pusztai Figyelem szolgáltatja róla azt az elfogulatlan ^információt , amely nélkülözhetetlen alakításának sikeréhez. Teljes figyelmet szentelve gondolatainknak, ahogy azok létrejönnek, ^megbízható ismeretet szerzünk gyenge és erős^pontjainkról, azaz fogyatékságainkról és képességeinkről. Öncsalás az előbbiek, tudatlanság az utóbbiak vonatkozásában lehetetlenné teszik az önnevelést.

A Pusztá Figyelem segítségével megszerzett készség arra, hogy azonnal igazi nevükön nevezzük a rossz és ártalmas dolgokat, máris az első lépést jelenti azoknak megszüntetése felé. Ha valaki világosan tudatában van annak, pl. a Tudat Állapotáról való Elmélkedésben: "Íme, itt van egy kéjsóvár gondolat"; vagy a Tudat-Tartalmairól való Elmélkedésben: "Most a nyugtalanság akadályoz meg bennem", ez az egyszerű szokás, hogy ilyen fontos megállapításokat fogalmazunk meg, belső ellenállást fog teremteni e jelenségekkel szemben, ami egyre erőteljesebben fogja éreztetni jelenlétét és Hatását. A pusztá "regisztrálásnak" ez a szenvedélymentes és tömör formája gyakran hatékonyabbnak bizonyul, mint az akarat, az emóciók vagy az ész felvonultatása, melyek gyakran csak a lélek antagonisztikus erőit provokálják még merevebb ellenállásra.

Természetesen a pozitív tulajdonságaink is élesebben kerülnek a fókuszba és e tulajdonságok, melyek gyengék, vagy nem kapják meg a kellő figyelmet, most végre lehetőséget kapnak, hogy fejlődjenek, virágozzanak és gyümölcsöt teremjenek. Eddig kiaknázatlan energia- és tudásforrások táruulnak fel és olyan képességek fognak megnyilatkozni, melyek eddig teljesen ismeretlenek voltak számunkra. Mindez erősíteni fogja önbizalmunkat, ami oly nagyon fontos a belső haladás szempontjából.

: '

Ilyen és ehhez hasonló módokon a Pusztá Figyelem egyszerű és kényszermentes módszere a lehető leghatékonyabb segítőnek bizonyul a Tudat Formálásában.

3. A Puszta Figyelem értéke a tudat felszabadításában

Most azt a javaslatot tesszük az olvasónak, hogy próbálja meg, először csak néhány napra, amennyire csak képes, a Puszta Figyelem attitűdjét fenntartani az emberek, az élettelen környezet, vagy a nap különböző történései irányában. Eképpen cselekedve hamarosan érezni fogja, mennyivel harmonikusabban múlnak el ezek a napok, összehasonlítva azokkal, amelyeken engedett a legcsekélyebb ösztönzésnek is, hogy tettel, szóval, emócióval vagy gondolattal beleavatkozzék a dolgokba. Mintha valamilyen láthatatlan páncéllal védve lenne a külső világ banalitásai és háborgatásai ellen, az ember nyitottan és elégedetten jár-kel az ilyen napokon, a könnyedség és szabadság üdítő érzésével. Olyan ez, mintha valaki egy tülekedő és lármás tömeg közelségéből kimenekülne egy hegytető csendjébe és magányába, és a megkönnyebbülés sóhajával nézné le az alant elterülő zajos kavargásra. A lelki függetlenség békessége és boldogsága az, ami ily módon megtapasztalható. A dolgoktól és emberektől való illetén visszahúzódás által az ember magatartása velük szemben csak barátságosabbá lesz, mivel hiányozni fognak belőle azok a feszültségek, melyek oly gyakran támadnak a beavatkozásból, vágyból, irtózásból vagy az énre-vonatkoztatás egyéb formáiból. Az élet jóval könnyebbé válik és az ember külső és belső világa kitárul. Azonkívül azt is észre fogja venni, hogy alvilág egészen jól halad tovább a mi korábbi, gyakori beavatkozásunk nélkül is és hogy magunk is sokkal jobban érezzük ma-

esetben a Pusztá Pigyelem jól láthatóan gunkat az ilyenfajta mérséklet következtében. Mennyi sok kusza helyzet lesz elkerülhető és mily sok probléma fog megoldódni a mi közreműködésünk nélkül! Ebben az mutatja a karmikus cselekvéstől való tartózkodás előnyét, legyen ez a cselekedet jó vagy rossz, világépítő vagy fájdalomkóztó. A Pusztá Pigyelem iskolázni fog bennünket a "hagyjuk menni a dolgokat a maguk útján" művészetében, leszoktat az örökös elfoglaltságról, sürgölődésről és a szokásszerű beavatkozásokról.

A. belső távolság a dolgoktól, emberektől és saját magunktól, amire ideiglenesen és részlegesen szert tettünk a Pusztá Pigyelem útján, saját tapasztalásunkon keresztül mutatja meg a tökéletes függetlenség és az ebből eredő boldogság végső elnyerésének lehetőségét. Ez megtölthet bennünket azzal a bizakodással, hogy az ilyen átmeneti félrevonultság majd egy napon a szenvedés e világából való teljes kilépéssé fog válni. Egyfajta előzetes ízülitőt vagy legalábbis ideát ad arról, hogy milyen a legmagasabb szabadság, a "még ebben az életben megvalósuló szentség" (ditt-hadhamma-nibbana), amire a következő szavak utalnak: "A világban, de nem a világé/'

A tudat legmagasabb és végső felszabadulásának elérésére kovácsolja a Pusztá Pigyelem a legfontosabb szerszámot - az igazság .legmagasabb folal felfogását, melyet a Dhammában Belátásnak (vipassana) neveznek(LG). Ez, és csakis ez az itt le-

- L6. Vipassana (skr: vipasyana) a valóság legmagasabbrendű közvetlen tudása, amit a Buddha megvalósít (Buddha egyik jelzője: vipaáyin). A normál lelki funkciót, amelyben ez elovetelező-

írt módszer végső célja és ez tudat-felszabadító funkciójának legfelső formája.

A Belátás a Lét Három Karakterisztikumának, azaz a Váltózandóságnak, Szenvedésnek és Személy nélküliségnek közvetlen és átható erejű felismerése. Ez több, mint eme igazságoknak pusztán intellektuális felfogása vagy fogalmi tudása: kizárólag kétségbevonhatatlan és megrendíthetetlen személyes megtapasztalással, ezeknek az igazságoknak átélésével, a mögöttük rejlő tényekkel való ismételt meditációs szembesülés útján szerezhető meg. A Belátás az élet-átalakító tudásnak ahhoz a típusához tartozik, amire a francia gondolkodó Guyeau is utalt, amikor ezeket mondta: "Ha valaki tud, de nem aszerint cselekszik, akkor tökéletlenül tud." A Belátás lényegi természetéhez tartozik, hogy egyre növekvő függetlenséget és elszakadást alakít ki a sóvárgástól, s csúcspontját a tudat végső megszabadításában éri el mindattól, ami egyébként a szenvedés világának rabszolgájává tenné. ■

Ez a közvetlen szembesülés a valósággal, aminek Belátássá kell érnie, a Pusztá Figyelem és általánosságban a Satipatt-hana gyakorlása útján szerezhető meg. Módszeres kifejtését később írjuk le. De még a rutinszerű életben történő, alkalmoszerű felhasználása is mutatni fogja felszabadító befolyását a tudatra, és ha következetesen és kitartóan alkalmazzuk, akkor olyan szellemi háttérrel teremt, mely segítséget fog nyújtani a szigorú sziszte-

dik,,s amit az angol szöveg "insight"-nak fordít, a lélektanban gyakran "evidencia-élménynek" nevezik, ami talán többet sejtet, mint a "belátás" szó hétköznapi értelmezése.

matikus gyakorláshoz.

A Belátás természetéhez tartozik a Vágytól, Irtózástól és Illúziótól való mentesség, és a belső és külső világ minden dolgának "puszta jelenségekként" (suddha-dhamma) azaz személytelen folyamatokként történő világos felfogása. Pontosan ez jellemző a Puszta Figyelem attitűdjére is, ezért ez utóbbinak gyakorlása nagymértékben elősegíti a fokozatos akklimatizálódást a tökéletes Belátás és a végső Szabadulás nagy magasságaihoz.

A tökéletes függetlenség és belátás eme magas célja talán még nagyon is távolinak tűnik az Ösvényen most elindulónak, de a Puszta Figyelem gyakorlása közben szerzett saját hasonló jellegű tapasztalatainak tulajdoníthatóan ez mégsem teljesen idegen számára. Az ilyen tanítvány számára a cél már az elején egy bizonyos bensőséggel, meghittséggel bír, és ezáltal pozitív vonzerővel rendelkezik, ami egyáltalán nem lenne jellemző, ha az pusztán absztrakt fogalom maradna, nélkülözve bármit is, ami egybevágna valamilyen saját belső tapasztalásával. Annak számára, aki már rálépett az Éberség Útjára, a cél úgy jelenik meg, mint egy magas hegyláncnak a kontúrja a távoli horizonton; és ezek a körvonalak egyre meghittebbé, egyre barátságosabbá válnak a vándor számára, aki rajtuk csüng tekintetével, miközben küszködve járja fáradságos útját, amikor még annyira messzire van ezektől a fenséges csúcsoktól. Bár a zarándok kénytelen figyelmét gyakran unalmas útjának" különböző akadályaira és zavarba-ejtő elágazásaira összpontosítani, nem csekély fontosságú, hogy belső szeméit céljának távoli csúcsai felé irányít-

sa, ahogyan azok időről időre megjelennek a tapasztalás horizontján. Ez tartja szellemi látását utazása igazi irányában, segítvén neki újra és újra visszatalálni a helyes útra, ha olykor-olykor letér róla.

E csúcsok adnak új erőt fáradt lábainak, új bátorságot szellemének és ezek töltik meg reménységgel szívét, ami gyakran cserben hagyná, ha a hegycsúcsok látványa nem biztatná állandóan, ha csak hallott, vagy olvasott volna azokról. Azonkívül állandóan emlékeztetni fogják, hogy egy pillanatra se feledkezzék meg arról, hogy útja "apró kis örömei" mellett is elsősorban ama fénylő csúcsoknak dicsősége várja a látóhatár szélén.

II. Világos Megértés

A Puszta Figyelem befogadó és kötöttségektől mentes attitűdjének minden bizonnyal sokkal nagyobb helyet kellene elfoglalnia szellemi életünkben, mint ahogy az rendszerint megvalósul és ezért is foglalkozunk vele itt ilyen részletesen. De ez semmiesetre sem feledtetni velünk azt a tényt, hogy a hétköznapi életben a Puszta Figyelem általában csak korlátozott időre tartható működésben eltekintve azokról az időszakoktól, amelyet kifejezetten annak gyakorlására szánunk. A nap minden órája igényel valamilyen aktivitást tett, szó vagy gondolat formájában. Először is igen gyakran van szükség testi tevékenységek, illetve mozgások lebonyolítására, legyen ez a tevékenység akár csak egy egyszerű testhelyzet-változtatás. Azonkívül újra és újra el kell hagynunk a csend védelmét

és önmagában is elegendő teljességét, és beszéd útján kapcsolatba kell lépnünk másokkal. És a tudat sem mellőzheti azt a feladatát, hogy időnként meghatározza helyzetét önmagához és a külvilághoz viszonyítva, és a nap folyamán számtalan esetben utasításokat adjon ki a cselekvésre. A tudatnak kell választani, dönteni és helyzeteket megítélni. A Világos Megértés (sompajanna) a Tökéletes Éberség második aktusa, aminek sok köze van életünk nagyobbik részéhez, ahhoz, ami aktív. A Satipatthana egyik célja, hogy a Tiszta Megértés váljék fokozatosan minden testi, szóbeli és szellemi tevékenységünk szabályozó erejévé. Feladata az, hogy ezeket célszerűvé és hatékonyá tegye, összehangolja a tényleges helyzettel, eszményeinkkel és megértésünk legmagasabb színvonalával. A "Tiszta Megértés", vagy "Világos Megértés" kifejezés úgy értelmezendő, hogy a tiszta éberség világosságához hozzáadódik a cél, valamint a külső és belső valóság teljes megértése, más szavakkal: a Világos Megértés maga a tökéletes tudás (nana) illetve bölcsesség (panna), ami a Tökéletes Ébersében (sati; alapszik, (L7)).

- L7. Sompajanna (skr: sampraj anya) szó szerinti jelentése: "teljes tudatosság", vagy "tisztá tudatosság". A megismerés tárgyának tökéletes tudati reprezentáltságára utal, a tudatosság tökéletes minőségét jelzi. Többről van tehát szó, mint valaminek a puszta megértéséről. Mivel a Sompajanna kifejezetten a tárgy ismeretére, a tudat tárgyának világos tudati megragadására vonatkozik (legyen bár e tárgy maga a tudat!), szerencsésebb lett volna "tökéletes tudati átvilágítottságnak" fordítani. Azonban mivel az angol szöveg a "clear comprehension" kifejezést használja, a kommentár szövegben meghagytuk a "világos megértés", vagy "tisztá felfogás" fordításokat. Az alapszövegben azonban megadtuk a helyes változatot is. Sajnos a magyarban mind a "felfogás", mind a "megértés" számos olyan jelentésárnyalattal bír, amely az angol "comprehension" főnévből hiányzik, és ez félreértésekre adhat alkalmat. Jegyezzük meg tehát, hogy ahol "Világos Megértést" olvasunk (nagybetűvel kiemelve), ott a Tökéletes Tudati Átvilágítottságról van szó.

Bár az Előadás maga csak a cselekvés és a beszéd világos megértéséről szól, következőképpen a Tiszta Megértéssel az Elmélkedés a testről című szakaszban foglalkozik, magától értetődik, hogy a gondolkodást, a "cselekvés harmadik kapuját" is a Világos Megértés ellenőrzése alá kell vonni.

A Világos Megértés négy **fajtája**

A buddhista tradíció, ahogy az a Buddha Előadásaihoz kapcsolódó kommentárokból megtestesül, a Világos Megértésnek a következő négy fajtáját különbözteti meg: (1) a Cél Világos Megértése (satthaka-sampajanna), (2) az Alkalmasság Világos Megértése (sappaya-sampajanna), (3) a Meditáció Területének Világos Megértése (gocara-sampajanna), (4) a Valóság (szó szerinti a nem-káprázat) Világos Megértése (asammoha-sampajanna).

1. A Cél Világos Megértése

A Világos Megértés első fajtája azt követeli meg, hogy cselekvés előtt az ember mindig tegye fel magának a kérdést arra vonatkozóan, hogy a szándékolt cselekvés valóban összhangban van-e céljával, szándékaival vagy eszményeivel, vagyis igazán célszerű-e mind szűkebb gyakorlati értelemben, mind az eszménykép szempontjából.

E kérdés-feltevés melletti elidőzés, ha . az még nem^megszokott magatartás a gyakorló számára, a Pusztá Figyelem gyakorlásán keresztül sajátítható el.

Egyesek talán azt gondolják: semmi

szükség arra, hogy a célszerű cselekvést tanulmányaik vagy kiképzésük speciális tárgyává tegyék, hiszen mint "racionális lények", természetszerűen "racionálisan", azaz célszerűen cselekszenek. De eltekintve az Éberség Útja végső céljától, bizonyára mindenki belátja, hogy az ember egyáltalán nem viselkedik mindig racionálisan: még olyankor sem, amikor a cél, amit maga elé tűz, egészen sekélyes és teljesen önző, anyagias. Az ember gyakran megfeledke-, zik céljairól, programjairól és elveiről, elhanyagolva még azok legnyilvánvalóbb hasznát is, és mindezt nem csupán elhamarkodottságból vagy szenvedélyből, hanem olykor egészen váratlan hóbort, gyermekes kíváncsiság vagy lustaság hatása alatt teszi. Ezen és más egyéb okok folytán az emberek gyakran olyan irányba terelődnek, ami teljesen eltér helyes életcéljaiktól és igazi szándékaiktól.

A számtalan benyomás hatása alatt, melyek a külső és belső sokféleség világa (papanca) felől záporoznak az emberre, minden bizonnal érthető és bizonyos mértékig elkerülhetetlen is mindnyájunk számára az alkalmankénti eltérülés életünk általános irányától. Ezért annál is inkább szükséges, hogy az ilyen eltérüléseket a lehető legkisebbre korlátozzuk és törekedjünk ezek teljes kiküszöbölésére, ami persze a maga teljességében csak egy Szent (arawat) tökéletes Éberségében valósul meg. Azonban ezek az elkanyarodások a céltudatos élet egyenes ösvényéről nem zárhatók ki, mégcsak nem is csökkenthetők azzal, hogy a száraz érvelés vagy morálizálás önkényes parancsainak vetjük alá ma-

gunkat. Az emberben lévő emocionális aspektus, melynek számára az ilyen szeszélyes elhajlások vagy elkalandozások gyakran biztonsági szelepként, illetve egyfajta tiltakozásként szolgálnak, igen könnyen lázadásba fordulhat, sőt valamilyen nyilvánvalóan irracionális viselkedés útján megtorlással is élhet. Ahhoz, hogy elérjük az elme irracionális régióinak "békés áttörését" és megnyerjük ezeket a világosan megértett célok realizálásában való készséges közreműködésre, a munkát megintcsak a "kezdet kezdeténél kell elindítani": a Pusztta Figyelem széleskörű megalapozásánál. Ezen praxis egyszerű, nem erőszakolt, harmonikus módszereinek révén a feszültségteremtő erők, melyek akadályozzák a célszerű cselekvést, fokozatosan abszorbeálódnak az ember coljainak és ideáljainak főáramába. Az emberi elme különböző tendenciáinak és szükségleteinek, valamint a számos emberi tevékenységnek céltudatos koordinálása csak a tudatos kontroll vagy önuralom szerves és természetes kifejtésével érhető el. Csak így módon érhetjük el az érzelmek fokozódó kiegyensúlyozódását és a jellem általános harmóniáját és stabilitását - amelynek számára végülis minden akaratosság, minden önkényesség, egészen a viselkedés és önpusztító tendenciák "látványos irracionalitásáig", alapvetően idegenné válik. Az ilyen önuralom, azaz érzés- és tudat-kontroli biztos bázisa a Pusztta Figyelem nem-kényszerítő módszere, mely az "állj meg és gondolkodj" jó szokásának erősítésével egyre nagyobb esélyt ad a Cél Világos Megértésének arra, hogy

működésbe lépjen; és azzal, hogy torzításmentesen mutatja meg a tényeket, megbízható nyersanyagot szolgáltat a Tiszta Megértés számára döntései meghozatalához.

Megtörténhet és később mély megbánásokat okozhat, hogy egy magasabb eszmény vagy valamilyen fontos cél, amelyről megfeledkeztünk, vagy amelyet múltó szeszélyből vagy egy ábránd hatására átmenetileg félretettünk, amikor újrafelvételére szánjuk el magunkat, már teljesen elérhetetlenné válik a megváltozott külső helyzet következtében, amit mi magunk idéztünk elő pontosan az ilyen alkalomszerű eltérülésünkkel. Az eszménykép vagy cél ugyanúgy elérhetetlenné válhat az olyan belső változás következtében is, ami magában az egyénben játszódik le hasonló magatartásának következményeképpen,, Kevesebb ok lesz az elmulasztott alkalmak miatti bánkódásra, ha valaki a Cél Tiszta Megértését rendszeresen műveli egészen addig, míg az mélyen gyökeret ereszt saját természetében.

Másfelől, ha az ember szokásszerűen utánaenged minden hóbortjának, vagy túlságosan könnyen hagyja magát eltéríteni céljától, akkor az olyan tulajdonságok, mint az energia, kitartás, koncentráció, lojalitás stb. fokozatosan alámosódnak és olyannyira elsorvadnak, hogy elégtelenné válnak az eredetileg kitűzött cél eléréséhez, avagy annak hosszabb időn át történő komoly követéséhez. Ilymódon gyakran megesik, hogy az egyén ideáljai, vallásos meggyőződései, sőt hétköznapi céljai és emóciói is üres kagylóhéjakká válnak, melyeket tovább hordoz magán pusztán megszokásból, miközben észre sem veszi a változást.

A fenti megjegyzések talán elegendők ahhoz, hogy megmutassák a céltudat erősítésének és hatásköre kiterjesztésének sürgető szükségességét cselekvéseinkben. Ez a Cél Világos Megértésének állandó fenntartásával valósítható meg. Ennek negatív funkciója abban áll, hogy ellensúlyozza a rendezetlen emberi aktivitás miatti, tettekben, szavakban és gondolatokban megnyilvánuló felületességet, céltalanságot és haszontalanságot. Pozitív funkciója pedig az, hogy koncentrálja az ember szétszóródó energiáit, hogy azokat alkalmas eszközzé tegye az élet feletti uralom megszerzésére. Ily módon a Cél Világos Megértése hozzájárul egy erős belső centrum kialakításához az ember karakterében, ami elég hatékony lehet valamennyi cselekvésének fokozatos koordinálásához. Továbbá a Cél Világos Megértése erősíti a tudat irányító képességét és határozott iniciatívát (kez- deményező készséget) ad annak olyan esetekben, amikor az elme máskülönben passzívan szokott viselkedni, vagy csak automatikusan reagál a külső vagy belső kényszerekre. Azonkívül gondoskodik a bölcs gze- lekcióról és korlátozásról is az ember aktivitásában, ami a benyomások, érdekek, igények, stb. zavaró sokasága miatt szükséges, melyekkel az életben szembe találjuk magunkat. Az erős céltudatosságot ezek nem egykönnyen térítik le a maga útjáról. .

Ennek a kezdeményező készségnek helyes célja, és a szelektálásnak igazán méltó vezérelve a Dhammában való növekedés (Dhammato vuddhi), vagyis előrelépés a Buddha felszabadító tanításának megértésében és

gyakorlásában. Ez az az igazi cél a régi tanítók szerint, amiről szó van az elsőfajta Világos Megértésben. Ha egyszer valaki teljes mélységében megértette a Szenvedés Igazságát, a Szenvedés Kioltásához vezető Ösvényen való előrehaladás valóban kényszerítő szükségyszerűséggé válik az ember életében, az egyetlen igazi és méltó életcélá.

2. Az Alkalmasság Világos Megértése

Valamely cselekvés Alkalmasságának Világos Megértése adott körülmények között elvezet annak a ténynek mérlegeléséhez, hogy nem áll mindig módunkban kiválasztani azt az akció-programot, ami a legcélszerűbb és legkívánatosabb számunkra, mert hiszen válogatásunkat (amiről az előbb volt szó) gyakran korlátozzák olyan körülmények vagy akadályok, melyek felett nem uralkodunk. A Világos Megértésnek ez a második fajtája a gyakorlatiasság művészetét tanítja, az idő, hely és egyéni jelleg feltételeihez való alkalmazkodást. Ez tartja korlátok között az ember kívánságainak vagy vágyainak, céljainak vagy eszményeinek vak féktelenségét és csökönyösségét. Sok szükségtelen kudarcból óvja meg az embert, melyek miatt kiábrándultságunkban gyakran a célt vagy magát az eszményt kárhozzátjuk, ahelyett, hogy azokat saját hibás eljárásunknak tulajdonítanánk. Az Alkalmasság Világos Megértése "A megfelelő eszközök kiválasztásában való jártasságot" (upaya-kosalla) tanítja, azt a tulajdonságot, mellyel a Buddha a legmagasabb fokon rendelkezett, és amelyet oly- csodálatra méltóan alkalmazott az emberek oktatására és irányítására.

3. A Meditáció Területének Világos Megértése '

A világos Megértés első két osztálya a hétköznapi élet tisztán gyakorlatias céljaira is vonatkozik, bár a vallásos eszményhez (dhamma) való alkalmazkodáson van a főhangsúly, még e, gyakorlati alkalmazás tekintetében is. És most lépünk a Dhamma, mint élet-átalakító erő igazi birodalmába.

A Világos Megértés harmadik fajtája segítségével a Dhammában alkalmazott tudat-fejlesztés jellegzetes módszereit beépítjük mindennapi életünkbe is; és a negyedik fajtája ' ("Valóság") révén ugyanezt tesszük a Dhamma alapvető tantételével, azaz a személytelenség, illetve az "individuum" abszolút cseppfolyóosságának a tanításával.

A Meditáció Körének Világos Megértését a régi kommentárok úgy magyarázzák, mint "A meditáció témájának el-nem-hagyását", az ember egész napi tevékenysége közben sem. Ezt kétféle módon kell érteni. 1.) Ha a gyakorlás valamely különös, vagyis egyes meditációs tárgyra irányul, akkor meg kell próbálnunk beleszőni azt azokba a tevékenységekbe vagy gondolatokba, amelyek közvetlenül szükségesek napi feladataink ellátásához; vagy fordított módon kifejezve, az éppen végzett tevékenységünk számára helyet kell biztosítanunk a meditáció keretében, mintegy a meditáció tárgyának ^illusztrálásaként. Például az evés funkciója könnyen összefüggésbe hozható a test állandótlanságával, a négy elemmel, a ^feltételhez-kötöttséggel kapcsolatos elmélkedéseinkkel. Eképpen a meditáció területe és a hétköznapi élet egybeolvadnak,

ami mindkettőre nézve előnyös. Ha nem található összekötő láncszem pillanatnyi munkánk és sajátos, egy-témájú meditációnk között, ami sok esetben előfordulhat, vagy ha ez a kapcsolat túlságosan homályosnak és mesterkéltnek tűnne, akkor e meditációs témát tudatosan félre kell tennünk, mint valamely addig kezünkben tartotf'szerszámot", de nem szabad megíeledkeznünk róla és újra fel kell vennünk, amint azt soron következő munkánk vagy feladatunk végzése lehetővé teszi. Ez az eljárás is része "a meditációs téma fel- nem-adása" gyakorlásának.

2.) Azonban ha az Sgyén meditációs praxisa a mindenoldalú Éberség, amiről itt beszéltünk, akkor egyáltalán nincs is szüksége arra, hogy félretegye a meditációs témáját, hiszen az ténylegesen mindenre kiterjed. A Tökéletes Éberség gyakorlásának lépésről-lépésre abszorbeálnia kell a test, a beszéd és tudat minden tevékenységét olyannyira, hogy végül is a meditáció tárgyát már sohasem kell elhagynia.

Az, hogy sikerül-e valakinek előrehaladást elérnie ezen a téren, az az egyes alkalmakkor tanúsított tudatos jelenlétén, illetve a szorgalmas gyakorlás szokás-formáló és fejlesztő hatásán múlik. A cél, amire e módszer tanulójának törekednie kell, hogy az élet váljék eggyé a spirituális praxissal, és hogy a praxis váljék teljes-elevensegű életté. Olyan birodalom ez, mely állandóan gyarapszik azáltal, hogy az élet mindig újabb és újabb területeit hatja át. A Satipafcthana módszer e mindent magában foglaló** birodalmára való hivatkozásnak tekinthetjük a Mester következő szavait: "Melyik az a hely,

(gocara) óh szerzetesek, ami egy szerzetes számára ,az igazi szülői házat jelenti? Nos épp az Éberségnek e négy Megalapozása."

Ezért e módszer tanulójának mindig azt kell kérdeznie magától, hogy - Santideva szavaival:

"Miképpen vihető végbe az Éberség gyakorlása éppen az adott körülmények közepette?"

Az olyan egyénről, aki nem feledkezik meg e kérdést feltenni magának és e szerint cselekedni, joggal mondhatjuk el, hogy már rendelkezik a Tökéletes-.Eberség "Területének Világos Megértésével".

Idáig eljutni biztosan nem könnyű 'feladat, de a nehézségek kisebbek lesznek, ha a Világos Megértés első két fajtája készíti elő a talajt. A Cél Világos Megértésével a tudat a szilárdságnak és "alakító erőnek" egy olyan fokára jut el, ami elengedhetetlen a hétköznapi életnek a "praxis körébe" való.bevonásához. Másrészt az Alkalmasság Világos Megértése kifejleszti a szellemi rugalmasság és alkalmazkodóképesség kiegészítő tulajdonságait. Ha ily módon már elértük a meditativ tudat színvonalát, a "praxis területére" való belépés és annak fokozatos kiterjesztése könnyebb lesz.

4. A Valóság Világos Megértése

A Valóság (szó szerint: Nem-káprázat) Világos Megértése a ténylegesség kendőzetlen felfogásának tiszta fénye segítségével eltávolítja ez emberből a legmélyebb és legmakacsabb tévedést: a hiedelmet egy önvalóban, lélekben, vagy bár-miképpen xörülírható örök szubsztanciában. E tévedés szár-

5. Ennek a harmadik fajta Világos Megértésnek a neve, gocara-sampa,jāna, uta 1 ás az itt idézett jólismert részletre.

mazékaival, a mohósággal és gyűlölettel együtt az igazi mozgató ereje az Elet és Szenvedés Kerekének, amelyhez mint valami kínzó szerszámhoz, hozzá vannak kötve a lények, és amelyen újra és újra összetörnek.

"A Valóság Világos Megértése" annak a tudásnak a tisztasága és jelenléte, hogy a Tiszta Megértés első három fajtája által végzett funkciókban, vagy azok mögött nincs megmaradó személyiség, valamilyen Ön-való, Ego vagy más hasonló szubsztancia. .Itt találkozik a meditáló a legerősebb-belső ellenállással, mivel az emberi gondolkodásnak eme legnagyobb teljesítménye, a Buddha Anatta-doktrínája ellen makacs ellenállás merül fel annak a világgal egyidős megszokásnak a következtében, hogy a gondolkodás és cselekvés az "Eri" vagy "enyém" fogalmaiban szerveződik, valamint az "élni akarás" erőteljes ösztöne folytán, amely önérvényesítésként jut kifejeződésre. A fő nehézség nem annyira az Anatta-doktrína elméleti megragadásában és elfogadásában van, mint inkább annak türelmes, kitartó, állandóan ismételt alkalmazásában a gondolkodás és cselekvés sajátos eseteire. Ezen a nehézségen átsegíteni: éppen ez a Tiszta Megértés negyedik, "illúziómentes" fajtájának speciális feladata; és e feladata teljesítéséhez létfontosságú a másik három megértési mód által nyújtott segítség. Csak a jelenben fellépő gondolataink és érzéseink személytelen folyamatokként történő felfogásának

szüntelen gyakorlásával törhetjük meg, a mélyen gyökerező egocentrikus gondolati szokások és egoisztikus ösztönök erejét,

így redukálhatjuk azt egyre kisebbre, egészen addig, míg végül teljesen eliminálódik.

Itt, rövid kitérőként érdemes néhány szót szólni a Személytelenség igazságának "emocionális szinezetéről", minthogy oly gyakran Ítélik ezekről tévesen. A Személytelenség tényének elmélkedés útján, vagy a Pushta Figyelem módszeres gyakorlása révén történő felfedezése magábanvéve minően bizonyos épp annyira érzelmentes és józan, mint a tudós attitűdje. Azonban a tökéletesen egyhangú Szent (Arahant) kivételével mégis felléphetnek emocionális visszahatások, mint ahogy felléphetnek a tudományos kutatás cáfolhatatlan eredményeivel kapcsolatban is. A Személytelenségbe való bepillantásnak ezen érzelmi visszahatásai azonban nem korlátozódnak egyetlen tonalitásra, különösen nem arra a vigasztalan és sivár hangulatra, amit a becsmérleően hangzó "lélektelen" szó implikál. Az "emocionális tónus" a megfigyelés szemszögének megfelelően, és a megfigyelő belső fejlődésének mindenkor állapota szerint is változik, fináléját a Szent nyugalmanak zavartalan ritmusában éri el. A Személytelenség tényével való tényleges és nem csupán fogalmi konfrontáció, amit a Pushta Figyelem biztosít, a maga teljes súlyával teszi azt érezhetővé, összhangban az egész lét útjával, aminek ez a legdöntőbb ténye. Azonban nem ez less az egyedüli emocionális tapasztalás, ami az Anatta (Személytelenség) tudatosításából ered. A régi idők és a modern korszak meditálói a fennkölt boldogság különféle változatairól beszélnek, melyek igen széles skálát

kor az "Eri" és "enyém" titkolt bűnhöz hár-
 rognak át az elragadtatástól a higgadt örö-
 mig. Ezek a jókedv és megkönnyebbülés ki-
 fejeződései, amit akkor érez az ember, ami-

ő erős szorítása megenyhül; amikor az általa
 létrehozott feszültség testben és lélekben
 oldódik; amikor képesek vagyunk fejünket c-gy
 kis időre ama kegyetlen, kavargó örvénylés
 fölé emelni, melyben az "Én" és "enyém"
 rögeszméi elnyeléssel fenyegetnek bennünket;
 amikor erősödik bennünk annak tudatossága,
 hogy a Személytelenség puszta léte tartja
 nyitva számunkra a szenvedéstől való
 Szabadulás ajtaját, amely szenvedés oly
 megrendítenek tűnt még abban az állapotban,
 amelyet a Személytelenség súlyos aspektusának
 nevezünk.

A Világos Megértés
 van még egy betöltendő negyedik fajtájának
 nagy jelentőségű a sze feladata, amely igen
 vezető ösvényen való r nvedés kioltásához
 szempontj ából. endületlen haladás

Miután elkezdi a Világos Megértés első
 három módjának gyakorlását, a tanítvány
 lassan maga mögött hagyja a Puszta Figyelem
 viszonylagos biztonságát és elkülönülését, s
 visszatér a céltudatos cselekvés veszélyes
 világába - a; cselekvés ugyanis ellenhatást
 provokál annak részéről, ami felé irányult.
 De félretéve egyelőre ezeket az
 ellenhatásokat, a tanítvány mindenekelőtt
 szembetalálja magát azzal ,a ténnyel, hogy
 úgyszólván műiden -cselekedete egyre
 mélyebbre húzza be a világ szétszórtságának
 (papanca) labirintusaiba, amely szét-
 szórtságához maga ez az akció is hozzájárul. A
 cselekvésnek inherens tendenciája, hogy
 megsokszorozódják és reprodukálódják,

hogy erősítse és kiterjessze önmagát. A tanítvány tapasztalni fogja még a Világos Megértés első három módjának gyakorlására irányuló erőfeszítésében is, hogy cselekedetei egyre újabb és újabb érdekekbe, tervekbe, kötelességekbe, célokba és bonyodalmakba stb. vonják őt be. Ez azt jelenti, hogy mindig ki lesz téve annak a veszélynek, hogy elveszítse mindazt, amit korábbi gyakorlatában már megszerzett, vagy szem elől té vessze az elért eredményt, hacsak nem rendkívül körültekintő és elővigyázatos. Itt jön segítségére a valósághű, ill. Illúziómentes Tiszta Megértés, azaz a Személytelenség eleven tudatossága. "Belül nincs semmilyen én, aki cselekszik és kívül sincs olyan önmagában lévő én, akit érintene az akció!" Ha ezt állandóan fejünkben tartjuk, nemcsak nagy vállalkozásokban, hanem a hétköznapi élet nem kevésbé fontos apró tevékenységeiben is, akkor a belső távolság jótékony érzése alakul ki az ember un. . "saját" cselekedeteitől, és egyre inkább függetlenné válunk az ilyen cselekvésből eredő bármiféle sikertől vagy kudarctól, dicsérettől vagy szidástól. A cselekedet, miután célja és alkalmassága világosan tisztázódott, most már önmagáért és saját jogán hajtódik végre. Pontosan ezen oknál fogva, a látszólagos közömbösség, amellyel az akciót lefolytatjuk, nem okoz semmilyen energia-veszteséget. Sőt ellenkezőleg, ha hiányoznak az önmagára, másokra, vagy az eredményekre irányuló oldal-pillantások, a magának a tevékenységnek történő kizárólagos önátadás növelni fogja a siker esélyeit.

Ha valaki többé már nem ragaszkodik görcsösen szívvel és lélekkel egy bizonyos cselekvéshez, ha már nem sóvárog személyes siker vagy hírnév után, akkor kevésbé fenyegeti az a veszély, hogy cselekvése maga teremtette örvénylése elragadja a samsarai óceán újabb és újabb mélységei felé. És könny-nyehb is lesz bizonyos ellenőrzést gyakorolnia az első cselekvésből következő lépések felett, illetve ha tanácsosnak látszik, "felhagyni a cselekvéssel" és visszahúzódni a "nem-cselekvésbe", azaz a Pusztá Figyelem attitűdjének békéjébe és védelmé- ' be.

A Világi célok érdekében végzett cselekedet, ahogyan azt egy még fel-nem szabadult lélek (tudat) viszi véghez, többnyire csak újabb kötelékek kialakításához vezet.

■A "cselekvés szabadságának" lehető legmagasabb fokú megőrzése a "cselekvés általi megkötöttség" (kamma) eme világában: ez a Valóság Tiszta Megértésének egyik sajátos feladata és vívmánya, együttműködésben a másik három^fokozattal. A "nem-cselekvés szabadságát?/ illetve a "hagyjuk menni a dolgokat a maguk útján" szabadságát, amely ennek kiegészítése, a Pusztá Figyelem útján sajátíthatjuk el. Az előzőekben már idéztük a Mester egy mondását arról, hogy az igazán nagy, azaz szent ember tudatának felszabadulása a Satipatthana legmagasabb fokon véghezvitt gyakorlásának, eredménye. Most, hogy megismerkedtünk az Éberség és a Világos Megértés által elérhető kétfajta^ szabadsággal, világosabbá válik ama mondás értelme, a Satipa^hána-praxis felszabadító hatására vonatkozóan.

Végül a Tiszta Megértés negyedik módjának még egy jelentős vonása érdemel említést. A Valóság Tiszta Megértésén keresztül az élet tevékeny részét is áthatja a Személytelenség (anattá) valóban forradalmi gondolata, ami a Buddha központi, és egyben a szenvedéstől való tényleges szabadulás szempontjából legdöntőbb tanítása. Ezért befolyását nem szabad csupán az elmélkedés vagy meditáció néhány órájára korlátozni, amivel a világi kötelezettségekkel agyonterhelt emberek rendelkeznek. Életünk rövid. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy életünk legnagyobb részét amit a gyakorlati rutin-feladatok végzésére kell fordítanunk, úgy tekintsük, mint valami merőben holt ballasztot, vagy hogy úgy bánjunk vele, mint a szükséges de megvetett rabszolgamunkát végső páriákká}, akiket akár szándékosan, akár hanyagságból alacsony kulturális szinten tartanak. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy életünk e nagy szektorát kihasználatlanul és ellenőrizetlenül hagyjuk, megengedve, hogy gondolataink, emócióink és cselekedeteink kényük-kedvük szerint kalandozzanak, sokszor a legnagyobb ártalmunkra. Teljesen függetlenül a Satipa^hana-módszer sarkalatos alapelvétől, az élet és a spirituális praxis egybeolvasztásától, életünk rövid tartama már önmagában is parancsoló szükségszerűséggé teszi, hogy a kínálkozó alkalmaknak megfelelően, annak . minden pillanatát, és bármely; a maga módján még oly hétköznapiak tűnő tevékenységet is hasznosítsunk a Szabadulás érdekében. Az életnek ezt a felszabadító tudással történő átítatását vállalja magára a Valóság. Tiszta Megértése, különös tekin-

tettel a Személytelenség közvetlen megtapasztalására.

Tibeti bölcsesség mondja a következőket :
"Teljességgel nélkülözhetetlen a meditáció valamely rendszere, amely a tudat bármire történő összpontosításának képességét kifejleszti. ^Teljességgel nélkülözhetetlen egy olyan élet-művészet, mely képessé tesz bennünket arra, hogy minden tevékenységünket segédeszköz gyanánt használjuk fel az Ösvényen."

(Idézet Evans-Wentz "Tibetan Yoga" c. könyvéből)

Egy ilyenfajta "meditációs rendszer" _ és ilyenfajta "életművészet" a Satipattha- na.

Zárómeg.jegyzések a gyakorlás két módjára vonatkozóan ■

Most, a Tiszta Megértésről szóló értekezésünk végén, eljutottunk annak egy olyan jellemző vonásához, amely szoros^megfelelésben van azzal, amit akkor említettünk, midőn összegeztük a Pusztá Figyelemre vonatkozó fejtegetéseinket. Rendkívül ösztönző lehet az a tény, hogy a komoly gyakorlásnak már a kezdő fokozata is rokonságot és megfelelést mutat a teljes függetlenség és szabadság legmagasabb céljával. Láttuk, hogy a Pusztá Figyelemnek az a fokozata, amely feltárja a "nem-cselekvésben való szabadság" mibenlétét, vagyis a . megfigyelés előnyös helyzetébe történő ideiglenes visszahúzódás, megfelel Szent végső kilépésének a szenvedés e világából.

A tiszta Megértés fokozatán, különösen annak negyedik fajtája esetében, a fokozódó semlegesség bármely cselekvés irányában megfelel a Szent "tökéletes cselekvésének", ami bár önmagában célszerű, teljesen önzetlen és mentes mindenfajta ragaszkodástól. Bár a világ úgy észleli ezt, mint "jótettetj" nincsen karmikus következménye a Szentre nézve, nem vezeti őt semmilyen megújított létezéshez. (6)

Egy Tiszta Megértéssel véghezvitt tett, az attól való függetlenség és karmikus be-
lebonyolódást csökkentő hatásának mértékében, már közeledés a Szent "tökéletes cselekvéséhez".

A gyakorlás két módja, az Éberség (Pusztá Figyelem) és Tiszta Megértés, segítik és kiegészítik egymást. Az éberség és önkontroll magas foka ami a Pusztá Figyelem iskolájában elérhető, jelentős mértékben megkönnyíti az egyén számára, hogy tetteit és szavait Tiszta Megértéssel vezérelje, ahelyett, hogy hagyná magát meglepni bizonyos szituációk, elragadtatni szenvedélyek, vagy félrevezetni megtévesztő látszatok által. Másfelől a Tiszta Megértés kiterjeszti a Pusztá Figyelem lehetőségeit és kedvezőbb atmoszférát teremt annak számára, a szabályozó és nyugtató hatás révén, amit a mindig célokat hajszoló cselekvés és a nyughatatlan gondolkodás világára gyakorol.

A Pusztá Figyelem biztosítja azokat a gondosan és szenvedély-mentesen megvizsgált

6. A tudat-állapotokat, melyek a Szent "tökéletes cselekvését" hozzák létre, az Abhidhamma *kriva-javana*-nak nevezi, azaz tisztán funkcionális "cselekvés-impulzusoknak" vagy "cselekvés-motívumoknak", melyeknek már többé nincs okozat-teremtő Kamma minőségük.

tényeket, amelyekre a tudatosan átvilágított cselekvés biztonsággal alapozhatja döntéseit és a tudatosan átvilágított gondolkodás következtetéseit. A Puszta^Figyelem kiküszöböli a téves fogalmakat és a hamis értékeket, amelyeket addig vakon ráerőltettünk a pusztá tényekre. A Tiszta Megértés ezeket kritikusan felülvizsgált fogalmakkal és igazi értékekkel helyettesíti, amelyeket a Dhamma szolgáltat.

A Puszta Figyelem felfokozza a fogékonyságot és finomítja az emberi tudat érzékenységet; a Tiszta Megértés vezérli és egyben erősíti az aktívan alakító és teremtető energiákat. A Puszta Figyelem elősegíti az intuíció növelését, megtartását és finomítását - amely intuíció a cselekvés és a^racionális gondolkodás világa számára nélkülözhetetlen inspiráció és regenerálódás. . Másrészt a Tiszta Megértés, mint aktív és aktiváló erő azon munkálkodik, hogy a tudatot tökéletes eszközzé tegye nehéz feladatához, a harmonikus fejlesztéshez és a végső felszabadításhoz. Ugyanakkor felkészíti az egyént a szenvedő emberiség szolgálatában végzendő önzetlen tevékenységre, amennyiben megadományozza művelőjét a bölcsesség éles tekintetével és a biztos kezű jártassággal, melyek épp oly fontosak a szolgálathoz, mint a meleg szív. A Világos^Megértést az teszi alkalmassá e felkészítésre, hogy kiváló iskoláz tatást nyújt a céltudatos, körültekintő és önzetlen cselekvésben.

Ennélfogva a Satipatthana e két aspektusa teljességében a fogékonyság és aktivitás tökéletes harmóniáját hozza létre az

emberi tudatban. A Tökéletes Éberség e módszerében itt ismét felsejlik a Buddha Középső Útjának szelleme.



3.

Az Éberség Hegy Tárgya

1. Test 2. Érzés 3» Tudatállapot

4. Lelki tartalmak

A Tökéletes Éberség tárgyai felölelik a teljes embert és annak egész tapasztalás! mezőjét. Kiterjednek a testre és annak funkcióira éppúgy, mint az érzésekre, valamint az észlelés és gondolkodás folyamataira és tartalmaira. A Tökéletes Éberség alkalmazási köre felöleli az "embernek" nevezett komplex lény legprimitívebb aspektusait éppúgy, mint a legmagasztosabbakat: azoktól a funkcióktól kezdve, melyek megvannak az állatoknál is, pl. a táplálkozás és kiválasztás, egészen a Megvilágosodás tényezőinek fennkölt magasságáig. Itt megint kiviláglik az e módszer alapelvét jelentő alaposság, valamint Középút jellege, amely kerülve az egyoldalúságot vagy szűkkörűséget, teljességre és harmóniára törekszik. A spirituális gyakorlás széles és biztos alapokat kap itt, minthogy a teljes személyiségre építkezik. Ilyen megalapozás nélkül megtörténhet, hogy abból, amit figyelmen kívül hagytunk, alábecsültünk, elhanyagoltunk vagy nem vettünk tudomásul, hatalmas antagonisztikus erők

3.

fejlődnek ki,

melyek komolyan károsíthatják, sőt el is pusztíthatják hosszú spirituális erőfeszítéseiinek eredményeit. A módszer alapossága olyan biztonságossá fogja tenni a belső fejlődés útját, amilyent csak ésszerű módon el lehet várni egy ilyen nagy magasságokra törő vállalkozástól. Figyelembe kell vennünk továbbá azokat a különféle belső konfliktusokat is, melyek oly sok energiát fogyasztanak és amelyek oly sok vereség okozói a spirituális küzdelemben: így például "a felkészült szellem, de erőtelen test"? vagy az érzelem és értelem stb. közötti konfliktusokat. Ezek a konfliktusok is'.nagymértékben csökkenthetők, illetve mérsékelhetők a pártatlan figyelem és a bölcs megértés révén, amelyben a harmonikus fejlődés ezen módszerében a konfliktus valamennyi oldala részesül. Mi az, ami fölött uralmat kell nyernünk, amit át kell alakítanunk, illetve amit meg kell haladnunk - ezt kell mindenekelőtt tudnunk és értenünk.

Ezért elengedhetetlen, hogy e módszer tanulója az Éberségnek az Előadásban leírt mind a négy Kontemplációját vagy Tárgyát gyakorolja, valahányszor ezek minaennapi tapasztalása körében felbukkannak. A rendszeres meditációs praxis ugyan csak néhány gondosan kiválasztott^ a "Test feletti Elmélkedés"-ből kiemelt témára összpontosul (amint azt később látni fogjuk). Azonban az Éberség egyéb tárgyai ugyanúgy igen gyakran belekerülnek a megfigyelés körébe, és ilyenkor ezek felé is teljes figyeleméi kell fordulnunk.

Az "Útbaigazítások a gyakorláshoz"

A módszer alapossága és teljessége más területeken is hasznosítható, amint azt jól példázzák az "Útbaigazítások a gyakorláshoz" c. szövegrészek, melyeket az Előadás minden egyes gyakorlat után megismétel.(?) Így kezdődnek ezek a szakaszok: "Eképpen időzik (a tanítvány) szemlélvén a testet belülről (önmagában) ... kívülről (másokban) ... belülről és kívülről egyszerre..."

Az "Útbaigazítások" ezen első része szerint minden gyakorlatot először önmagunk-ra kell alkalmaznunk, aztán másokra (általánosságban, vagy egy meghatározott személyre, akit éppen megfigyelünk) és végül mindkettőre. Nyilván a praxis valamennyi aspektusára vonatkozóan nagyon fontosnak tartották ezt a hármas tagolódást, amely különböző összefüggésekben és alkalmazásokban fordul elő, és a Buddha számos előadásában és a késői Páli irodalomban is szerepel. Az útbaigazítás követésével kiküszöbölhetők az egyoldalú attitűdök, valamint a hiányos állítások és téves Ítéletek, melyek az éberség elégtelen kiterjesztéséből adódnak.

Ami az egyoldalú attitűdök lehetőségét illeti, itt vannak például a jellem azon alaptípusai, amelyeket C.G.Jung megfogalmazása szerint introvertált és extravertált típusoknak nevezünk, azaz olyan embereknek, -akik túlnyomó részben befelé, illetve kifelé fordulnak. Az előbbi típus természetesen jobban kedveli a belső dolgok feletti szemlélődést, míg az utóbbi a külső dolgok feletti elmélkedés híve. Mindegyik parciális kontemplációból eredő

7. Lásd később.

fogyatékos-ságot kompenzálni lehet a fent említett útbaigazítások hűséges követésével. A gyakorlat hármassá alkalmazás és áriák természetes eredménye, hogy minden karakterológiai típus megtalálja az orvosságot fogyatékos-ságaira egészen addig, míg el nem éri az ideális egyensúly állapotát. A Tökéletes Éberségnek ez a módszere, mint ■ a Középut megtestesítője, valóban pontosan azt adja, amiben mindegyik szélsőséges típus hiányt szenved, és olyan formában teszi mindezt, ami mindegyik számára elfogadható. De ebben a rövid kis bevezetőben nem bocsátkozhatunk jobban bele ezekbe a részletekbe.

Sok dolgot jobban meg tudunk érteni, ha másokban, vagy külső tárgyakon figyeljük meg, és nem magunkban. A dolgoknak egy alaposabb és elfogulatlanabb vizsgálatát teszi ez lehetővé és a hibák, erények és következményeik világosabb fényben jelennek meg előttünk. Másfelől viszont kizárólag külső személyekre és dolgokra történő figyelés következtében az ember könnyen megfeledkezhet az éberség mindennél fontosabb önmagára történő alkalmazásáról. Ez Öntudatlanul még az Állandótlanság vagy múlandóság stb. feletti elmélkedésekben is megeshet, Ha az ilyen kentemplációkat csak nagy általánosságban folytatjuk, a magunkra történő közvetlen vonatkoztatás nélkül, akkor azoknak csak nagyon korlátozott hatásuk lesz.'

A gyakorlás hármassá ritmusának harmadik fázisa a belső és külső dolgok közvetlen egymás után történő szemlélése. Ezek összehasonlításakor a megfigyelt hasonlóságok és különbözőségek igen tanulságosak. Azon-

felül figyelmet kell szentelnünk a dolgok ugyanazon csoportjának belső és külső komponensei között fennálló kölcsönös kapcsolatoknak is, pl. a testünket felépítő anyag és a külső természet közötti kapcsolatnak; a különböző belső és külső jelenségek közötti oksági Ű3 más relációknak, röviden: a feltételekhez kötöttségnek és a relativitásnak. A viszonylatoknak és féltételeknek ez a rendkívül alapos vizsgálata éppolyan fontos a valóság átfogó megértéséhez, mint az analízis eredményei. Arra szolgál a gyakorlásnak ez a harmadik kombinált fázisa, hogy megmutassa a tudás és az összegyűjtött tapasztalatok általános érvényességét és a szemlélt objektumok bármelyikének személytelen jellegét. Ez fokozatosan elvezet ahhoz az eredményhez, hogy mind a belső, mind a külső dolgokat, azaz azokat a dolgokat, melyek magukhoz vagy másokhoz tartoznak, rögtön személytelen folyamatokként tudjuk szemlélni.

Meg kell azonban jegyeznünk, hogy a Belátás szisztematikus ineditatív fejlesztése során csak belső objektumokat állítanak a Pusztá Figyelem fókuszába. Ez azért van így, mert a közvetlen tapasztalás számára csak a saját testi és szellemi folyamatok hozzáférhetők. És a közvetlen tapasztalás útján szerzett tudás (paccakkha-nana) a legszorosabb értelemben vett főcél, ez a Belátás buddhista meditációjának (vipassana-bhāvanā) megkülönböztető jegye. A következtetést, reflektálást stb. a gyakorlás elején teljesen ki kell zárni, és ezek csak egy ké-

sőbbi fázisban kaphatnak majd korlátozott helyet a gyakorlásban, egyfajta közjáték gyanánt, amikor a jelen tényeinek ineditativ megfigyeléséből következtetést vonunk le a múlt és a jövő azonos típusú eseményeire. A külső tárgyakra vonatkozó éberséget azonban a szigorúan vett meditativ praxison kívül is lehet és kell is művelni. Az ilyen külső objektumok, azaz mások testi és szellemi tevékenységei, vagy közvetlen érzéki észlelés, vagy következtetés útján állnak rendelkezésünkre. A róluk való elmélkedés az egyes gyakorlatok specifikus részleteinek megfelelően más és más jelleget ölt (amint az le-, van írva az Előadásban) és fontosságuk mértéke is változó - olyan téma ez, amit itt csak érinteni tudunk, de a részletekbe nem mehetünk bele.

Az egyes gyakorlatok alkalmazásának második módja hasonlóképpen hármass ritmus szerint tagolódik: a figyelem ráirányítása a célbavett objektum 1) keletkezésére, 2.) feloszlására és 3.) keletkezésére és feloszlására egyszerre. Mint már rámutattunk, a Változás tényének és természetének ez a közvetlen tapasztalása a gyakorlás kulcsfontosságú pontja, aminek döntő következményei vannak a siker szempontjából. E bekezdés minden ismétlődő előfordulásakor tanulmányozni kell az Előadáshoz fűzött Kommentárt. A Kommentár azonban nem foglalkozik a Változás tényének és természetének tényleges meditativ megfigyelésével, minthogy ez nem annyira Kommentárt, mint inkább szorgalmas gyakorlást kíván. Ehelyett elsősorban a meditativ megfigyeléseknek az analitikus reflexióban történő hasznosításával foglalkozik, és azok mélyebb

értelmét próbálja megvilágítani a Pinámmá szélesebb kontextusában. Kiegészítésképpen itt csak azt a tényt kell megjegyeznünk, hogy az utólagos reflexió segítségével ez a "keletkezés" és "feloszlás" felett folytatott szemlélődés előnyösen használható bizonyos spekulatív teóriák elkerülésére, illetve megcáfolására. A Buddha szerint a megsemmisülésben való hit (filozófiai nihilizmus, materializmus st'b.) szembeállítható a keletkezés tényével; az örökkévalóságba vetett hit (theizmus, pantheizmus, naiv realizmus st'b.) pedig a feloszlás tényével.

Ennek a szövegrésznek hátralevő szakasza a fent említett kétrétű gyakorlás - nak, azaz a belső, vagy külső, vagy belső és külső dolgokra, valamint a keletkezésre, vagy feloszlásra, vagy a keletkezésre és feloszlásra'irányuló szemlélődésnek az eredményeit mutatja be. "A test létezik", "az érzés létezik", "a tudat létezik", stb. de nem létezik semmiféle megmaradó személyiség, vagy 'lélek. A szövegnek ezen szavai a Belátás szemléletében mutatják be az ered'fiényekeT, azaz a dolgokat realizstikusan mutatják, olyanoknak, amilyenek azok ténylegesen. Továbbá őzt olvashatjuk a szövegben: "A tanítvány függetlenül él és nem kötődik semmihez." Ez az elszakadás vagy elkülönülés attitűdjének Kialakulására utal. Az ismétlődő bekezdésnek ez a befejező része arra utal, hogy a gyakorlás eredményeként a tanítvány megszabadul a két fő "függőségtől" vagy kötődéstől, azaz a Kommentár megfogalmazásában: a tév- képzetektől (diétái) és a sóvárgástói (tan- há) tehát egyaránt felszabadul az intel- "

lektuális és az irracionális, az elméleti és a gyakorlati kötelékek alól.

Az egész áttekintett szövegrész kitűnő példája a tökéletes megvilágosodás (samma-sambodhi) forrásából származó állítások különleges minőségének.- Mind jelentésüket, mind kifejezés módjukat tekintve a páratlan teljesség és véglegesség minőségét mutatják, és mélységes meggyőződést közvetítenek azok számára, akik képesek legalább részben érzékelni ezt a minőséget. Ezeknek a kijelentéseknek leglényegesebb vonása az, hogy a mélységet az egyszerűséggel ötvözik, következésképpen úgy érezzük, hogy a megértés bármely szintjén megfelelőek. A tudatra gyakorolt hatásuk egyszerre nyugtató és ösztönző: megnyugtató, mert enyhítik a kétségeket és konfliktusokat, és részeltetnek a mély megelégedettség érzésében, amiről már beszéltünk; de ösztönző hatásúak is e kijelentések mélységük révén, vagy másképp kifejezve, a "látókört kitágító" hatásuknál fogva.

Itt csupán utalni tudtunk a Mester ezen látszólag egyszerű szavainak messzire és mélyremutató jelentőségére. Aki azoknak megfelelően gyakorol és bölcsen elmélkedik, még többet fog felfedezni ezekre vonatkozóan.

Most pedig áttérünk az Előadásban előforduló egyes kontemplációk és gyakorlatok áttekintésére.

I. A test kontemplálása (kayanupassaná)

1. A légzés figyelése

A "testre irányuló kontempláció" (szemlélődés) című fejezet a "Be- és kilégzés figyelésével" (anapana-sati) kezdődik. Ez éberségi, vagy figyelési gyakorlat és nem "légzési gyakorlat", mint amilyen a hindu Yoga praoayamája. A buddhista praxisban nincs légzés "visszatartás", vagy bármilyen beavatkozás a légzési folyamatba. A természetes lefolyás nyugodt, "'puszta figyeléséről" van szó, szilárd és állhatatos, de könnyed, "lebegő" figyelemmel, azaz kerülve az erőlködést, vagy merevséget.

A légzés hosszúságát vagy rövidségét konstatáljuk, de szándékosan nem szabályozzuk. A rendszeres gyakorlás azonban egészen természetes módon a légzés csillapodását, egyenletessé válását és mélyülését fogja eredményezni; a légzésritmus megnyugvása és elmélyülése pedig az egész életritmus megnyugvásához és elmélyüléséhez fog vezetni. Hornodon a Légzés megfigyelése a testi és lelki egészség fontos tényezője, bár ez csak mellékes velejárója a gyakorlatnak.

Lélegeznünk mindig kell. Ezért lehet és keli is figyelmünket minden szabad vagy "üres" percünkben ráirányítanunk, napi kötelességeink közepette is, még ha ilyenkor nem is vagyunk képesek azzal a legnagyobb figyelemmel végezni ezt, amit a szó szoros értelmében vett gyakorlat megkövetelne. A tudatnak még az ilyen alkalmi odaforduló-

sa a "lélegző test" felé is kialakít egy észrevehető jó közérzetet, elégedett boldogságot és rendíthetetlen nyugalmat. A lélek ilyen boldog állapotai, valamint a figyelem élessége és természetessége a gyakorlat ismétlésével egyre növekedni fog

Néhány tudatos, mély és nyugodt légzés elvégzése bármilyen folyamatos, hosszan-tartó tevékenység megkezdése előtt, rendkívül jótékony hatású lesz mind az egyénre, mind a tevékenységre nézve. Ezen egyszerű légzési gyakorlat művelése fontos döntések meghozatala, felelősségteljes kijelentések megtétele, egy izgatott személy lyel folytatandó beszélgetés megkezdése atb. előtt, elejét veszi sok sebtében végrehajtott cselekvésnek és meggondolatlanul kiejtett szónak, és megőrzi a szellem egyensúlyát és hatékonyságát. Egyszerűen csak légzésünk figyelésével könnyen és észrevétlenül visszavonulhatunk magunkba, ha el akarunk zárkózni a zavaró benyomások elől, vagy ki akarunk kapcsolódni az üres fecsegésből egy nagy társaságban, Vagy védekezni akarunk bármilyen bosszúság ellen. Ez csak néhány példa arra, hogy milyen jótékony eredményekkel járhat még a hétköznapi életünk kavargásában történő alkalmi Légzés-Megfigyelés is.

Ezek a példák mutatják, hogy a légzés figyelése nagyon hatásos a testi és lelki nyugtalanság, vagy izgalom lecsendesítésére, hétköznapi és magasabb célok érdekében egyaránt. Továbbá egyszerű út ez a koncentráció és meditáció kezdeti állapothoz, amely felhasználható akár mint bevezető más gyakorlatokhoz, akár mint egy

önmagában is teljes értékű gyakorlat. De a koncentráció valamely haladottabb fokozatának elérése érdekében, vagy pedig a tudat teljes egy-pontúságát megvalósító meditatív (jhana) állapotának megvalósításához is igénybe vehető a légzés figyelése, már korántsem mint egyszerű módszer, hanem mint egyike a legértékesebbeknek. Gyakorlásának e magasabb szintjén történő előrehaladás elvezethet a meditatív elmélyedés négy szintjéhez, sőt még ezeknél magasabb képességekhez is. A piaxisnak erről a fejlettebb fokozatáról a következőket mondja a buddhista tradíció: "A légzés figyelése az első helyet foglalja el a különböző meditációé témák (kammattāna) között. Minden Buddha, Pacceka-Buddhe és szent tanítvány számára ez volt a Cél elérésének és itt-és-mostani jóllétének az alapja."

A légzés az akaratlagos és az akarattól független testi funkciók közötti küszöbön van, és eképpen alkalmas kiindulópontot kínál a test feletti tudatos kontroll területének kiszélesítéséhez. Ily módon a légzés megfigyelése alkalmas arra, hogy hozzájáruljon a Satipatthāna feladatához, amelyet NoValis szavaival így fogalmazhatunk meg: "Az embernek tökéletesen érzékelővé kell válnia"

Bar a hagyomány szerint a légzés figyelése elsődlegesen úgy tekintendő, mint a Myugalmi Meditáció (san.iaths.--bhavana) egy témája, azaz olyan meditációé tárgy, amely a meditatív elmélyedés (jhana) bevezetésére szolgál, mindazonáltal felhasználható a Belátás (vipassana-bhavana) kifejlesztésé-
1s-, minthogy a légzésben, ha azt a Busz-

ta Figyelem tárgyaként használjuk, a Múlandóság Óceánjának hullámozása, folytonos emelkedése és süllyedése figyelhető meg.(8)

A légzés figyelése nagymértékben hozzájárul a test igazi természetének általános megértéséhez is, Hasonlóan az ősi misztikus gondolkodáshoz, amely a légzést magával az életerővel azonosítodó, a Buddhista tradíció is úgy tekinti a légzést, mint a testi funkciók (kaya-sankhars) egyik kifejeződését. A lélegzet szembeötlő tünékenye égében felismerhetjük a test állandót-lanságát, múlandóságát; heves vagy erőitett légzésben, vagy a légzőszervek betegségében tudatára ébredünk a szenvedésnek, ami a testhez kapcsolódik; a lélegzetben, mint a rezgő vagy Szél Elem (vayo-dathu) egy megnyilatkozásában, a testnek a személytelen folyamatok által történő működtetése; válik nyilvánvalóvá, azaz nyilvánvaló lesz a test mindennemű szubsztanciától való mentessége; a légzés függősége bizonyos szervek hatékony működésétől, illetve az élő test függősége a légzéstől megmutatja a test kondicionált, feltételekhez kötött természetét. így segít hozzá a légzés figyelése a test igazi megismeréséhez, és e megértés eredményeként az attól való elkülönüléshez.

2. A Testtartások figyelése

A gyakorlat általános, rutinszerű tevékenységekben történő alkalmazásának elsődleges célja a pillanatnyi testi viselkedés

8. A gyakorlat részleteire vonatkozóan lásd a 6. fejezetet és a Harmadik rész 39. szövegét.

tudatosítása. _ j árás, állás, ülés vagy támaszkodás stb. közben. Gyakran megtörténik, hogy amikor valaki el van foglalva járása céljának gondolataival, az teljesen kitörli belőle a járás aktusának tudatosságát; és az is megesik, hogy miközben figyelmét annak a tevékenységnek szenteli, amelyet állva vagy ülve végez, nem tudatosítja magában ezeket a pózokat.

Jóllehet a hétköznapi életben sohasem lehetséges, és nem is kívánatos, hogy mindig teljesen tudatában legyünk testtartásainknak, mégis, ezek tudatosítanának gyakorlása is sokféle gyakorlati oknál fogva egészséges lehet. Ha figyelmünket a testtartásra irányítjuk, bármilyen ideges kapcsolódás menet közben lefékeződik; elkerülhetők, illetve kijavíthatók lesznek a test szükségtelen és ártalmas torzulásai a különböző testtartásokban, és ezáltal megelőzhetők lesznek azok a testtartási hibák, melyekkel az orvostudománynak oly sokat kell foglalkoznia gyerekeknél és felnőtteknél egyaránt. Elkerülhető lesz a test és ennek következtében a pszichikum szükségtelen kifáradása, továbbá megelőzhető lesz a test feletti tudatos kontroll terjedelmének leszűkülése. A test ellenőrzött mozgása a magán uralkodni tudó léleknek a kifejezője.

Ami a Satipatthána végső célját illeti, a testtartások figyelése a test személytelen természetének kezdeti tudatosulását hozza magával, és elősegíti a tőle való belső távolság kialakulását. A gyakorlás folyamán az ember eljut odáig, hogy a testtartásokat éppen annyira közönyösen szem-

lélje, mint ahogyan egy életnagyságú kirakatbaba automatikus mozgását szemlélné. Egy ilyen bábú végtagjainak a játéka a teljes idegenszerűség érzetét váltja ki belőlünk, és valami enyhe mulatság-féjét, amit olyankor érez az ember, amikor bábszínházban van. A testtartásoknak ilyen kívülálló tárgyilagossággal történő szemlélgetése révén lassan-lassan kezd szétoszlania a testtel való megszokott azonosulás.

A szigorú meditativ tréningben a testtartások tudatosítása képezi a kiindulópontot az egész napi gyakorlásban, és a meditáló figyelmének mindig vissza kell térnie ide, valahányszor nincs elfoglalva a megfigyelés más objektumaival (lásd e könyv 5. fejezetét). A szigorú gyakorlásban kifejlesztett tudatosság élesedésével a testtartások is alkalmat kínálnak a jelenségek pillanatnyi felmerülésének és eltűnésének megfigyelésére, és arra, hogy még egyéb megfigyeléseket is végezzünk a test természetére nézve, amilyenekre már utaltunk korábban.

3. Világos Megértés

funkciójára; a négy testtartásra, továbbá
, hajolás, nyújtózkodás, öltözködés, evés,
ívás, ürités, beszéd, haliga -

A
Világos
Megértés

kiterjed a test minden

a nézés

és

tás, ébredés és alvás, stb. aktusaira. Ennek a gyakorlatnak általános alapelveit, célját és

Röviden összegezve: a Tiszta Megértés gyakorlása körültekintő és céltudatos ténykedést tanít 1.) a gyakorlati célokra néz-

értékét már korábban leírtuk.

ve; 2.) a Dh am ma. ban való előrehaladás céljából; 3.) a hétköznapi élet és a spirituális praxis fokozatos egybeolvasztására;

4.) a testi folyamatok személytelenségébe való belátás elmélyítésére, ezeknek a mindennapos tapasztalásban történő átláttatásával; 5.) a testtől való elkülönülés, a tudaxi függetlenség elérése céljából.

Az előző gyakorlatban az Éberség úgy kíséri a testtartásokat, ahogyan azok megjelennek, egyszerűen regisztrálva előfordulásukat. A Tiszta Megértés első és második fajtája ("Cél" és "Alkalmasság") viszont már irányító befolyást is gyakorol a különböző testi tevékenységekre. Az előző gyakorlat a testtartásoknak és azok személytelen jellegének teljes, de csak általános tudatosításából állt. A Tiszta Megértés negyedik fajtája ("Valóság")-magába foglalja az involvált folyamatok mélyebb elemzését is, és ezáltal személytelen természetük mélyebb megragadásához vezet el.

4. A^fTest részei

Az elmélkedés most, mintha sebészkéssel dolgozna, felnyitja testünk bőrét és megmutatja, mi rejtőzik alatta. Ez a szellemi boncolás eloszlatja a test egységéről kialakított homályos elképzelést, megmutatván annak különböző részeit; megszünteti a test szépségének káprázatát azzal, hogy feltárja tisztátalanságát. 'Ha úgy vizualizáljuk a testet, mint sétáló csontvázat, ami bőrrel és hússal van lazán beborítva, vagy ha úgy nézzük azt, mint különböző furcsán kialakított részek halmazát, akkor már kevés hajlandóságot érzünk arra,

hogyan azonosítsuk magunkat un. "saját" testünkkel vagy megkívánjuk egy másik lénynek a testét.

Ha a test részeinek vizualizálásában sikerül elérnünk a tudat meglehetősen koncentráltóságát anélkül, hogy érzelmi iszonyódás vagy vonzódás zsákutcájába kerülnénk, a gyakorlás folyamán a testtől való egyre nagyobb elkülönülés alakul ki, és az érzékiségtől megerőltetés nélkül megszabadulhatunk. Bár ez még csak átmeneti és tökéletlen átalakulás lesz, egészen addig, míg az egyén el nem éri a második és harmadik fokozatot a Véghezvitel Ösvényén (arahatta) (9)> e kontemplációnak az általános éberség hátterén folytatott szorgalmas gyakorlása hozzá fog segíteni a magas cél megközelítéséhez. Még a gyors és könnyed felébresztésében megszerzett jártasság is nagy segítségére lesz az egyénnek, ha a gyakorlati életben ellensúlyozni kívánja a saját testéhez való erős és zavaró kötődést (pl. komoly betegségben vagy veszélyben), vagy ha érzéki kísértésnek kíván ellenállni.

Ezen elmélkedés azonban nem a testi vonzódás érzéseinek elnyomására irányul a visszatetszés emocionális ellen-nyomásnak létrehozásával, hanem elsősorban azt célozza és eredményezi, hogy megerőltetés nélkül alakuljon elidegenedés a testhez való kötődéstől, a test -igazi természetének egyre tisztább felismerése következtében. Bár ezt a test részei feletti korit emp- lációx olykor az "utálatosság feletti me-

9. Vagyis az Egyszer-visszatérőnek (sakadapami) és a Vissza nem térőnek (anagami) az állapota.

ditációnak" is nevezik, a helyes gyakorlás által létrehozott "kedélyállapot" nem a heves ellenérzés vagy undor rossz hangulata, hanem inkább a tiszta analitikus megfigyelésből eredő higgadt nyugalom, sőt jókedv állapota.

Ebből az elmélkedésből előnyöket nyerhetnek azok is, akik még nem vállalkoznak annak feladására, amit "a hús gyönyöreidnek szoktak nevezni, hanem csak nagyobbmértvű ellenőrzést kívánnak gyakorolni érzelmi és érzéki reakcióik felett. A modern városlakó ember manapság állandóan kíván téve az ínycsiklandó érzéki ingerek zárótüzének, amelyek kiváltképpen a nemi ösztönre irányulnak. A csatornák, amelyeken keresztül ezek az ingerhatások eljutnak hozzá, nagyon sokrétűek: színpad és mozivászon, rádió és televízió, művészet és irodalom, ál-művészet és ál.irodalom, hirdetések és magazinok rikító borítólapjai. Az átlagosan kulturált polgár talán csak vállrándítással intézi el, talán nem is veszi komolyan ezeket. Felsőbbrendűnek érzi magát ezekkel szemben, még ha részt is vesz ebben az ingyenckedésben, amennyiben tetszik neki, vagy mulattatja. De napenkénti állandó ismétlődésben a tudatára és tudattalanjára ható sok gyenge kis impulzus végül is sokkal erősebb lesz annál, mint amilyennek eredetileg gondolta, és fokozatos mélyreható változást idézhet elő egész lelki konstitúciójában emocionálisan, intellektuálisan és etikailag egyaránt - hacsak nem alakít ki ezek romboló befolyásokkal szemben egy nagyon határozott önvédelmet. A "szemlélődés a test részei felett" jó segítséget nyújt a fér-

tőzés elleni tudatos és tudattalan önvédelem kiépítésében.

5. A Mégy Elem

Ez a gyakorlat folytatja a test egyre személytelenebb természetű komponenseire történő szétbontását, amennyiben teljesen redukálja azt az anyag négy primer megnyilvánulására, amelyekből az élettelen természethez hasonlóan felépül. Az eredmény itt is a kiábrándulás, elidegenedés és elkülönülés lesz, valamint a test én-nélküliségének erősödő tudatossága*

A test Négy Elemre történő felbontása (dhātu-vavatthana) saját-jogú, önálló gyakorlatként is mindig nagy megbecsülésnek örvendett a buddhista tradícióban, mivel igen hatékonyan szétzúzza a test kompaktságának és szubsztancia-voltának látszatát. (10) Bár a Satipa[^]thana módszeres gyakorlásában, ahogy az e[#]könyv 5. fejezetében olvasható, ez a meditáció nem képez különálló gyakorlatot, mégis egyfajta bensőséges tudást fog eredményezni, különösen a Rezgés Eleméről (vagy Levegőről: vayo-dEatu), mivel ez kapcsolódik a legszorosabban az elsődlegesen ajánlott két szemlélődési témához: a hasi mozgáshoz és a légzéshez. A meditáló számára kézzelfoghatóvá válik, hogy a Levegő vagy RezgésElem jellemző tulajdonságai és funkciói a testen belül, ahogy azokat A Páli Buddhizmus későbbi kommentár-irodalmában (11) ⁴ ⁵

10. Ehhez a meditációs gyakorlathoz részletes útbaigazítást ad a Visuddhi-magga XI. fejezete. (Fordította: Ninamoli Thera, "The Path of Purification", "A Megtisztulás Ösvénye" címmel. Colombo, 1956)

5 Lásd a Visuddhi-magga fordításának 399. oldalát.

leírták, nem mondhatók pusztán dedukciónak, absztrakciónak vagy spekulációnak, hanem ezek tényleges meditativ tapasztaláson alapszanak. A szorgalmas gyakorlás során a három másik anyagi elem természete is fokozatosan érthetőbbé válik.

6. A temetői kontemplációk

A gyakorló vagy megszerzi ezen elmélkedések aktuális tárgyait a közvetlen megfigyelés céljára, vagy ha ez nem lehetséges, akkor nagyon élénk képzeleti megjelenítés útján kell ezeket szemügyre vennie. E tárgyak a holttest feloszlásának különböző fázisai. Arra való, hogy szenvedélyes érzéki természet esetén undort válttsanak ki a vágy tárgya iránt (jóllehet egyes esetekben más módszerek alkalmasabbnak bizonyultak). Továbbá a múlandóság tananyagához is hozzátartoznak, megmutatván ennek az összetett testnek a feloszlását; , mely más élőlényekében, különösen a sajátunkban még szemmel láthatóan élettel telve mozog: "Eképpen alkalmazza magára a tanítvány: 'Bizony j ez az én testem is ugyanolyan természetű, mint ama oszlásnak indult test, ugyanolyan lesz és ez sem fogja elkerülni ezt a sorsot¹."

Ezek az elmélkedések rámutatnak arra a tévképzetre is, hogy "Enyémként" dédelgetjük ezt a testet, ami holnap talán már az "elemeké" lesz, vagy a madarak és férgek prédájává. Azonkívül ezek az elmélkedések jobban megismertetik az embert a halál tényével is.

A fejlődés egyes fázisainak egymásra

következése itt is ugyanúgy megy végbe, mint az előbb: az utálattól a kiábránduláson és az elidegenedésen keresztül a testtől való függetlenedésig, amely a test személytelen természetének eleven tudatosságából ered.

Az ősi Indiában ezeknek az elmélkedéseknek objektumai könnyen megtekinthetők voltak azokon a kijelölt helyeken, ahova a szegények és a kivégzett bűnözők holttesteit hurcolták, kiteve azokat az elemeknek és az ég és föld ragadozóinak. Ma már ritkán nyílik alkalom ezeknek az objektumoknak a tényleges szemlélésére, bár a nagy városok hullaházaiban, tetem-nézőiben vagy a bonctermekekben még mindig elérhetők, és sajnos az ember mohósága, gyűlölete és butasága még mindig gondoskodik arról, hogy a csatatereken része legyen ilyen látványokban.

Záró megjegyzések a testről folytatott szemlélődésekhez

A most tárgyalt gyakorlatok, melyek a ``Testről folytatott szemlélődés`` fejezetéhez tartoznak, felölelik a gyakorlás mindkét típusát: részben a Pusztá Figyelméhez, részben a Tiszta Megértéshez tartoznak.

E gyakorlatok közös jellemzője az, hogy elvezetnek a testtől való elszakadáshoz és függetlenedéshez, ami a test:

- természetének megfigyeléséből és igazi megértéséből adódik. Az elkülönülés fő^--
Lényt, uralmat és szabadságot biztosít tárgya tekintetében. Ez a test esetében

is igaz. Nincs szükség a test semmiféle sanyargatására a tudat feletti való uralmának biztosításához. Az önsanyargatás és az érzékiség szélső esetei között vezet a Középső Ösvény, az Éberség és a Tiszta Megértés egyszerű, realisztikus és kényszermentes útja, amely uralmat és szabadságot biztosít. Követvén a "szenvedés és szomorúság megszüntetésének Egyetlen Útját", a test könnyű és hajlékony lesz az ösvény vándora számára; s még ha a test betegségnek vagy fájdalmaknak esik is áldozatul, mindez lelke nyugalma nem fogja érinteni.

II. Az érzésekről folytatott szemlélődés

(vādanānupassana)

A Páli "vedana" kifejezés, amit az "érzés" szóval próbáltunk lefordítani, a buddhista pszichológiában csupán a testi, vagy lelki eredetű kellemes, kellemetlen vagy közömbös érzetet jelzi. Nem használják "érzelem" vagy emóció értelmében is, mint pl. az angol nyelvben a "feeling" szót; mivel az valójában egy sokkal komplexebb természetű lelki tényező.

Az érzés, az említett értelemben, az első reakció mindenfajta érzékszervi benyomásra és ezért különös figyelmet érdemel azok részéről, akik a tudat feletti uralomra törekszenek. A "Függő Keletkezés" (paticcasamuppāda) képletében, ahol a. Buddha bemutatja a "Szenvedés egész tömegének" kondicionált keletkezését az Érzéki Benyomás az érzés principális feltétele (phassa-paccaya vedana), míg az Érzés maga a Vágyakozás, és következésképpen,

a még intenzívebb kötődés (vedana-paccaya tanha, tanhá-paccaya upidānam) potenciális feltétele.

Ezért az érzés döntő fontosságú pont a Szenvedés Kondicionált Keletkezésében, mivel ezen a ponton indulhat meg az Érzés különböző típusú szenvedélyes érzelmekig vagy emóciókig történő felfokozódása, és így itt van meg annak a lehetősége is, hogy az ember megszakítsa az egymásra következések eme eszelős láncolatát. Ha az egyén egy.érzéki benyomás befogadásakor képes egy. kicsit elidőzni, és megállni az Érzésnek ezen a fázisán, a Pusztá Figyelem tárgyává tett Érzés nem lesz képes sóvárgást, vagy más szenvedélyeket kiváltani. Meg fog állni a pusztán "kellemes", "kellemetlen", "közömbös" jellegű elemi minősítéseknel, s ezzel időt ad a Tiszta Megértésnek, hogy közbe lépjen és döntsön a felveendő attitűd, illetve a követendő magatartás tekintetében. Továbbá, ha valaki Pusztá Figyelemmel észleli az Érzés kondicionált keletkezését, majd fokozatos gyengülését, eltűnését és felváltódását egy másik érzéssel, akkor saját tapasztalásból fogja felismerni, hogy egyáltalában nem szükségszerű, hogy elragadja valamilyen szenvedélyes reakció, ami aztán a szenvedés új láncolatát indítaná be.

Az Érzés döntő szerepe a szellemi működések folytonosságában érthetővé teszi, hogy a Buddhista írások miért tulajdonítanak az érzés feletti kontemplációnak hasonló jelentőséget a szellemi működések szférájában, mint amilyenre a Négy Anyagi Elem feletti szemlélődés tett szert a tes-

ti funkciók körében (12). Még a módszeres Satipaj^hána meditációban is (ahogyan az le van írva az 5.fejezetben^, mielőtt az éber ség testi objektumait illetően a meditáló már zavartalanul tud előrehaladni, a me- ditációs mester arra fogja felszólítani, hogy szenteljen figyelmet az elégedettség és elégedetlenség érzéseinek, melyek a gyakorlás alatt és azzal kapcsolatosan támadnak benne, le az is, aki mester nélkül gyakorol, hasonlóképpen járhat el, amint észreveszi, hogy az alapvető testi objektumok figyelemmel kísérése már nem okoz számára nehézséget.

Ezek az elégedettségek és elégedetlenségek természetesen meglehetősen bonyolult lelkiállapotok és nem pusztán "érzések" (ahogy ezt az előbbiekben definiáltuk). Azonban, ha rájuk irányítjuk a pusztán figyelmet, akkor elvesztik emocionális komponenseiket és egocentrikus vonatkozásukat, és úgy jelennek meg, mint pusztán kellemes vagy kellemetlen érzetek, amelyek többé nem lesznek képesek a meditálót a túlzott lelkesedés vagy levertség állapotaiba sodorni, letérítve őt a haladás útjáról.

Az úgynevezett, "érzelmi beállítottságú" embereket a valóság "érzés"-aspektusának túlzott hangsúlyozása jellemzi. Ezek ismételten és szenvedélyesen kérődznek az élmények kellemes vagy kellemetlen sajátosságain, és ezáltal felnagyítják azokat. Ez gyakran a szituációról kialakított eltúlzott véleményhez és szélsőséges reagáláshoz vezet, legyen az lelkesedés vagy csüg-

12. Lásd e könyv Harmadik részében a 48.-51. szövegeket.

gedés, túlértékelés vagy kifogásolás stb. De eltekintve a kifejezetten emocionális típusoktól, ha az érzés csak annyira is rosszul ellenőrzött, ^mint az átlagembernél, már akkor is megszokássá válnak a túlzó állítások, velejáróikkal, az elégedetlenséggel és csalódottsággal együtt. Gyakran lehet hallani, ahogy felkiáltanak az emberek: "Ez vagy az az én egyetlen boldogságom !**", vagy pedig "Ez vagy az az én halálom!" Az Éberség nyugodt hangján azonban, ez így szól: "Ez kellemes érzés, mint annyi sok más - és semmi egyéb!", vagy "Ez kellemetlen érzés, mint annyi sok más - és semmi egyéb!" Egy ilyen magatartás nagymértékben hozzájárul a belső egyensúly és megelégedettség kialakulásához, melyekre oly nagy szükség van az élet sok-sok viszontagsága közepette.

Az érzésvilág egy másik velejáró gyengesége, amennyiben az ész és a bölcsesség nem tartja azt ellenőrzés alatt, annak szélsőséges és kritikátlan szubj ektivitása. A kontrollálatlan érzés a legcsekélyebb mértékben sem kérdőjelezi meg azokat az értékeket, melyeket oly bőkezűen kapcsol a személyekhez és a dolgokhoz; nem ismeri el, hogy egyáltalában lehetséges ugyanazon objektumnak más értékelése Í3: könnyen semmibeveszi vagy megsérti mások érzéseit - emocionális értékeit, és mindez annak tulajdonítható, hogy az ilyen érzés oly nai- vul önközpontú. Itt is a Tökéletes Éberség biztosítja a megfelelő orvoslást, és pedig azzal, hogy ^az elfogulatlan figyelést kiterjeszti mások "érzéseire" is', és összehasonlítja azokat a saját érzéseivel, összhangban az Előadás "Útbaigazítások a gya-

korláshoz" c. szakaszaival.

Az Érzésről való szemlélődés szövegében, ahogyan azt az Előadás megfogalmazza, először az érzések általános minőségére vonatkozó egyszerű megállapítások szerepelnek úgy, ahogy azok felbukkannak, azaz mint kellemes, kellemetlen vagy közömbös érzések. Azután ugyanezek a megállapítások következnek, de most már kombinálva e háromféle érzést egyfajta minősítéssel aszerint, hogy világias, vagy fennkölt természetűek-e ezek. Az ilyen, pusztán megkülönböztető állítások nagyon hasznosnak bizonyulnak az érzelmi élet fokozatos finomításához és a nemes érzések fokozásához, illetve az alantas érzések kiküszöböléséhez. Az érzések természetének e rövid és egyszerű, de ismételt regisztrálása, amint azok éppen felbukkannak, nagyobb befolyással lesz az érzelmi életre, mint egy olyan emocionális vagy racionális ellen-nyomás, amit dicshimnuszok, becsmérések, elítélések vagy rábeszélések szoktak kiváltani. A tapasztalat azt mutatja, hogy az érzelmi beállítotttságú emberek kevésbé fogékonyak mások érvelése vagy érzelmi reakciói iránt, mint a rövid, egyszerű és határozott állítások segítségével létrehozott szuggeszció iránt - amelyek a kimondásukba vetett belső meggyőződés erejével és bizonyosságával ^erik el hatásukat. Ugyanez az alapelv saját érzelmeinkre vonatkozóan is működik. A Pusztta Figyelem egyszerű eszköze, vagyis az Eliadásban közölt egyszerű megállapítások alkalmazása hatékony módszernek fog bizonyulni az érzelmek oly nehezen megfogható világának irányítottá és ellenőrizhetővé tételéhez. Ez kiváltképpen fontos ak-

kor, amikor a mindennapi életben saját és mások érzelmeinek gyors, egyszerű, de hatékony kezelésére van szükség.

III. A tudat állapota feletti szemlélődés

(cittánupassaná)

Itt is: a tudatot helyezzük Pusztá Figyelmünk tiszta tükre elé, A megfigyelés tárgya most a tudat általános állapota, illetve a tudatosság szintbe az adott pillanatban. Erre a célra az Előadás idevágó szakasza különböző példákat ad a jótékony vagy ártalmas, fejlett vagy fejletlen, egymással ellentétes tudat-állapotokra, így pl. szól gyönyörrel eltöltött vagy anélküli tudatról, a gyűlölettel vagy káprázattal eltöltött, illetve anélküli tudatról, a koncentrált és nem-koncentrált tudatról. Csupán két példa számít kivételnek - a beszűkült' és a szétszórt tudat, amikor a tudat két, egyaránt káros állapota van szembeállítva egymással.

Az általános önfejlesztés szintjén a tudat állapota feletti szemlélődés előnye, hogy az ön-vizsgálat hatékony módszerét jelenti, ami növekvő önismerethez vezet.

Itt megint csak a tudat állapotának pusztá regisztrálásáról van szó, vagy retro- spektive, vagy amennyiben csak lehetséges az ember saját pillanatnyi tudatállapotával való közvetlen szembesülés útján. Ez a módszer, amely lehetővé teszi, hogy a meg- figyelés egyszerű tényei önmagukért beszéljenek és befolyást gyakoroljanak a tudatra, egészségesebb és talán hatékonyabb is, mint az introspekció olyan módszere, amely az

önigazolás és önvádolás belső érveléseibe bonyolódik, vagy ;pedig a "rejtett indítékok" rafinált feltárásán munkálkodik. Az önvizsgálatnak ez utóbbi módszerei komoly torzulásokhoz vagy akadályokhoz vezethetnek, (bár ez nem szükségszerű) a jellemfejlődés - ben, a különböző embertípusoktól függően. Egyesek félszegen túlszabályozottá válhatnak, önmagukban bizonytalanná, akik képtelenek egészséges, spontán reakciókra és viselkedésre; mások számára ez állandó belső konfliktusokat eredményezhet, bűnösség vagy alsóbbrendűség érzését alakíthatja - ki (amit azonban olykor még élveznek is); ismét mások, akik úgy vélik, hogy öngazolásuk sikeres volt, teljesen beburkolózhatnak ebbe a tévhiedelmükbe. De ezek mindegyike elbújhat azok önelégültsége és önámítása mögött, akik azzal büszkélkednek, hogy az "introspekcié spirituális Ösvényét" járják. Mindezek a veszélyek elkerülhetők maradnak, vagy legalábbis nagy mértékben csökkennek a pusztá regisztrálás szerény, józan módszerében, ami rendszeres alkalmazás esetén könnyen a tudat természetes, mesterkéeltségtől és egocentrikus érdekeltségtől mentes funkciójává válhat.

Az ilyen önvizsgálat az egyén önmagával szembeni őszinteségét szolgálja, ami a belső haladás és a lelki egészség szempont jáóól egyaránt nélkülözhetetlen.

A legtöbb ember gondosan kerüli, hogy túlságosan mélyen nézzen bele a saját leikébe, ^nehogy hibáinak és fogyatékokosságainak látványa megzavarhassa önelégültségét, vagy komolyan aláássa önbecsülését. Ha bizonyos alkalmakkor mégsem tudja nem észre-

venni hibáit, igyekeznek átsiklani a kellemetlen igazságon, amilyen gyorsan csak lehetséges. Ez az attitűd képtelenné teszi arra, hogy meggátolja a nem-kívánatos jellemvonások újra-előfordulását, vagy erősödését.

Másrészt a jó tulajdonságoknak, különösen azoknak, amelyek még gyengék, mindjárt megjelenésük pillanatában teljes figyelmet kellene kapniuk; ez bátorítaná fejlődésüket. Ezt a figyelem-ráfordítást az ember jó tulajdonságaira, és e tulajdonságok felidézését, szintúgy igen gyakran elhanyagolják.

. Mindkét fajta mulasztás jóvátehető a Tudat állapota feletti szemlélődés segítségével.

A módszeres ineditatív gyakorlásban a Tudat állapota feletti elmélkedés segít felbecsülni az egyén előrelépését, vagy kudarcait (pl. a tudat koncentrált, vagy nem koncentrált voltát). Továbbá a pusztá megállapítások amelyeket ebben a kontemplációban teszünk, segítséget nyújtanak ahhoz, hogy meg tudjunk birkózni a meditáció alatt fellépő zavarokkal vagy más akadályokkal. Ha pl. harag merül fel valamilyen zavaró zaj miatt, már a pusztá "Haraggal eltöltött tudat" megállapítása gyakran képes lesz eloszlatni az ingerültség érzését, behelyettesítvén ezt az érzelmileg nyugtalan állapotot az önvizsgálat érzelemmentes állapotával. Az ilyen eljárás el fogja téríteni a figyelmet 'az eredeti zavarról (a zajról), és a tudat irányát a külső objektumokról a belsők felé tereli.

Itt is, mint a többi példában láthatjuk, hogy a pusztá figyelme egyszerű eszköze az éberség kialakításával mennyi jótékony hatást biztosít az alkalmazás különböző területein.

IV. Szemlélődés a szellemi tartalmakról

(dhammanup áss ani)

A négy kontempláció között ez utolsónak rendszeres gyakorlása által' a szellemi objektumok (dhamma - itt ennék a szónak egy specifikus jelentése), azaz a gondolkodás tartalmi, fokozatosan a Dhamma gondolatformáit öltik fel, a Buddha valóság és felszabadulástanának értelmében. (L8) Erre a célra az Előadásnak ez a része öt gyakorlatot közöl, amelyek az ilyen gondolat formák, vagy doktrinális igazságok bő választékával látnak el bennünket összhangban az igazi látással, és természetes beállítódást alakítanak ki a tudatban a szabadulás célja irányába. Ezeknek amennyire csak lehetséges fel kell szívódnuk a mindennapi élet gondolat-mintáiba, és be kell helyettesíteniük azokat az elgondolásokat, amelyek nem állják ki a Tökéletes Megértés szigorú próbáját, vagy túlságosan szorosan kapcsolódnak olyan fogalmakhoz és célokhoz, amelyek idegenek az Éberség Útjától.

Az első gyakorlat az öt legfontosabb Szellemi Akadálllyal (nlvarana) foglalkozik, a negyedik pedig a Megvilágosodás hét Té-

- L8. A "dhammanupassana" kifejezés a "dhamma" szó többértelműségét aknázza ki. Látni fogjuk, hogy ugyanúgy kifejezi a "szellemi igazság", vagy "szellemi törvény" feletti kontemplációt is.

nyezőjével (bojjhanga); más szavakkal, ez a két gyakorlat olyan tulajdonságokkal foglalkozik, melyeket el kell hagyni, illetve meg kell szerezni. Az egyéb elhagyandó tulajdonságokat a harmadik gyakorlat sorolja fel (a hat érzék alapjairól), a Béklyók (saiftyojana) címszó alatt.

Az első és negyedik gyakorlat első részei a Pusztá Figyelem gyakorlásához tartoznak. Ezeknek a szakaszoknak a tartalma röviden a következő: ha a szellemi Akadályok közül valamelyik jelen van a meditálóban, vagy ha valamelyik Megvilágosodási Tényező hiányzik belőle, akkor teljes tudatában kell lennie e tényeknek. Hasonlóképpen a Pusztá Figyelemhez tartozik a harmadik gyakorlat következő része is: "... és ahogy ilyen mindkettőtől (pl. a szemtől és a formáktól) függő béklyó felmerül, a gyakorló legyen ezzel teljesen tisztában".

Mindhárom fent említett szakasz pusztán megállapítást tesz a tudat aktuális állapotáról, ezek tehát szorosan véve tulajdonképpen a Tudat állapota feletti kontempláció részét képezik. Itt azonban a nélkülözhetetlen előkészítést szolgálják a három gyakorlat második fázisához. Ebben a második fázisban a céltudatosán és alaposan vizsgálódó Tiszta Megértés kerül alkalmazásra a következő feladatok vonatkozásában: 1.) elkerülni, ideiglenesen leküzdeni, majd véglegesen megsemmisíteni az akadályokat, illetve béklyókat; 2) létrehozni és fejleszteni a Megvilágosodás Tényezőit. Mindkét feladathoz, a negatívhoz és a pozitívhoz is nélkülözhetetlen azoknak a feltételeknek a bensőséges is-

merete, melyek elősegítik a vonatkozó tudat-állapotok kialakulását, illetve ki nem alakulását. Az Előadásban a feltételeknek ez a megvizsgálása a következőképpen jut kifejeződésre: "Mi módon jön létre a fel-nem-merültnék (Akadály, Ééklýó, Megvilágosodás-Faktor) felmerülése, jól tudja azt a tanítvány..."

E szellemi tényezők felmerülésének, illetve fel-nem-merülésének legfontosabb feltételei megtalálhatók az Előadás megfelelő szakaszaihoz (29, 31, 33) tartozó magyarázó jegyzetekben; nagyobb részletességgel pedig szerepelnek Buddhaghosának az Előadáshoz fűzött Kommentárjában (13).

Ezeknek a feltételeknek csupán teoretikus ismerete azonban nem elegendő. Csak az Akadályok., Béklyók, illetve a Megvilágosodás-Tényezők tényleges, önmagunkon belüli megfigyelése útján érhető el, hogy fokozatosan elegendő információt gyűjtsünk azokról a külső és belső körülményekről, amelyek kedvező, vagy akadályozó hatásúak ezeknek a tulajdonságoknak a kialakulása, illetve ki-nem-alakulása szempontjából.

Ezek a körülmények a különböző embereknél mások és mások lehetnek, és igen gyakran az egyen maga nincs is teljesen tudatában annak, hogy vannak tipikus helyzetek, amelyek kiváltképpen elősegítik ama pozitív és negatív tulajdonságok kialakulását, illetve ki-nem-alakulását. Az ismételt, megfigyelő jellegű ismerkedés ezekkel segíteni fogja az egyént abban, hogy elkerülje a kedvezőtlen helyzeteket és helyettük kedvező helyzeteket teremtsen. Ez jelentős segítségnek fog bizonyulni a hala-

dás útján.

Ez a három gyakorlat (az első, a negyedik és a harmadik második fázisa) fejlesztik a lélek-ismeretet és segítik a tudat fejlesztését*

A második, harmadik (az első fázisában) és az övädik gyakorlat, melyek a Ragaszkodás öt ^Kategóriájával (upádana-kkhan-dha), a hat Érzékelési Alappal (ayatana) és a Négy Nemes^Igazsággal (sacca) foglalkoznak, a valóságot írják körül a maga teljességében – mindegyik a maga sajátos módján és szemszögéből. 's

Ez a három gyakorlat fogja képessé tenni a meditálót arra, hogy napi tapasztalatait, melyeket szokásszerűen vonatkoztat egy ténylegesen nem-létező, konstans én-re, összhangba hozza a valóság igazi természetével, ami nem tartalmaz semmiféle statikus vagy örök dolgot, sem személyest, sem személytelent. A konvencionális nyelv (vohara vagy sammuti), amely a megmaradó személyiség hitére alapozódik, itt átfordul a Dhamma "végső"¹ vagy tényszerű terminusaiba (paramattha). Ilymódon az élet egyes tapasztalatai kapcsolatba hozhatók a Dhammával mint egésszel, és kijelölhető a nekik megfelelő hely a tanítás rendszerén belül.

— A Szellemi Tartalmak feletti elmélkedés ilyen alkalmazására ad egy példát a Kommentár, amelynek hatását a rendszeres ismétlődés is fokozza. Az Előadásban meg-

adott valamennyi gyakorlat teljes magyarázata után a Kommentár mindig a Négy Nemes Igazsághoz viszonyítja azokat. Például: "Itt a Szenvedés Igazsága az a figyelés,' ami a be- és kilégzést megragadja. A Vá-

● yakoza³, ami megelőzi ezt az éberséget (figyelést), és okozója annak, a Keletkezés Igazsága. Ezeknek elő-nem-fordulása a Megszűnés Igazsága. A Szenvedés megértésének, a Keletkeztetéséről való lemondásnak, a Megszűnés mint cél felvételének Tiszta Ösvénye pedig maga az Igazság Útja."

Ez igen megdöbbentő illusztrációja annak, hogy milyen módon lehet és kell alkalmazni a szellemi Tartalmak feletti elmélkedést a mindennapi életben: valahányszor megengedik a körülmények, hogy az ember éberén és tudatosan figyeljen valamilyen eseményt, legyen az akár kicsi, akár jelentős, mindig a Négy Igazságra kell vonatkoztatni azt. Ilyenképpen közelebb tud kerülni annak a posztulátumnak megvalósításához, hogy az életnek egyp/á kell válnia a spirituális praxissal és a praxisnak vérrel teli életté kell lennie. így a hétköznapi tapasztalás világa, ami annyira "bőbeszédű", amikor fizikai és lelki megragadásról vagy elutasításról van szó, de teljesen néma a felszabadító belátás nyelvén, egyre tagoltabb és idézőbb megjelenítőjévé válik a Dhamma örök hangjának. ~

Az érzés, a tudat állapota és a szellemi tartalmak feletti három kontempláció a test feletti elmélkedéshez hasonlóan ugyancsak a Dhamma központi koncepciójában

az Anatta, vagy Nem-én igazságában konvergál. Az Éberség Megalapozásáról szóló e~ gész Előadás úgy tekinthető, mint átfogó elméleti és gyakorlati instrukció az Anat- tá felszabadító igazságának realizálására, amelynek két aspektusa az én-nélküliség és a szubsztanciától való mentesség. A Satipatthana által biztosított vezetés nemcsa&'mély és alapos megértését hozza meg ennek az igazságnak, hanem különböző gyakorlatok segítségével látványosan demonstrálja is, elősegítve annak közvetlen metafizikai látását, amely az élet-átalakító és életet-meghaladó erő egyedüli forrása.

A tudat művelése

A tudat művelése és a szív művelése

A Satipaṣṭhana, vagyis a Tökéletes Éberség gyakorlása a tudat legmagasabb értelemben vett- művelése. Az Előadásról és az azt megelőző bevezetésről is néhány olvasónak talán az lesz a benyomása, hogy túlzottan hideg és intellektuális, száraz és prózai tanításról van szó, amely közömbös az etikával szemben, és elhanyagolja a szív művelését. Bár reméljük, hogy a Satigaṭṭhana józan felszíne mögött lüktető meleg élet nem marad észrevétlen, mégis szentelünk néhány szót ennek az ellenvetésnek.

A látszólagos mulasztás, ami az etika

figyelman kívül hagyását illeti, azzal a ténnyel magyarázható, hogy a Buddha nagyon sok más alkalommal a legnagyobb hangsúllyal beszélt a moralitásról, mint bármilyen magasabb szellemi fejlődés elengedhetetlen alapjáról. Ezt a Mester követői számára jól ismert tényt nem volt szükség újra megemlíteni egy speciális témájú Előadásban. De hogy minden kétséggel vagy ellenvetéssel szembenézzünk, ebből a célból teszünk itt még néhány kiegészítő megjegyzést.

A moralitást, ami szabályozza az egyén és embertársai közötti viszonyokat, világunkban elbírásokkal, szabályokkal és törvénnyel kell fenntartani és védeni, és racionálisan is meg kell magyarázni a józan ész és a filozófia segítségével. De a moralitás legerősebb és legbiztosabb gyökerei mégis a szív művelésében rejlenek. A Buddha tanításában a szívnek ez a művelése kiemelkedő helyet kap és a Négy Magasztos Állapotban, illetve a Tudat Isteni lakóhelyeiben (brahma-vihara) nyer ideális kifejeződést. Ezek a Szeretet, Részvét, Együttérző Jókedv, és Egykedvűség.⁽¹⁴⁾ Az önzetlen és határtalan szeretet az alapja a másik három tulajdonságnak éppúgy, mint minden erőfeszítésnek, ami a tudat nemesítésére irányul. Ezért aJSatipatthSna-módszerben lg az Éberség elsődleges*feladata ügyelni arra, hogy semmilyen tett, szó vagy gondolat ne sértse meg a határtalan szeretet (metta) szellemét. Ennék művelése sohase legyen távol a tanítvány útjától, "Tartsd mindig éberen (a szerető jószágot)!"

14. Lásd Nyanagonika Thera: "The Four Sublime States", "A Négy Magasztos Állapot" (Buddhist Publication Society, Kandy, Ceylon)

- mondja a klasszikus Metta Suttá, a "Szeretet Éneke".

Azonkívül még azt is mondta a Buddha, megint összekapcsolva a szeretetet a Sati-patthanával:

"'Védenem kell magamat' - ezzel a gondolattal kell művelni az Éberség Megalapozását. 'Oltalmaznom kell másokat' - ezzel a gondolattal kell művelni az Éberség Megalapozását. Önmaga oltalmazásával az ember másokat véd meg; mások oltalmazásával pedig önmagát védi."

"És hogyan véd meg másokat az ember önmaga oltalmazásával? Az éberség ismételt gyakorlásával, annak meditativ fejlesztésével és a vele való gyakori foglalatossággal."

'Es hogyan védi meg magát az ember mások oltalmazásával? Türelemmel, nem-erőszakos étellel, szerető jósággal és részvétellel.

*

Samyutta-Nikaya 47,19

Az önmagunkon való segítség üzenete

Ennek a bevezető tanulmánynak az elején az Éberség Útját a "Segítség üzenetének" neveztük. Most, azok után, amiket ezeken az oldalakon elmondtunk, pontosabban úgy írhatnánk le, mint az "önmagunkon való segítség üzenetét".- Az önmagunkon való segítség az egyetlen hatékony segítség. Bár a mások által felkínált, vagy adott útbaigazítás, tanács, rokonszenv, gyakorlati segítség vagy anyagi nagylelkűség döntő fontosságú lehet aijnak számára, aki arra van szorulva, mégis meg i -yenkor is nagy

a szerepe az önmagán való segítségnek - a készséges elfogadásnak és megfelelő hasznosításnak - abban, hogy a kívülről jövő segítség valóban hatékony, tényleges segítség legyen.

"Önmagunk tesszük a gonoszt, önmagunk az, ami beszennyez;
Önmagunk kerülhetjük el a rosszat egyedül
önmagunk által tisztulunk meg* Tiszta és tisztátalan egyedül önmagunktól függ csak;
Senki sem tehet tisztává egy másikat."

Dhammapada, 165.v.

"Az erőfeszítést tegyed ten-magad,
A Tökéletes csupán mutatja az Utat."

uo., 276.v.

Túl azonban azon, hogy világosan mutatja a segítség útját, az üzenetnek magát azt a közölni-valóját is, hogy egyáltalán van segítség, örömhírként kell fogadnia egy^olyan világnak, amely mindenütt belebonyolódott már a maga teremtette gubancokba. Az emberiségnek minden oka megvan arra, hogy kételkedjék mindenfajta segítségben,^ minthogy túlságosan sokszor történt már kísérlet arra, hogy itt vagy ott lazítsák a bilincseket, aminek egyetlen eredménye többnyire az .lett, hogy éppen az ilyen törekvések következtében a bilincsek valahol másutt még mélyebben vágtak bele a^húsba. De van segítség, és azt meg is találták már a Buddhák és azok a tanítv^yaík-.akik eljutottak a tanítás megvalósításáig. Az olyan emberek, "kik-

nek szemét még nem fedte be teljesen a por", nem fogják összetéveszteni ezeket a Megvilágosodottakat azokkal, akik csak részleges, tüneti, és ezért nem hatékony segítséget kínálnak. Az igazi Segítőket arról lehet felismerni, hogy egyedülálló harmónia és egyensúly, következetesség és természetesség, egyszerűség és mélység mutatkozik meg tanításaikban éppúgy, mint életükben. Ezeket a nagy Segítőket mindig fel lehet ismerni a megértés, a részvétel és a biztatás meleg mosolyáról, ami ott ragyog ajkuk körül és olyan bizalmat inspirál, ami minden kétségen felülkerekedik.

4

A biztatás mosolya a Buddha arcán mintha ezeket mondaná: "Te= is el tudod érni!
Az ajtók a Halál-nélküliség felé nyitva vannak!"
Nem sokkal azután, hogy a Buddha belépett a Megvilágosodás ezen ajtóin, máris meghirdette:

"Hozzám hasonlóan győzedelmes szentek ,
lesznek mindazok,
Akik eljutottak a szennyezettség végéhez."

A Buddha "útmutatása" a magasztos cél felé nem hideg közönnyel történt: nem csupán valamiféle véletlen ujj-mutatás volt ez az út irányába, és nem csupán egy bonyolult "térkép-jelekkel" és homályos feliratokkal ellátott papírdarab, csak úgy odavetve azoknak a kezébe, akiknek, tapasztalt vezetőre és segítőre volt szükségük. A szerzeteseket nem hagyta magukra saját szegényes elgondolásaikkal (ha egyáltalán ren-'delkeztek ilyenekkel), hogy menjenek útjukon, ahogy tudnak, lefogyott testtel és megzavart elmevei. A Buddha "az út megmutata-

sával" egyidejűleg rámutat azokra az úti poggyászokra is, amelyekre szüksége van mindenkinek egy ilyen hosszú utazáson, - élelmiszerekre és felszerelésekre, amelyeket valójában már hordoznak is magukkal a zarándokok anélkül, hogy buta érzéketlenségükben tudatában lennének ennek a ténynek.

A Buddha újra meg újra, nagyon erősen kihangsúlyozza, hogy az ember teljes birtokában van minden erőforrásnak, amire csak szüksége van az önmagán való segítséghez.

A legegyszerűbb és legérthetőbb mód, ahogyan ezekről az erőforrásokról beszélt, pontosan a Satipatthana módszere. Ennek lényege két szóban sűríthető: "Légy éber!"

Es ez azt jelenti: Légy tudatában saját tudatodnak ! Es miért? A tudat ad szállást mindennek: a szenvedés világának, a szenvedés eredetének, de a Rossz végső megszüntetésének és az odavezető ösvénynek is. Az, hogy egyik vagy másik lesz-e uralkodóvá, megint csak saját tudatunktól függ, attól az iránytól, amit a tudat folyása felvesz a tudat-tevékenységnek abban a pillanatában, amit éppen most élünk át.

A Satipatthana, mely mindig a tudat tevékenységének ezzel a döntő fontosságú jelen pillanatával foglalkozik, szükségszerűen az önmagunkra támaszkodás, a maga- bizás tanítása kell, hogy legyen. De a magabízást fokozatosan kell kifejleszteni, mivel az emberek nem tudván, -hogyan kell kezelni a tudat eszközét, megszokták, hogy másokra támaszkodjanak és a megszokásra; és az elhanyagolás következtében ez a nagyszerű szerszám, az emberi tudat, valójában megbízhatatlanná vált. Ezért az önuralomhoz vezető út, melyet a Satipaj^Kana mu-

tat, azokkal a nagyon egyszerű lépésekkel kezdődik, melyeket éppen a magukban legkevésbé bízó embereknek kell megtenniük.

A Satipatthana a maga egyszerűségében, ami különösen*illik egy^olyan tanításhoz, mely magát az Egyetlen Útnak tartja, valóban nagyon kevéssel indul: a tudat legelemibb funkcióinak egyikével, a figyeléssel vagy kezdeti éberséggel. Ez valóban annyira közeli és ismerős, hogy minden ember, ha akarja, könnyen alapozhatja rá az önma- gára- támaszkodás első lépéseit. És ugyanannyira ismerősek ennek a figyelésnek az első tárgyai: ezek a mindennapi élet feladatai és apró tevékenységei. Amit az "éberség" tesz velük, az annyi, hogy kiemeli o- ket megszokott kerékvágásukból, és hozzáférhetővé teszi őket a szorosabb megfigyelés és tökéletesítés számára.

A mindennapi élet tevékenységeinek látható javulása, amit a gondos figyelem, alaposság es.körültekintés eredményez, bátorítást ad az ön- megsegítés módjának további kereséséhez.

Észrevehető javulás következik be a tudat állapotában, miközben a higgadt cselekvés és gondolkodás nyugtató hatása jó közérzetet és örömet fog áramoltatni oda, ahol azelőtt elégedetlenség, rosszkezd és ingerlékenység uralkodtak.

Ha ílymódon a mindennapi élet terhei valamelyest könnyebbé válnak, ez már kéz- zelfogható bizonyíték lesz a Satipatthana- módszer szenvedést könnyítő képességé mellett. Ez a kezdeti eredmény azonban csak annyiban van összhangban a Dhammával, ameny-

nyiben elmondhatjuk róla, hogy "jótékony hatású a kezdetben" (adi-kalyana). Magasabb eredményeket - az út középső szakaszának és végének teljesítményeit - kell keresni és azok elérésére kell törekedni.

A további gyakorlás során a mindennapi élet apró kis dolgai nagy bölcsességek ta- nitojává lesznek, fokozatosan kinyilatkoztatva roppant mélység-dimenziójukat. Ha az ember fokozatosan megtanulja érteni nyelvüket, a Dhamma mélységes aspektusai közvetlen tapasztalása körébe kerülnek, és ezáltal növekedni fog a bizalma saját öntudatában, és rejtett forrásainak erejében.

Ilymódon közvetlen útbaigazítást kapva magától az élettől, az ember fokozatosan megtanulja, hogyan lehet megszabadulni a fölösleges szellemi ballaszttól és a szükségtelen gondolati komplikációktól. Látva azt, hogy milyen sokat nyer az élet tisztaságban és könnyedségben a Tökéletes Éberség kiválasztó és szabályozó befolyásától, az ember fokozatosan megtanulja azt is, hogyan lehet megoldani a gyakorlati élet bonyodalmait, amelyeket a szokások és szükségletek át nem gondolt érvényesítése idéz elő.

A Satipatthana helyreállítja az egyszerűséget és természetességet egy olyan világban, mely egyre bonyolultabbá, egyre problematikusabbá válik, és egyre inkább mesterséges eszközökre bízta magát. Az egyszerűség és természetesség erőnyeit elsősorban az ezekben eleve bennerejlő előnyök kedvéért tanítja, de az sem közömbös, hogy ugyanezek a szellemi előbbrejutásunk érdekében teendő saját erőfeszítéseinket is

megkönnyítik.

Ez a mi világunk minden bizonnyal már természeténél fogva is nagyon bonyolult, de nem szükségszerű, hogy végletekig növekedjék bonyolultsága, és nem szükséges, hogy annyira komplikált és zavaros legyen, amilyenné azt az emberek ügyetlensége, tudatlansága, féktelen szenvedélye és mohósága tették. Mindezen tulajdonságokat, melyek csak arra jók, hogy fokozzák az élet bonyolultságát, hatékonyan lehet ellensúlyozni a Tökéletes Éberség szellemi gyakorlatai segítségével.

A Satipatthána az embert megtanítja arra, hogy hogyan birkózzék meg életének mindezen zavaros bonyolultságával és problémáival: először és felruhazza a tudat alkalmazko dó-kép ességével és rugalmas ságá- val, a változó körülmények közötti, megfelelő válaszadás gyorsaságával, a "helyes eszközök alkalmazásának készségével" (azaz az Alkalmasság Tiszta Megértésével). Ami az élet bonyolultságának tovább nem csökkenthető minimumát illeti, az is jól kezelhető, uralható a Tökéletes Éberség segítségével. Ebből a célból megtanít arra: hogyan tarthatók rendben az ember világi és erkölcsi ügyei hátralékok és adósságok nélkül; hogyan használja és hogyan tartsa kézben az irányítás gyeplőjét; hogyan koordinálja az az élet számtalan tényét es hogyan rendelje alá azokat egy erős és nemes célnak.

Ami pedig a csökkenthető bonyodalmakat illeti, a Satipallhana' felmutatja az

igények egyszerűségének eszményét* Ennek az eszménynek^hangsúlyozása manapság különösen sürgető, tekintettel arra a veszélyes modern irányzatra, mely mesterségesen teremt és propagál mindig újabb és újabb szükségleteket, és "kondicionálja" azokhoz az embereket. Ennek a tendenciának eredményei, ahogy azok a társadalmi és gazdasági életben megjelennek, a háború másodlagos okaihoz tartoznaK, míg ennek az irányzatnak gyökere - a Mohóság - egyike a primér okoknak. Az emberiség anyagi és spirituális jóléte parancsoló szükséggké teszi, hogy ellenőrzés alatt tartsuk ezt a fejlődést.

Es ami sajátos témánkat, az önerőből történő szellemi fejlődést illeti - hogyan is válhatna az ember tudata magabizóvá, önmagára támaszkodóvá, ha folyton aláveti magát az állandóan növekvő képzetes szükségletek által kikényszerített végtelen és kimerítő erőfeszítéseknek, egy kegyetlen és vége-nincsen gürcölésnek? Az élet egyszerűségét saját, bennerejlő szépsége kedvéért kell művelni és vállalni, továbbá azért a szabadságért, amivel ez megajándékoz.

Vessünk most egy pillantást az elkerülhető belső bonyodalmakra , vagy legalábbis közülük néhányra. Itt a Satipatthána arra tanít, miként^ellenőrizzuk és fejlesszük az ember legfőbb eszközét, a tudatot, és megmutatja használatának helyes célját. A belső és külső bonyodalmak növekedésének gyakori forrása a szükségtelen és fölösleges beavatkozás. Az, aki igazán éber, elsősorban saját tudata dolgaival törődik. A beavatkozás vágyát hatásos módon meg lehet

zabolázni a Pusztát "Figyelem elsajátításával, ami pontosan ellentéte a beavatkozásnak. Azután már a Tiszta Megértés, a körültekintő cselekvés irányítója gondosan megvizsgálhatja valamely beavatkozó tevékenység célját és alkalmasságát, és többnyire annak elejtését fogja tanácsolni.

Sok bonyodalmat szoktak okozni a tudat szélsőséges attitűdjei, és az, hogy nem elég "bölcse" kezeli az életben működő ellentétpárokat. A szélsőséges attitűdöknek való kiszolgáltatottság, bárhogyan is írjuk le azokat, korlátozni fogja a tudat cselekvési és gondolkodási szabadságát és az igazi megértésre való készségét; csökkenti a függetlenséget és az önmagunkon való hatékony gyakorlati és spirituális segítség esélyeit. Ha nem ismeri az ellentétpárokat uraló törvényeket, vagy állást foglal a szélsőséges dolgok valamelyike mellett azok örök konfliktusában, az ember egyszer- csak azon veszi észre magát, hogy gyámoltalan játékszerré válik azok ismétlődő mozgásaiban. 'A Satipa'fthana, mint a Buddha Középső Ösvényének kifejeződése, olyan út, ami az extrém és ellentétes dolgok felett és azokon túl vezet, /rányérzékelt be az emberbe és harmóniára - és egyensúlyra - törekvést, melyek nélkül nincs tartós önbizalom és hatékony önmagán történő segítség.

Példaképpen megemlíthetünk itt két ellentét és karakter-típust, ahogy azokat C.G.Jung fogalmazta meg és dolgozta ki, az introvertált ("befelé-forduló") és extra-vertált ("kifelé-forduló") bipust, melyek részben átfedést mutatnak más ellentétpárokkal is, mint amilyenek a kontemplatív

és aktív, a magányos és társasági stb. típusok. A Középút-karakter oly mértékben be- ivédott a Satipatthanába, hogy ez a módszer valóban képes mindkét típus vonzására, de kompenzálására is.

Kezdők a meditációban gyakran ébrednek tudatára annak a néha jelentős egyenlőtlenségnek, amely a hétköznapi életük,, illetve korlátozott időtartamú spirituális gyakorlásuk tudatállapotai között mutatkozik. A Satipatthana segítségével ez a rés csökkenthető és 'végülis az élet és a praxis fokozatos összeolvasztásával teljesen megszüntethető, ami aztán előnyökkel jár mindkét területen. Sokan, akik elbátortalanodtak a fent említett egyenlőtlenség, vagy erőfeszítéseik kudarcra miatt, elhagyták a tudatformálás és szellemi önfejlesztés útját és átadták magukat olyan hitvallásoknak, melyek azt tanítják, hogy az ember egyedül csak kegyelem által menthető meg.

Kern valószínű azonban, hogy ilyesmi az önmagára-támaszkodás és önfejlesztés Satipatthana módszerének tanulójaival előfordulhatna.

A belső komplikációk egy másik forrása ^a tudatalatti hatalma és előre ki nem számított ^atható-beTöTyása. A Pusztá Figyelem segítségével azonban ezzel is egy természetes, közeli és "barátságosabb" kontaktust alakíthatunk ki, a test és lélek legszubtilisabb rezgéseiben való növekvő jártasságnak köszönhetően, melyet a "kivárási és odafigyelési" attitűdjével lehet fenntartani, kerülve minden durva és ártalmas belepiszkálást a tudatalattiba. Ilymódcá az Eberseg lassan, de biztosan benatólo

fénye segítségével a tudatalatti egyre "tagoltabb", világosabb és könnyebben érthető lesz, és megközelíthetőbbé, alkalmasabbá válik az ellenőrzés számára, azaz képessé lesz arra, hogy együttműködjön a tudatos elme irányító tendenciáival és segítse azokat. Az előre meg nem jósolható és nem uralható elemek csökkentésével, melyek a tudatalattiból merültek fel, az önmagunkra, támaszkodás biztosabb alapot fog nyerni.

Az önmagára hagyatkozásnak ebben a szellemében a Satipatthana nem kíván semmiféle kimunkált tecnnikát, vagy külső eszközöket. A minennapi élet a nyersanyaga. Nincs köze semmilyen exkluzív kultuszhoz vagy ritushoz. Nem adományoz a tanulóknak "beavatásokat" vagy "ezoterikus tudást", csupáncsak azt, amit az önmegvilágosodás útján elérnek.

A Satipajthána felhasználja az éppen adott életkörülményeket, és ezért nem követeli meg a teljes elkülönülést vagy szerzetesi életet, bár egyesekben, akik vállalják a praxist, vágy és igény ébredhet ez iránt. Az elkülönülés alkalmi periódusai azonban hasznosak lehetnek a módszeres és szigorú gyakorlásban való elmélyülés céljából, az előrehaladás fokozása érdekében.

A nyugati társadalomnak is gondoskodnia kellene megfelelő alkalmakról és alkalmas környezetről az ilyen időszakos elkülönülés számára. Eltekintve attól az értéktől, amit jelentenek a meditativ praxis számára, az ilyen "Csendesség-Házak" a fizikai és szellemi regenerálódás forrásai lehetnének az urbánus civilizáció hatásainak

ellensúlyozására.

A Satipatthana az ön-felszabadítás útja. Minthogy a Kamma Törvényére alapozódik, azaz az embernek saját cselekedeteiért vállalt felelősségére, a Satipatthana végső célja és gyakorlata tekintetében ösz- szeegyeztethetetlen egy helyettesítő megváltásba, az isteni kegyelemből történő szabadulásba vetett hittel, vagy a papok általi közvetítésbe vetett hittel.

A Satipatthana mentes mindenféle dogmáktól , nem íamaszkodik "isteni kinyilatkoztatásokra", vagy valamilyen külső spirituális tekintélyre. A Satipatthana kizárólag az első-kézből szerzett*tudásra támaszkodik, amit az egyén saját tapasztalásának közvetlen látomása szolgáltat. Azt tanítja, hogyan tisztítsuk meg, szélesítsük ki és mélyítsük el az igazi tudásnak ezt a fő mozgatórugóját - a közvetlen tapasztalást. A Buddha szavát a Satipatthana tanulója úgy fogadja el és úgy tartja'becs- ben, mint részletes útjelzéseket, melyeket olyan valaki hagyott hátra, aki már teljes hosszában végigjárta az Utat és ezért rászolgált a bizalomra. De a tanítvány szellemi tulajdonává csak a saját tapasztalás által történő igazolás mértékében válik.

A Satipatthánának ez az önmagára hagyatkozó és az önmagán való segítséget hangsúlyozó jellege igazolást nyer magának a Buddhának szavaiban, melyeket élete legutolsó napjaiban mondott, olyan tény ez, ami egészen különös hangsúlyt ad ezeknek a szavaknak:

"Ezért, Angela,ⁱ legyetek ti szigetek önmagatok számára! Legyetek menedék önma-

gatok számára! Ne bízzátok magatokat semmilyen külső menedékre! Az Igazság (Dham- ma) legyen a ti szigetetek, az Igazság legyen a ti menedéketek! Ne vegyetek igénybe más menedéket! És hogyan lehet ezt megtenni?"

"Ezért, Ananda, e szerzetes a teste felett elmélkedvén a testben időzik - az érzések felett elmélkedvén az érzésekben - a tudat felett elmélkedvén a tudatban - a tudat-objektumok felett elmélkedvén a tudat-objektumokban, lelkesen, világos megértéssel és éberen, legyőzvé, a világban, a vágyakozást és a csüggedést."

"És bárki legyen is, Ananda, mostantól fogva vagy azután, hogy már meghaltam, az, aki önmaga számára sziget, önmaga számára menedék, aki nem bízza magát semmilyen külső menedékre, de erősen kitart az Igazság, mint szigete és menedéke mellett, sem mi másban nem fogadván el menedéket - ő az Ananda, az én bhikkhuim között, aki el fogja érni a legmagasabb magasságot - de nagyon kell sóvárognia az után, hogy tanuljon. "

Maha-parinibbána-sutta

A komoly tanuló méltányolni fogja ennek az utolsó mondatnak meggyőző erejét.

Miután a tanítvány megkapta a még hátra lévő tájékoztatást az Ut és a Cél felől nagyon^tömören és pontosan szólva már csak két rövid előírás marad hátra a sikeres spirituális gyakorláshoz: "Kezdd el!" és "Folytasd!"

A burmai Satipatthana-módszer

Bár a Satipatthana-meditáció megkülönböztető vonásai egyszerűnek és nyilvánvalónak látszanak, ha már egyszer hallottunk vagy olvastunk róluk, mégis a gyakorlás módjára vonatkozó uralkodó nézetek túlnyomó részben meglehetősen homályosak. Még néhány buddhista országban is messze elmarad az igazi megértés és a tényleges praxis az inkább hitbuzgalmának mondható magatartás és intellektuális megbecsülés mögött. XX. századunkban Burma az a hely, ahol mélyreható változást idéztek elő ebben a tekintetben azok a szerzetesek, akiknek kutató szelleme újra feltárta az Éberség Útjának egyedülálló, jellemző vonásait. Saját energikus meditativ erőfeszítéseikkel sok akadályt távolítottak el mások számára az Egyetlen Út helyes megértésének és gyakorlásának útjából. És sokan voltak Burmában és hamarosan más országokban is, akik komoly buzgalommal követték őket.

Századunk elején történt, hogy egybürmai szerzetes, név szerint U Narada, a tanultak tényleges megvalósítása felé fordult és sóváran kutatott egy olyan meditációs rendszer után, mely közvetlen közeledést jelent a Legmagasabb Cél felé,, a tartozékok és kellékek nyúga nélkül. Ve-

gigjárva az országot, sok olyan emberrel találkozott, akik komolyan foglalkoztak a meditációs praxissal, de egytől sem tudott a maga számára kielégítő vezetést kapni. Kutatásai során elérkezvén a Sagaingi Dombok közt, Felső-Burmában fekvő híres meditációs barlangokhoz, találkozott egy szerzetessel, akiről az a hír járta, hogy rálépett a Szentség Magasztos Ösvényére (arya-magga), melynek végén^biztosítottnak látszik a végső Szabadulás elérése. Amikor a tiszteletreméltó U Narada feltette neki kérdését, az kérdéssel válaszolt: "Ugyan miért is keresgél sz másutt, mint a Mester Igéjében? Hát nem hirdette-e nekünk az Egyetlen Utat, a Satipatthanát?"

U Narada megszívlelte ezt az útmutatást. Újra tanulmányozván a szöveget és tradicionális bevezetőjét, mélyen eltűnődött ^felette és energikusan rátért a gyakorlásra, amíg végül elérkezett a Satipatt- hana legkiemelkedőbb vonásainak megérté-** séhez. A saját praxisában elért eredmények meggyőzték arról, hogy végre megtalálta azt, amit keresett: a tudat legmagasabb realizációra való felkészítésének világos, félreérthetetlen és hatékony módszerét. Tapasztalatai alapján kifejlesztette a gyakorlás alapelveit és részleteit, melyek biztos bázist jelentettek azok számára, akik közvetlen vagy közvetett tanítványaiként követték őt.

Hogy nevet adjunk a tiszteletreméltó U Narada gyakorlási módszerének, melyben a Satipa^thana^alapelvei oly határozott és radikális módon nyernek alkalmazást, javasoljuk, hogy nevezzük itt ezt a mód-

szert egyszerűen a burmai Satipatthana-módszernek; nem abban az értelemben, mintha ez burmai találmány volna, hanem mert Burma volt az a hely, ahol ennek az ősi Útnak praxisát oly hathatósan és erőteljesen felélesztették.

A tiszteletreméltó U Narada tanítványai elterjesztették Mesterük módszerének ismeretét Burmában és más buddhista országokban is, és sokan voltak, kik ennek segítségével jelentős előrelépést tettek az Ösvényen. A tiszteletreméltó U Narada, akit széles körben úgy ismernek Burmában, mint a Jetavan (vagy Mingun) Sayadaw-ot, 1955 március 18-án 87 éves korában távozott el. Sokan úgy hiszik, hogy elérte a végső Szabadulást (Arahatta).

Mély meglepődésre ad okot az, hogy a mai Burmában a Satipatthana gyakorlása és oktatása újra virágzik* és jelentős eredményeket ér el, szembeötlő ellentétet képezve a materializmus hullámaival szemben, melyek végighömpölyögnek az egész világon. A Satipatthana manapság hatalmas erő Burma vallásos életében. Számos oktató centrum van az országban, ahol sok ezren végzik el a szigorú Satipatthana-praxis tanfolyamait. Ezeket a kurzusokat szerzetesek és világi emberek egyaránt látogatják. Az érett bölcsesség jele volt, hogy Burma kormánya, U Nu miniszterelnök vezetése alatt, röviddel azután, hogy az ország elnyerte függetlenségét, biztatta és támogatta ezeket a meditációs központokat, megértvén azt, hogy az ily módon kiképzett szellemek igazi erősségei lesznek az országnak az élet bármely területén.

Kimagasló személyiség a Satipat *:hana mai tanítói között a tiszteletreméltó Mahasi Sajadaw (U Sobhana Mahathera), aki a meditációs tanfolyamokon személyes útbaigazításával, előadásával és könyveivel nagy mértékben hozzájárult Burmában a praxis kifejlesztéséhez. Sok ezren élvezték már eddig is bölcs és tapasztalt vezetésének előnyeit. Férfiak és nők, fiatalok és öregek, szegények és gazdagok, tanult emberek és a nép egyszerű fiai láttak neki a gyakorlásnak nagy komolysággal és lelkesedéssel. És ennek az eredménye nem is maradt el.

Köszönet és hála illeti meg elsősorban a tiszteletreméltó Mahasi Sayadawot és tanítványait, hogy erőfeszítéseik gyümölcseként ez a meditációs módszer áttekeredett Thaiföldre és Ceylonba, és el'készületek történtek egy meditációs centrum létrehozására Indiában is. .

Útbaigazítások a Satipatthána-módszer

gyakorlásához, ahogy azt Burmában tanítják

Általános megjegyzések

Az itt következő oldalakon tájékoztatást adunk egy Satipatthana módszer szerinti szigorú meditativ*praxis tanfolyamáról, fi kurzust, amit itt ismertetünk, a Tathana Yeiktha-bán (15), Rangoonban (Burma) tartották a tiszteletreméltó Mahási Sayadaw(16)

15. Ejtse: "Yíta".

16. "Sayadaw", burmai szó, jelentése: "nagy tanító" - az idős, vagy tudós szerzeteseknek kijáró tiszteletteljes megszólítási mód.

(U Sobhana Mahathera) vezetése alatt.

Egy gyakorlati tanfolyam ebben a meditációé központban rendszerint egytől két hónapig tart. Ezen időszak után elvárják, hogy a meditálók otthonukban folytassák a gyakorlást, úgy, hogy egyéni életkörülményeikre alkalmazzák a tanultakat. A szigorú praxis kurzusa alatt a meditálók nem foglalkoznak olvasással és írással, vagy bármilyen más munkával a meditáción és a napi rutin-tevékenységeken kívül. A beszélgetést is minimumra korlátozzák. A világi meditálók az intézetben itt-tartózkodásuk tartama alatt megfigyelik a Nyolc Előírást (aíihanga-sila), ami magába foglalja például a szilárd ételektől (és bizonyos folyadékoktól, amilyen a tej stb.) való tartózkodást déli 12 óra után.

A gyakorlati, meditációra vonatkozó rövid leírás, még ha az itt megteendő első lépésekre korlátozódik is, nem pótolhatja a gyakorlott tanító által történő személyes vezetést, aki egyedül hivatott arra, hogy a tanítvány számára egyéni szükségleteinek megfelelő útbaigazításokat adjon, és meghatározza a haladás ütemét. Az itt következő Megjegyzések ezért csupán azoknak szólnak, akik nem kerülhetnek egy tapasztalt meditációs mester személyes közelségébe. Az a tény, hogy az ilyenek száma mind Nyugaton, mind Keleten igen magas, arra ösztönözte a szerzőt, hogy e jegyzeteket, a bennerejlő fogyatékokkal is számot vétele, gyakorlati kiegészítésként csatolja a könyv fő anyagához.

A Satipatthana-módszer alapelve, hogy

a tanítványnak már legelső lépéseit is saját tapasztalása szilárd talaján kell megtennie. Meg kell tanulnia úgy látni a dolgokat, ahogy azok vannak, és a maga számára kell látnia azokat. Fém szabad befolyásoltatnia magát másoktól, akik: tanácsokat, figyelmeztetéseket adnak neki arra vonatkozóan, hogy tulajdonképpen mit is láthat, illetve mi is az, amit várnak tőle, hogy lásson. Ezért a gyakorlás előbb említett tanfolyamán nem adnak semmilyen teoretikus magyarázatot, hanem csak pusztán instrukciókat arra nézve, hogy mit tegyen, és mit ne tegyen a gyakorlás elkezdésekor. Amikor aztán, bizonyos bevezető gyakorlatok után az éberség élesebbé válik, és a meditáló :ol^an jellemző vonásoknak ébred tudatára megfigyelése tárgyában, melyeket eddig észre sem vett, a meditációs mester egyedi esetekben úgy dönthet, hogy nem csupán annyit mond (mint rendszerint) "Folytassa!", hanem rövidesen jelzi az irányt, ami felé a tanítványnak előnyös figyelmét fordítania. Az írott útbaigazítások egyik hátránya az, hogy éppen ezeket az útbaigazításokat nem adhatják meg, mert hiszen ezek szükségképpen a meditáló egyéni haladásától függenek a gyakorlás elkezdése után. Mégis, ha a meditáló az itt adott útbaigazításokat pontosan követi, akkor saját tapasztalása válik a tanítójává és bizton vezeti őt előre, bár hozzá kell tennünk, hogy egy tapasztalt meditációs mester irányítása alatt természetesen könnyebb a haladás.

Higgadtság, magabizás és figyelő, éber attitűd a fő jellemzői ennek a meditativ praxisnak. Egy igazi Satipatthāna-Mester

nagyon tartózkodó a tanítványaival való viszonyában; kerüli, hogy személyiségevel valamilyen "benyomást" gyakoroljon azokra, akiket oktat és semmi esetre sem akarja "követőivé" tenni őket. Semmiféle olyan eszközhöz nem folyamodik, amelyek nagy valószínűséggel autoszugeszciót, hipnotikus transzot vagy merő érzelmi egzaltációt hoznának létre. Azok, akik ilyen eszközöket alkalmaznak^akár maguk, akár mások számára, az Éberség Utjával ellentétes úton járnak.

Aki a praxist vállalja, annak nem szabad "misztikus tapasztalásokra", vagy olcsó emocionális kielégülésekre számítani. Miután a tanulóban megvan a komoly kezdeti törekvés, többé nem szabad az eljövendő teljesítményekre vonatkozó gondolatokba bonyolódnia, illetve gyors sikerek után sóvárognia. Ehelyett azokat a nagyon egyszerű gyakorlatokat kell szorgalmasan, józanul és minden mást kizárva végeznie, amelyeket az alábbiakban ismertetünk. Kezdetben a tanuló tekintse ezeket önmagukban való céloknak, például az éberség és összpontosítás erősítésére szolgáló technikáknak. E gyakorlatok további, mélyebb jelentősége is fel fog tárulni természetesen a meditáló előtt a gyakorlás előrehaladtával. E gyakorlatok értelmének először csak halvány körvonalai jelennek meg a meditáló tudatának horizontján, majd fokozatosan egyre világosabbá, érthetőbbé lesz és végül parancsoló jelenlétté válik az állhatatos törekvő számára.

Az itt vázolt, módszer a Tiszta Tudati Belátás (sukkha vipassana) kategóriájába tartozik, azaz a mélyreható belátás exkluzív és közvetlen gyakorlásához, a mgdj-tatív elmélyedés (jhana) előzetes elsajátítása

nélkül (17). A módszer célja az első fázisban a testi és szellemi folyamatok felfedezése (nama-rüpa-pariccbeda), és pedig az egyén saját személyiségében, saját tapasztalás útján. E folyamatok természetének egyre élesebb tudatosítása és a koncentráció erősödése egészen a Lénvegbe-hatoló Koncentrációig; upacara-samādhi; egyre mélyülő evidenciaélményt fog eredményezni a Lét Három Jellegzetességéről - a Múlandóságról, Szenvedésről és Én-nélkijliségről, és fokozatosan elvezet a Szentség Állapotainak (magga-phala) elnyeréséig, azaz a végső Szabadulásig. Ehhez a végső célhoz való közeledés a Tisztulás Hét Fokozatán (satta visuddhi) vezet keresztül, amelyeket Buddhaghosa tárgyal a "Tisztuláshoz vezető Ösvény"-ben.

Bevezető megjegyzések: A testre vonatkozó szempontok

Testtartás. A nyugati ülés-mód (széken ülés lábakat lógatva) meglehetősen kedvezőtlen testtartás olyasvalaki számára, aki egyre hosszabb és hosszabb időt kíván meditációban eltölteni kényelmetlenség és a test gyakori mozdítása nélkül. Ha az önszabályozásban még kezdő tanuló széken ül, könnyen enged bármely kis óhajnak, hogy másképpen helyezze el a lábát vagy esetleg az egész testét, még mielőtt a végtagok zsibbadása ezt szükségessé tenné; vagy pedig az is megeshet, hogy lábait, illetve testét túlságosan mereven és feszülten tartja ahhoz, hogy a testi és szellemi könnyedség állapotát elérhesse. A hajlított lábú pózokban azonban a törzs széles és erős alapon nyug-

17. Lásd később.

szik, s a test egy háromszöget képez. Amikor a lábak keresztbe varrnak helyezve, vagy kulcsolva vannak, nem olyan könnyűi elmozdulni az ülésből és nincs is szükség rá. Gyakorlással ez a testtartás hosszú időn át tartható.

A jólismert jóga-testtarrás, teljesen kereszttezett lábakkal, (a padmasana vagy lótusz-ülés) meglehetősen nehéz a legtöbb nyugati ember számára. Bár az olyan meditációkhoz, melyek célja a teljes szellemi elmélyedés (jhana), ez igen előnyös a Sa- tipatthana gyakorlásához nem feltétlenül szükséges. Ezért nem írjuk itt le ezt az ülés-módotj hanem inkább áttérünk két könny- nyebb ülés-mód ismertetésére.

A vlrasanában ("heroikus tartás") a meghajlított bal lábat a földre helyezzük, és a jobb lábat azután úgy helyezzük rá, hogy a jobb térd a bal lábfejen és a jobb lábfej a bal térden nyugodjék. Ebben a pózban a lábak nincsenek kereszttezve, csak meghajlítva.

A sukhasanában ("kényelmes tartás") mindkét meghajlított lábat simán a talajra helyezzük. A bal láb sarka a lábak között van; a lábujjak a jobb láb térdhajlatában helyezkednek el, ami mintegy a bal láb külső keretét képezi. Mivel ilyenkor semmi nyomás sincs a végtagokon, ez a testtartás a legkényelmesebb, és ezt ajánlják a fent említett burmai meditációs központban is.

A kényelem szempontjából a testtartások bármelyikénél az a lényeg, hogy a térdek szilárdan, de feszülés nélkül nyűgöd-

janak támaszokon (a padlón, az ülőhelyen vagy a másik lábon). A hajlított lábú testhelyzet előnyei annyira jelentősek a komoly meditáló számára, hogy megéri az erőfeszítést az ilyen tartás gyakorlása. Ha az ülő-pózok elsajátítása nehezebben megy, tanácsos egy külön időszakot biztosítani a testhelyzet begyakorlására, amely időszak az egyén legjobb képessége szerint mellékesen elmélyedésre, kontemplációra vagy a Pusztta Figyelem gyakorlására is felhasználható. Egy ilyen testhelyzet-gyakorlás kedvéért azonban a tanuló semmiesetre se késleltesse vagy zavarja meg arra irányuló határozott erőfeszítését, hogy a szellemi koncentráció egy magasabb fokát érje el. Erre a célra az adott időszakban alkalmazhat egy kényelmeseid) ülés-módot is, a fent említett hátrányok lehetőség szerinti kiküszöbölése mellett. így ülhet egyenes hátú széken, aminek olyan az ülőszék magassága, hogy lehetővé teszi a lábak feszülésmentes -padlóra helyezését.

Ha hajlított lábakkal ül a tanuló, akkor párnát vagy összehajtogatott takarót helyezhet maga alá, megemelve így testének ezt a részét és egy szintre hozva azt a lábakkal. A testet egyenesen kell tartani, de nem görcsösen mereven, vagy túl feszítve. A fejet kissé előre kell dönteni és a tekintet természetes módon, könnyedén pihen körülbelül a fej magasságában. Erre a helyre oda lehet tenni valamilyen egyszerű, ^kisebb tárgyat a pillantás fókuszolása céljából: legelőnyösebb egy mértani test, például egy kocka vagy egy kúp, de tükröző vagy fény-visszaverő felületek és

■bármilyen más olyan részlet nélkül, ami elterelhetné a gondolatokat. Természetesen ilyen tárgy nem feltétlenül szükséges.

Női meditálók Keleten nem szívesen ülnek a fent leírt testtartásokban sem hajlított, sem keresztbetett lábakkal. Nagy méretű, jól tömött párnákra térdelnek a sarkukon ülve, és kezeiket a térdükön nyugtatják.

Ami az ülésmodot illeti, a meditálónak saját belátása szerint kell eljárnia és erre is alkalmaznia kell "az alkalmasság tiszta megértése" módszert.

A ruházat legyen lenge, különösen csipőben. Mielőtt valaki elkezdi a meditálást, meg kell bizonyosodnia arról, hogy izmai teljesen el vannak-e lazulva, pl. a nyak, a váll, az arc, a kezek stb. izmai.

Étkezés. A Theravada buddhizmus országaiban azok, akik vállalják a meditációs központban a teljes praxis szigorúbb kurzusát, rendszerint más szabályok mellett, a szerzetesekre vonatkozó hatodik előírást is betartják, amely szerint tartózkodni kell szilárd ételek és tápláló folyadékok fogyasztásától a dél elmúltával. Azok számára azonban, akik egész nap dolgoznak, ez aligha valósítható meg, már a hétvége vagy ünnepnapok idején a meditáció időszakában ők is alkalmazhatják. Mindenesetre olyan valaki számára, aki komolyan akarja végezni rendszeres meditációs praxisát, kívánatos, hogy mértékletes legyen az evésben. Nem ok nélkül való, hogy a Buddha többször is javasolta a "mérsékletességet az étkezésben" azok számára,

akik a meditációra szánják magukat. A tapasztalat meg fogja erősíteni ennek előnyeit azok előtt, akik elhatározták, hogy tényleges haladást érnek el a meditációban, és akiket nem elégítenek ki alkalmi kísérletek.

Bevezető megjegyzések: A lelki attitűd

Az itt leírandó meditatív praxis célja a legmagasabb Cél, amit a Buddha tanítása felkínál. Ezért a gyakorlást a magas Cél-i hozzáillő szellemi attitűddel kell vállalni és végezni. A buddhista meditáló kezdheti a Hármass Menedék recitálásával, leíjben tartva ennek az aktusnak igazi jelentőségét. (18) Ez bizalmat olt belé, ami oly fontos a meditatív haladáshoz: bizalmat az egyedülálló Tanítóban és Vezetőben, a Buddhában; bizalmat Tanításának (Dhamma) felszabadító hatásában és különösképpen az Éberség Útjában; bizalmat, melyet az a tény támaszt alá, hogy voltak már sokan, akik a maga teljességében realizálták a Tanítást: a Szentek Közössége (ariya-sangha), a Beteljesült arahatok. Az ilyen meggyőződés örvendező bizalommal fogja megtölteni saját képességei iránt és szárnyakat ad igyekezetének. Ebben a szellemben kell elkezdenie e Három Ideál követőjének meditációs praxisát azzal a nyugodt, de eltökélt szándékkal, hogy elérje a le^magasabbat, és pedig nem egy távoli jövőben, hanem még ebben az életben.

"Most rá fogok lépni erre az Ösvényre.
melyet a Buddhák és a Hagy Szent Ta-

18. Lásd Nanamoli Thera: "The Threefold Refuge", "A Hármass Menedék" (a 'Buddhist Publication Society, Kandy, ingyen röpirat).

nítványok .jártak. Rest ember azonban nem követheti ezt az Ösvényt. Bárcsak győzedelmeskedne erőm! Bárcsak sikerrel járnék!"

De a nem-buddhista is jól teszi, ha végiggondolja, hogy még ha csak részlegesen követi is az Éberség Útját, olyan talajra lép, amely a buddhista számára szent és ezért megérdemli a tiszteletet. Az ilyen tisztelettel eltöltött tudat segíteni fogja az Úton való igyekezetében.

Szilárdságot, erőt kölcsönöz lépteinek az Úton, ha ünnepélyesen kifejezést ad törekvésének, például az alábbiak szerint, vagy bármi más módon, amit saját magának megfogalmazhat:

A tudat uralása és fejlődése érdekében
erőfeszítést kell tennünk,
Ha már egyszer látjuk ennek szükségességét.
Miért ne lehetne ezt máris elkezdeni?
Az Út világosan ki van jelölve.
Bárcsak szolgálna magam és minden lény
javára, amit így nyerek!
Minden boldogságot és jajt a tudat idéz
elő. Hogy legyőzzem a bajt
Most rálépek az Éberség Útjára.
Bárcsak szolgálna, amit így nyerek, a
magam és minden lény javára!

A gyakorlás programja

1. Az általános éberség gyakorlása. A szigorú kiképzés Tanfolyama alatt a gyakorlás ideje az egész napra kiterjed, reggeltől estig. Ez nem azt jelenti, hogy a meditálónak egész idő alatt kizárólag a meditáció valamely egyetlen, elsődleges té-

májára kell figyelnie, amelyekről alább lesz szó. Bár valóban annak kell szentelnie napja és éjszakája nagy részét, amennyire csak képes erre, a fő gyakorlás egyes időszakai között természetyszerűleg vannak szünetek; és kezdők számára ezek a szünetek meglehetősen gyakoriak és hosszabb ideig tartanak. Azonban még e szünetek alatt is, legyenek azok hosszúak vagy rövidek, az Éberség vezérfonalát nem szabad elejteni, vagy lazulni engedni. Egész napon át a lehető legnagyobb mértékben fenn kell tartani minden tevékenység és észlelés figyelését: kezdve az első gondolattal és észre- vevéssel ébredéskor és befejezve az utolsó gondolattal és észleléssel elalváskor. Ez az általános éberség a Négy Testhelyzet (iriyapatha-manasikara), azaz a járás, az állás, az ülés és a lefekvés tudatosításával, - kezdődik, ami meg is marad középponti témájának. Ez azt jelenti, hogy a tanulónak teljesen tudatosítania kell az aktuálisan elfoglalt testhelyzetét, az abban bekövetkező bármilyen változást (beleértve a megelőző szándékot is annak megváltoztatására), a testtartással kapcsolatos bármilyen érzést, El- a nyomást, azaz az érintés-tudatot (kaya-vinnana) és a kín vagy kényelem bármilyen észrevehető érzését ("Kontempláció az Érzés felett"). Például amikor lefekszik este és felébred reggel, a tanulónak tudatában kell lennie a fekvés helyzetének, és az érintkezésnek ("lefekvés, érintkezés").

A meditáló valószínűleg nem lesz képes azonnal figyelemmel kíséreni a nap minden tevékenységét és benyomását, de mégcsak azok nagyobb részére sem tud odafigyelni.

Ezért kezdi először csak a testhelyzetekkel és fokozatosan terjeszti ki ébersége felületét a többi rutin-tevékenységre, amilyenek az öltözködés, mosakodás, evés stb. Ez a kiszélesítés természetesen csak akkor fog bekövetkezni, amikor a teljes-id-jű gyakorlás első néhány napja után a tudat nyugodtabbá, a megfigyelés élesebbé és az éberség egyre levelesebbé válik.

Egy példa talán elegendő annak illusztrálására, hogy hogyan lehet helyesen alkalmazni az éberséget a tevékenységek egész sorozatára: kívánság támad bennünk reggel, hogy mossuk ki szánkát, és tudatában vagyunk ennek a kívánságnak (gondolati tudatosság: "ismerjük tudatunkat és a tudat tár gyait"); látjuk a poharat és a vízcsapot kis távolságra tőlünk (vizuális tudatosság) megközelítjük ezt a helyet (testhelyzet-tudatosság) ; ott megállunk (testhelyzet-tudatosság) ; kinyújtjuk kezünket a csap felé ("tökéletesen tudatilag átvilágított cselekvés, amikor lehajolunk és kinyújtjuk kezünket"); megfogjuk a csapot (érintés-tudatosság) stb.

Miközben elvégezzük ezeket a tevékenységeket, meg kell figyelnünk bármilyen kellemes vagy kellemetlen érzés felbukkanását ("Kontempláció az érzés feletti)); a gondolatok elkóborlását, ami megszakítja az éberség áramlását (Tudat-Kontempláció: "nemkoncentrált tudat"); az élvezet; felébredését (például evés közben; Tudat-Kontempláció: "élvezettel eltöltött tudat"; Tudattárgy Kontempláció: az érzéki vágy-akadálya, vagy a Béklyó, amely a nyelven és ízeken keresztül jön létre) stb. Röviden, tu-

datában kell lennünk minden testi és lelki történésnek, ahogy azok felbukkannak, nymodon a Satipa^hana mind a négy objektumát vagy Kontemplációját megfigyelhetjük a napi gyakorlat során.

Az Éberség ilyen részletekbe menő, aprólékos alkalmazása maga után vonja mozgásunk jelentős lelassulását, ami csak a szigorú gyakorlás periódusaiban tartható fenn és az egész napi életvitel alatt nem, vagy csak ritkán. Ennek a lelassító gyakorlatnak a végig-tapasztalása és hatásai azonban , egészségesnek és hasznosnak fognak bizonyulv ni. :

A nap rutin-tevékenységeit végezve az éberséget nem szükséges ráirányítani azok minden apró fázisára (ahogy viszont ezt^el kell végezni a főtémáknál). Ha ezt tennénk, a lelassítás túlságosan nagy lenne. Elegendő, ha az éberség csak figyelmesen végigpásztáz ezeken a tevékenységeken, és csak azokat a részleteket tudatosítja, melyek különösebb erőfeszítés nélkül, maguktól adódnak.

Az éberség ezen általános alkalmazásának kezdeti célja a tudatosság és koncentráció erősítése oly mértékig, amely már képessé teszi a meditálót arra, hogy egyre hosszabb időszakokon át és a figyelem megszakítása, illetve észre-nem-vett megszakítása nélkül nyomon kövesse a változatos lelki és testi benyomások és tevékenységek szakadatlan folyását. "Megszakítatlan éberségnek" számít az, ha a meditálót nem ragadják el kóbor gondolatok, hanem ha meg is szakad a figyelem, azt rövid időn belül észreveszi. A kezdő számára az^általános

éberség" kívánalmait már ez az eljárás is kielégíti.

2. A főgyakorlat választott témákkal. Miután a tanuló eberen elvegezte a különböző reggeli rutin-tevékenységeket, leül a meditációs pózba, tudatosítván megelőző szándékát arra, hogy leüljön, illetve ennek a cselekvésnek egyes fázisait, majd az "érintést" és az "ülést" ^Most^figyelmét a has emelkedő és süllyedő mozgására irányítja ami a légzési folyamat eredményeként jön létre.

A figyelem tulajdonképpen arra az enyhe nyomás-érzetre irányul, amit ez a mozgás idéz elő, tehát nem annyira vizuális megfigyelésről van szó. Ez képezi az éberség elsődleges tárgyát (múl⁵ arammana) az itt leírt gyakorlás menetében. Ezt a tiszteletreméltó U Sobhana Mahathera (Mahási Sayadaw) vette fei a praxisba, minthogy igen eredményesnek találta.

Jól meg kell érteni, hogy közben nem szabad a has mozgására gondolnunk, hanem inkább ennek a fizikai folyamatnak a puszta érzékelésére kell szorítkoznunk, tudatosítva a has szabályos emelkedését és süllyedését annak mindenegyes fázisában.

Meg kell próbálnunk ezt a tudatosságot megszakítás, illetve észre-nem-vett megszakítás nélkül oly hosszú időn át fenntartani, amennyire csak feszültség nélkül lehetséges. Annak belátása, hogy mi is a módszer céljaja növekvő■éberség természetesen beérő gyümölcseként spontán módon fog adódni a tudat számára. A Meditációs Mester mondta a következőket: "A tudás magától felmerül" (naúam sayam eva uppajjissati).

Oly mértékben teszünk szert rá, ahogyan -

az élesre fokozott tudatosság révén - megjelennek a megfigyelt folyamatok azon jellemző vonásai is, melyek eddig észrevétlenül maradtak. Az ilymódon megszerzett Belátás olyan meggyőződést hoz, amelynek alapját a saját kétségbevonhatatlan tapasztalásunk fogja szolgáltatni.

Bár a hasi mozgást a légzés okozza, az erre irányított figyelmet nem szabad a "Légzés-tudatosítás" (anapanasati) egy változatának tekinteni. Az itt leírt gyakorlatban az éberség tárgya nem a légzés maga, hanem -csak a has enyhe nyomás formájában érzékelt • emelkedése és süllyedése.

Kezdők esetében a hasi mozgás nem mindig figyelhető meg tisztán és talán csak időnként egy-egy rövid visszatérő periódusra bizonyulhat világosan kivehetőnek. Ebben nincs semmi szokatlan, és a szorgalmas gyakorlás során javulni fog a helyzet. Segítség gyanánt szolgálhat a hasi mozgás tartós érzékelhetővé tételéhez az, ha hanyatt fekszünk; ha ezt tesszük, a mozgás máris jól kivehetővé válik. De rá is tehetjük egyik kezünket a hasunkra, hogy először így kövessük nyomon mozgását; később aztán könny- nyebb lesz ez a "nyomon követés" akkor is, ha levesszük a kezünket. Ha valaki úgy érzi hogy az segít jobban, ha fekvő helyzetben végzi a gyakorlatot, nyugodtan végezheti úgy^{is}, feltéve, hogy távol tudja tartani az álmodást vagy bágyadtságot. Közben azonban újra és újra próbálkoznia kell az ülő testhelyezettel.

Valahányszor a hasi mozgás tudatossága megszűnik, vagy nem elég világos ez a tudatosság, nem szabad erőltetni a "megragada-

sát", hanem ilyenkor az "érintésre" és "ülés re" kell fordítani a figyelmet. Ezt a következőképpen kell végezni. A számos érintési pont, vagy jobban mondva érintési percepció közül, melyek jelen vannak az ülés gyakorlatilag változatlan tartásában - pl. a térdeknél, comboknál, vállaknál stb. - hatot vagy hetet lehet kiválasztani. Irányítsuk figyelmünket egymás után ezekre, végighaladva rajtuk a leírt sorrendben, és befejezve az ülo- póz tudatosításával, aztán újra kezdve ugyan abban a sorrendben: érintés-érintés-érintés-ülés; érintés-érintés-érintés-ülés. Az egyes percepcióknál csak ezeknek a két-három szótagú szavaknak időtartamára kell időzni (belsőleg kimondva és később elhagyva, amikor már belejöttünk a ritmusba). Meg kell itt jegyeznünk, hogy a tudatosság tárgya jelen esetben a megfelelő érzet, és nem maguk kontaktus-helyek, vagy az "érintés" és "ülés szavak; Időről-időre változtatni lehet az "érintések" választékát.

Ez az "érintés-ülés" tudatosság olyan, mintha egyfajta "készenlétben levés" lenne a hasi mozgás tudatossága mellett, és csupán a fő gyakorlat másodlagos objektumainak egyikét képezné. Ennek is megvan azonban a maga pontosan meghatározott értéke a Belátás területén való eredmények elérésében.

Amikor aztán az "érintés-ülés" figyelése közben észrevesszük, hogy a hasi mozgás újra világosan érzékelhetővé válik, vissza kell térnünk rá és tovább folytatni a gyakorlást ezzel a témával olyan hosszú ideig, ameddig csak lehetséges.

Ha valaki elfárad, vagy túl hosszú ide-

ig ülve a lábai fájni^kezdenek vagy elzsibbadnak, akkor tudatosítani kell ezeket az érzéseket és érzeteket. És meg kell maradni e tudatosítás mellett mindaddig, míg ezek az érzések és érzetek elég erősek ahhoz, hogy figyelmünket magukra vonják és zavarják a meditációt. Éppen a nyugodt és folyamatos rájuk-figyelés aktusa, a Pusztta Figyelem révén ezek az érzések és érzetek olykor eltűnhetnek, ami képessé teszi az egyént arra, hogy a primér objektummal foly tassa a gyakorlatot. A zavaró érzetek tudatosításában a gyakorló egyszerűen megáll jelenlétük pusztta megállapításánál anélkül, hogy "táplálná" és ilymód'on erősítené ezeket az érzéseket bármivel is, ami hozzáadod hatna a pusztta tényékhez, azaz kerüli az ön magára-vonatkoztatás, a túlzott érzékenység önsajnálát, neheztelés stb. lelki attitűdjének felvételét.

Ha azonban ezek a kellemetlen érzések, illetve a fáradtság makacsul megmaradnak és zavarják a .gyakorlást, akkor változtatni kell a testhelyzeteken (tudomásul véve először a szándékot, majd a változtatás aktusát), és ilyenkor a figyelmesen végzett fel s le sétáláshoz folyamodhatunk. Ezt "cselekedvén a meditálónak tudatosítania kell minden egyes lépése fázisait. Ezeknek a fázisoknak hatos felbontása, ahogy az pl. az Előadás Kommentárjában szerepel, a kezdő számára túlságosan is kimunkált. Elegendő tehát három (A), vagy két (B) fázis figyelembevétel. Két-szótagú ritmusba illesztve a következőképpen lehet megfogalmazni a lábak mozgását: A) 1. emel, 2.]_en

dit, 3. letesz; B) 1. emel, 2. letesz.

Ha valaki gyorsabban akar sétálni, akkor a kettős felosztást használhatja; egyébként a hármas előnyben részesítendő, mivel a megfigyelés számára zártabb, hézagmentes szekvenciát biztosít.

Az éber sétálásnak ez a gyakorlata bizonyos típusú meditálók számára különösen ajánlható mind a koncentráció egyik módszereként, mind a Belátás egyik forrásaként. Ezért az önmagában is teljes létjogosultságú gyakorlat, és nem csupán a "testhelyzet megváltoztatásaként", a fáradtság enyhítésére használható. A Buddha Előadásában találkozunk egy gyakran visszatérő szakasszal, amely így szól: "Nappal és az éjszaka első és harmadik szakaszában megtisztítja tudatát a gátló gondolatoktól, miközben le s fel sétál vagy üldögél".

Ha a fel és alá járkálást mint saját jogú gyakorlatot vesszük fel, akkor kívánatos erre a célra egy elég hosszú terepet kiválasztani, akár a házban (a folyosót vagy két egymásba nyíló szobát), akár a házon kívül, minthogy a túlságosan gyakori fordulás zavart okozhat a megfigyelés folyamatosságában. Meglehetősen hosszú ideig kell sétálni, egészen addig, amíg nem érződik fáradtság.

Egész napos gyakorlás esetén a gondolatok elkalandozását, a lépések hanyag "kihagyását" (sétálás közben), a hasi mozgások fázisait illetve egymásra következését, vagy bármely más tevékenység egyes részeit világosan meg kell figyelni. Figyelmet kell szentelni annak, hogy az éberség kihagyásait azonnal észrevesszük-e, amint előfor-

dúlnak, vagy pedig csak egy bizonyos idő elteltével a gondolatok elkalandozása után stb. Ezt mindig el kell végezni, mielőtt újra visszatérnénk a megfigyelés eredeti tárgyához. A cél mindig az legyen, hogy azonnal észleljük ezeket a töréseket és mihamarabb visszatérjünk a választott eredeti objektumunkhoz. Ezen lemérhető a meditáló éberségének növekedése is. Ezeknek a töréseknek, kihagyásoknak a gyakorisága természetesen csökkenni fog, ahogy a gyakorlással a lelki nyugalom és a koncentráció fokozódik. A figyelem-kihagyás azonnali tudatosításában megszerzett gyakorlat értékes segítség lesz a meditáló önkontrolljának erősítésében és a tudati elszennyeződés (kilesa) fellépésének azonnali megállapításában. Jelentősége a gyakorlónak az Ösvényen való előrehaladása és általában szellemi fejlődése szempontjából teljesen nyilvánvaló.

Nem szabad megengednünk, hogy felizgasson, bosszantson vagy elkedvetlenítsen bennünket a figyelem-elterelő vagy nem kívánatos gondolatok felmerülése, hanem egyszerűen ezeket^a zavaró gondolatokat masukat is megfigyelésünk (átmeneti) tárgyaiként kell kezelnünk és ekeppen a gyakorlat részévé kell tennünk őket (a Tudat Állapota feletti Kontempláció segítségével). Ha szétszórt tudatállapotunk miatt a bosszúság érzései ébrednek fel bennünk és ezek meg is maradnak, akkor pontosan a fent ismertetett módon kell kezelnünk őket; tekintsük ezeket is alkalomnak a tudati objektumok feletti kontemplációhoz, mint az idegenkedés, vagy nyugtalanság és aggodalom Akadályát, Ebben az összefüggésben mondta

a Meditációs Mester a következőket: Minthogy a mindennapi életben szükségszerűen a gondolati tárgyak sokasága jelenik meg, továbbá az olyan lelki szennyeződések, mint az érzéki vágy, az idegenkedés valamitől, stb. is biztosan felmerülnek minden fel-nem-szabadult tudatban, életbevágóan fontos, hogy nyíltan szembenézzünk ezekkel a kavargó gondolatokkal és szennyeződésekkel, és megtanuljunk bánni velük. Ez a maga nemében épp olyan fontos, mint megszerezni a koncentráció egy magasabb fokát. Ezért semmi esetre sem szabad "elveszett időnek" tekinteni'.a velük való foglalkozásra fordított időt, még akkor sem, ha a módszeres gyakorlás maga átmenetileg megszakad miattuk.

Ugyanezt a módszert kell alkalmaznunk a kívülről jövő zavarok, félbeszakítások esetén is. Ha pl. jelentkezik valamilyen zavaró zaj, akkor röviden tudomásul vesz- szük mint "hangot"; és ha ezt némi bosszúság is követte a zavarás miatt, akkor így regisztrálhatjuk: "haraggal eltöltött tudat". Ezután vissza kell térnünk a félbeszakított meditációhoz. Ha ez nem sikerül egyszerre, ugyanezt az eljárást kell itt is alkalmaznunk. Ha a zaj hangos és folyamatos, és visszatart bennünket attól, hogy újra felvegyük a meditáció témáját, akkor addig, míg a zaj meg nem szűnik, magát a zajt kell megtenni a megfigyelés tárgyává, mint az érzékelés hat alapjának egyikét a tudat-tárgyakra irányuló kontempláció keretén belül (lásd a 125.könyvoldalt): "felismeri a fület és a hangot és felismeri a béklyót (bosszúság), ami az e kettőtől _ való függőségből ered..." A hang fluktuá-

lásaiban "emelkedést és esést" lehet észrevenni; váltakozó előfordulásában keletkezése, eltűnése és feltételekhez kötött természete válik nyilvánvalóvá.

Ilymódon a meditációs gyakorlat zavarai a gyakorlás hasznos objektumaivá alakíthatók at; es az, ami ellenségesnek tunt, baratta es tanítóvá változtatható.

Mindazonáltal ha a tudat már megnyugodott, vagy a külső zavarok megszűntek, akkor vissza kell térni a meditáció primér témájához, mivel ennek kitartó művelése az, ami biztosítja a gyorsabb előrehaladást.

Három-négy óráig tartó folyamatos, azaz észre-nem-vett megszakítás nélküli éberség az, amit minimumnak tekintenek a szigorú gyakorlás kurzusára vállalkozó kezdők számára. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy három vagy négy óra elegendő az egésznapos gyakorláshoz. Ha valaki elveszti az éberség "fonalát", legyen az a minimum-periódus előtt vagy után, akkor újra meg újra fel kell azt vennie és folytatnia kell a kitartó koncentráció gyakorlását olyan hosszú ideig, ameddig csak lehetséges.

Nyugodt, hosszantartó erőfeszítést ajánlanak anélkül, hogy túl sok figyelmet szentelnénk a testi kényelmetlenségnek, kiváltképpen a szigorú gyakorlás tanfolyama alatt. Gyakran megtörténik, hogy ha nem engedünk a fáradtság első jelentkezésének, új energiaforrásokat fedezünk fel a "második nekifutáshoz". Azonban semmi esetre sem szabad szélsőségekbe bocsátkozni, és pihenést kell engedélyezni, amikor már hasztalannak bizonyul az erőfeszítés. Ezek a pihenés-inter-

vallumok is részét képezik a gyakorlásnak (kevésbé intenzív összpontosítással), amennyiben fenntartjuk az éberséget. Minél természetesebb és lazább éberségünk áramlása, vagy minél inkább azzá válik választott és felbukkanó tárgyai folyamatos felmerülésének és eltűnésének követésében, annál kisebb fáradságot fog okozni.

Ha az éberség (készenléti állapot) fokozódik, leül ön figyelmet szentelhetünk gondolatainknak vagy elégedettségünk, illetve elégedetlenségünk hangulatainak, még ha nagyon szubtilisan jelentkeznek is azok. Ezek a csírái a vonzódás és idegenkedés erősebb formáinak, valamint a büszkeségnek vagy alsóbbrendűségi érzésnek, az emelkedett hangulatnak, vagy a depressziónak. Ezért fontos megismerkednünk velük, észrevennünk és még idejében megállítanunk őket. De kerülni kell a múltra vagy a jövőre vonatkozó hiábavaló gondolatokat is, mivel a Satipatthana csak a jelennel foglalkozik.

Az elsődleges és másodlagos objektumokat, amiket itt tárgyaltunk (azaz a hasi mozgás, érintés-ülés, sétálás) a gyakorlás egész ideje alatt, azaz a szigorú kurzus folyamán, és azután is fenn kell tartani anélkül, hogy bármit is hozzáadnánk új elgondolás stb. formájában. Ha igazán állhatatosan ragaszkodunk hozzájuk, eme egyszerű gyakorlatok alkalmasak arra, hogy fokozatosan elvezessenek a legmagasabb eredményekhez. A fő hangsúly az elsődleges objektumon, azaz a has mozgásán van.

Kiegészítő megjegyzések

Tekintettel fontosságára, itt újra hangsúlyozzuk, hogy a tudatosítás tárgyai itt maguk a testi és lelki folyamatok úgy, ahogy azok felbukkannak. A gyakorlat alatt ne engedjük magunkat félreterelni a kalandozó gondolatok, vagy a velük kapcsolatos érzések birodalmába. Ha ilyen gondolatok vagy érzések támadnak a meditálóban, úgy kell bánnia velük, ahogy itt ajánlottuk, és aztán vissza kell térnie az éberség eredeti tárgyához. -

Mégis egy bizonyos fenntartásnak helyet adhatunk. A gyakorlás sikeres előre-, haladtával megeshet, hogy a meditáló tudatát hirtelen fényzőn árasztja el, amit gondolatok gyors egymásra-következése vált ki, és ebben a fényben meglepően tisztán látja meg a Dhamma bizonyos részeit vagy a Mester mondásait; vagy kiváltódhat valamilyen erős érzelem: boldogság, elragadtatottság, mélységes bizalom vagy tisztelet a Buddha, stb. iránt. Ezek nagy intellektuális és emocionális kielégüléssel járó tapasztalások (melyeket ugyanúgy objektív módon kell azonosítani, legalábbis visszamenőleg). Ilyen pillanatokban a meditáló saját maga ítélje meg, hogy milyen mértékben engedhet teret, hogy az még előnyös legyen, ezeknek a gondolatoknak és érzéseknek. Jóllehet ezek igen értékesek lehetnek általános haladása szempontjából, és bizonyosan nem szabad ezeket erőszakkal elnyomni, a meditálónak mégis tudnia kell, hogy ezek a gyakorlatnak, ^ amelyet végez, csak melléktermékei. Miután ezeknek a gondolatoknak és érzéseknek árhulláma levonult, vissza kell

térnie az elsődleges^és másodlagos objektumokhoz és azok segítségével magasabb teljesítmények felé kell törekednie a Belátás terén.

Amint korábban már említettük, a fő gyakorlatokat először önmagukért kell végeznünk, mint az éberség és koncentráció erősítésének eszközeit. A meditálónak először tökéletesen meg kell ismernie az ezen gyakorlatok alapját képező folyamatokat és az éberség fokozódásán kívül nem szabad más,

"gyors eredményekre" törekednie. A Belátás körébe tartozó eredmények is meg fognak jelenni a maguk idejében^ A túl korai, erőltetett intellektuális erőfeszítés ezek elérésére akadályozza a tudat nyugalmát és egy pontúságát, amire pedig szükség van az elsődleges és másodlagos objektumok megfigyeléséhez. A gyakorlás kezdeti időszakában ezért azt tanácsoljuk, hogy a meditáló egyelőre még ne vegye figyelembe azokat az utalásokat a Belátás eredményeire vonatkozóan, amiket itt el kellett mondanunk, azonban amelyekről még nem kapott szóbeli tájékoztatást.

Hasonló a helyzet az általános (egésznapos) éberség gyakorlásával azokon az órákon kívül, melyeket az elsődleges és másodlagos meditációs objektumoknak kell szentelni. Ennek első célja megteremteni az éles tudatosság általában magas szintjét, ami igen kedvező hatású lesz az éberség "csúcs-időszakára" (azaz a fő gyakorlatokra irányított figyelemre) is. Ez hozza a . tudatot a megfelelő egyensúlyi állapotba, és ad neki megnövelt hatékonyságot a "döntő támadáshoz" abbén a bizonyos "csúcs-idő-

szakban." De a jótékony hatás észrevehető lesz fordított irányban is: a koncentrációban és Belátásban a "csúcsidőszak" alatt elért eredmények erősíteni fogják a figyelem összpontosítását és átható erejét az általános tudatosság időszakában. Megtörténhet, hogy a Belátás fontos eredményei először nem a primér objektummal kapcsolatban, hanem valamilyen más alkalommal jelennek meg a napi gyakorlás ideje alatt.

Tekintettel arra, hogy az egész napos éberség és a fő gyakorlatokra való alkalmazás között értékes, egymást segítő kölcsönhatás áll fenn, kívánatos, hogy a Sati- patthana eltökélt szándékkal végzett gyakorlása kezdődjék az itt leírt módon, néhány kizárólag ennek szentelt héttel. Hogy a gyakorló fokozatosan szokjon hozzá a szigorú lelki fegyelemhez, kezdheti egy vagy két nappal a hét végén, amit aztán kiterjeszthet egy egész hétre és fokozatosan még tovább növelheti ezt az időszakot, egészen lehetőségeinek felső határáig. A szigorú gyakorlás ilyen időszaka erőteljes lendületet fog adni a gyakorlat rendszeres folytatásához a normál életben is.

Ha a gyakorló életkörülményei olyanok, hogy még a szigorú gyakorlás napjai alatt sem tudja teljesen elkerülni a társadalmi kontaktus fenntartását, akkor egy-egy ilyen időszakban szándékosan és tudatosan félre- teheti a gyakorlást, és eközben meg kell elégednie az általános éberség megtartásával (pl. Tiszta Megértés beszéd közben).

Ha aztán viasszaszerzi magányát, szándékosan és tudatosan vegye fel újra a gyakorlást "éppúgy, ahogy az ember felveszi cső-

magját, amit átmenetileg letett" (Kommentár; ,

Egy modern nagyváros életkörülményei között néha igen nehéz, sőt talán lehetetlen a szigorú gyakorlás időszakára biztosítani a szükséges előfeltételeket, még a javasolt korlátozások és alkalmazkodás mellett is. Ezért feltettük a kérdést a Medi- tációs Mesternek, hogy vajon várható-e előrehaladás és mely mértékben, ha a gyakorlás csak a szabadidő periódusaira korlátozódik úgy, ahog^r azt a napi rutin megengedi, és haa megelőző szigorú gyakorlási időszak hiányzik. A válasz az volt, hogy a Mester egyes világi tanítványai ily módon gyakoroltak, eleget téve a hivatásukkal járó kötelezettségeknek, és néhányan elég jó eredményeket értek el. De a haladás a gyakorlás specifikus buddhista aspektusát illetően lassúbb lesz és nehezebb, és nagymértékben függ az egyén képességeitől és állhatatosságától. Ilyen körülmények között parancsoló szükségszerűség a nagyon szabályos gyakorlás még akkor is, ha a rendelkezésre álló idő nagyon rövid. Az ilyen korlátozott idejű gyakorlás is jó eredményeket hoz a tudat általános fejlődésében, ahog^y jeleztük is ezt a könyv fő részét képező fejezetekben; ezek az eredmények elősegítik a további haladást.

A gyakorlás ilyen korlátozott módja esetén, illetve a szigorú tréning utáni időszakban az alább körvonalazott programot kell alkalmazni az adott körülményekhez:

1) Az általános (egésznapos) éberségre vonatkozó utasításokat kell alkalmazni a tudatosság, körültekintés és önuralom legma-

gasabb szintjére való törekvéssel egész napon át, ^adaptálva mindezeket a hivatásbeli és házi munkára. Azonkívül a gyakorló a^munkaórák alatt is képes arra, még ha csak másodpercekre is, hogy figyelmét időnként a testtartásra vagy a légzésre irányítsa; maga a tevékenység is előnyét látja ennek a praxisnak.

2) Az elsődleges és másodlagos objektumokkal folytatott gyakorlatoknak kell szentelni a magány minden rendelkezésre álló idejét, a kora ^reggeli órákban és éjszaka. Amikor a meditáló elkezdi a szisztematikus gyakorlást, akkor rövid időre és a lehetséges mértékben mellőznie célszerű minden más privát tevékenységet (még az olvasást is beleértve), és a társadalmi érintkezést a minimumra kell redukálnia. Ez a szigorú és kizárólagos praxis helyettesítését szolgálhatja a kezdeti időszakban.

Az éberségi gyakorlatokat a megszokott környezetben a lehető legkevésbé feltűnő módon kell végeznie a meditálónak, spirituális és gyakorlati okoknál fogva egyaránt. Az éberség és a Tiszta Megértés gyakorlásának gyümölcseiben kell megmutatkoznia, és nem valamilyen külső viselkedésben, ami szokatlannak tűnhet mások számára. A meditáló ezt szem előtt tartva válassza ki rendszeres gyakorlatait, és az egyéb gyakorlatokat tartsa fenn azokra az alkalmakra, amikor módja van a teljes félrevonulásra.

A SATIPATTHANA módszeres gyakorlásának helye
a buddhista meditációs rendszerben

1. A buddhista meditáció rendszere két fő részre tagolódik: a) a Rendületlen Nyugalom kifejlesztésére (samatha-bhavana) és b) a Belátás kifejlesztésére (vipassana- bhavana)

a.) A Rendületlen Nyugalom kifejlesztésének célja a tudat teljes koncentrációja, ami a meditativ elmélyedésekben (jhana) érhető el. Ezek az elmélyedések különböző mértékben a 38 hagyományos "Rendületlen Nyugalomhoz vezető meditációs.téma" (sa- matha-kammatthana) bármelyikének szisztematikus gyakorlásával létrehozhatók, A fenti elmélyedésekben elért szellemi egye- sítettség és nyugalom magas fokán az ötré- tú érzéki észlelés átmenetileg kioltódik, és a fogalmi és diszkurzív gondolkodás, amely az elmélyedés első fokozatában még gyengén megvan, a következő fokozatokból már teljesen hiányzik. Már ez utóbbi tényből is kikövetkeztethető, hogy a Buddha tanításában a Rendületlen Nyugalom vagy a meditativ Elmélyedés kifejlesztése csupán eszközök egy cél érdekében, és önmagukban nem vezethetnek el a szabadulás legfőbb céljához, ami csak Belátás útján érhető el. Azt tanácsoljuk tehát a meditálónak, hogy az Elmélyedés ezen állapotaiból való kilépés után a Belátás kifejlesztésével folytassa meditációját.

b,) A Belátás kifejlesztése. Ennek során .az Elmélyedésben jelentkező tudati je-

lenségeket, és az ezek alapját képező testi folyamatokat elemezzük, és a lét Három Karakterisztikuma fényében vesszük ezeket szemügyre. Ez az eljárás, amit a buddhista meditációban alkalmazunk, biztosítékul szolgál a meditációs átélés spekulatív, vagy fantasztikus értelmezése ellen. A koncentráció fokát, ami elérhető ily módon és ami szükséges a Belátás sikeres gyakorlásához, Lényegbehatoló-Koncentrációnak (upacara-samadhi) nevezzük. Itt a gondolati megragadás és a diszkurzív gondolkodás még megtartják teljes erejüket, de a már elért tudati összpontosítás következtében nem terelődnek el a témák sokféleségére, hanem kitartóan és hatékonyan törnek előre a számukra kijelölt pályán.

A nyugalom és Belátás egymással összekapcsolt gyakorlása az, amelyről a leggyakrabban lehet olvasni a buddhista írásokban. De találkozunk, nem is ritkán, egy olyan módszerrel is, melyet a későbbi terminológia a Puszta Belátás (sukkha-vipassana) praxisának nevezett el, azaz a Belátás közvetlen és kizárólagos meditációs gyakorlásának, az Elmélyedések előzetes elérése nélkül. Az itt leírt Satipatthana-módszer, és a gyakorlásához adott útaigazítások, melyeket az előző oldalakon körvonalaztunk, a Puszta Belátásnak ebbe a kategóriájába tartoznak.

Bár a "Puszta Belátás" (sukkha-vipassanā) kifejezés nem fordul elő a Buddha Előadásainak (Sutta-Pitska) kanonikus ■ Gyűjteményében, mégis számos szövegrész van ebben a Gyűjteményben, melyek jól illusztrálják ezt a meditációs módszert.

Olyan instrukciók és példák ezek, amelyekben a valóságba történő mélyreható belátást a szentség állapotaiba való belépés követi, az elmélyedési állapotok előzetes elérése nélkül. Néhány ilyen szöveget ennek a könyvnek a Harmadik Része (lásd az 52. , 53. szövegrészeket) is tartalmaz.

Kivéve azokat az egyéniségeket, akik természetüknél fogva erősen hajlanak a Pusztá Belátás ezen megközelítésére, kétséggel előnyben részesítendő az a módszer, amelyben az Elmélyedések elérése megelőzi a Belátás szisztematikus gyakorlását. Az Elmélyedésekben a tudat nagyon magasfokú koncentrációt, tisztaságot és nyugalmat ér el, és mélyre hatol az intuición tudattalan forrásaiba. Ilyen előkészítés esetén a Belátás-praxis ezt követő fázisa nagy valószínűséggel gyorsabb és biztosabb eredményeket hoz. Ezért annak, akinek komoly alapja van azt gondolni, hogy képes elég gyorsan haladni az úton, azt tanácsoljuk, hogy válasszon egy olyan ^primér meditációs témát" (mūla-kanātthāna), amely egyúttal az Elmélyedések elérésére is alkalmas, válassza pl. a Légzés Tudatosítását.

Szembe kell néznünk ugyanakkor azzal a ténnyel, hogy beteg és zajos korszakunkban a lélek természetes nyugalma, a koncentráció magasabb fokaira való képesség és a külső előfeltételek ezek műveléséhez jóformán teljesen hiányoznak, összehasonlítva ama régi időkkel. És ez érvényes nemcsak a Nyugatra, hanem kisebb mértékben ugyan, de a Keletre is, sőt még a buddhista szerzetesek nem csekély részére is. Az Elmélyedések műveléséhez megkövetelt legfontosabb elő-

feltételek az elkülönülés és a zajtalanság; és ezek manapság csak nagyon ritkán valósíthatók meg. Ráadásul a környezet és a nevelés egyre növekvő számlán produkálja az olyan típusú embereket, akiket természetsszerűleg jobban vonz a Belátás Kifejlesztésének közvetlen módszere, és erre alkalmasabbak is.

Ilyen körülmények között egyértelmű lenne a haladás ígéretes útjainak feladásával az, ha valaki mereven ragaszkodna az Elmélyedéseken keresztül történő kizárólagos megközelítéshez, ahelyett, hogy felhasználná azt a módszert, melyet a Buddha maga is nyomatékosan ajánlott mindenkinek: egy olyan módszert, mely könnyebben alkalmazható a fennálló belső és külső viszonyokra, és mégis elvezethet a hön óhajtott célhoz. Ennek hasznosítása valójában az Alkalmasság Tiszta Megértésének gyakorlatias érvényre juttatása.

Miközben az ismétlődő kudarcok a Rendületlen 'Nyugalom útján való előrehaladásban (néha kedvezőtlen külső körülményeknek tulajdoníthatóan) könnyen kedvét szegik a meditálónak, a viszonylag gyors kezdeti sikerek, amiket el lehet érni a Belátás Kifejlesztésében, bátorítást és erőteljes ^ ösztönzést fognak jelenteni a szüntelen erőfeszítéshez. Ráadásul, ha miár egyszer elérte a gyakorló a Lényegbe-hatoló Koncentrációt ^H Belátás meditációs kifejlesztése^ útján, az Elmélyedések teljes koncentrációja megszerzésének esélyei is jelentősen megnövekednek azok számára, akik igazán törekszenek arra.

A gyakorlati alkalmazhatóság mellett

felsorakoztatható érvek bizonyára jelentősen hozzájárultak ahhoz, hogy a Satipattha- na oly erős hatást gyakorolt sokak szellemére a modern Burmában. Az Éberség Utjának egyetlen célra összpontosuló alkalmazása és lelkes terjesztése a burmai hívőknél olyan meggyőződésen alapul, amit személyes tapasztalás támaszt alá. Be az a hangsúly amit Burmában és e könyv lapjain kap a Satipatthana-praxis, semmi esetre sem jelenti á* más módszerektől és eszközöktől való visszariasztástj, illetve azok becsmérlését. A Satipatthana nem lenne az Egyetlen Út, ha nem tudná mindezeket magába integrálni.

Az előzőekben ismertetett "Instrukciókban" leírt módszer az első Satipatthinára, a lestit feletti Kontemplációra (kayanupas- sana) alapozódik. A Megfigyelés fő-objektumaiként itt kiválasztott testi folyamatok a Belátás szisztémátikus kifejtésére szolgálnak az egész praxison keresztül, a kezdő első lépéstől a legmagasabb cél eléréséig. A Satipatthana másik három Kon- templációját (érzés, tudatállapot, tudattartalmak; nem szokták szisztematikus módon gyakorolni, de alkalmazzák ezeket, valahányszor tárgyaik akár az elsődleges, vagy másodlagos témákkal kapcsolatban, akár az általános (egész-napos) éberség gyakorlása közben felbukkannak. Ily módon a gyakorlás a Satipatthana egész repertoárját felöleli. ** ; ■

Amikor a testi meditációs objektumok valamelyikével szoros összefüggésben álló tudat-tárgyak bukkannak fel, sokkal kevésbé lesz nehéz felfogni ezek szubtilis terme

szetét. Szubtilitásuk miatt ezeket nem veszik fel külön objektumokként a Belátás módszeres^kifejlesztésére, minthogy ez csak azon^meditálók esetében járhatna sikerrel, akik már megvalósították az Elmélyedéseket (jhana).

A Test feletti Kontempláció hangsúlyozott voltát igazolják a Buddha kijelentései is Előadásaiban, valamint a kommentár tradíciójában.

A Megvilágosodott mondotta;

"Óh, szerzetesek, bárki aki már kifejlesztette és sokszor gyakorolta a Test Tudatosítását, annak számára bennefoglaltatik abban minden jótékony hatású dolog, ami elvezet a bölcsességhez" (Ma.j.ih, 119, Kiyagataseti Suttá).

"Ha nem uralt a test (meditáció által; abhavito), a tudat sem válhat uralttá; ha a test uralttá válik, a tudat is uralttá lesz." (Majjh. 36, Maba-Saccaka Suttá)

A "Tisztaság ösvénye" ("visuddhi Magga) mondja:

"Ha pedig a meditáló, a testi folyamatok figyelése után a szellemi folyamatokat teszi tárgyává, és azok nem mutatkoznak meg számára világosan, akkor nem szabad még abbahagynia a testi folyamatokra irányuló gyakorlást, hanem újra és újra meg kell^ragadnia, szemlélnie, előtérbe kell állítania és meg kell határoznia a testi folyamatokat. Ha a testi már teljesen érthetővé és világossá válik számára és többé nem találja zavarosnak azt, akkor azokba szellemi folyamatok, melyek tárgyuként kezelték a testi folyamatokat,

maguktól világossá válnak".

"Minthogy a szellemi folyamatok csak akkor lesznek világossá a meditáló számára, ha, már teljesen tisztán látja a testit, bármely törekvést a szellemi folyamatok megragadására csak a testi teljes megértése útján lehet kifejleszteni, és nem másképp.. Ha valaki ily módon halad előre, akkor a _ meditációs témájának gyakorlása (kamma^iīha- na) növekedni, fejlődni fog és beérik."

Helyénvaló itt néhány magyarázó szó az "elsődleges tárgyra" (hasi mozgás) vonatkozóan, amit a tiszteletreméltó U Sobhana. Mahathera vezetett be. Kifogásolhatná valaki, hogy ez a _ gyakorlat nem található meg a Satipatthana Suttában, sem más szövegekben. Azonban számos más fizikai és szellemi folyamat ugyanúgy nincs kifejezetten megemlítve az írásokban, és mégis beletartoznak az éberség mindent átfogó birodalmába. Mindazonáltal "elsődleges tárgyunk jól beleillik az Előadásnak abba a szakaszába, amely azt mondja "ahogyan teste éppen elhelyezkedik, aképpen érti meg azt", vagy ugyanúgy az Érzékelés Hat Alapjáról szóló szakaszba, "megérti a tapintás szervét és a tapintás tárgyait." Minden bizonynyal a tapintás minden tárgyát, amint azok előfordulnak Ó észrevétetnek, fel kell fogni az "Éberség széles hálójával." Helyesen mondta korunk egy kiváló szerzetese: "Minden feltételekhez kötött jelenség (sank hara), legyen az testi vagy szellemi, indokolt tárgya a Belátás praxisának."

Azt, hogy hogyan is került bevezetésre ez a gyakorlat, valamint azt a szellemet, amellyel a Meditációs Mester mindenkinek

felkínálta azt, igen találóan fejezte ki egy világi tanítványa Burmában. "Ezt a gyakorlatot nem a Meditációs Mester, találta fel*, nem önkényesen vagy szándékoltnan "agyalta. kií Sokkal inkább arról van szó, hogy a szóban forgó testi folyamatok nem kerülték el figyelmét." Úgy találván, hogy az ezekre irányított figyelem segítséget nyújt, művelni kezdte ezt a módszert, és másoknak is ajánlotta. Nincs ennek "misztikus jelentősége"; épp olyan egyszerű és tiszta ténye ez testi létünknek, mint any-nyi más. De türelmes alkalmazása révén el lehet érni, hogy a módszer önmagáért nyilatkozzék meg és elmondja mindazt, amit mondani lehet és esélyt adjon a mélyrehatóíé Belátás lángjának felszításához.

Ennek a gyakorlatnak jó néhány határozott előnye van, melyeket igazol a tényleges gyakorlás; 1.) A hasi mozgás automatikus és állandóan jelenlévő folyamat: nem szükséges szándékosan produkálni, így tehát könnyen rendelkezésére áll a tárgyilagos és kitartó figyelemnek ; 2)3 lévén mozgás, számos megfigyelésre ad alkalmat, melyek elősegítik a Belátást; pl, ennek a folyamatnak szakadatlan emelkedése és süllyedése, "születése és halála". E két előny tekintetében osztozik a "Légzés Megfigyelésével" ; és tényleg úgy tűnik, hogy csak ez a két testi folyamat olyan, amely rendelkezik ezekkel a jellemző vonásokkal és egyidejűleg alkalmasak a meditativ megfigyelésre (amire pl. a szívverés nem alkalmas). 3*) Egy harmadik különös előnye a hasi mozgás figyelésének az, hogy meglehetősen "durva" marad a kihatásában, ami határozottan kedvező a Belátás érdekében

végzett megfigyelésekre nézve; miközben a légzés, a meditációs praxis haladottabb fokozataiban arra hajlik, hogy egyre szubtilisebb és nehezebben észrevehető legyen. Annak számára, aki már gyakorolta a Belátás-meditációt, vagy legalább is érti annak célját, a hasi mozgás tudatosításának ez a három előnye teljesen elegendő ahhoz, hogy meggyőzze, mennyire kiváltképpen alkalmas ez a tervezett cél szempontjából.

6.

A Légzés Tudatosítása (Ánapána-sati)

Útbaigazítások a gyakorláshoz

Akadhatnak olyanok is, akik különböző okoknál fogva inkább a légzést választják a figyelés elsődleges tárgyául, akár az Elmélyedések előzetes elérése, akár a Belátás közvetlen kifejtés céljából.

Az ő kedvükért rövid instrukciókat adunk itt a "Légzés figyelésére" (ánapariya-sati) vonatkozóan. Ezek a Satipatthana-Sutta megfelelő részein alapulnak. A gyakorlás egy alternatív módszere, ami a légzés számlálásával kezdődik, "A Megtisztulás Ösvényében" (Visuddhi Magga.) van leírva.

Már az előzőekben említettük, hogy a Légzés tudatosításához előnyös a Lótuszülés te.lje3en kereszttezett lábakkal, bár nem feltétlenül szükséges. Arra is figyelmeztettünk már, hogy semmiképpen sem szabad beavatkozni a légzés menetébe: a buddhista praxisban nem szerepel a légzés **vi3z** szatartása vagy megállítása, sem szándékos mélyítése, sem pedig olyan kísérletek, melyek a légzést egy meghatározott idői ritmusba akarják kényszeríteni. Az egyetlen feladat itt éberén és folyamatosan követni a légzés természetes folyását, meg szakítás, illetve észre-nem-vett megszakítás nélkül. Az a pont, amire a meditáló

rögzítheti figyelmét: az orrnyílások, melyeken keresztül a levegő lélegzőkor be- és kiáramlik. Semmi esetre sem szabad .elhagyni ezt a megfigyelés-pontot, mivel itt könnyen ellenőrizni lehet a lélekzet belépését és kilépését. Azonban, nem kell követni a lélekzet útját a testbe és vissza, minthogy ez eltereli a figyelmet azzal, hogy a lélekzet útjának különböző állomásaira irányítja azt. Lehetnek bizonyos hullámzások abban, hogy hol lehet világosan érezni a lélegzet kihatását: ez megcserélődhet a két orrnyílás között. Lehetnek bizonyos egyéni különbségek az orr hossza, illetve ez orrnyílások szélessége szerint is. Ezen ingadozások és különbségek pusztán észlelésén túlmenően nem kell tovább foglalkozni velük, hanem elsősorban magára a légzésre kell figyelni, mégpedig ott, ahol az aktuá-

lisan a legvilágosabban érezhető.

Bár az Éberség elsősorban a megfigyelés pontjára irányul, a levegő gyenge nyomása mégis előidézi a lélegzet testen való áthaladásának többé-kevésbé jól érzékelhető tudatosságát. Irányított figyelmet azonban nem szabad ennek szentelni. Ugyanúgy ahogy a szem, melyet egy meghatározott tárgyra fókuszálunk, látómezőjébe befogad néhány szomszédos objektumot is, az Éberség hatókörének szintén van egy bizonyos kiterjedése, amely mindig nagyobb választott centrumánál. Van egy nagyon találó hasonlat erre vonatkozóan a régi buddhista irodalomban: ha az ember egy farönköt fűrészszel, figyelmét állandóan a fűrészfogak és a farönk érintkezési pontjára koncentrálja; a fűrész ide-oda járásának azon a ponton

túl is tudatában lesz, de anélkül, hogyannak különösebb figyelmet szentelne.

A kezdő meditáló gyakran követi el azt a hibát, hogy túlságosan merev, feszült vagy zavart, amikor először fordítja figyelmét a lélegzetre. Ha mintegy hirtelen belső lökésre teszi ezt, vagy úgy, mintha prédájára csapna le, akkor nem lesz képes megragadni a finom légzési folyamatot. Véget vetve e kezdeti erőltetett igyekezetének, a meditálónak figyelmét nyugodtan a lélegzet természetes folyására kell irányítani és vele kell mozognia, részt kell vennie annak szabályos ritmusában. Nincs szükség az akarat hangsúlyos beavatkozására ("Most én meg akarom ragadni a lélegzetet!"); ez csak akadályozná.

Az Előadás idevonatkozó szakaszában először azt mondja a Megvilágosodott: "Hosz- szú (rövid) lélegzettel lélegezvé tudja: ,én most hosszú (rövid) lélegzettel lélegzőm' ". Ez nem jelenti azt, hogy a gyakorlónak szándékosan nyújtania (mélyítenie) vagy rövidítenie kell a lélegzetét, hanem csak azt, hogy arra kell figyelnie, vajon a lélegzete viszonylag hosszabb vagy rövidebb-e a megfigyelés időszakában. A meditáló számára egészen természetes módon válnak tudatossá ezek a megkülönböztetések a légzési folyamatban és még sok más részlet is, ha már egyszer megszokta a légzés közvetlen, körültekintő figyelését. Ugyanúgy van ezzel, mint sok más percepcióval is, pl. egy látható tárgy észlelésével: szorosabb és kitartó megfigyelés sok olyan részletet fog feltárni, ami felett elsiklik a felszínes pillantás.

Szabályszerű és szorgalmas gyakorlással a meditálónak először képessé kell tennie magát arra, hogy kitartó figyelemmel kövesse a lélegzet áramlását egyre hosszabb időszakokon keresztül megszakítás, vagy (kezdetben) észre-nem-vett megszakítás nélkül. Ha már húsz percen át képes fenntartani a koncentrációt viszonylagos könnyedséggel, akkor a megfigyelt folyamat még több részletéllék észrevételére válik képessé.

Most már feltűnőbbé válik számára az a tény, hogy még egy lélegzet-vételnyi tovatűnő, röpké pillanatnak is van időbeli kiterjedése, van a mozgásnak egy jól kivehető kezdete, közepe és vége. Ez a megfigyelés már jelzi a gyakorlásban történő előrelépést.

A meditáló most észreveheti azt is, hogy ébersége nem egyformán tiszta és éles a lélegzetnyi időtartam mindhárom szakaszában. A lassú természetűek pl. a lélegzet befejező fázisát figyelvén esetleg elszalasztják a következő lélegzet első fázisát, minthogy nem elég gyorsak ahhoz, hogy azon nyomban felzárkózzanak figyelmükkel az újabb lélegzethez. Vagy megtörténhet, hogy valaki aniatt aggódván, hogy elmulasztja a következő lélegzet kezdetét, akaratlanul is kihagyja a megelőző lélegzet záró szakaszát. Ez egyben illusztráció gyanánt is szolgálhat ahhoz a széles körben alkalmazható figyelmeztetéshez, ami a buddhista írásokban található; "Sem a cél elé lőni, sem túllőni azon."

Ha észrevesszük ezeket a finom kis különbségeket a figyelem éberségében és tisztaságában, már jelentős lépést sikerült előre tennünk az éberség és a koncentráció

kifejlesztésében. Ezeken a megfigyeléseken keresztül a meditáló hasznos önismeretet is szerez, ami segíteni fogja egy olyan szellemi alapállás kialakításában, amely szükséges minden kényszeredettség- től és feszültségtől mentes, kiegyensúlyozott erőfeszítéshez.

Miután a meditáló észreveszi az ingadozásokat az éberség hatékonyságában, felébred benne a kívánság és az erőfeszítés, hogy megszabaduljon a fogyatékoktól. Arra fog törekedni, hogy éberségét a lélegzet egész tartama alatt, annak mindhárom fázisában egyenletes szinten tartsa. Ha ebben sikeresnek bizonyul, akkor tulajdonképpen az Előadásban említett harmadik gyakorlat szerint fog eljárni: "A teljes (légzés-) test tudatosságával fogok belelegezni - kilélegezni."

A kettős erőfeszítés - a lélegzetek egymást-kezelésének megszakítás nélküli figyelése a lélegzet minden fázisának egyforma tudatosítása - a feszültség vagy vibrálás nyomait idézheti elő a légzési folyamatban csakúgy, mint a megfigyelő tudatában, ami az éberség növekedésével észrevehetővé válik. Ebben a megfigyelésben ismét csak bennefoglaltatik az is, hogy feltámad az óhaj és mindjárt az erőfeszítés is annak érdekében, hogy még nagyobb nyugalmat biztosítson a gyakorló a légzési és, a velejáró szellemi folyamatnak. Ez a negyedik és utolsó fokozata az Előadásban említett praxisnak: "Elnyugtatta a testi funkciót (t.i. a légzés testi funkcióját), léleg'Zek be és léleg^{ze}k ki." (19)

^{9*} A "Légzés tudatosításával" kapcsolatos előző megjegyzések alkalmazhatók a hasi mozgásra irányított éberségre is: kiváltképpen azok, amelyek a mozgás három fázisára vonatkoznak.

Mindenesetre nagyon valószínű, hogy ki-tartó gyakorlásra lesz szükség ahhoz, hogy a meditáló eléggé biztosan uralja már mindezen fokosakat, és- viszonylagos könnyedséggel, tudjon v'alamiSrel feljebb lépni. Ha már elérte ezt a szintet, csak akkor várhat további előrehaladásra.

Egyébként a Lélegzet Elnyugtatasának ezen a pontján, a buddhista meditáció két fő szála (Samatha és Vipassana) átmenetileg eltáí^olodil egymástól.

Ha a meditáló az Elmélyedések (jhana) elérésére törekszik a Nyugalom (samatha) elmélyítésével, tovább kell folytatnia az Elnyugtatas folyamatát, és a lélegzetet még finomabbá és szubtilisabbá, áramlását pedig simábbá, egyenletesebbé kell tennie. Bár bizonyosnak kell lennie afelől, hogy éberség- : kiterjed a lélekzet mindhárom szakaszára, mégsem szabad különösebb figyelmet szentelnie azoknak. Bármilyen megkülönböztető megfigyelés vagy vizsgálat itt csak akadálnak számít. Ha az Elmélyedés a cél, akkor a meditálónak mintegy sodródnia kell a lélekzet tovaáramló hullámozásával. Szorgalmasan fo^tatva ezt a gyakorlatot, a tudat koncentráltsága egyre jobban növekszik, és alkalmas időben megjelenhet valamilyen egyszerű mentális kép (nimitta), például egy csillag, stb, ami jelzi a teljes elmélyülést. Be a bonyolult és A^áltozó képek, vagy A^íziók egyáltalán nem a haladás jelei; ezeket józanul meg kell figyelni és aztán elejteni.

Egész napos A^agy félnapos gyakorlás

esetén, aminek célja az Elmélyedés, az éberségnek mindvégig jelen kell lennie, de csak egészen általános módon, a részletekre kiterjedő figyelem nélkül. A járást pl. éberei kell végezni, de fázisokra való bontás nélkül, tehát nem úgy, mint a Belátás gyakorlásakor. A részletekre kiterjedő szoros vizsgálat következtében ugyanis a tudat túlságosan el lenne foglalva az objektumok sokféleségével, és ezek felé fordulna érdeklődve, holott itt a cél a tudat egyesítése és elnyugtatótatása kell, hogy legyen.

Azonban ha a meditáló, miután elérte az Elnyugtatótatás fokozatát, a Belátás (vipassanā) közvetlen útján kíván tovább menni, nagy figyelmet kell szentelnie a lélegzet egyes fázisainak, különösen a kezdetnek és a lezárásnak; és alaposan foglalkoznia kell az éberség mindazon másodlagos és általános objektumaival is, amiket az előbbiekben ismertettünk. Tehát csupán a figyelem fókuszának kisebb eltolódása jelent különbséget a jhāna - kifejlesztésről és a Belátás kifejlesztésének módszerei között.

Ha a Belátás-praxisban a meditáló már elért egy bizonyos készség szintet egészen az Elnyugtatótatás fokozatáig, akkor megfelelő időben tudatára ébred annak a ténynek, hogy itt két folyamat ötvöződik egybe: a légzés, illetve hasi mozgás fizikai folyamata (rūpa) és az arról való tudás szellemi folyamata (nāma). Bár elméletileg ez teljesen nyilvánvaló, mielőtt elérné a kellő mélységet a koncentrációban a tudat túlságosan is el van foglalva a figyelem objektumával, sem hogy tudatosítaná saját tevékenységét.

Ha a tudatosításnak ez a két művelete már

elég hatékony lesz az ismétlések következtében, akkor ezek szabályszerűen úgy mutatkoznak, mint a fizikai és szellemi jelenségek párhuzamos egymásra következése: légzés tudás (a légzésről); légzés, tudás....

Ha a meditáló folytatja ezt az erőfeszítést, akkor elérkezik egy pont, amikor az egyes lélegzetnek, illetve a hasi mozgásnak a záró fázisa nagyon erősen kiemelkedik, míg a többi fázis háttérbe szorul. A választóvonal egy lélegzet, illetve egy mozgás vége és a következő kezdete között nagyon kifejezett lesz, és a megszűnés ténye mély benyomást fog gyakorolni a tudatra. Ezen a ponton ismét további előrelépés várható.

Ez a két szakasz - a párhuzamosan történő előrehaladás és a végfázis uralkodójellege - a meditáció természetes fejlődési fokai. Ezeket nem lehet "akarni" miközben a megfigyelt folyamat zajlik, minthogy ez törést jelentene a figyelemben.

Ezek a megfigyelések a szorgalmas gyakorlás törvényszerű eredményei lesznek. Beszéd útján, történő útbaigazítás esetén a meditációs mester nem fog szólni a tanítvány által még el nem ért fázisokról, de ebben az írott szövegben ezt mégis meg kellett tennünk, hogy adjunk néhány fontos útjelző táblát, illetve kritériumot a továbbhaladáshoz az olyan meditáló számára, akinek nincs személyes tanítója. Bár egy tapasztalt tanító vezetése feltétlenül előnyben részesítendő, a komoly meditáló jó eredményt érhet el magányos erőfeszítése révén is, ha gyakorlását illetően körültekintő és kritikus.

MÁSODIK RÉSZ

AZ ALAPSZÖVEG AZ
ÉBERSÉG MEGALAPOZÁSÁRÓL
szóló nagy előadás

Mahá-Satipatthana-Sutta
..

A 22.szöveg A Buddha
Hosszabb Előadásainak Gyűjt
eményében (Dlgha-Nikáya)

वीरसेन दमरबेदी

१७६

Namo Tazae Bhagavato Arahato Samma-
Sambudhassa

Az Éberség megalapozása

Eképpen mondták el nékem. Egyszer a Magasztos a kuruk között élt, Kammasadammában, a kuru nép egyik vásárvárosában.

Ott pedig a Magasztos imígyen szólította meg a szerzeteseket: "Szerzetesek", és azok válaszoltak neki, "Tiszteletreméltó Urunk". És a Magasztos ezeket mondotta nekik:•

Ez az egyedüli út, szerzetesek (1), a lények megtisztítására, a szomorúság és a kétség leküzdésére, a szenvedés és a bánat megszüntetésére, a helyes ösvény elérésére, a Nibbana megvalósítására, az egyetlen út nem más, mint az Éberség Négy Megalapozása.

Mi ez a négy? Nos, (ebben a tanításban) a szerzetes figyelmét a testen rögzítve (Pl), a Test feletti szemlélődést gyakorolván időzik a testben (2), átlelkesülten, töké- ^{6 7}

6 Szerzetesek (Páli: bhikkhave; Szingaléz: bhikkhu). Bhikkhu az, aki megkapta a Felsőbb Beiktatást (upasampada) egy buddhista rendi közösségbe (sanghe), ami a Rendi Fegyelem Káderének (vinaya) elfogadásán alapul. Ebben a szövegösszefüggésben azonban a Kommentár azt mondja: "A bhikkhu[^]itt példaképpen szerepel azokra a személyekre, akik a Tanítás gyakorlásának szentelték magukat... Bárki, aki vállalja a gyakorlást... már eleget tesz a követelménynek, hogy bhikkhunak neveztesse."

-• Az angol "dwells" szó első jelentése: időzik, tartózkodik. Van azonban a szónak egy második jelentése is: "keep one[^]s attention fixed upon subject" azaz rögzíti figyelmét a tárgyra (Oxford Diet.) •

7 Azoknak a szakaszoknak az ismétlése, mint pl. "a test feletti[^] szemlélődést gyakorolva időzik a testben", "az érzések szemlélését gyakorolván időzik az érzéseknél", stb. arra való, hogy mintegy kihangsúlyozza a meditáló számára annak fontosságát, hogy tudatában legyen vajon még mindig fenntartja-e a választott egyetlen témára irányított figyelmét és nem terelődött-e el figyelme egy másik Kontempláció területére- Például amikor valamilyen testi folyamatról elmélkedik, akaratlanul is elkalandozhat ama testi folyamattal kapcsolatos [^]érzéseinek szemlélése felé. Ebben az esetben világosan tudatában kell lennie annak, hogy elhagyta eredeti témáját és belemerült az Érzés feletti Kontemplációba.

letes tudati átvilágítottsággal ("tisztá megértéssel"), éberén, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkodáson; az Érzések feletti szemlélődést ■gyakorolván ^időzik az érzéseknél, átteleksülten, tökéletes tudati átvilágítottsággal, éberén, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkodáson; a Tudat feletti szemlélődést gyakorolván időzik a^Tudatnál, átteleksülten, tökéletes átvilágítottsággal, éberén, túljutván a világi ^dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkodáson; a Tudat-tárgyak (3) feletti szemlélődést gyakorolván időzik a tudat-tárgyaknál és ez azokban feltáruló szellemi igazságoknál, átteleksülten, tökéletes tudati átvilágítottsággal, éberén, túljutván a világi^dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkodáson. ⁸

8 E könyv Első Részében a "tudat" (citta) és a "tudat-tárgyak" (dhamma) Páli szavak értelmét az angol változat egy kicsit szabadabb fordításban adta vissza ("mind", illetve "mind-objects")«



I. A Test feletti Szemlélődés

1. A Légzés tudatosítása

Nos hát, szerzetesek, hogyan időzik a szerzetes a test feletti szemlélődést gyakorolván a testnél?

Im, szerzetesek, a szerzetes élményén az erdőbe, leül egy fa alá, vagy egy üres helyre keresztbetett lábakkal, egyenes derékkal és éber tudatossággal(4) • Nem tesz mást, mint éber odafigyeléssel belélegzik és éber odafigyeléssel kilélegzik.

Amikor hosszan belélegez, tudja: "hosszan belélegzek" amikor hosszan kilélegez, tudja; "hosszan kilélegzek"; amikor rövid lélegzetet vesz tudja: "röviden belélegzek" amikor röviden kilélegez, tudja: "röviden kilélegzek". "Az egész (légzés-) testet tudatosítva lélegzek be", eképpen gyakorolja magát. ^"Az egész (légzés-) testet tudatosítva lélegzek ki", eképpen gyakorolja magát. "Elnyugtatta a (légzés-) testműködését, lélegzek be", eképpen gyakorolja magát: "elnyugtatta a (légzés-; test működését, lélegzek ki", eképpen gyakorolja magát(5).

Amiképpen egy ügyes esztergályos vagy az inasa, hosszú esztergálást csinálva tudja, "Hosszú ideig tartó esztergálást végzek" vagy rövid esztergálást végezve tudja, "•Rövid esztergálást végzek", éppenúgy a ⁹ ¹⁰

9 Betű szerinti fordításban: "előtérbe állítva az éberséget."

10 Ezeknek a gyakorlatoknak a magyarázata az Első Részben talál-

szerzetes hosszan belélegezve tudja, "Hosszan belélegzek"; hosszan kilélegezve tudja, "Hosszan kilélegzek"; rövid lélegzetet véve tudja, "Röviden belélegzek"; röviden kilélegezve tudja, "Röviden kilélegzek", "Az egész (légzés-) testet tudatosítva lélegzek be"; "Az egész (légzés-) testet tudatosítva lélegzek ki". "A (légzés-) test működését elnyugtattva lélegzek be"; eképpen gyakorolja magát; "A (légzés-) test működését elnyugtattva lélegzek ki", eképpen gyakorolja magát.

így a test feletti szemlélődést gyakorolván elidőzik a testnél belülről, kívülről, illetve belülről és kívülről egyaránt (~) (L₁). Időzik a testnél az eredet-tényezőket (7) szemlélve, időzik a testnél a feloszlás-tényezőket szemlélve(8), illetve időzik e testnél az eredet- és feloszlástényezőket (9)^ egyaránt szemlélve. Vagy pedig a tudás és éberség(10) megszerzésé-

6. Belülről a saját légzését szemlélve; kívülről: valaki másnak a légzését szemlélve; belülről és kívülről: váltakozva szemlélve a saját és másvalakinek a légzését, megszakíthatatlan éberséggel*
- bl. A "belülről", "kívülről", illetve "belülről és kívülről" utasításnak egy másfajta értelmezése is lehetséges. Eszerint "belülről" azt jelenti, hogy a tudat-tárggyal (itt testtel) azonosulva, annak alanyaként (magasabb fokon: teremtetőjeként) szemléljük a tárgyat; "kívülről" azt jelenti, hogy a tárgyra mintegy kívülről^rátekintve (magasabb fokon: a tárgy létéből kivonodva) szemléljük azt; "belülről és kívülről egyaránt" pedig egy olyan magasrendű tudatállapot létrehozására utal, amely e kétféle létállapot feletti pozícióból, a kettőt egyszerre birtokolva szemléli a tárgyat, E három tudatállapot általánosságban megfeleltethető a samsárát (létesülés).teremtő, a nirvánát (megszabadulás) realizáló, illetve a samsára és nirvana egymásba varázsolódása fölött uralmi pozícióban lévő, legmagasabb tudatállapotnak.
7. Az eredet-tényezők (samudaya dhammá), azaz a légzés-test eredetének (keletkezésének) feltételei: a test a maga egészében, az orrnyílások és a tudat.
8. A feloszlás tényező (vaya-dhamma) a következők: a test és az orrnyílások feloszlása és a szellemi tevékenység megszűnése.

hez szükséges mértékben tudatosodik benne, hogy "test van"(11). Szabadon időzik, semmihez sem kötődve' a világon(12).

Ha így jár el, a szerzetes valóban a test-szemlélődést gyakorolva időzik a testnél.

2. Testhelyzetek

És továbbá, szerzetesek, a szerzetes amikor jár, tudja "Én most járok"; amikor áll, tudja "Én most állok"; amikor ül, tudja "Én most ülök"; amikor fekszik, tudja "Én most fekszem"; illetve tudjon bármely egyéb testhelyzetéről.

így a test feletti szemlélődést gyakorolván elidőzik a testnél belülről, kívülről, illetve belülről és kívülről egyaránt. Időzik a testnél az eredet-tényezőket szemlélve, időzik a testnél a feloszlás-tényezőket szemlélve, illetve időzik a testnél az eredet- és feloszlás-tényezőket egyaránt szemlélve(13). Vagy pedig a tudás és éberség megszerzéséhez szükséges mértékben tudatosodik benne, hogy "test van". Szaba- ¹¹ ¹²

9. Kontempláció mindkettő felett, váltakozva.

10. A tudás itt a négyrétű tökéletes tudati átvilágítottság, ^ vagy Tiszta Megértés#az éberség annyi, mint Pusztá Figyelés. A meditálónak arra kell törekednie, hogy megmaradjon az e gyakorlási módszernek megfelelő területen és céloknál. Nem^ szabad, hogy figyelmét eltereljék a Kontempláció által előhívott reflexiók, érzelmek, vagy szellemi tartalmak; ezeket felléptük pillanatában, rövid észrevételezés után el kell ejteni. ,

12 Azaz: csak a testi folyamatok léteznek, lélek, 'fén', vagy megmaradó szubsztancia nélkül. A hasorló kifejezéseket a következő Kontemplációkban is érnék megfelelően kell értelmezni. .

12. A vágyakozástól és a hibás nézetektől mentesen.

don időzik, semmihez sem kötődve a világon. Ha így jár el, a szerzetes valóban a test-szemlélődést gyakorolva időzik a testnél.

3. Éberség Tökéletes Tudati Átvilágított- sággal ("Tiszta Megértéssel")

És továbbá, szerzetesek, a szerzetes, amikor előremegy és amikor^visszamegy, a tökéletes tudati átvilágítást (tisztá megértést) alkalmazza(14) j egyenesen előre nézve avagy más^irányba nézve a tökéletes tudati átvilágítást (tisztá megértést) alkalmazza! behajlítva és kinyújtáztatva (végtagjait), a tökéletes tudati átvilágítást (tisztá megértést) alkalmazza; viselvén köntösét és hordozván alamizsnás csészéjét, a tökéletes tudati átvilágítást (tisztá megértést) alkalmazza? evésnél, ivásnál, rágásnál és ízlelésnél a tökéletes tudati átvilágítást (tisztá megértést) alkalmazza; engedelmeskedvén a természet szó- lításának, a tökéletes tudati átvilágítást (tisztá megértést) alkalmazza; séta, állás, ülés, elalvás, felébredés, beszéd és hallgatás közben, a tökéletes tudati átvilágítást (tisztá megértést) alkalmazza.

így a test feletti szemlélődést gyakorolván elidőzik a testnél belülről...(mint előbb)...

Ha így jár el, a szerzetes valóban a test-szemlélődést gyakorolva időzik a testnél.

3* Minden Test-Kontemplációnak, kivéve a Légzés-Kontemplációt, a következő eredet-tényezői vannak: tudatlanság, vágyakozás (sóvárgás), kamma, táplálék és a létesülés általános jellegzetességei; és a feloszlás-tényezők: a tudatlanság, vágyakozás, kamma, táplálék megszűnése, és a feloszlás általános jellegzetességei.

4* Lásd az Első Részben.

4. Elmélkedés a test taszító voltáról

És továbbá, szerzetesek, a szerzetes elmélkedik arról, hogy mi is valójában ez a test lábai sarkától felfelé' és feje búbjától lefelé, bőrrel körülvéve és telve tisztátalané ág okkal, és eképpen gondolkodik: "íme, esek vannak ebben a testben: haj a fejen, szőr a testen, körmök, fogak, bőr, izom, inak, csontok, velő, vesék, szív, máj, mell hártya, lép, tüdők, belek, bélfodor, torok, bélsái*, epe, nyák, genny, vér, izzadság, hāj, könny, faggyú, nyál, nyálka, ízületi folyadék, húgy" (15).

Mintha két-szájú élelmiszeres zsák meg lenne töltve különböző fajtajú magokkal, mint amilyenek a hegyi rizs, hántolatlan rizs, borsó, szezám-mag, hántolt rizs; és mintha egy jószemű ember kinyitván a zsákot, így vizsgálná a tartalmát: "Ez itt a hegyi rizs, ez a hántolatlan rizs, ez a borsó, ez a szezám-mag, ez a hántolt rizs." Pontosan így elmélkedik, szerzetesek, a szerzetes arról, hogy mi is valójában ez a test lábai sarkától felfelé és feje búbjától lefelé, bőrrel körülvéve és telve tisztátalanságokkal: "íme, ezek vannak a testben: haj a fejen...húgy."

így a test feletti szemlélődést gyakorolván elidőzik a testnél belülről...(mint előbb)...

Ha így jár el, a szerzetes valóban a test-szemlélődést gyakorolva időzik a testnél.

15. A testnek ez a 32 része - a későbbi kiegészítéssel: "egy a koponyában" - gyakori meditációs témát jelentenek a buddhista Országokban. A meditációs gyakorlat részletei megtalálhatók a "The Path of Purification" (A Megtisztítás Ösvénye) c. könyv VIII/8. fejezetében.

5. Elmélkedés az Anyagi Elemekről

És továbbá, szerzetesek, a szerzetes elmélkedik arról, hogy mi is valójában ez a test az elsődleges elemek szerint, elhelyezkedésétől, illetve elrendezésétől függetlenül: "Imhol a föld-elem van e testben, a vízelem van e testben, a tűz-elem van e testben és a levegő-elem van e testben" (16).

Mintha egy ügyes mészáros vagy a segédje leölvén egy tehenet és feldarabolván azt részeire egy négyes-útkeresztezésbe ülne le, úgy elmélkedik a szerzetes arról, hogy mi is valójában ez a test az elsődleges elemek szerint, elhelyezkedésétől, illetve elrendezésétől függetlenül: "Imhol a földelem van e testben, 'a víz-elem van e testben, a tűz-elem van e testben és a levegőelem van e testben".

így a test feletti szemlélődést gyakorolván elidőzik a testnél belülről...(mint előbb)...

Ha így jár el, a szerzetes valóban a test-szemlélődést gyakorolva időzik a testnél.

6. A Kilenc Temetői Kontempláció

(1.) És továbbá, szerzetesek, maga előtt látva a szerzetes egy egy-napos halottat, vagy két-napos halottat, vagy három-napos halottat felpuffadva, kéken-zölden és rothadva, odadobva a hulla-gyűjtő földjére, ily módon alkalmazza ezt (az észlelést; saját

-zek az "elemek" (dhatu) az anyag primer tulajdonságai, melyek a buddhista hagyomány leírása szerint a tömörség vagy szilárdság (alföld), adhézió vagy tapadás (a víz), ho (tűz) és mozgás (szel vagy levegő). Lásd a "The Path of Purification" XI.fejezetében.

testére: "Bizony-bizony, ez az én testem is ugyanilyen természetű, ilyenné válik majd és nem menekülhet meg ettől."

így gyakorolván a test feletti szemlélődést , elidőzik a testnél belülről ... sít.

(2) És továbbá, szerzetesek, a szerzetes maga előtt látva egy holttestet odadobva a hulla-gyűjtő földjére, felfalva a varjak, héják, keselyűk, gémek, kutyak, leopárdok, tigrisek, sakálok, illetve különféle férgek által, ily módon alkalmazza ezt (az észlelését) saját testére: "Bizonybizony, ez az én testem is ugyanilyen természetű, ilyenné válik majd és nem menekülhet meg ettől."...

(3.) És továbbá, szerzetesek a szerzetes látva egy holttestet odadobva a hullagyűjtő földjére: csontvázzá enyészvén, hogy már csak az inak tartják össze, némi rátapadt hús- és vércsomóval ...

(4.) Csontvázzá enyészvén, hogy már csak az inak tartják össze, vértől mocskosán, hús nélkül...

(5.) Csontvázzá enyészvén, hogy már csak az inak tartják össze hús és vér nélkül, eképpen alkalmazza ezt (az észlelését) a saját testére: "Bizony-bizony, ez az én testem ugyanilyen természetű, ilyenné válik majd és nem menekülhet meg ettől"...

(6.) És továbbá, szerzetesek a szerzetes látva egy holttestet odadobva a hullagyűjtő földjére, hogy az már a négy égtáj felé széthulló csontokká enyészett - itt a

kéznek a csontjai, ott a lábnak a csontjai, gípcsontok, combcsontok, medence-csont, gerinc és koponya...

; (7.) És továbbá, szerzetesek, a szerzetes látva egy holttestet odadobva a hullagyűjtő földjére:
hogyan az kagyló-szinű, kifakult csontokra esett már szét...

(8.) Hogy a szétesett csontok már több mint egy éve fekszenek egy halomban...

(9.) Hogy az már korhadott csontokká enyészett, porrá morzsolódott, eképpen alkalmazza ezt (az észlelését) a- saját testére: "Bizony-bizony, ez az én testem is ugyanilyen természetű, ilyenné válik és nem menekülhet ettől."

így gyakorolván a test feletti szemlélődést elidőzik a testnél belülről, kívülről, illetve belülről és kívülről egyaránt. Időzik a testnél az eredet-tényezőket szemlélve, időzik a testnél a feloszlás-tényezőket szemlélve, illetve időzik a testnél az eredet- és feloszlás-tényezőket egyaránt szemlélve. Vagy pedig a tudás és éberség megszerzéséhez szükséges mértékben tudatosodik benne, hogy "test van." Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon.

Ha így jár el, a szerzetes, valóban a test-szemlélődést gyakorolva időzik a testnél.

II. Az Érzések Szemlélése

És, szerzetesek, hogyan figyeli a szerzetes az érzés-kontemplációt gyakorolva az érzéseket? ;

Amikor kellemes érzést tapasztal, a^ szerzetes tudja: "Most egy kellemes érzést tapasztalok"; amikor fájdalmas érzést tapasztal, tudja: "Most fájdalmas érzést tapasztalok"; amikor semleges érzést tapasztal, tudja: "Most semleges érzést tapasztalok". Amikor kellemes világias érzést ^ tapasztal, tudja: "Most egy kellemes világias érzést tapasztalok." Amikor kellemes nem-világias érzést tapasztal tudja: "Most egy kellemes nem-világias érzést tapasztalok"; amikor kínos világias érzést tapasztal, tudja: "Most egy kínos világias' érzést tapasztalok"; amikor kínos nem-világias érzést tapasztal, tudja: "Most egy kínos nem-világias érzést tapasztalok"; amikor semleges világias érzést tapasztal, tudja: "Most egy semleges világias érzést tapasztalok"; amikor semleges nem-világias érzést tapasztal, tudja: "Most egy semleges nem-világias érzést tapasztalok" (17).

Eképpen gyakorolva az érzés-kontemplációt elidőzik az érzéseknél belülről, kívülről, illetve belülről és kívülről egyaránt. Figyeli az érzéseket az eredettényezőket szemlélve, figyeli az érzéseket

17. A három érzés világias vagy anyagias (samisa) és nem-világias (nirīmisā) típusainak magyarázatát a Majjhima Nikāya (Középesen-hosszú Mondások) 137- Értekezése adja. Ott a világias érzéseket az "otthoni élethez kötött érzéseknek" nevezik; és a nem-világias érzéseket a "lemondáshoz kötött érzéseknek". Nem-világias kellemes érzés pl. a boldogság, amit a meditáció eredményez, vagy a lét állandótlanságába (múlандóságába) való bepillantás. Nem-világias kínos érzés pl. az a kellemetlen érzés, amit akkor érez valaki, ha tudatára ébred tökéletlenségének és a szabadulás ösvényén való lassú haladásának. Nem-világias semleges érzés a belátás útján szerzett nyugalom, lelki egyensúly.

a feloszlás-tényezőket szemlélve , illetve figyelni az érzéseket az eredet- és a feloszlás-tényezőket egyaránt szemlélve(1S). Vagy pedig a tudás és éberség megszerzéséhez szükséges mértékben tudatosodik benne, hogy "érzés van". Szabadon időzik, semmihez sem kötődve a világon.

Ha így jár el, szerzetesek, a szerzetes valóban az érzés-kontemplációt gyakorolva figyelni az érzéseket.

Az eredet-tényezők az érzésre vonatkozóan a következők: tudatlanság, vágyakozás, kamma, érzéki benyomás (phassa) és a létesülés általános jellegzetességei; a feloszlás-tényezők: az előbbi négynek az eltűnése és a feloszlás általános jellegzetességei.

III. A tudat szemlélése

És, szerzetesek, hogyan figyeli a szerze- . tes a tudat-kontemplációt gyakorolva a tudatot?

Nos, a szerzetes a gyönyörrel eltöltött tudatról tudja, hogy az gyönyörrel eltöltött; a gyönyörrel el nem töltött tudatról tudja, hogy az gyönyörrel el nem töltött; a gyűlölettel eltöltött tudatról tudja, hogy az gyűlölettel eltöltött; a gyűlölettel el nem töltött tudatról tudja, hogy az gyűlölettel el nem töltött; a káprázattal eltöltött tudatról tudja, hogy az káprázattal eltöltött; a káprázattal el nem töltött tudatról tudja, hogy az káprázattal el nem töltött; a megriadt tudatállapotról ■ tudja, hogy az megriadt tudatállapot(19); a szétszórt tudatállapotról tudja, hogy az szétszórt tudatállapot(20); a magas szinten fejlett tudatállapotról^v*tudja, hogy az magas szinten fejlett tudatállapot(21); a fejletlen tudatállapotról tudja, hogy az fejletlen tudatállapot(22); a felülmúlható tudatról tudja, hogy az felülmúlható(23); a felülmúlhatatlan tudatról tudja, hogy az felülmúlhatatlan(24); az összpontosított tudatról tudja, hogy az összpontosí-

19. Ez a szellem merevségére vonatkozik és a tunyaságra: ide tartoznak még az olyan lelki állapotok, mint a letargiába válszok lassúsága, hezitálás* az elfojtásnak tulajdonítható belső feszültség, stb.
20. Ez a tudat nyughatatlan állapotára vonatkozik és magába foglalja még a nyugtalanságot (izgalmat), felületességet, a változás iránti vágyat, stb.
21. A finom-anyagi és nem-anyagi (immateriális) síkok meditativ szemlélésének tudata (rüpa és arupa-jhana).
22. Az érzéki létállapot szokványos tudata.
23. Az érzéki létállapot tudata, amelyhez képest vannak nála magasabbrendű szellemi állapotok.

tott; a nem összpontosított tudatról tudja, hogy az nem összpontosított; a felszabadult tudatról tudja, hogy az felszabadult(25); a fel nem szabadult tudatról tudja, hogy az. nem felszabadult.

így gyakorolva a tudat-kontemplációt figyeli a tudatot belülről, kívülről, illetve belülről és kívülről egyaránt. Időzik a tudatnál az eredet-tényezőket szemlélve, időzik a tudatnál a felPszlás .-tényezőket szemlélve, illetve időzik a tudatnál az eredet- és feloszlás -tényezőket egyaránt szemlélve (26). Vagy pedig a tudás és éberség megszerzéséhez szükséges mértékben tudatosodik benne, hogy "tudat Van". Szabadon időzik, semmihez nem kötődve a világon.

Ha^így jár el, szerzetesek, a szerzetes valóban a tudat-kontemplációt gyakorolva figyeli a tudatot.

4« A finom-anyagi és immateriális síkok tudata, amelyhez képest nincsenek nála magasabbrendű mundán (evilági) állapotok.

5* Átmeneti megszabadulás a tudati szennyeződésektől vagy a Belátás meditativ kifejlesztése útján, mely az egyes alsóbb állapotokból ellentéteik ereje által hoz megszabadulást; vagy pedig Elmélyedés (jhana) útján.

k* A Szellemre, vagy Tudatra vonatkozóan az eredet-tényezők a következők: tudatlanság, vágyakozás, kamma, test-és-szellem (nama-rüpa) és a létesülés általános jellegzetességei, a feloszlás-tényezők: az előbbi négy eltűnése és a feloszlás általános jellegzetességei.

IV. A tudat-tárgyak, és az azokban fel- tároló szellemi igazságok feletti

Kontempláció

✓

Es szerzetesek, hogyan figyeli a szerzetes a tudat-tárgyakat, amikor a tudattárgy Ikontemplációt gyakorolja?

1. Az Öt Akadály

Nos, a tudat-tárgy kontemplációt gyakorolván a szerzetes figyelemmel követi az Öt Akadály tudat-tárgyait(27). És hogyan gyakorolja a tudat-tárgy kontemplációt az öt akadály tudat-tárgyai felett?

Nos, a szerzetes, amikor érzéki vágy (28) van benne, tudja: "Érzéki Vagy van bennem"; vagy amikor az érzéki vágy távol áll tőle, tudja: "Nincs bennem érzéki vágy". Tudja, hogyan megy végbe a még nem létesült érzéki vágy keletkezése; tudja hogyan megy végbe a keletkezett érzéki vágy elutasítása; tudja hogyan megy végbe az elutasított érzéki vágy jövőbeli felnem ébredése.

Amikor harag van benne, a szerzetes tudja: "Harag van bennem"; vagy ha távol áll tőle a harag, tudja: "Nincs bennem harag". Tudja, hogyan megy végbe a felébredt harag elutasítása; és tudja, hogyan megj végbe az elutasított harag jövőbeli fel-nem-ébredése.

27. Ez az Öt Akadály (nívarana) a tudat fejlődésének fő kerékkötője. Ezeket átmenetileg*fel kell függeszteni az Elmélyedések eléréséhez és a Ráirányulási-Koncentráció (upacara-samadh¹ megszerzéséhez, amely.ek ^a Belátás teljes kifejlesztéséhez szükségesek. Lásd Nyanaponika Thera "The Five Mental Nidran-ces" (Az Öt Lelki Akadály) c. könyvét (Kandy, 1961,- Buddhist Publication Society).
23. Az öt érzék-objektum bármelyike iránti vágyra vonatkozik.

Amikor tunyaság és tompultság van benne, tudja: "Tunyaság és"tompultság van bennem"; vagy amikor mentes a tunyaságtól és tompultságtól, tudja: "Nincs bennem tunyaság és tompultság". Tudja hogyan megy végbe a még nem létesült tunyaság és tompultság keletkezése; tudja, hogyan megy végbe a felébredt tunyaság és tompultság visszautasítása; ^és tudja, hogyan megy végbe a visszautasított tunyaság és tompultság jövőbeli fel-nem-ébredése.

Amikor nyugtalanság és aggodalom van . benne, a szerzetes tudja: "Nyugtalanság és aggodalom van bennem"; vagy amikor mentes a nyugtalanságtól és aggodalomtól, tudja: "Nincs bennem nyugtalanság és aggodalom". Tudja, hogyan megy végbe a még nem ` létesült nyugtalanság és aggodalom ébredése; tudja, hogyan megy végbe a felébredt nyugtalanság és aggodalom elutasítása; és tudja, hogyan megy végbe az elutasított nyugtalanság és aggodalom jövőbeli fel-nem-ébredése.

Amikor kétség van benne, a szerzetes tudja; "Kétség van bennem"; vagy amikor mentes a kétségtől, tudja: "Nincs bennem kétség". Tudja, hogyan megy végbe a még nem létesült kétség felébredése: tudja, hogyan megy végbe a felébredt kétség elutasítása; és tudja, hogyan megy végbe az elutasított kétség jövőbeli fel-nem-ébredése.

, így gyakorolva a tudat-tárgy kontemplációt szemügyre- veszi a tudat-tárgyakat belülről, kívülről, illetve belülről és kívülről egyaránt. Figyeli a tudat-tárgyakat az eredet-tényezőket szemlélve,^ figyeli a tudat-tárgyakat a feloszlás-tényezőket szem-

lélv, illetve figyel . . .
 a tudat-tárgyakat az eredet- és feloszlás-
 tényezőket egyaránt szemlélve(29). Vagy pedig
 a tudás és éberség megszerzéséhez szükséges
 mértékben tudatosodik benne, hogy "tudat-
 tárgyak vannak". Szabadon szemlélődik,
 semmihez sem kötődve a világon.

Ha így jár el, szerzetesek, a szerzetes
 valóban a tudat-tárgy kontemplációt gyakorolva
 figyel az Öt Akadály tudat-tárgyait.

2. A Kötődés Öt Csoportja

És továbbá, szerzetesek, a tudat-tárgy kon-
 templációt gyakorolván a^szerzetes figyelemmel
 követi a Kötődés Öt Csoportjának tudat-
 tárgyait. És hogyan gyakorolja a tudat-tárgy
 kontemplációt a Kötődés Öt Csoportjának tudat-
 tárgyai felett?(30).

Nos., a szerzetes így gondolkodik: "íme az
 anyagi forma, íme az anyagi forma keletkezése,
 íme az anyagi forma eltűnése; íme az érzés,
 íme az érzés keletkezése, íme az érzés
 eltűnése; íme az észlelés, íme az észlelés
 keletkezése, íme az észlelés eltűnése; íme a
 mentális képződmények, íme a mentális
 képződmények keletkezése, íme a mentális
 képződmények eltűnése; íme a tudat, íme a
 tudat keletkezése, íme a tudat eltűnése".

29. A létesülés vagy eredet-tényezők itt az Akadályokra nézve ^
 kedvező körülmények, amilyen, pl.a vonzó tárgyra
 vonatkozó hibás reflexió stb. A feloszlás-tényezők pedig
 azok a körülmények, melyek eltávolítják az Akadályokat,
 pl. a helyes elmélkedés.

30. Páli: upádána kkhandha. Ez az 5t_Cgoport képezi az un. sze-
 mélyiséget. Ezeket a kötődés (upádána) tárgyaivá téve, a lé-
 tezés ismételt születés és halai formájában állandósul.

így gyakorolva a tudat-tárgy kontemplációt szemügyre veszi a tudat-tárgyakat belülről, kívülről, illetve belülről és kívülről egyaránt. Figyeli a tudat-tárgyakat az eredet-tényezőket szemlélve, figyeli a tudat-tárgyakat a feloszlás-tényezőket szemlélve, illetve figyeli a tudat-tárgyakat az eredet- és a feloszlás-tényezőket egyaránt szemlélve(31). Vagy pedig a tudás és éberség megszerzéséhez szükséges mértékben tudatosodik benne, hogy "tudat-tárgyak vannak". Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Ha így jár el, szerzetesek, a szerzetes valóban a tudat-tárgy kontemplációt gyakorolva figyeli a Kötődés Öt Csoportjának tudat-tárgyait.

3. Az Érzékelés Hat Belső és Hat Külső

Alapja

És továbbá, szerzetesek, a tudat-tárgy kontemplációt gyakorolván a szerzetes figyelemmel követi az Érzékelés Hat Belső ,és Hat Külső Alapjának tudat-tárgyait. És hogyan gyakorolja a tudat-tárgy kontemplációt az Érzékelés Hat Belső és Hat Külső Alapjának tudat-tárgyai felett?

Nos, szerzetesek, a szerzetes ismeri a szemet, ismeri a látható formákat és ismeri a b'eklyót (32), amely e kettő (a szem

II, A létesüléa- és feloszlás-tényezők az Anyagi Forma Csoportjára nézve ugyanazok, miíjt a test-helyzetek esetében (.13. láb-jegyzet); az^Érzésre, Észlelésre és Mentális Képződményekre Ugyanazok, mint a 18.láb-jegyzetben; a Tudatra vonatkozóan, _mint a 26. láb jegyzetben.

A/tíz legfőbb Béklyó vagy Bilinos (samyojana), ahogy az Előaas-gytijteményekben (Sutta-Pitaka) adva van, a következő: 1-) hit a személyiségben, 2.) kételkedés (szkepticizmus), 3*) hit a külső előírások, szabályok és szertartások segítségével elérhető megtisztulásban, 4.) érzéki gyönyör, 5.) rossz-akarat, 6.) sóvárgás a finom-anyagi létezés után, 7.) sóvárgás az anyagtalan (, immateriális} létezés után, 8.) önteltség, nyughatatlanság, 10.) tudatlanság. A tudat e tíz bilincse

és a formák) függvényében keletkezik; tudja, hogyan megy végbe a még nem-keletkezett béklyó.keletkezése; tudja, hogyan megy végbe a már keletkezett béklyó levetése; és tudja, hogyan megy végbe a levetett bek- lyó jövőbeli nem-keletkezése.

ismeri a tület és a nangokat ... az or
rot és a szagokat... a nyelvet és az íze-

- . r». . -I

I / n i .I_r

két... a testet és a tapintási tárgyaicát... a tudatot és a tudat-Targyakat, ismeri a béklyót, amely e kettő függvényében keletkezik; tudja, hogyan megy végbe a még nem keletkezett béklyó keletkezése; tudja, hogyan megy végbe a már keletkezett béklyó levetésej és tudja, hogyan megy végbe o. levetett béklyó jövőbeli nem-keletkezése.

így gyakorolva a tudat-tárgy kontemp-lációt szemügyre veszi a tudat-tárgyakat belülről, kívülről, illetve belülről és kí-vülről egyaránt. Figyeli a tudat-tárgyakat az eredet-tényezőket szemlélve, figyeli a tudat-tárgyakat a feloszlás-tényezőket szemlélve, illetve figyeli a tudat-tárgyakat az eredet- és a feloszlás-tényezőket egyaránt szemlélve(33) • Vagy pedig a tudás és éberség megszerzéséhez szükséges mér-

a hat érzék bármelyikének ellenőrzés alá nem vont észlelő mű-ködése útján jön létre. A "jövőbeni nem-keletkezésük" a Szent-ség Négy Fokozatának megszerzése révén érhető el. Ezek a Fo-lyamba lépés (a Nibbanához vezető folyamba való belépés, Sotā-patti), stb. Lásd Nyanatiloka "The Word of the Buddha" (A Buddha Igéje) c. könyvében (Kandy, 1959, Buddhist Publication Society) a 35* és következő oldalakon*. Az Előadáshoz tartozó^ Kommentárban adott magyarázat a bilincseknek egy kissé eltérő felsorolására vonatkozik, melyet az Abhidhammában, a Buddhista Kánon Filozófiai Gyűjteményében alkalmaznak.

- 33- A^tíz fizikai érzék-bázis keletkezés-tényezői: tudatlanság, vágyakozás, kamma, táplálék és^a keletkezés általános jelleg-zetességei; a feloszlás-tényezők: a megsemmisülés általános jellegzetességei és a tudatlanság, stb. eltűnése. A tudatbázis keletkezés- és feloszlás-tényezői ugyanazok, mint a tudat keletkezés- és feloszlás-tényezői (lásd a 26.lábjegyzetet); a ^ tudat-tárgy tényezői pedig ugyanazok, mint az érzés tényezői (lásd a 18.lábjegyzetet).

tékaén tudatosodik benne, hogy "tudat-tárgyak vannak." Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Ha így jár el, szerzetesek, a szerzetes valóban a tudat-tárgy kontemplációt gyakorolva figyeli az Érzékelés Hat Belső és Hat . Külső Alapjának tudat-tárgyait.

4, A Megvilágosodás Hét Tényezője

És továbbá, szerzetesek, a tudat-tárgy kontemplációt gyakorolván a szerzetes tudatosítja a Megvilágosodás Hét Tényezőjének tudat-tárgyait. És^hogyan gyakorolja a tudat-tárgy kontemplációt a Megvilágosodás Hét Tényezőjének tudat-tárgyai felett?(34)

Nos, szerzetesek, a szerzetes, amikor jelen van benne az éberség megvilágosodástényezője, tudja: "Az éberség megvilágosodás-tényezője jelen van bennem"; vagy amikor az éberség megvilágosodás-tényezője hiányzik belőle, tudja: "Az éberség megvi-- I^ágosodás-tényezője nincs jelen bennem".

És tudja, hogyan megy végbe az éberség még ki-nem-alakult megvilágosodás-tényezőjének ' kialakulása; és tudja, hogyan megy végbe a ' tökéletesedés az éberség már kialakult megvilágosodás-tényezőjének fejlődésében.

Amikor a valóság kutatása (35) - az energia - az elragadtatás - a rendületlen nyugalom - a koncentrálttság - az egykedvűség megvilágosodás-faktora jelen van benne a szerzetes tudja: "Az egykedvűség

Részletesebb magyarázat található Piyadassi Thera^"The^Seven Factors of Enlightenment" (A Megvilágosodás Hét tényezője) c. könyvében (Kandy, Buddhist publication Society).

dhamma-vicaya. A Kommentátorok szerint a dhamma kifejezés ebben a szöveg-összefüggésben nem a Buddha Tanítását__jelenti, hanem a szellemi és fizikai jelenségekre (nama- és rupa-dham-m&)^vonatkozik, ahogyan azok a meditáló számára az "Éberség" első megvilágosodás-tényezője fényében megjelennek.

stb. megvilágosodás-faktora jelen van bennem"; vagy ha hiányzik belőle az egykedvűség stb. megvilágosodás-tényezője., tudja: "Az egykedvűség stb. megvilágosodás-tényezője nincs jelen bennem". Es tudja, ^miképpen megy végbe az egykedvűség stt.még létre, nem-jött megvilágosodás-tényezőjének kialakulása; és hogyan megy végbe a tökéletesedés az egykedvűség stbt már kialakult megvilágosodás-tényezőjének fejlődésében.

így gyakorolva a tudat-tárgy^kontemplációt szemügyre veszi a tudat-tárgyakat belülről, kívülről, illetve belülről és kívülről egyaránt. Figyeli a tudat-tárgyakat az eredet-tényezőket szemlélve, figyeli a tudat-tárgyakat a feloszlás-tényezőket szemlélve, illetve figyeli a tudat-tárgyakat az eredet- és a feloszlás-tényezőket egyaránt szemlélve(36). Vagy pedig a tudás és éberség megszerzéséhez szükséges mértékben tudatosodik benne, hogy "tudattárgyak vannak". Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Ha így jár el, szerzetesek, a szerzetes valóban a tudat-tárgy kontemplációt gyakorolva figyeli a Megvilágosodás Hét Tényezőjének tudat-tárgyait.

5. A Négy Nemes Igazság

Es továbbá, szerzetesek, a tudat-tárgy kontemplációt gyakorolván a szerzetes tudatosítja a Négy Nemes Igazság tudat-tárgyait. Es Hogyan gyakorolja a tudat-tárgy kontemplációt a Négy Nemes Igazság tudat-tárgyai felett?

36, A keletkezés és feloszlás tényezői itt éppen azok a feltételek, melyek kedvezőek a Megvilágosodás-Tényezők keletkezésére és eltűnésére.

Nos, szerzetesek, a szerzetes a valóságnak megfelelően tudja: "Ez a szenvedés"; a valóságnak megfelelően tudja: "Ez a szenvedés eredete"; a valóságnak megfelelően tudja: "Ez a szenvedés megszűnése"; a valóságnak megfelelően tudja: "Ez a szenvedés megszüntetéséhez vezető ösvény".

És szerzetesek, mi a Szenvedés Nemes Igazsága?

A születés szenvedés; az öregség szenvedés; a halál szenvedés; a szomorúság, fájdalom, bánat és csüggedés szenvedés; el nem érni azt, amit kívánunk, szenvedés; röviden: a Kötődés Öt Csoportja szenvedés.

Mert nézzük csak, mi a születés: Az élőlények ehhez vagy ahhoz a rendjéhez tartozó lények születése nem más, mint megszületésük, keletkezésük, fogantatásuk, létrejöttük, a Kötődés Csoportjainak megnyilvánulása, az érzékelés alapjainak megszerzése - ezt nevezzük születésnek.

Es mi az öregség? Az öregség az élőlények ehhez vagy ahhoz a rendjéhez tartozó lények megöregedése, törékennyé válása, elgyengülése, megőszülése és ráncosodása, életerejük hanyatlása, érzékelési képességeik kimerülése - ezt nevezzük öregségnek.

Es mi a halál? Az élőlények a lények ilyen, vagy olyan rendjéből való eltávozását, elenyészését, pusztulásukat, eltűnésüket, halálukat, élet-periódusuk befejeztét, a Kötődés Csoportjainak feloszlását, a test levetését _ ezt nevezzük halálnak.

Es mi a szomorúság? Az embert érő ilyen ^{Vagy} olyan veszteség, vagy balszerencse mi-

atti szomorúságot, a tudat szomorkodó, szó morúsággal eltelt állapotát, a belső szomorúságot, belső siránkozást - .ezt nevezzük szomorúságnak.

És mi a jajveszékelés? Bárminő állapot ami ennek vagy annak elvesztése következté ben jön létre vagy a balszerencse miatt, ami az embert éri, az siránkozást és jajgatást vált ki, a siránkozás és jajgatás állapota - ez az, amit jajveszékelésnek ne vezünk.

És mi a fájdalom? A testi kín és a testi kellemetlenség, a kínos és kellemetlen érzés, amit valamilyen testi érintkezés vált ki - ezt nevezzük fájdalomnak.

És mi a bánat? A lelki kín és lelki kellemetlenség, a kínos és kellemetlen érzés, amit valamilyen lelki érintkezés vált ki - ezt nevezzük bánatnak.

És mi a csüggedés? A kiábrándulás és elkeseredés, ami ennek vagy annak elvesztése következtében jön létre vagy a balszerencse miatt, ami az embert éri, a kiábrándultság és kétségbeesés állapota - ezt nevezzük csüggedésnek.

És mi a "szenvedés annak az el-nem-éré se miatt, amit az ember kíván"? Az élőlényekben, akik alá vannak vetve a születésnek, feltámad a kívánság: "Oh, bár csak ne lennénk alávetve a születésnek! Oh bárcsak, ne lenne több újra-születés előttünk!" És az élőlényekben, akik ki vannak szolgáltatva az öregedésnek, betegségnek, halálnak, szomorúságnak, jajveszékelésnek, fájdalomnak, bánatnak és csüggedésnek, feltámad a kívánság: "Oh, bárcsak ne lennénk

kiszolgáltatva ezeknek a dolgoknak! Oh, bárcsak ne várnának ránk ezek a dolgok!" Mindez azonban nem teljesülhet pusztán a kívánság által; és nem kapni meg azt, amit az ember, kíván, szenvedés.

És mi (a jelentése annak az állításnak) hogy "röviden a Kötődés Öt Csoportja"? Ezek az anyagi forma, érzékelés, észlelés, mentális képződmények és tudat. Ez az, amit úgy nevezünk "röviden, a Kötődés Öt Csoport ja: szenvedés".

Ez, szerzetesek, a Szenvedés Nemes Igazsága.

És, szerzetesek, mi a Szenvedés Eredetének Nemes Igazsága?

A sóvárgó szomjúság az, ami ismételten előidézi az .újra-születést és szorosan hozzákötődve gyönyörhöz és élvezethez, örökké friss gyönyörűséget talál hol itt, hol ott - azaz az Érzéki Vágyakozás, az (Örök) Lét utáni Vágyakozás és a Nem-lét utáni Vágyakozás.

^ De honnan ered ez a sóvárgó szomjúság és hol ereszt gyökeret? Bárhol a világban, ahol örömteli és élvezetes dolgok vannak, ott van az eredete és ott ver gyökeret.

Szem, fül, orr, nyelv, test és tudat, ezek mind gyönyörűséges és élvezetes dolgok, itt van e sóvárgó szomjúság eredete és itt ver az gyökeret. Vizuális formák, hangok, ízek, testi benyomások és tudat- tárgyak, mindezek gyönyörűségesek és élvezetesek: itt van a sóvárgó szomjúság eredete és itt ver az gyökeret.

A szem tudatossága, a fül tudatossága,

az orr tudatossága, a nyelv tudatossága, a test tudatossága és a tudat tudatossá-

gö. o o o

az (ezeknek megfelelő hatrétű) érintkezés - a hatrétű érintkezésből eredő érzés - a hatrétű akarat (a vizuális formák, stb. iránt) - a hatrétű sóvárgás - a hatrétű (vizuális formákra, stb. vonatkozó) gondolati megragadás, a hatrétű diszkurzív gondolkodás:

mindezek gyönyörűségesek és élvezetesek} itt van ennek a sóvárgó szomjúságnak eredete és itt ver az gyökeret.

Ez, szerzetesek, a Szenvedés Eredetének Nemes Igazsága (37).

És, szerzetesek, mi a Szenvedés Megszüntetésének nemes Igazsága?

Pontosan ennek a sóvárgó szomjúságnak a teljes elhalványulása és kioltása, feladása és a róla való lemondás, a tőle való szabadulás és elszakadás.

#

De hol hagyható el, hol oltható ki ez a sóvárgás?

Bárhol a világon, ahol gyönyörűséges és élvezetes dolgok vannak, ott ez a sóvárgás elhagyható és kioltható.

A szem, fül, orr, nyelv, test és tudat - mindezek gyönyörűségesek és élvezete-

- 7. Itt a Szenvedés Igazságát nem a szokásos szavakkal magyarázzák, hanem a tényleges Satipatthana-praxis terminusaiban. Hatásosan és ismételten fedi fel'az éberség a szenvedés gyökereit, amikor szembenéz a vágyakozás különböző megnyilvánulásaival a hatrétű érzéki tapasztalásban és az ezzel a tapasztalással foglalkozó szellemi működésekben. Az, Előadásnak ez a része illusztrációként is felfogható a Hat Érzék-bázisra vonatkozó szakasz egyes részeihez, és különösen az alábbi állításhoz; "Tudja, hogyan megy végbe a nem-keletkezett béklyó ^ keletkezése". A szöveg szemlélteti még az ismétlődő útmutatás is; "Elmélkedik a keletkezés-tényezők felett..."

tesek; itt hagyható el ez a sóvárgás, itt lehet kioltani azt. Vizuális forma, hangok, szagok, ízek, testi benyomások és tudat-tárgyak - itt hagyható el ez a vágyakozás, itt lehet kioltani azt. :

A szem tudatossága, a fül tudatossága, az orr tudatossága, a nyelv tudatossága, a test tudatossága és a tudat tudatossága, ..

az (ezeknek megfelelő hatrótű) érintkezés - e hatrétű érintkezésből eredő érzés - a hatrétű akarat - a hatrétű sóvárgás - a hatrétű gondolati megragadás - a hatrétű diszkurzív gondolkodás:

«
mindezek gyönyörűségesek és élvezeteseek; itt hagyható el ez a sóvárgás, itt lehet kioltani azt.

Ez, szerzetesek, a S'zerrredés Megszüntetésének Nemes Igazságai 38).

Es, szerzetesek, mi a Szenvedés Megszüntetéséhez vezető Ösvény Nemes Igazsága?

Ez ama bizonyos, Nemes Nyolcrétű Ösvény, nevezetesen a Tökéletes Megértés, a Tökéletes Gondolkodás, a Tökéletes Szó, a Tökéletes ^Cselekvés, a Tökéletes Életvezetés, a Tökéletes Erőfe szítés, a Tökéletes Éberség, a Tökéletes Összpontosítás(L2).

- 8- A Harmadik Igazság itt hasonlóképpen a tényleges megfigyelés kifejezéseivel van magyarázva, vagyis, hogy miként szűnik meg a vágyakozás (sóvárgás) az említett különböző esetekben. Ilyen megfigyeléseket lehet tenni akkor is, amikor a vágyakozás keletkezését figyelmesen nyomon követjük (lásd feljebb). Az éber észrevételezésnek ez az aktusa meg fogja állítani a vágyakozás folytonos áramlását, mivel a tárgyilagos megfigyelés és a vágyakozás nem járnak együtt. Ez a szakasz illusztrálja a következő állítást: "Tudja, hogyan megy végbe a keletkezett béklyó elutasítása", A vágyakozás megszüntetésének ismételt tudatosítása az egyes esetekben előzetes Ízelítőt ad a Végző Megszüntetésről vagy Nibbanárról, és ez a tapasztalás erősíteni fogja azt a meggyőződést, hogy a cél az elérhetőség kö-^{ren} belül van.

És, szerzetesek, mi a Tökéletes Megértés? Megérteni a szenvedést, megérteni a szenvedés eredetét, megérteni a szenvedés megszüntetését, megérteni a szenvedés megszüntetéséhez vezető ösvényt: ez a Tökéletes Megértés.

Es mi a Tökéletes Gondolkodás? A vágy - től mentes gondolkodás, a rosszakarattól mentes gondolkodás, a kegyetlenségtől mentes gondolkodás: ez a Tökéletes Gondolkodás.

És mi a Tökéletes Szó? Tartózkodni a hazugságtól, a nem a lényegét kifejező beszédⁱtől, a durva beszéd^stől, az üres fecse^fgéstől: ez a Tökéletes Szó.

És mi a Tökéletes Cselekvés? Tartózkodni annak elvételeⁱtől, amit nem adtak oda, tartózkodni hűtlenségtől és kicsapongástól: ez a Tökéletes Cselekvés.

Es mi a Tökéletes Életvezetés? Amikor a nemes tanítvány kerül^svén az életvezetés bármely rossz változatát, tökéletes életvitellel alakítja ki az életmódját: ez a Tökéletes Életvezetés.

És mi a Tökéletes Erőfeszítés? Nos, a szerzetes felébred^szeti akaratát, hogy elkerülje a rossz, üdvöt nem hozó állapotok létrejöttét, erre törekszik, erre mozgósítja energiáját, erre irányítja tudatát és ezért küzd. Felébred^szeti akaratát a már kialakult rossz, üdvöt nem hozó állapotok legyőzésére, erre törekszik, erre mozgósítja energiáját, erre irányítja tudatát és ezért küzd. Felébred^szeti akaratát a még létre-neffl

A szerző a "samadhi"-t "koncentrációnak" fordítja. Valójában a legmagasabb tudatállapotról van szó, ami több, mint pusztá összpontosítás. Lényegében a korábban említett Elmélyedések gyakorlásával érhető el.

-jött üdvös állapotok kialakítására, erre törekszik, erre mozgósítja energiáját, erre irányítja tudatát és ezért küzd. Felébreszti akarátát a már kialakult üdvös állapotok fenntartására, el nem hanyagolására, kiterjesztésére, teljevS kibontakoztatására és tökéletes kifejlesztésére, erre törekszik, erre mozgósítja energiáját, erre irányítja tudatát és ezért küzd: ez a Tökéletes Erőfeszítés.

És mi a Tökéletes Éberség? Nos, a szerzetes gyakorolja a test feletti szemlélődést elidőzve a testnél, gyakorolja az érzések szemlélését figyelve az érzéseket, gyakorolja a tudat-kontemplációt figyelve a tudatot, gyakorolja a tudat-tárgy kontemplációt tudatosítva a tudat összetevőit és az azokban feltáruló szellemi igazságokat, átlelkesülten, tökéletes tudati átvilágítottsággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkodáson: ez a Tökéletes Éberség.

És mi a Tökéletes Összpontosítás? Nos, a szerzetes elszakadván az érzéki tárgytól, elszakadván az üdvöt nem hozó dolgoktól belép az első elmélyedésbe, ami az elszakadásból születik es együttj^a.1* a gondolati megragadással és a diszkurzív gondolkodással, ugyanakkor telve van elragadtassal és örömmel. A gondolati megragadás es diszkurzív gondolkodás visszafogásával "valamint a rendületlen belső nyugalom és e tudati egy pontúság megszex-zésével belep egy olyan állapotba, mely mentes a gondolati megragadástól és a diszkicrzív gondolkodástól: belép a második elmélyedésbe., amely az Összpontosításból szülik és telve van

- 214 -

elragadtatással és örömmel. Az elragadtatás elhalványulásával egykedvűségben időzik éberén, tökéletes tudatossággal; és megtapasztalja saját személyében azt az érzést, amiről a nemesek így beszélnek: "Boldog az egykedvűség és tökéletes éberség embere."; eképpen lép be a harmadik elmélyedésbe. A gyönyör és szenvedés feladása után, illetve az ezekben foglalt öröm és bánat eltűnésével^belép a gyönyörön és szenvedésen túli állapotba: a negyedik^ elmélyedésbe, amit a tökéletes egykedvűség és éberség tisztítanak meg. Ez a Tökéletes 0 sszpontosítás.

Ez, szerzetesek, a Szenvedés Megszüntetéséhez vezető ösvény Bernes Igazsága.

így gyakorolva a tudat-tárgy kontemplációt szemügyre veszi a tudat-tárgyakat belülről, kívülről, illetve belülről és kívülről egyaránt. Figyeli a tudat-tárgyakat az eredet-tényezőket szemlélve, figyeli a tudat-tárgyakat a feloszlás-tényezőket szemlélve, illetve figyeli a tudattárgyakat az eredet- és a feloszlás-tényezőket egyaránt szemlélve(39). Vagy pedig a tudás és éberség megszerzéséhez szükséges mértékben tudatosodik benne, hogy "tudattárgyak vannak." Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Ha így jár el, szerzetesek, a szerzetes valóban a tudat-tárgy kontemplációt gyakorolva figyeli a Négy Nemes Igazság tudat-tárgyait.

39. Az Igazságok keletkezés- és^eltűnés-tényezőit úgy kell^érteni, mint a Szenvedés vagy Sóvárgás keletkezését és eltűnését; és mint az Ösvény kifejtésére nézve kedvező, vagy hátráltató tényezőket. A Megszüntetés Igazsága nem foglaltatik benne ebben a kontemplációban, minthogy a Nibbanának sem keletkezés-, sem feloszlás-faktora nincs.

Bizony mondom, szerzetesek, mindazok,
 kik gyakorolják az Éberség e Négy Megalapo^zását
 hét éven keresztül, az alábbi két eredmény
 valamelyikét várhatják: vagy a
 legmagasabb Tudást (40) itt és most, vagy, ha van
 még bennük egy szemernyi maradéka a
 kötődésnek, a Vissza-nem-térés állapotától)

De ne mondjunk hét évet, szerzetesek. Bárki,
 aki ilyrűdon gyakorolja az Éberség eme Négy
 Megalapozását hat évig... öt évig ... négy
 évig... három évig... két évig... egy évig,
 számíthat az alábbi két eredmény valamelyikére:
 vagy a Legmagasabb Tudásra itt és most, vagy, ha
 van még benne egy szikrányi maradéka a
 ragaszkodásnak, a Vissza-nem-térés állapotára.

De ne mondjunk, szerzetesek egy évet.
 Bárki, aki ilyrűdon gyakorolja az Éberség
 eme Négy Megalapozását hét hónapon... hat
 hónapon... öt hónapon... négy hónapon...
 három hónapon... két hónapon... egy hóna-
 pon... fél-hónapon keresztül, várhatja, hogy
 elérje az alábbi két eredmény egyikét: vagy a
 Legmagasabb Tudást itt és most, vagy ha van
 még benne egy szikrányi maradéka a
 ragaszkodásnak, a Vissza-nem-térés állapotát.

De ne mondjunk fél-hónapot, szerzeteik.
 Bárki, aki ilymódon gyakorolja az Éber^s < 1 eme
 Négy Megalapozását hét napon át, várhatja, hogy
 elérje az alábbi két ered- meny egyikét: vagy a
 Legmagasabb Tudást itt ^{13 14}

ism^{pe} az ő felszabadulás, vagy Szentség (arashtra)
 14 az a vissza-nem-térés az érzéki létezés világába. Ez az első
 fokozat a Szentség végső céljának elérése előtt.

és most, vagy, ha van még benne szikrányi maradéka a ragaszkodásnak, a Vissza-nem-térés állapotát.

Mindezek rabatt megmondatotott: "Ez, nevezetesen az Éberség Négy Megalapozása az egyedüli út, szerzetesek, a lények megtisztítására, a szomorúság és siráncokzás leküzdésére, a szenvedés és a bánat megszüntetésére, a helyes ösvény elérésére, a Nibbana megvalósítására."

Imigyen szólott a Magasztos. Es a szerzetesek szívükben örvendezve hallgatták a Magasztos szavait.

A SZABADULÁS VIRÁGAI

A Tökéletes Éberséggel foglalkozó szövegek
antológiája

Fordítások páli és szanszkrit szövegekből
magyarázatokkal ellátva

^f
^t ...ha a szabadulás eme virágaival
van ékesítve, e szeplőtelen lény
nem kényszerül újra-születésbe"

Theragathá 100.v. (20.Szöveg)

Az itt következő fordítások forrásszövegeit a Harmadik rész végén található forrásjegyzékben adtuk meg. A felsorolás a szövegek e kötetben található sorrendjét követi.

A P Á L I K Á N O N B Ó L

A SATIPATTHANA TERMÉSZETE ÉS CÉLJA

1. Az Egyetlen Út

Egyszer a Megvilágosodott Uruvelában tartózkodott, a Neranjara folyó partján, a Kecsképasztorok Fügefája alatt. Es miközben itt időzött egyedül és elvonultan, a következő gondolat támadt ber»e:

"Ez az egyedüli út az élőlények megtisztítására, a szomorúság és a kétség leküzdésére, a szenvedés és a bánat megszüntetésére, a helyes ösvény elérésére, a Nibbana megvalósítására, ez az egyetlen út nem más, mint az Éberség Négy Megalapozása

Mi ez a né^y? Nos, a szerzetes^a test feletti szemlélődést gyakorolván időzik a testben... Az érzések feletti szemlélődést gyakorolván időzik az érzéseknél... A tust feletti szemlélődést gyakorolva figyel a tudatot... A tudat-tárgyak feletti szemlélődést gyakorolván időzik a tudat^{rgyaknál} és az azokban feltáruló szellemi igazságoknál, átlelkesülten, tökéletes tudati átvilágítottsággal, éberen, túljut^{y^{an}}a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson.

220
És Brahma Sahampati felismerte széllé-
méhen a Megvilágosodott gondolatait, és mi-
ként egy erős ember kinyújthatja behajlíxot
karját, vagy behajlíthatja kinyújtott karját,
úgy távozott egy szempillantás alatt a Brahma
világából és megjelent a Magasztos előtt.
Elrendezvén felső ruháját az egyik vállára,
üdvözölte a Magasztost ösz- szekulcsolt
kezekkel és eképpen szólította meg:

"így van ez, Magasztos! így van ez,
Megvilágosodott! Ez az egyetlen út a lények
megtisztítására... ez az egyetlen út nem más,
mint az Éberség Négy Megalapozása..."

Eképpen szólott Brahma Sahampati. És e
szavak után még ezeket mondotta:

"Ő látja az egyedüli utat, mely véget
vet az újra-születésnek,. Részvétől
indíttatva ismeri meg a

nemes ösvényt,
Amely a Szomorúság Tengerén való át-
kelés útja volt ezelőtt, Ennek útja
lesz a jövőben, és ennek

útja a jelenben is."

Magyarázó szöveg: Az idézett szöveg
szerint a Buddhának Éberség felszabadító
Útjára vonatkozó első elgondolása közvetlenül
a Megvilágosodás utáni időpontra datálódik.
Egy régi írás, a Vinaya-Pitaka (a Fegyelem
Kódexe) Maha Vágga-ja szerint a Buddha a
Megvilágosodása utáni első hét hetet a Bodhi
Pa közvetlen szomszédságában töltötte. Az
ötödik és hetedik héten egy fa alatt
tartózkodott, melyet úgy ismertek) mint a
Kecske-pásztorok Fügefáját (ajapala-

nigrodha), mivel a pásztorok szoktak e fa -
"att üldögeálni. Ez az a hely és időpont,
amire a fenti szöveg vonatkozik.

9 légy a saját Menedéked

Mflzvarázó szöveg: A Buddha elhunyt a előtt- ti
utolsó esős évszakot egy kis faluban
töltötte, melynek Beluva volt a neve. Itt
súlyos betegség támadta meg. De attól az
óhajától indítva, hogy a más helyeken élő
szerzeteseknek adjon e^y utolsó alkalmat,
hogy őt még halála előtt láthassák,
akaraterével visszاسzorította betegségét.
Felkelt betegágyából és leült egy árnyas
helyre. Odament hozzá a tiszteletreméltó
Randa, aki hosszú éveken keresztül hűséges
kísérője volt, és kifejezést adván örömeinek,
amit a Mester felépülése miatt érzett, azt
mondta, hogy azzal a gondolattal nyugtatja
magát, hogy a Mester nem távozik el, mielőtt
még utasításokat nem adott volna a
Szerzetesek: Közösségére vonatkozóan. De a
Buddha így szólt: "Mi az, Inanda, amit a
Szerzetesek Közössége vár még tőlem? A
Tanítást, Inanda, anélkül hirdettem ki, hogy
bármiféle különbséget tettem volna ezoterikus
és exotérikus között. A Tökéletes nem ismeri
a titokzatos- kódó tanítók összezárt markát
tanítása tekintetében. Csak aki így
gondolkodik:

>En fogom vezetni a Szerzetesek Közösségét és
annak követnie kell engem', csak az
ilyen^valaki az, aki szeretne.még néhány
Utolsó útbaigazítást adni a Szerzetesek
közösségére vonatkozóan."

Még néhány sz.ót szólott, aztán elolts
ünnepélyes és súlyos mondandóját, ami

az itt röviden vázolt összefüggésben leülönös hangsúlyt és jelentőséget kap,

"Légy a magad szigete, Snanda, légy a saját menedéked! Ne végy semmi más menedéket! Legyen a Tanítás a te szigeted, legyen a Tanítás a te menedéked! Ne végy semmi más menedéket!

És, Ananda, hogyan lesz egy szerzetes a maga szigete, a saját menedéke anélkül, hogy más menedéket igénybe venne? Hogyan lesz a Tanítás és semmi más az ő szigete és menedéke?

Nos, a szerzetes a test feletti szemlélődést gyakorolván időzik a testben...

Az érzések feletti szemlélődést gyakorolván időzik az érzéseknél... A tudat feletti szemlélődéstgyakorolva figyeli a tudatot...

A tudat-tárgyak feletti szemlélődést gyakorolva időzik a tudat-tárgyaknál és' az azokban feltáruuló szellemi igazságoknál, átlelke- sültén, tökéletes tudati átvilágítottság- gal, éberén,'túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson.

Ezen a módon lesz, Ananda, a szerzetes a maga szigete és menedéke, bármi más , menedék nélkül; ezen a módon lesz számára a Tanítás és semmi más az ő szigete és menedéke.

És mindazok, Ananda, akik akár most, akár.halálom után a maguk szigeteként és menedékeként időznek, bármi más menedék nélkül; a Tanítást és semmi mást- bírván szigetként és menedékként - ők azok az én tanítványaim között, akik elérík majd a legnagyobb magasságot, amennyiben haj lan-

d<5k a meditatív gyakorlásra.

Magyarázd szöveg: A^hagyomány szerint ez az epizód kb. tíz hónappal a Buddha távozása előtt történt. E tíz hónap alatt utolérte a halál két fő tanítványát, Sariputtát és Maha-Moggallánát is. Amikor Sariputtā halálát jelentették a Buddhának, az megint csak a fenti buzdítást intézte tanítványaihoz.

Ily módon tehát az 1. és 2.sz.szövegek azt mutatják, hogy a Buddha pályafutá- sának kezdetén és végén egyaránt a Sati- patthana állt-^r

3. A Tanítás fennmaradása

Egyszer a tiszteletreméltó Inanda és a tiszteletreméltó Bhadda Pataliputtában a Kakas-kolostorban laktak. Este a tiszteletreméltó Bhadda,miután felkelt visszavonultságából, elindult a tiszteletreméltó Snandához, és miután barátságos és udvarias köszöntő szavakat váltottak, így szólt hozzá:

Mi az oka, mi a háttere annak, Ánanda testvér, ha a Tökéletes elhunytá után a Jó törvény nem sokáig marad fenn? És mi az oka, mi a háttere annak, ha a Tökéletes elhunytja után a Jó Törvény még sokáig fennmarad?

. "Jól mondád, Bhadda testvér, nagyon dől mondád! Tetszik nékem a te bölcsessé- Sed, tetszik nékem a te belátásod, kitűnő a te kérdésed!

"Ha. testvérem. \$z Eberség Négy Lieges alapozását nem művelnek nem gyakorolnak

rendszeresen, akkor a Jó Törvény nem maradna fenn sokáig a Tökéletes eltávozta után. Azonban testvérem, ha az Éberség Négy Megalapozását művelik és rendszeresen gyakorolják, akkor a Jó Törvény^sokáig fog fennmaradni még a Tökéletes eltávozta után is."

4. Egy nagy ember

Savatthiban. A tiszteletreméltó Sariputta odament a Magasztoshoz, illendő módon köszöntötte és leült melléje. Ily módon üldögélve a következőképpen szólította meg a Megvilágosodottat:

"Nagy ember, nagy ember' - szokták mondani az emberek. De, Uram, hogyan is lesz az ember nagy ember?"

"Kijelentem néked, Sariputta, hogy felszabadult tudattal lesz az ember nagy ember. Fel-nem-szabadult tudattal nem nagy ember az ember.

"Nos hát, Sariputta, hogyan is szabadul fel a tudax? Abban az esetben, Sariputta, ha a szerzetes a test feletti szemlélődést gyakorolván időzik a testben...

Az érzések feletti szemlélődést gyakorolván időzik az érzéseknél... A tudat feletti szemlélődést gyakorolva figyeli a tudatot ... A tudat-tárgyak feletti szemlélődést gyakorolván időzik a tudat-tárgyaknál és az azokban feltáruló szellemi igazságoknál, átlelkesülten, tökéletes tudati átvi- lágítottsággal, éberén, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson.

"Eképpen szabadul fel a tudat, Sári- yutta. És én mondom néked, hogy felszabadult tudattal lesz nagy ember az ember. De fel^nem-szabadult tudattal nem nagy ember az ember."

5. bámulatos és csodálatos

jdl teszed, Snanda, ha emlékezetedben tartod a Tökéletesnek eme bámulatos és csodálatos tulajdonságát is: tudva jönnek létre az érzések a Tökéletesben, tudva maradnak fenn, tudva szűnnek meg; tudva jönnek létre az észlelések a Tökéletesben, tudva maradnak fenn, tudva szűnnek meg; tudva jönnek létre a gondolatok a Tökéletesben, tudva maradnak fenn, tudva szűnnek meg. Ezt, Jnanda, emlékezetedben tarthatod, mint a Tökéletes egyik bámulatos és csodálatos tulajdonságát. •

6. A támaszték

"Az öt érzékelési képesség, ó bráhmin, különböző hatókörrel, különböző érzékelési mezővel rendelkezik, és ezek nem nyúlnak át egymás hatókörébe és érzékelési mezőjébe. Mi ez az öt?

"A látás, hallás, szaglás, ízlelés és tapintás érzékelési képessége. Eme öt érzékelési ^képesség számára, amelyek különböző hatókörrel és érzékelési mezővel rendelkeznek és nem nyúlnak át egymás hatókörbe és érzékelési mezejébe ezek számára, bráhnin,[®] tudat` a támaszték(1) és a tu-

1 patisaránál; szó szerint: menedék, végső segítség

dat az, ami fedí érzékelési mezőiket.

- "De a tudat számára, tiszteletreméltó Gotama, mi a támaszték?"
- "A tudat számára, bráhinin, az éberség a,támaszték."
- "És az éberség számára, tiszteletreméltó Gotama, mi a támaszték?"
- Az éberség számára, bráhinin, a szabadulás a támaszték."
- "És a szabadulás számára, tiszteletreméltó Gotama, mi a támaszték?"
- "A szabadulás számára, bráhinin, a Mbbana a támaszték."
- "De a Nibbana számára, tiszteletreméltó Gotama, mi a támaszték?"
- "Most már túlléptél a kérdezhetőség körén, bráhinin. Kérdés-láncolatod eme része már nem értelmezhető. Mert a Nibbanába való belépés feltétele, hogy élni kell a Szent Életet: ennek a Hibbana a célja, ennek a Nibbana a vége."

7. A gyakorlat mindenki számára

Egyszer a Magasztos a Kosala-nép körében élt, Salában, a bráhininok egy falujában. Itt a következő beszédet intézte a szerzetesekhez :

"Azokat, akik új szerzetesek, akik nemrégiben hagyták el otthonukat, akik csak rövid idővel ezelőtt érkeztek el a tanításhoz és az aszkézishez, azokat bi- ■zony ösztönözni kell, be kell vezetni őket az Éberség Eégy Megalapozásának művelésébe. Mi ez a négy?

"Jertek, óh testvérek, gyakoroljátok a test

a

feletti szemlélődést a testben, át- lelkesülten és tökéletes tudati átvilágított s ággal, tiszta fejjel, derűs és nyugodt szívvel, összefogott és összpontosított szellemmel a test olyképpen történő megismerésére, ahogy az igazából van."

".Gyakoroljátok az érzés-kontemplációt az érzésekben... az érzések olyképpen történő megismerésére, ahogy azok igazából vannak; gyakoroljátok a tudat feletti szemlélődést a tudatban... a tudat olyképpen történő megismerésére, ahogy az igazából van; ^gyakoroljátok a tudat-tárgy kntemp- láeiét a tudat-tárgyak felett, át-lelkesül- ten és tökéletes tudati átvilágítotttsággal, tiszta fejjel, derűs és nyugodt szívvel, összefogott és összpontosított szellemmel a tudat-tárgyak és az azokban feltáruló szellemi igazságok olyképpen történő megismerésére, ahogy azok valójában vannak."

"Azok a szerzetesek is, akik már a Magasabb Képzésben vesznek részt (2), de még nem érték el a célt és törekszenek a legmagasabb békére - ők is át-lelkesülten és tökéletes átvilágítotttsággal, tiszta fejjel, derűs-nyugodt szívvel és összefogott és összpontosított szellemmel időznek, a test- kontemplációt gyakorolva a testben, a test telj es megértésére; az érzés-kontempláci- ^ gyakorolva az érzéseknél, az érzések

^Azok, akik a Magasabb Képzésben vesznek részt": a páli sekha kifejezés, azaz "gyakorló" parafrázisa (értelmezése). Ez azokba a tanítványokra vonatkozik, akik a Hármasképzésben (sikkha), **azaz az** erényben, a koncentrációban és a bölcsességben oly **partéig** jutottak már előre, hogy elérték a szentségnek ama **fokozatait**, ahol a végső szabadulás biztosítva van; nevezetesen a Folyambalépés, az Egyszer-visszatérés és Vissza-nem- jjerés ösvényét és gyümölcseit, valamint a Szentség Ösvényét **'arashtra-magga**)

teljes megértésére; a tudat-kontemplációt gyakorolva a tudatra irányuló figyelemmel, a tudat teljes megértésére; a tudat-tárgy kontemplációt gyakorolva a tudat-tárgyakra és az azokban feltáruló szellemi igazságokra irányított figyelemmel, a tudat-tárgyak teljes megértésére (3) •

"Azok a szerzetesek is, akik már Szentek (Arahatok), szeplőtlenek; kik végig élték a Szent Eletet, teljesítették feladatukat, letették a terhet, elérték a célt, széttörték a létesülés bilincseit és tökéletes bölcsességben felszabadultak - ők is átlelkesültek, tökéletes tudati átvilágítotttsággal, tiszta fejjel, derűs-nyugodt szívvel, összpontosított és összefogott szellemmel meditáltak, gyakorolván a test- kontemplációt a testnél időzve, úgy, hogy nem béklyózta őket a test; gyakorolván az érzés-kontemplációt az érzéseknél időzve, úgy, hogy nem béklyózták őket az érzések; gyakorolván a tudat-kontemplációt a tudatra irányított figyelemmel, úgy, hogy nem béklyózta őket a tudat; gyakorolván a tudat-tárgy kontemplációt a tudat-tárgyakra rögzített figyelemmel, úgy, hogy nem béklyózták őket a tudat-tárgyak.

"Es azokat is, akik új szerzetesek, kik nemrégiben hagyták el otthonukat, kik Csak rövid idővel ezelőtt jutottak el a tanításhoz és az aszkézishez, - őket is ösztönözni kell, és be kell vezetni őket az Éberség Négy-Megalapozásának művelésébe."

3. A "teljes megértés" kifejezés (parinna) módszeres Belátás-meditáció magas' szintjére (vipassanS-bhivana) vonatkozik, amelybe közvetlen és átható tapasztalásban tárul fel minden jelenség valódi természete, mint ami múlandó, nem kielégítő, önvalótól és bármiféle megmaradó szubsztanciától mentes, és. feltételek^ kötött.

Q A teljesítmény mércéje

Egyszer a tiszteletreméltó Sáriputta így gogolt a tiszteletreméltó Anuruddhához:

"Az emberek beszélni szoktak olyanokul, akik eljutottak a Magasabb Képzésig, **Anuruddha** testvér. Mennyiben juthat el valaki a Magasabb Képzéshez?"

- "Az Éberség Négy Megalapozásának részleges kifejlesztése révén juthat el, testvér, az ember a Magasabb Képzésig,"

"Az emberek beszélni szoktak olyanokról, akik túl vannak a Gyakorláson (4), Anuruddha testvér. Mi módon juthat túl valaki a Gyakorláson?"

- "Az Éberség Négy Megalapozásának tökéletes kifejlesztése révén jut túl, testvér, az ember a Gyakorláson."

9. Egy súlyos kijelentés

Egy alkalommal a tiszteletreméltó Anuruddha és a tiszteletreméltó Sariputta Vesali közelében laktak, Ambapali līgetében. Este, miután a tiszteletreméltó Sariputta felkelt az ő visszavonultságából, elment a tiszteletreméltó Anuruddhához. Kölcsönös baráti tiszteletadások és üdvözlések után óképpen szólt hozzá:

"Sugárzóak a te orcádnak vonásai, Anuruddha testvét; ragyogó és tiszta arcodnak színe. Mi lehet a lélek- ama tartózkodási helye, amelyben a tiszteletreméltó Anuruddha bizonyára gyakran időzik?"

Jjjseks; olyan valaki, aki már elérte a végső szabadulást, a ^entség Gyümölcsét (arahatta-phala) *, lásd korábban a 2.láb-**jegyzetet.**

- "Mostanában gyakran időzőm úgy, teat vérem, hogy tudatomat szilárdan rögzítem az Éberség Négy Megalapozásában.

"Egy szerzetes, testvérem, aki már Arahat, szeplőtelen, aki végigélte a Szent Eletet, teljesítette feladatát, lerakta a terhet, elérte a célt, széttörte a léte- sülés bilincseit és tökéletes bölcsességben felszabadult, gyakran, időzik szilárdan megtartva tudatát az Éberség Négy Megalapozásában. "

"Nagy nyereség számunkra, testvér, igazán nagy nyereség, hogy hallhattuk ezt a súlyos kijelentést a tiszteletremélté Anuruddha ajkáról."

10. Rendíthetetlenül

Egy alkalommal a tiszteletremélté Anuruddha Savatthiban lakott, abban a házban, ami a Salala Fa közelében van. Itt eképpen szólott a szerzetesekhez:

"Ez a folyó itt, a Ganges, testvérek, kelet felé folyik, kelet felé kanyarodik, kelet felé veszi irányát. Most tegyük fel, hogy egy nagy csapat ember közeledik a folyóhoz kosarakkal és homokzsákokkal felszerelve és azt mondják: ,Mi most arra fogjuk kényszeríteni ezt a folyót, a Gangest, hogy nyugat felé folyjon, nyugatra kanyarodjon, nyugat felé vegye irányát.' Mit gondoltok, testvérek, képes lesz-e ez a nagy csapat ember arra kényszeríteni a Gargest, hogy nyugat felé folyjon, nyugatra kanyarodjon, nyugat felé vegye irányát?"

- "Minden bizonnyal nem, testvér."

- "Es miért nem?"

"A Ganges, testvér, kétségkívül kelet felé folyik, ^keletre kanyarodik, kelet felé veszi irányát. Teljességgel lehetetlen arra kényszeríteni, hogy nyugat felé folyjon, ^nyugatra kanyarodjon, nyugat felé vegye irányát, bármekkora fáradságot, kint és szenvedést lenne is hajlandó vállalni as a nagy csapat ember."

- "Ugyanúgy, test/érek: tegyük fel, hogy egy szerzetest, aki művelte már és sokszor gyakorolta -az Éberség Kegy Megalapozását, körülvennének a király és a miniszterek, a barátai, ismerősei és'.rokonai, és kincseket ajánlanának fel neki és kérve- kérnék: ,Jer, te drága ember! Mit akarsz te ezzel a sárga köntössel? Miért jársz borotvált fejjel? Gyere csak, térj vissza a világi életbe, ahol élvezheted kincseidet és jó cselekedeteket hajthatsz végre!' Kos testvérek, hogy egy szerzetes, aki művelte már, sokszor gyakorolta az Éberség Kegy Megalapozását, feladja a gyakorlást és visszatérjen egy alacsonyabb állapothoz, ez nem lehetséges. És miért nem? Nincs lehetőség arra, hogy egy olyan tudat, amely már hosszú ideje a szellemi szabadság felé fordult, a szellemi szabadság felé kanyarodott, a szellemi szabadság felé vette az irányt, visszatérjen egy alacsonyabb állapotba."

H»

Halhatatlanság

Az Éberségnek négy megalapozása van, testvérek. Mi ez a négy?

Nos, a szerzetes gyakorolja a testkontemplációt a testben átlelkesülten, tö-

- 232. -

kéletes tudati átvilágítottsággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. Miközben ily módon gyakorolja a test-kontemplációt a testben, mindennemű testre irányuló vágy tőle megszabadul. És a vágy feladásával megvalósul a Halhatatlan.

Gyakorolja az érzés-kontemplációt az érzéseken áttelelesülten, tökéletes tudati világítottsággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. Miközben így gyakorolja az érzés-kontemplációt az érzésekben, mindennemű érzésekre irányuló vágytól megszabadul. A vágy elhagyásával pedig megvalósul a Halhatatlan.

Gyakorolja a tudat-kontemplációt a tudaton, áttelelesülten, tökéletes tudati átvilágítottsággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. Miközben így gyakorolja a tudat-kontemplációt a tudaton, mindennemű tudatra irányuló vágytól megszabadul. És a vágy feladásával megvalósul a Halhatatlan.

Gyakorolja a tudat-tárgy kontemplációt a tudat-tárgyakon, áttelelesülten, tökéletes tudati átvilágítottsággal és éberen, túljutva a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. Miközben így gyakorolja a tudat-tárgy-kontemplációt a tudat-tárgyakon, mindennemű tudat-tárgyakra irányuló vágytól megszabadul. És a vágy feladásával a Halhatatlan megvalósul.

^2.

Romlottságok

Három romlottság van (5), <5 szerzetesek: az érzékiség romlottsága, az újra-létesülés iránti vágy romlottsága és a tudatlanság

romlód ^{sa}**sa***

E három romlottság megszüntetése érdekében, 6 szerzetesek, az Éberség Négy Megalapozását kell művelnetek.

13.

Múlt és jövő

A múlttal és a jövővel foglalkozó elméletek feladása, és leküzdése érdekében, 6 szerzetesek, az Éberség Négy Megalapozását kell művelnetek.

14.

Az ember saját érdekében

Az ember saját érdekében, szerzetesek, az éber figyelmet kell megtenni a lélek őriző jének, és pedig az alábbi négy oknál fogva:

''Bárcsak ne adna szállást az én lelkem a vágynak semmi iránt, ami vágyat ébreszt!''
- e célból az éber figyelmet kell megtenni a lélek őrizőjének, az ember saját érdekében.

"Bárcsak ne adna szállást az én lelkem a gyűlöletnek semmi iránt, ami gyűlöletet ébreszt!" - e célból az éber figyelhet kell megtenni a lélek őrizőjének, az ember saját érdekében.

asava; Gyakran "fertőzésnek", illetve "torzulásnak" fordítják.
^ **Páli** kifejezés implikál egy bizonyos "áramlást", de amit ezen **értene**k, azok nem kívülről jövő "befolyások", hanem megrontott gondolat-áramok, a Létesülés Körében való vándorlást mot**iváló** erők, vagy késztetések. Más szövegek még egy negyedik **Csávát is** említene, a Hibás Nézetek Romlottságát.

"Bárcsak ne habarodna bele az én lelkem semmibe, ami belehabarodást ébreszt!" - e célból az éber figyelmet kell megtenni a lélek őrizőjének, az ember saját érdekében.

Ha mármost, szerzetesek, a szerzetes lelke nem ad szállást a váagnak a vágy-keltő dolgok iránt, miután mentes a vágytól; ha lelke nem ad szállást a gyűlöletnek a gyűlölet-keltő dolgok iránt, miután mentes a gyűlölettől; ^ ^ ^ ha lelke nem ad szállást a káprázatnak a káprázatot előidéző dolgok vonatkozásában, miután mentes a káprázattól; ha lelkét nem bolondítja el semmi, ami belehabarodást eredményezhetne, miután mentes a belehabarodástól - nos, akkor az ilyen szerzetes nem fog ingadozni, reszketni vagy remegni, nem adja meg magát a félelemnek, s nem teszi magáévá más remetek nézeteit (6).

15. ' Tökéletes oltalom

Egyszer a Magasztos Sumbha-országban lakott a sumbha nép egyik városában, Seda-kában. Ott eképpen szólt a szerzetesekhez:

"Sok évvel ezelőtt élt itt egy akrobata, aki egy bambusz-rúddal dolgozott. Felállítván bambusz-rúdját, ezeket mondta partnernőjének, Medakathalikanak: „Gyere, kedves Medakathalika, kússz fel te is a póznán és állj fel a vállamra!” - „Igen, mester” mondta ő és tette, amit kért tőle mestere. Es akkor az akrobata így szólt: „Hos, kedves Medakathalika, vigyázz rám,

6. Ma azt mondanánk: "Nem fogad el más filozófiai elméleteket.

én is vigyázni fogok reád. Ilymódon egymásra vigyázva oltalmazni fogjuk egymást, és meg fogjuk mutatni^ügyességünket; megélhetést biztosítunk így magunknak és mindig biztonságban kerülünk le a bambusz-rúdrél."'

"De Medakathalika, a segít önő erre ^{et}mondotta: ,Nem úgy, mester! Te, mesterem, vigyázni fogsz magadra, és én is vigyázni fogok magamra. így önmagunkra vigyázva, önmagunkat oltalmazva megmutatjuk ügyességünket, így fogjuk biztosítani megélhetésünket, és mindig biztonságban ereszkedünk le a bambusz-rúdról.'" /

"Ez a helyes út! - mondta a Magasztos, és így folytatta beszédét:

"Pontosan úgy, ahogy a segítőnő mondotta: ,En vigyázni fogok, magamra *, ezen a módon kell gyakorolni az Éberség Megalapozásait. ,Vigyázni fogok másokra', ezen a módon kell gyakorolni az Éberség Megalapozásait. Önmagát oltalmazva másokat oltalmaz az ember, és másokat olvalmazva önmagát védelmezi.

"És hogyan óv meg másokat az ember önmagát oltalmazva? A meditáció ismételt és sokszor történő gyakorlásával (1).

MEs hogyan oltalmazza magát, védelmez-

Szó szerint: "Ismétlődő gyakorlással (5sevanay: a) ,önfejlesztéssel ^ (vagy meditációval; bhSvanáya) és azon való gyakori munkálkodással (bahulikammena)." -

^Qfnmentár: "Vegyünk egy szerzetest, aki miután felhagyott az brzekiseggel és a többi Akadályokkal és éjjel-nappal fő meditációs témáinak szentelte magát, elnyerte a Szentséget (arahatta). ifw ^{más}*^k személy, aki látja mindezt, eképpen gondolkodik. ,Va-oban bámulatraméltó egy ilyen szerzetes, aki ennyire tökéletes **letet** él!* És e gondolat által inspirálhatva, szíve örvendező ^lzalmat érez (a Buddha és Tanítása iránt), és halála után egy világba kerül. Ilyen módon segít és oltalmaz az ember azáltal, hogy önmagát segíti és védelmezi (meditáció

^{ut}0an) . "

vén másokat? Türelemmel és elnézéssel, erőszakmentes és zavart nem keltő élettel, szeretettel és részvéttel (8).

"Vigyázni fogok magamra', ezen a módon kell gyakorolni az Éberség Megalapozásait. Vigyázni fogok másokra', ezen a módon kell gyakorolni az Éberség Megalapozásait. Önmagát oltalmazva, másokat oltalmaz az ember; s másokat oltalmazván, önmagát védelmezi" (9).

16. A beteg háztulajdonos

Sirivaddha, rajagahai háztulajdonos, a Tanítás egyik követője, súlyos betegségbe^ esett, és ezért üzent a tiszteletreméltó Anandának, hogy jöjjön el hozzá^ és látogatná meg őt. A tiszteletreméltó Ananda ele-

Kommentár: "Vegyünk egy szerzetest, aki az első három Magasz- xos Állapot (brahma-vihara; szeretet, részvét, rokonszenvező öröm) egyike felett meditálva, létrehozza az első három medi- tatív Elmélyedést (jhsna). Alapként használva ezeket, kontemp- lálja a testi és szellemi működéseket, erősíti Belátását és eléri a Szentséget. Ilymódon védelmezi és segíti önmagát azáltal, hogy oltalmaz másokat (a szeretet, stb. kifejlesztésén, gyakorlásán keresztül)."

Ez a szövegrész tömören előadja a buddhista etika alapelveit, melyek^ miként a Buddha saját Megvilágosodása is a Részvét (karuna) és a Bölcsesség (panha) iker-erényeire alapozódnak. Az önvédelem és a mások oltalmazása szövegünk mindkét rövidre fogott maximájában szoros összefüggésben vannak egymással, és ezek mindegyike posztulálja a Részvét és Bölcsesség etikai elveit. Azonban mind a Részvét, mind pedig a Bölcsesség kifejlesztéséhez elengedhetetlen előfeltétel önmagunk valódi értelemben vett oltalmazása. Ezért szövegünkben a Buddha az akrobata segítőjének a véleményével ért egyet. Lásd még a 77. szöveget is. _ ^ f

A Satipa^thana megemléltése ebben az összefüggésben megerősíti a Buddha azon állítását, hogy az "Éberségre mindenütt szükség van." Az önvédelem és mások oltalmazása éberséget követel, amelyhez a szükséges felkészülés a gyakorlás három ágán keres*^ túl szerezhető meg: a belsőre (az énre), a külsőre (másokra) történő alkalmazás gyakorlása, és e kettő kombinációja révén* Meglehet, hogy szövegünk utolsó bekezdése utalás erre a hárms^ gyakorlásra: a "vigyázni fogok magamra", "Vigyázni fogok mó-^ sokra" mondatok a belsőre és a külsőre vonatkoznak; míg a szö^ vég utolsó két kijelentése megfelel a belső és a külső kombi" nálásának.

et téve elkérésnek, elment a beteg ember hálába és így szólt Sirivaddhához, a háztulajdonoshoz:

"El tudod-e viselni állapotodat, háztulajdonos? Képes vagy-e ellenállni bajodnak? Enyhülnek-e a kínjaid, vagy erősödnek? javulást, avagy rosszabbodást érzel-é?"

"Nem, Uram, állapotomat én el nem vi-selhetem; nagyon nehéz ellenállnom bajomnak. A kínok inkább erősödnek és nem gyengülnek; inkább rosszabbodás várható, mint javulás."

- "Nos, akkor hát a következőképpen kell erősítened magadat, háztulajdonos: , Gyakorolni fogom a test-kontemplációt a testben... az érzés-kontemplációt az érzéseken... a tudat-kontemplációt a tudaton... a tudat-tárgy kontemplációt a tudat-tárgyakon, átlelkesülten, tökéletes tudati átvi-lágítottsággal és éberén, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson."

- "Az Éberség e Négy megalapozását, Uram, a Magasztos tanította, és ezek megtalálhatók nálam is, és én eme tanítások szerint élek; mert a test-kontemplációt gyakorolva időzök a testnél, Uram... a tudat-tárgy kontemplációt gyakorolva figyelem a tudat-tárgyakat, átlelkesülten..."

"És ami azt az öt alsóbb béklyót (10) illeti, amit a Magasztos magyarázott el nekünk, egyetlen-egyét sem látok én közülük, «nit már le ne vetettem volna."

• az öt alacsonyabb szintű Bilincs, vagy béklyó (saifiyo jana) a következő: 1. Személyiség-hit, 2. Szkeptikus Kétkelkedés, 3- Kötődés a szertartásokhoz és egyházi formákhoz, 4- Érzéki ▼ág, 5. Rosszakarat.

- "Nyereség ez számodra, háztulajcos, nagy nyereség! A vissza-nem-térés állapotának megvalósulásáról (11) nyilatkoztál most, háztulajdonos."

17. A beteg szerzetes

Egyszer, midőn a tiszteletreméltó Anuruddha Savatthi közelében lakott, megbetegedett, nagy fájdalmai voltak, súlyos betegségtől szenvedett. Ez alkalommal több szerzetes ment el a tiszteletreméltó Anuruddhához, és eképpen szóltak hozzá:

"Miféle tudat-állapot lehet az, amiben időzve a tiszteletreméltó Anuruddha szellemét a kínzó testi fájdalmak képtelenek megzavarni?"

- "Olyan tudat-állapot ezj testvérek, amely szilárdan gyökerezik az Éberség Négy Megalapozásában; és ennek tulajdonítható, hogy a gyötrő testi fájdalmak nem tudják szellememet megzavarni."

18. TheraUttiva

Mikor rám jött a betegség, éberségem felébredt:

"A betegség szólított: nincs idő semmi restségre!"

19. Kénysze
rekből szabadságba

Életnek kényszerei közt is fellelhető .
a tanítás,
Mely Nibbānához vezet: a szenvedés ¹⁵

15 A vissza-nem-térő (anágámi), aki már belépett a legmagasabb fokú szentséghez (arahatta) vezető négy állomás közül a harmadikba, többé nem születik újra az Érzéki^Szférában, hanem* Finom-testi sík mennyei világainak egyikéből éri el a Hibban

20.

vegeh.es.
'
És ráatalálnak, akik megszerzik az
éberséget;
Szivük eljut a tökéletes elmélyedés-
hez.

A Szabadulás virágai

Teljesen felkészülve és tökéletes
igyekezetében szilárdan,
Legsajavabb birtokának éber tudatosság
óval – Ha a szabadulás eme virágaival van
^ ékesítve,
E szeplőtelen lérry többé nem',
kényszerül újra-születésbe.

21

A jelen tudatossága

.
He hallgass vissza
dolgot, amik már , elm
Es a jövőre ne dédelgess hiú

A múltat már magad mögött hagytad,
És a jövő még el nem érkezett.
reményeket ,
De az, ki tiszta látással tudja látni
(12)

A jelent, amely az itt és most,
Az ilyen bölcs igyekezzék elnyerni azt,
Ami el rerr. veszíthető, meg nem rendít-
hető (13) .

Fei halmozódások

yEgy halom egészségtelenség" – ha valaki
ekeppen beszél az Ot Akadályról, akkor bi-
ábny helyesen beszél, mert való igaz, hegy
A pali kifejezés a vipassati, célozván a vipassana-ra, a fel-
szabadító Belátás meditstiv kifejlesztésére.
Ez a Nibbanára vonatkozik.

ezek teljes egészében az felhalmozódását
 jelentik zélci vágy,
 rosszakarat, ság, egészségtelenség
 nyughatatlanság és . Mi ez az öt? Ér-
 szkeptikus kételkedés. tunyaság és tompult
 aggodalmaskodás,
 "Felhalmozott
 egészség" - ha valaki
 eképpen beszél az Éberség Négy Megalapozá-
 sáról, akkor bizony helyesen beszél azokról.
 Mert való igaz, hogy ezek teljes egészében
 az egészség felhalmozódását jelentik.

23. A barátság adománya

Azokat, akik iránt rokonszenvet éreztek, ó
 szerzetesek, azokat, akik illendőnek és
 jónak tartják teátok hallgatni - barátok és
 társak, rokonok és ismerősök - nos, ezeket
 bátorítani, biztatni kell. be kell ve* / /
 zetni és meg kell gyökereztetni őket az E-
 berség Négy Megalapozásába.

2 4. Mindént-segítő

Mondom nektek, szerzetesek, az éberség
 mindenütt segít.

25.

H **AZ ELSŐ LÉPÉSEK**
 a Akadályok
 t

dolog feladása nélkül, ó szerzetesek, nem
 lehetséges a test-kontemplációt gyako-
 rolva időzni a testben... az érzés-kontemr
 lációt gyakorolva figyelni az
 érzéseket...*, a tudat-kontemplációt
 gyakorolva figyelni

tudatot-., a tudat- tárgy-kontemplációt
fftrakorolva időzni a tudat-tárgyaknál.
Mi a hat?

A vágyódás a tevékenykedésre; vágyó-
dás u csevegésre, vágyódás az alvásra; a
társaság kedvelése, az önuralom hiánya;
mértéktelenség az evésben.

25. Fokozatoshaladás

Egy alkalommal a Magasztos caketa közelé-
ben tartózkodott, Anjana-vana szarvas-li-
getében. Ugyanebben az időben arra járt
egy vándor aszkéta, Kundaliya, és miután
barátságos és udvarias üdvözlő szavakat 7
tottak a Magasztossal, leült melléje. Ül-

lott

hozza:

dögélve a Magasztos mellett, óképpen szó

"Megszoktam uram, hogy látogassam a
kolostorok pakkjait, és eljárjak az össze-
jövetelekre. Étkezés Után, amikor elfo-
gyasztottam reggelimet, az a szokásom, hogy
kolostorról kolostorra, parkról parkra járok.
Ezek a helyeken találkoztam néhány olyan
aszkétával és ■bráhmannel, akik kizárólag azért
bocsátkoztak beszélgetésbe, mert úgy
gondolták, hasznos dolog érvelni és
kritizálni. Nos hát, ugyan mit tart a
tiszteletreméltó Gotama előnyösnek?"

- "A tudás által elért szabadulás gyü-
mölcse (14) az, amit a 'Tökéletes
előnyösnek tart."

- "Nos, hát, tiszteltreméltó Gotama, ^sly
dolgoznak művelése és sokszori gyakorlása*
útján valósítható meg a tudás által Qlérhető
szabadulás gyümölcse?"

- "A Megvilágosodás Hét Tényezője, ha I műveli és sokszor^gyakorolja azokat valaki meg hozza a tudás által elérhető szabadulás* I gyümölcsét."

- "És mely dolgok azok, melyeknek művelése és sokszori gyakorlása által létrejön a Megvilágosodás Hét Tényezője?"

- "Az Éberség Négy Megalapozása, ha műveli és sokszor gyakorolja valaki, létrehozza a Megvilágosodás Hét Tényezőjét."

- "És mely dolgok azok, melyeknek művelése és sokszori gyakorlása által megvalósul az Éberség Négy Megalapozása?"

- "A háromrétű tökéletes életvitel"(15),'

- "És mely dolgok azok, melyeknek művelése és sokszori gyakorlása megvalósítja a háromrétű tökéletes életvitelt?"

- "Az érzékek feletti uralom."

26.

A kezdet

Savatthiban.- Egyszer a tiszteletreméltó Eahiya odament a Magasztoshoz, tiszteletteljesen üdvözölte őt és leült mellé. És ott ülve mellette, eképpen szólt a Magasztoshoz:

"Jó lenne, Uram, ha a Magasztos elmagyarázná nekem a tanítást röviden, úgy, hogy meghallgatván az útmutatást, egyedül élhetnék, elkülönültél?, komolyan és eltökélten."

"Nos hát, Bahiya, mindenekelőtt meg kell tisztítanod minden üdvös dolognak a kezdetét. És mi legyen minden üdvös dolog-

15. Gondolatokban, szavakban, tetteiben.

jj. a kezdete? A jól megtisztított erény
és a helyes megértés. Ha erényed kel-
lőképpen tiszta és megértésed helyes, ak-
Bahiya, az erény által, támogatva és
segítve művelheted az Éberség Négy megalapo-
zását .

"Ha aztán, Bahiya, az erény által e-
képpen támogatva és segítve műveled már az
Éberség Négy Megalapozását, bármilyen
éjszaka jöjjön is és bármilyen nappal vir-
djon is rád, csak előrehaladást várhatsz az
üdvös dolgokban, s nem visszaesést."

És a tiszteletreméltó Bahiya megör-
vendezve és meggyőzve a Magasztos szavai-
tól, tiszteletteljesen üdvözölte őt, és
távozott.

És a tiszteletreméltó Bahiya most már
egyedül élt és elkülönülten, átlelkésülten,
komolyan és eltökélten. És a célt, aminek
érdekében a nemes férfiak eljönnek ottho-
nukból az otthontalanságba, a Szent Életet,
ama legmagasabb tökéletességet hamarosan
közvetlenül is megismerte, még ebben a mos-
tani életében, megvalósítván azt a maga
számára; "Meggzúnt az újraszületés, betel-
jesíthetett, mi más marad hátra ezek után",
- ezt tudta meg ő.

Ilymódon a tiszteletreméltó Bahiya is
egyike lett az Arahatoknak.

A morális szabályok célja

"A moralitásnak ama üdvös szabályait, melyeket
a Magasztos hirdetett, Aranda test-^v milyen
cél'kedvéért hirdette ki ő?"

- "Jól mondád* Bhadda testvér, nagyon

jól mondád! Tetszik nékem bölcsességed,
tetszik nékem a te belátásod, kitűnő a te
kérdésed."

1

"A moralitásnak ama hasznos szabálya-
it, melyeket a Magasztos hirdetett, az É-
berség Négy Megalapozásának művelése ked-
véért hirdette ki ő."

ÁLTALÁNOS ÚTMUTATÁSOK A GYAKORLÁSHOZ

29. A Bahiyának adott instrukció

Eképpen kell gyakorolnod magadat, Bahiya:
'Abban, amit láatsz, csak a látott legyen
benne; abban, amit hallasz, csak a hallott
legyen benne; abban, amit érzékelsz (mint
szagot, ízt vagy tapintás-érzetet), csak az
érezkelt dolog legyen benne; abban, amit
gondolsz, csak a gondolt legyen benne (16).

30. Terelt és nem terelt meditáció

Savatthiban. Egyik reggel, miután a tiszte-
letreméltó Ananda felöltözött, vette ala-
mizsnás csészéjét és köntösét és elment egy
zárdába. Amikor megérkezett, leült ott egy
számára készített ülőhelyre. Az apácák
odamentek hozzá, és tiszteletteljesen üd-

. Esen instrukció szerint a tudatot úgy kell képezni, hogy meg-
kell állítani a puszta észlelési tárgy kezdeti megfigyelésé-
nél, anélkül, hogy azzal bármiféle tetszés és nem-tetszés
VB\$ más emocionális vagy intellektuális ítélet interferálna.
E \$ korlat célja és értéke sokrétű: úgy fog működni, mint
valami fék bármilyen gondolat okban, szavakban vagy tettekben
elköv® heto elhamarkodottsággal szemben; lehetővé teszi a
látszólag kompakt perceptualis folyamat egyes fázisainak
megkülönbözt® tését, amely^folyamatot gyakran szoktak
tévesen azonosítani ; az azt követő értékeléssel; közvetlen
belátást biztosít a ság továtűnő,^feltételek által megszabott
és szubsztanciát külözo jellegébe. Lásd az 53., 54.
szövegeket és az I.Részt e könyvben.

vözölvén **a** tiszteletreméltó Inándát, leül-
jek melléje és így szóltak hozzá:

**"Sok apáca van itt, tiszteletreméltó
Jnanda, akik elmélyülve az Éberség Négy
Megalapozásában, egyre fokozódó jelentős
eredményt tapasztaltak."**

- "így van ez, Testvérnők, így bizony.
Bármely szerzetes vagy apáca, akinek tudata
elmélyed az Éberség Négy Megalapozásában, okkal
várhatja, hogy egyre fokozódó jelentős
eredményt tapasztaljon."

Es a tiszteletreméltó Ananda útbaiga-
zításokat adván és buzdítván a szerzetesnőket,
még megörvendezettette őket azzal is, hogy
beszért nekik a Dhammáról, azután felkelt és
element. Először Savatthiba ment alamizsnáért
és befejezván alamizsna-gyűjtő körútját,
miután elfogyasztotta ebédjét, felkereste a
Magasztost. Tiszteletteljesen üdvözölvén a
Mestert, leült és beszért neki a zárdában tett
látogatásról. És a Magasztos eképpen szólott:

"így van ez, Inanda, így bizony. Való
igazj_ hogy bármely szerzetes vagy .szerze-
tesnő, akinek tudata elmélyed az Éberség Négy
Megalapozásában, okkal várhatja, hogy é>yre
fokozódó jelentős eredményt tapasztaljon. "

"Es mi ez a négy? Nos, a szerzetes a
test-kontemplációt gyakorolva időzik a
testben, átlelkesülten, tökéletes tudati
átvilágítottsággal és éberen, túljutván
világi^dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és
bánkódáson. Miközben így gyakorolván a test-
kontemplációt, figyelmét a test-

re rögzíti, feltámadhat benne, a testtel mint objektummal összefüggésben, egyfajta testi izgalom, illetve szellemi renyheség. I vagy pedig külső dolgok vonják el figyelmét] Ilyenkor a szerzetesnek, Ananda, gondolatait valamely bizalom-emelő tárgyra (17) kell irányoznia. Ha így cselekszik, öröm fog ébredni benne. Az örömteli lélekben átszellemültség jön létre. Az átszellemült lélekben rendíthetetlen belső nyugalom jelenik meg. És az, akit rendíthetetlen belső nyugalom tölt el, boldogságot fog érezni; és a boldog szellem eléri az összpontosított elmélyedést. Most ezt gondolja: 'A cél, amiért tudatomat elirányítottam (más felé), íme, teljesült. Nem kellene-e most már elfordulnom tőle?' És elfordul tőle, (18) és^többé nem tűnődik, nem töpreng(19), 'Most már mentes vagyok a tűnődéstől és a töprengéstől, éber vagyok belülről és boldog' - így tudja ő.

"Továbbá, Ananda, a szerzetes az érzéskontemplációt gyakorolva időzik az érzéseknél... a tuda't-kontemplációt gyakorolva figyel a tudatot... a tudat-tárgy-kontemplációt gyakorolva figyel a tudat-tárgyakat. Miközben így időzik, feltámadhat benne, az érzésekkel... a tudat állapotával... a tudat-tárgyakkal, mint (meditációs) objektummal összefüggésben, egyfajta testi izgalom, illetve szellemi renyheség; vagy pedig külső dolgok vonják el figyelmét.ilyen-

17. Kommentár: "Ha lealacsonyító szenvedélyek által kiváltott tes*. Ti izgalom állna fenn, vagy ha fáradtság, avagy szórakozottság lépr.e fel, akkor a gyakorlónak nem szabad engednie, hogy e j szennyeződések befolyásolják.^Ilyenkor a gyakorlónak átmeneti' leg félre kell tennie a meditáció tárgyát, és szellemét való^ olyan objektumra kell irányítania, ami bizalmat inspirál, pél* dával a Buddha emlékére.

18. Visszatér meditációja eredeti témájához.

19* Kommentár: többé nem töpreng a szennyező gondolatok felett, nem veszi figyelembe azokat.

vÖT^a szerzetesnek, ^Inanda, gondolatait valamely bizalom-emelő tárgyra kell irányoznia-Ha így cselekszik, öröm ébred benne. Az örömteli lélekben átszellemültség jön létre. Az átszellemült lélekben rencjítthe- tetlen belső nyugalom jelenik meg. Es akit rendíthetetlen belső nyugalom tölt el, az boldogságot fog érezni; és a boldog szellem eléri az összpontosított elmélyedést. Most^aztán ezt gondolja: ,A cél, amiért tudatomat elirányítottam (másfelé), íme, most teljesült. Nem kellene-e most már elfordulnom tőle?16 17 És elfordul tőle és többé nem tűnődik, nem töpreng. ,Most már mentes vagyok a tűnődéstől és a töprengéstől, éber vagyok belülről és boldog* - így tudja ő.

"Ez, Ananda, az elterelt meditáció"(20).

"És mi, Jnanda, a nem terelt meditáció?"^)

-

"Ha a szerzetesnek nem szükséges tudatát kifelé irányítania (22), akkor tudja: ,Tudatom nem kifelé-irányuló'. Es még tudja a következőket is: ,Korábbiban és későbbiben (vagyis a gyakorlat korábbi és későbbi fázisaiban) gátak nélkül való vagyok, szabad, el-nem-térített"(23). És még ezt is ■Euoja: ,A test-kontemplációt gyakorolván Szöm a testben, az érzés-kontemplációt gyakorolva az érzéseknél, a tudat-kontemp- lációt gyakorolva figyelem a tudatot, a tu-

Kommentár: panidhaya bhivana; azaz félbeszakított meditáció, amikor a gyakorló az eredeti témát átmenetileg félreleteszi (thapetva).

Kommentár; apanidhSya bhávana, a téma félretevése nélküli **22** (&tnapetva); azaz megszakítatlan.

17 Azaz eltávolodnia az eredeti témától.

páli_kifejezés itt megint apanihitaia, "el nem terelt" (lásd ^Panidhāya, a 21. lábjegyzetben)* azaz anélkül meditál, hogy tudatat* egy másik témára irányítaná.

dat-tárgy kontemplációt gyakorolva a tudat-
jj tárgyakat, át lelkesülten, tökéletes
tudati ti átvilágítottsággal és éberen,
túljutván! a világi dolgokkal kapcsolatos
vágyakozás I son és bánkédáson. És. boldog
vagyok. '

"Ez, Ánanda, az el-nem-terelt meditáció.
f

"Eképpen, Ánanda, megmutattam néked az
elterelt meditációt és az el-nem-terelt
meditációt. Mindazt, amit egy mester meg-
tehet tanítványáért, jót kívánva neki, kö-
nyörületből és együttérzésből, azt én meg-
tettem teérted. íme, Ánanda, itt fák vannak
és elkülönített cellák! Gyakorold a
meditációt, Ánanda! Ne légy rest, nehogy
később megbánjad! Ez az én útmutatásom
számodra."

így beszélt a Magasztos. És boldogan szí-
vében, ^örvendezett a tiszteletreméltó
Ánanda az Aldottnak szavain.

AZ ELŐADÁS MAGYARÁZATAI

*

31. Az eredet-tényezőket szemlélve

Meg fogom mutatni nektek, szerzetesek, a
keletkezést és elmúlást az Éberség Négy
Megalapozásában. FigyeljeteK ide szavaimra
!

Nos, szerzetesek, mi a test keletke-
zése? A táplálék keletkezése által van a
test keletkezése. A táplálék megszűnésével
megszűnik a test.

Az érzéki benyomás(24) keletkezése

.Az , érzéki benyomás va^cy érintkezés (phassa) hatrétű, mint
amelyet az öt fizikai érzékelő képesség, illetve az elme ho^
nak létre. Lásd a Függő Keletkezés képletének (pat ieca-
samUpP da) ötödik láncszemét. 1

által van az érzések keletkezése. Az ér-
|éki benyomás megszűntével megszűnnek az
gzések.

A szellem-és-test (nama-rüpa) kelet-
kezése által van a tudat (25) keletkezése.
^ szellem-és-test megszűnésével megszűnik a
tudat.

A figyelem keletkezése által van a tudat-
tárgyak (26) keletkezése. A figyelem
megszűntével megszűnnek a tudat-tárgyak
(szellemi tartalmak).

32. Figyeli belülről...I

A Sanamkumara Brahma így szólítja meg a
Tavatimsa Isteneket:

5. Cit a. Az Előadás angol fordításában (state of) mind, itt
t consciousness". A magyar fordításban következetesen a tudat
tt állapot) kifejezést használtuk.

"Miképpen vélekednek a tisztelt Tava-
6. timsa Istenek erről a dologról: Vajon a
Magasztos, aki a tudó, a látó, a Szent és a
Tökéletesen Megvilágosodott, nem hirdet-

te-é helyesen az Éberség Négy Megalapozását mindannak a megszerzésére, ami üdvös és hasznos? És mi ez a négy? Nos, a szerzetes gyakorolja a test-kontemplációt a testben belülről. Miközben így időzik, figyelmét teljesen összpontosítja, s derűs és nyugodt. Amikor ilymódon teljesen összpontosított, derűs és nyugodt, felidézi mások testére vonatkozó tudását és látását, magához ^képest külsőleg . (És ugyanígy jártái az érzések, a tudatállapot és a tudat-tárgyak esetében) ."

Sgjnñientár: A bölcs figyelem (^roniso manasikara) kialakulása^ a Megvilágosodás Tényezők szellemi tartalmai (tudat-tár jönnek létre; a nem bölcs megfigyelésből (ayoniso mana-^{s1}kara) pedig az Akadályok szellemi tartalmai.

33.

Figyeli belülről...II

Miképpen figyeli a szerzetes, midőn a test-kontemplációt gyakorolja, a testet belülről? Nos, a szerzetes elmélkedik saját teste felett lábai sarkától felfelé és fejbúbjától lefelé, elmélkedik a testéről, amit a bőr határol és amely telve ' van tisztátalanságokkal, eképpen gondolkodva: ,Ebben a testben vannak: haj a fejen..., izületi nedv, húgy.' Aztán gyakorolja ezt a témát, kidolgozza, figyelmét gyakran ráirányítja, és szilárdan megalapozza azt tudatában. Miután ezt megtette, tudatát egy olyan testre irányítja, ami'hozzá képest kívül van.

És miképpen figyeli a szerzetes, midőn a test-kontemplációt gyakorolja a testet kívülről? Nos, a szerzetes ilyenkor egy hozzá képest külső test felett elmélkedik: "Az ő testében vannak: haj a fejen Aztán gyakorolja ezt a témát, kidolgozza, figyelmét gyakran ráirányítja, és szilárdan megalapozza azt tudatában. Miután ezt megtette, tudatát belülről és kívülről egyaránt a testre irányítja.

És miképpen figyeli a szerzetes, midőn a test-kontemplációt gyakorolja a testet mind belülről, mind kívülről? Nos, a szerzetes elmélkedik a test felett belülről és kívülről: "Ebben a testben vannak: haj a fejen..."^Igy figyeli a szerzetes a test-kontemplációt gyakorolván a testet mind belülről, mind kívülről. (És ugyanígy jár el az érzések, a tudatállapot és a tudat-tárgyak tekintetében is.)

A négy Satipatthana hétrétű

34.

kontemplációja

jjg- an szemléli az ember a test-
kontemplá- ciót gyakorolva a testet?

Nos, az ember úgy szemléli az an-
vagi elenséget, a "föld"-et (pathavī-kāya) 1.) u.int
amely múlandó, és nem mint amely állandó; 2.)
mint amely szenvedésteli, és nem mint amely
örömteli; 3.) mint amely nem-ön- való és nem
mint amely önvaló; 4.) elfordul tőle, és nem
leli örömét benne; 5.) szenvtelen és nem sóvárog
utána; 6.) a megszűntét mozdítja elő és nem a
létesülését; 7.) eloldódik tőle és nem ragadja
meg. Elmélkedvén róla mint múlandó dologról,
feladja állandóság-elképzelését; elmélkedvén
róla mint szenvedésteli dologról, feladja gyö-
nyör-elképzelését; elmélkedvén róla mint nem-
önvalóról, feladja önvaló-elképzelését;
elfordulván tőle, elhagyja a benne való örömet;
lévén szenvtelen irányában, elhagyja a
mohóságot; előidézvén a megszűnést-, elhagyja a
létesülést; az eloldódás révén elhagyja a
megragadást.

E hétrétű módon gyakorolja a test-
kontemplációt.

^ A test "alap" (27), de nem "éberség";
az éberség azonban "alap" is és "éberség"
is. Eszel az éberséggel és ezzel a tudással
(28) elmélkedik a test felett. Ennélfogva
ennek neve: "az Éberség ama Megalapo- zasa,
amely a. test feletti te'st-kontemplá- ció
gyakorlásából áll" (kāya kāyanupassanī-
satipatthana).

7. 'jPatthana: a patthana szónak felel meg a satipaJíhlna kife-
J@zesben (lásd a#könyv bevezetését).

8. azzal a tudással, mely a Hét Ko r» temp Iádéval kapcsolatos.

És továbbá az illető elmélkedik a víz, a hő, a levegő, a fejen lévő haj és a testen lévő szőr, a felső és alsó bőr, a hús, a vér, az inak, a csontok, a velő, mint múlandó és nem állandó anyagi jelenségek felett. Szemléli őket, mint amelyek szenvedésteliék... (ugyanúgy folytatódik, mint fent). Ennélfogva ennek neve: "az Éberség Megalapozása, amely a test feletti test-kontempláció gyakorlásából áll."

Hogyan szemléli az ember, az érzés-kontemplációt gyakorolva az érzéseket?

Nos, az ember mint múlandó, és nem mint állandó jelenségeket szemléli a kellemes, kellemetlen és semleges érzéseket; a vizuális benyomásokból, a hang-benyomásokból, a szag-benyomásokból, az íz-benyomásokból, a tapintás-benyomásokból és lelki benyomásokból származó érzéseket. Úgy elmélkedik róluk, mint szenvedésteli és nem mint gyönyörűséges jelenségekről; mint nem-önvalóról és nem mint önvalóról; elfordul tőlük és nem leli örömet bennük; szenvtelen irányukban és nem sóvárog utánuk; megszűnésüket és nem létesülésüket mozdítja elő; eloldódik tőlük és nem ragadja meg őket. Elmélkedvén róluk mint múlandó jelenségről, feladja állandóságelképzelését; elmélkedvén róluk mint nem-önvalóról, feladja önvaló-elképzelését; elfordulván tőlük, elhagyja a bennük való gyönyörködést; szenvtelen lévén irányukban, elhagyja a mohóságot; megszűnésüket előmozdítva elhagyja a létesülést; ez eloldódás által elhagyja a megragadást.

E hétrétű módon gyakorolja az érzés-kontemplációt.

Az érzés "alap", de nem "éberség", az éberség azonban "alap" is, "éberség" is. Ezzel az éberséggel, és ezzel a tudással elmélkedik az érzések felett. Ennélfogva ennek neve: "az Éberség ama Megalapozása, amely az érzések feletti érzés-kontempláció gyakorlásából áll."

Hogyan szemléli az ember, midőn a tudat-kontemplációt gyakorolja, a tudatot?
(29)

Nos, az ember mint múlandó, s nem mint állandó jelenségeket szemléli a tudat testi vágytól mentes állapotát, a tudat gyűlölködő és gyűlölettől mentes állapotát ... (ugyanúgy folytatódik, mint az Előadásban); mint múlandó, és nem mint állandó jelenségeket szemléli a látás-tudatot, a hallás-tudatot, a szaglás-tudatot, az ízlelés-tudatot, a tapintás-tudatot és az értelmi-tudatot. És továbbá mindegyikről úgy elmélkedik, mint szenvedésteli és nem mint gyönyörűséges jelenségekről; mint nem-önvalóról és nem mint önvalóról; elfordul tőlük és nem leli örömét bennük; szenvtelen irányukban és nem vágyakozik utánuk; megszűnésüket mozdítja elő és nem létesülésüket; eloldódik tőlük és nem ragadja meg őket. Elmélkedvén róluk, mint múlandó jelenségekről, feladja állandóság-elképzelését; elmélkedvén róluk, mint szenvedésteli jelenségekről, feladja a gyönyör-elképzelését; elmélkedvén róluk, mint nem-önvalóról, feladja önvaló-elképzelését; elfordulván tőlük elhagyja a bennük való gyönyörködést; szenvtelen lévén irányukban, elhagyja a mohóságot; megszűnésüket mozdítván elő, elhagyja a létesülést; az eloldódás

által elhagyja a megragadást.

E hétrétű módon gyakorolja a tudat-kontemplációt.

A tudat "alap", de nem éberség; az éberség azonban "alap" is, "éberség" is. Ezzel az éberséggel és ezzel a tudással kontemplálja a tudatot. Ennélfogva ennek neve: "az Éberség ama Megalapozása, amely a tudat feletti tudat-kontempláció gyakorlásából áll. "

Mi módon szemléli az ember, midőn a tudat-tárgy kontemplációt gyakorolja, a tudat-tárgyakat?

Nos, az ember mint múlandó, és nem mint állandó jelenségeket szemléli a testen, az érzéseken és a tudaton kívüli összes többi jelenségeket (30). Úgy elmélkedik róluk, mint szenvedésteli és nem mint gyönyörűséges jelenségekről; mint nem-önvalóról és nem mint önvalóról; elfordul tőlük és nem leli örömét bennük; szenvtelen irányukban és nem sóvárog utánuk; megszűnésüket mozdítja elő és nem létesülésüket; eloldódik tőlük és nem ragadja meg őket. Elmélkedvén róluk, mint múlandó jelenségekről, feladja állandóság-elképzelését; elmélkedvén róluk, mint szenvedésteli jelenségekről, feladja a gyönyör-elképzelését; elmélkedvén róluk mint nem-önvalóról, feladja önvaló-elképzelését; elfordulván tőlük, elhagyja a bennük való gyönyörködést; **szenv**telen lévén irányukban, ^elhagyja a mohóságot; előmozdítván megszűnésüket, elhagyja a létesülést; az eloldódás által elhagyja a megragadást.

30. Ami még hátra van, az az Észlelés Csoportjai (sarmi-kklanda) és a Szellemi Képződmények Halmazai (sarkba ra-kkliand a)

E hétrétű módon gyakorolja a tudat-tárgy kontemplációt.

A tudat-tárgyak "alap", de nem "éberig"; az éberség azonban "alap" is, "éberig" is. Ezzel az éberséggel és ezzel a tudással elmélkedik a tudat-tárgyakról. Ennélfogva ennek a neve: "az Éberség ama Megalapozása, amely a tudat-tárgyak feletti tudat-tárgy kontempláció gyakorlásából áll."

A TEST-KONTEMPLACIÓ

35. _Ha test nem uralt (meditáció által: abhavīta), a tudat sem uralható. Ha a test uralt, a tudat is uralt.

36. Egyetlen dolog van, szerzetesek, ami helyesen művelve és rendszeresen gyakorolva elvezet az é^ető sürgősség mély átérzéséhez... a Legfőbb Békéhez... az éberséghez és a tökéletes tudati átvilágítottsághoz... a tökéletes látás és tudás megszerzéséhez... a boldogsághoz itt és most... a bölcsesség és a Szentség gyümölcse (arahatta-phala) általi szabadulás megvalósításához: ez a testre irányuló éberség (a test tudatosítása).

37. A testi éberségről szóló előadás

így hallot'tam. Egy alkalommal a Magasztos Savatthiban időzött, a Jeta-berekben, _Ana- thapindika kolostorában. Ebben az időben számos szerzetes tért vissza alamizsnagyűjtő körútjáról, és étkezés után össze-

jöttek a gyűlés-terembe. A következő beszélgetésre került sor közöttük: "Csodálat[^] az, testvérek, egészen rendkívüli, ahogyan⁵ a Magasztos, a megismerő, a látó, a Szent a teljesen megvilágosodott azt a nagyszerűen gyümölcsöző, rendkívüli módon előnyös test-tudatosítást leírta." És itt a szerzetesek megszakították beszélgetésüket. A Magasztos felkelt esti visszavonultságából bement a gyűlés-terembe és leült a számára elkészített helyre. Miután így leült, e szavakkal fordult a szerzetesekhez: "Miről beszélgettek,, szerzetesek, ahogy itten üldögéltek? Mi .volt az a beszélgetés, amit most abbahagytatok?"

- "Visszatérve alamizsna-gyűjtő körútunkról, elfogyasztván ételünket, összejöttünk ebben a gyűlés-teremben, és a következő beszélgetésre került sor közöttünk: ,Csodálatos az, testvérek, egészen rendkívüli, ahogyan a Magasztos, a megismerő, a látó, a Szent, a teljesen megvilágosodott azt a nagyszerűen gyümölcsöző, rendkívüli módon előnyös test-tudatosítást leírta.' Ez az a beszélgetés, Urunk, amit megszakítottunk, midőn a Magasztos idejött hozzánk.'

- "Hát akkor, szerzetesek, lássuk, hogyan is lesz nagyszerűen gyümölcsözővé, rendkívüli módon hasznossá a test tudatosítása, ha helyesen művelik és rendszeresen gyakorolják?"

(A légzés figyelése) "Nos, szerzetesek, a szerzetes elmenven az erdőbe, egy fa tövében va[^]y egy kis tisztáson leül keresztbetett lábakkal, egyenesen tartja, testét és felfokozza éberségét. Csupán éberén belélegzik és éberén kilélegzik. Amikor

hosszú lélekzetet vesz, tudja ,Hosszan be-
egzek'... (Ugyanúgy folytatódik, mint ko-
rábban az Előadásban odáig, hogy) ,Elnyug-
^at'. 'a a (légzés-) test működését, léleknek
ki' - eképpen gyakorolja magát.

"Abban, aki eképpen él komolyan, át-
lelkesülten és eltökélten, a világi emlékek
és hajlamok el fognak halványulni, és ezek
eltűnésével tudata szilárd lesz önmagában,
nyugodt lesz, kiegyensúlyozott és
Összpontosított. Ezen a módon műveli, szer-
zetesek, a Test Tudatosítását a szerzetes.

Magyarázó szöveg: Ezután következnek,
az Eloadas^sorrendjet követve a Testhelyze-
tekre, az Éberségre és Tiszta Megértésre, a
Test Visszataszító voltára vonatkozó sza-
kaszok és a Temetői Elmélkedések. Mindegyi-
ket a fenti bekezdés követi: "Abban, aki
eképpen él komolyan, átIsikésülten..."

(A meditativ Elmélyedések) "Továbbá,
szerzetesek, a szerzetes elszaicadván az
érzéki tárgyaktól, elszakadván a nem üdvös
eszméktől, belép az első elmélyedésbe,
amely az elszakadásból születik és amelyben
még megvan a gondolati megragadás és a
diszkurzív gondolkodás, és telve van elra-
gadtatással és örömmel. Ezzel az elragad-
tatással és örömmel, ami az elszakadásból
születik, feltölti és átítatja, áthatja és
atáramoltatja az ő testét, olyannyira, hogy
egyetlen^sejtje, egyetlen pontja sem marad
testének, amit át ne járna az elszakadásból
származó elragadtatás és öröm.

:gy ügyes borbély vagy a segédje
szappanport önt egy fémtálba és azt lassanként
hozzá adagolt vízzel összekeveri, az ^gy
keletkező szappanhao tele lesz nedves-

seggel, át-meg-átjárja a nedvesség, kívül és belül egyenletesen, anélkül, hogy a víz cseppekben különválna. Ugyanígy van ezzel a szerzetessel: az elszakadásból eredő elragadtatással és Örömmel feltölti és átítatja, áthatja és átáramoitatja teslét olyannyira, hogy egyetlen sejtje sem marad testének, amit át ne járna ez az elszakadásból eredő elragadtatás és öröm.

Abban, aki ílymódon komolyan, átlelkesülten és eltökélten él, a világi emlékek és íiajlamok elhalványulnak és ezek eltűnésével tudata szilárd lesz önmagában, nyugodt lesz, ki egye n,áit lyo zott és összpontosított. Eképpen műveli, szerzetesek, testének tudatosítását a szerzetes..

Továbbá, szerzetesek: a gondolati megragadás és a diszkurzív gondolkodás elcsendesítése után megszerzi a második elmélyedés rendíthetetlen belső nyugalmat és harmóniáját, amely mentes a gondolati megragadástól és a diszkurzív gondolkodástól, az összpontosításból születik és' telve van elragadtatással és örömmel. Ezzel az elragadtatással és örömmel, ami az összpontosításból születik, feltölti és átítatja, áthatja és átáramoitatja ezt az ő testét olyannyira, hogy egész testének egyetlen pontja sem marad, amit át ne járna a koncentrációból eredő elragadtatás és öröm.

Ha volna egy mély tő, amely forrásvízzel töltődik fel belülről és nem torkollana belé vízfolyás sem keletről, sem nyugatról, sem északról, sem délről és eső sem záporozná, akkor ezt a tavat csak a tiszta forrás töltené fel, Íratná át, járná át meg át hűvös vizével olyannyira, hogy a tó-

v egyeti^{en} pontja sem maradna, amit át járna a hideg forrásvíz - nos, szerze-
 +ese^> ugyamigy van a szerzetessel is: ez *
 i aZ elragadtatással és örömmel, ami a
 koncentrációból születik, feltölti és átítatja, áthatja
 és átáramoltatja testet cly- annyi^{ra}> hogy
 egésztestének egyetlen pontba sem marad, amit
 át ne járna az összpon^{tosítás}ból ere do elragadtatás
 és öröm.

Abban, aki ilymódon komolyan,átlelke-
 siilten és eltökélten él...

Továbbá, szerzetesek: az elragadtatás
 eltűnése után a szerzetes egykedvű nyugalomban
 időzik, éberén és tiszta tudatosságban, és
 egyfajta boldogságot él át az 5 testében,
 amelyről a Nemések ezt mondják: "Boldogan él
 az, aki nyugodt egykedvűségben idűzik és
 éber!" - így a harmadik elmélyedést éri el.
 Ezzel az elragadtatástoi mentes boldogsággal
 feltölti és átítatja, áthatja és átáramoltatja
 testét olyannyira, hogy nem marad annak
 egyetlen sejtje, egyetlen pontja sem, amit át
 ne járna ez az elragadtatástól mentes
 boldogság.

**Ha volna egy kis lótosz-tavacska, ahol
 kék, piros vagy fehér lótoszvirágok szület-
 nének és növekednének a vízben, a víz alá
 merülésből táplálkozva, akkor ezek a lótosz-
 növények ^legfelső részüktől a gyökerükig
 ,^el lennének töltve, át lennének itatva,
 lennének hatva és áramoltatva a tó hűvös
 vizével olyannyira, hogy ezeknek a ló-^usz-
 növényeknek egyetlen parányi része |^{ei}P
 maradna, amit át ne járna a víz. Ugyan- Sy
 van ez a szerzetessel: elragadtatástól á+vN
 et? holdojgsággal feltölti és átítatja,
 'hatja és átáramoltatja egész testét oly-**

annyira, hogy nem marad egyetlen pontja sem, amit át ne járna ez az elragadtatástól mentes boldogság.

.Abban, aki ilymódon komolyan, át lelkesülten és eltökélten él...

Továbbá, szerzetesek: a gyönyör és a szenvedés elhagyásával és az öröm és bánat fokozatos eltűnésével a meditáló szerzetes belép és időzik a negyedik elmélyedésben, amely túl van a gyönyörön és a szenvedésen, és rendelkezik a nyugodt egykedvűségnek tulajdonítható éberség ■ tisztaságával, Ott ül áthatva az ő testé-t tiszta és világos tudattal, olyannyira, hogy egyetlen sejtje sem marad egész testének, amit át ne járna ez a tiszta és világos tudat.

Tegyük fel, hogy van egy ember, aki itt ül és be van burkolva fehér szövettel, ami még a fejét is takarja, úgyhogy nincs egyetlen pontja sem testének, amit el ne fedne ez a fehér szövet. Ugyanígy van ez a szerzetessel: ott ülve áthatja az ő testét tiszta és világos tudattal, úgyhogy egyetlen pontja sem marad egész testének, amit át ne járna ez a tiszta és világos tudat.

Abban, aki így él komolyan, áttelelkesülten, a világias emlékek és hajlamok elhalványulnak és elenyésznek, és ezek eltűnésével tudata szilárdná válik önmagában, nyugodt lesz, kiegyensúlyozott és összpon-tosított. Eképpen műveli, szerzetesek, testének tudatosítását a szerzetes.

Bárki, szerzetesek, aki helyesen műveli és rendszeresen gyakorolja a Test Tudatosítását, minden hasznos és üdvös dől-

got megtalál a maga számára ebben, ami el-
vezet a bölcsességhez.

Ha valaki megpróbálná megragadni a nagy óceánt, abban nyilván benne foglaltatnának számára mindazok a kis folyók is, amelyek beleömlenek az óceánba, Hasonlóképpen van ez mindazokkal, akik kifejlesztették és rendszeresen gyakorolják a Test Tudatosítását: ebben bennefoglaltatnak számukra mindazon hasznos és üdvös dolgok, amelyek elvezetnek a bölcsességhez. Az olyan szerzetesbe azonban, aki a Test Tudatosítását nem művelte, nem gyakorolta rendszeresen, belé bizony ó szerzetesek, be tud lépni Mara és ott meg is tudja vetni a lábát.

Ha volna itt, szerzetesek, egy darab száraz fa, növényi nedvektől mentesen, és jönne egy ember lángoló végű pálcával és az zal a szándékkal, hogy "tűzet csinállok, lángot szítok": mit gondoltok, szerzetesek, képes lenne-e megtenni ezt ez az ember? - Minden bizonnyal, Urunk, kos hát, szerzetesek, ugyanúgy, aki nem fejlesztette ki és nem gyakorolta rendszeresen a Test Tudatosítását, abba be tud lépni Mara és ott meg is tudja vetni a lábát.

Ha egy ember, szerzetesek, beledobna egy nehéz kődarabot a nedves agyagba, mit gondoltok, szerzetesek, ez a nehéz kő nem tudna-e behatolni abba a nedves agyagba, nem ragadna-e meg benne? - Minden bizonnyal, Urunk. - Kos hát, szerzetesek, ugyanígy, aki nem fejlesztette ki és nem gyakorolta

abba be tud lépni Mara ott meg is tudja és vetni a lábát. rendszeresen

Ha volna itt a Test Tudatosításán,

f,,

szerzetesek, egy üres

csésze, letéve egy márványlapra, és jönne egy ember egy nagy, vízzel teli edénnyel, nem lenne-e képes arra, hogy vizet töltsön abba az üres csészébe? - Minden bizonynal, Urunk. - Nos hát, szerzetesek, aki nem fej_Nlesztette ki és nem gyakorolta rendszeresen a Test Tudatosítását, abba be tud lép, ni Mara és ott meg is tudja vetni a lábát.

Azonban, szerzetesek, aki kifejlesztette és rendszeresen gyakorolta a Test Tp_„datosítását, abba Mara nem tud[^]belépni, abban nem tudja megvetni a lábát. Ha volna itt egy darab fa, frissen vágva, tele növényi nedvekkkel és jönne egy ember lángoló végű pálcával és azzal a szándékkal: "Tűzet csinálok, lángot szítok" - mit gondoltok, szerzetesek, képes lenne-e megtenni ezt ez az ember? - Minden bizonynal nem, Urunk. - Nos hát, szerzetesek, ugyanígy bárki, aki kifejlesztette és rendszeresen gyakorolta a Test Tudatosítását, abba Mara nem tud belépni, abbainem tudja megvetni a lábát.

*

És ha egy ember egy könnyű fonál-gombolyagot dobna egy tömör keményfa-ajtóra, mit gondoltok, szerzetesek, ez a könnyű fonál-gombolyag be tudna-e hatolni a tömör keményfa-ajtóba és benne ragadna-e? - Minden bizonynal nem, Urunk. - Nos hát, szerzetesek, ugyanígy van ez bárkivel, aki kifejlesztette és rendszeresen gyakorolta a Test Tudatosítását, abba Mara nem tud belépni, és nem tudja ott megvetni a lábát.

És ha volna itt, szerzetesek, egy víz[']zel[^]teli csésze, letéve egy márványlapra, a víz egészen a pereméig érne, úgyhogy a

Y»jak is ^ ^ ~ J W J . J J . J . I -
1 ember tudnának inni belőle **é** **jönn egy**
vízzel s **e teli**
edénnyel: mit ondóítok,
szerzetesek, képes lenne-e ez f ember vizet
önteni a csészébe? - Minden bizonylyal nem,
Urunk.- Nos hát, szerzeteik, ugyanígy van ez
bárkivel, aki kifejlesztette és rendszeresen
gyakorolta a Test Tudatosítását; abba ■ Mara
nem tud belépni, o-j;t nem tudja megvetni a lábát.

Bárki, szerzetesek, aki kifejlesztette és rendszeresen gyakorolta a Test Tudatosítását, bármely közvetlen tudás által realizálható állapotra ráirányíthatja tudatát, hogy azt közvetlen tudással realizálja, és ezáltal liralta jártasságot szerezheth magának azon a területen.

Ha volna itt egy vizescsésze, lehelyezye egy márványlapra és megtöltve a pereméig annyira, hogy a varjak is tudnának inni belőle, és egy erős ember még több és még több vizet szándékozna betölteni, kifolyna-e abból a víz? - Minden bizonylyal, Urunk,- Nos hát, szerzetesek, ugyanígy van ez bárkivel, aki a Test Tudatosítását kifejlesztette és rendszeresen gyakorolta, az bármely közvetlen tudás által realizálható állapotra ráirányíthatja tudatát, hogy azt közvetlen tudással realizálja, és azáltal uralta jártasságot szerezheth magának azon a területen.

Ha volna egy négyszögletes tartály sík talajra állítva, zsilippel lezárva és megtöltve a pereméig^annyira, hogy a varjak is tudnának inni belőle és egy erős ember mind Dobban és jobban kezdené kinyitni a zsilipet, kifolyna-e akkor a víz onnan? - Minden ^{D1}zonnyal, Urunk. - Nos hát, szerzetesek,

ugyanígy van ez bárkivel, aki kifejlesztette és rendszeresen gyakorolja a Test Tudatosítását, az bármely közvetlen tudás által realizálható állapotra ráirányíthatja tudatát, hogy azt közvetlen tudással realizálja, és ezáltal uralt jártasságot szerezhetsen magának azon a területen.

Tegyük fel, hogy egy négyes útkereszteződésben, sík talajon, ott áll egy hintó az eléje fogott nemes paripákkal, jól felszerszámozva, ott van az ostor is az ostortartóban és jön egy szakavatott kocsihajtó, mestere a lóidomításnak, és felül a hintó bakjára, bal kezébe veszi a gyeplőt és jobb kezébe az ostort, minden bizonnyal el tudja hajtani a nemes paripákat a hintával oda, ahova akarja. - Ugyanígy van ez, szerzetesek bárkivel, aki a Test Tudatosítását kifejlesztette és rendszeresen gyakorolja, az bármely közvetlen tudás által, ^realizálható állapotra, ráirányíthatja tudatát hogy azt közvetlen tudással realizálja, és akkor uralt jártasságot szerezhetsen azon a területen.

Ha a Test Tudatosítását, szerzetesek, valaki kifejleszti és rendszeresen gyakorolja, ha azt a (fejlődés) hordozójává teszi és a tudat biztos birtokává, ha megszilárdítja; ja, ^megerősíti és eléri a tökélyt, akkor várhatóan tíz áldás származik belőle. Mi tíz ez a ?

; A tanítvány fölébe kerekedik a szenvedélynek (31) és a kielégületienségnek (és nem lesz úrrá felette a kielégületienség újra és újra megfékezi a visszatérő kielégületfenséget. 'Fölébe kerekedik a félelem-

31. rati, "testi vágj."

32. arati, kimerült érdektelenség, unalom

és a szorongásnak, és azok nem lesznek fa.rá felette; újra megfékezi a visszatérő élelmet és szorongást. Túri a hideget és a meleget, az éhséget és a szomjúságot, a szelet és a perzselő napot, a bögölyöket, jjjoszkítókat és kígyókat; türelmesen elviseli a bántó és kellemetlen szavakat és a testi fájdalmakat, legyenek azok bármily kevesek, súlyosak, bosszantóak, kellemetlenek vagy akár végzetes természetűek. A Négy Elmélyedést, amelyek megtisztítják a tudatot, a boldogságnak eme jelenben fellelhető állapotait tetszés szerint, akaratától függően eléri minden különösebb nehézség és erőfeszítés nélkül. Szert tesz különböző természetfeletti erőkre: egyből sokká lesz, miután megtöbbszöröződött, ismét egy- gyé válik; megjelenik és eltűnik; akadálytalanul átmegy a falon, kerítésen és hegyen, mintha azok levegőből lennének; alábukik és elmerül a földbe, mintha az víz volna; sétál a vízen anélkül, hogy elmerülne, mintha az föld volna; keresztbetett lábakkal felrepül a levegőbe, mint a madár; kezével megérinti és megpaskoija a napot és a holdat, eme nagy és hatalmas világító testeket; 'fel egészen a Brahma-világig hatalommal rendelkezik saját teste felett.

- Megtisztult és emberfeletti Isteni Füllel hallja mind az isteni, mind az emberi hangokat, közeiből és távolból egyaránt.

Megismeri más személyek, más lények tudatát, szellemével beléjük hatolva. - Visszaemlékezik- rengeteg sok múltbéli létesülés-re; akár mint egy újraszületésre emlékezik Vissza kettő, három, négy és öt újraszületésre, száz, kétszáz, háromszáz, négyszáz Újraszületésre, ^ezer újraszületésre, száz-ezer újraszületésre; visszaemlékezik sok

világ-teremtésre és világ-felbomlásra: "ÁJ_N kor nekem ez és ez volt a nevem, ilyen és ilyen családhhoz tartoztam, ilyen és ilyen volt a külsőm, ilyen és ilyen ételeket ettem, ilyen és ilyen gyönyörökben és szenvedésekben volt részem és ilyen és ilyen hosszú volt akkor az életem. Eltávozván onnan, beléptem a létbe másutt; és ott ez és ez volt a nevem... és ilyen és ilyen hosszú volt akkor az életem." E'képpen rengeteg sok múltbéli létezésre emlékezik vissza minden jellemző vonásukkal és sajátosságaikkal egyetemben. Megtisztult és emberfeletti Isteni szemmel látja, miképpen távoznak és jelennek meg újra az élőlények, lát aljas és nemes, szép és csúnya, boldog és nyomorúságos lényeket; látja hogyan jelennek meg újra a lények cselekedeteiknek megfelelően. - A fertőzöttségeket (asava) gyökerestől kiirtván magából, romlottságtól mentesen időzik a szellem fel- szabaduitságában, bölcsesség általi felszabadult ságában, amit megértett, és önerejéből megvalósított.

Ha a Test Tudatosítását, szerzetesek, valaki kifejleszti és rendszeresen gyakorolja, ha azt a (fejlődés) hordozójává teszi és a tudat biztos birtokává, ha megszilárdítja, megerősíti és eléri a tökélyt, akkor várhatóan ez a tíz áldás származik belőle.

Eképpen szólt a Magasztos. Ujjongva szívükben, a szerzetesek örvendeztek az Aldottnak szavain.

38. A tiszteletreméltó Ananda verseiből

(S3) /

Eltávozott a barát, és elment a — —
 ----- Mester is.

33. Sáriputta, a Buddha két fő tanítványának egyike, aki előbb halt meg, mint a Mester.

**Nincs már más barátság, mely felérne
ezzel:
A testre irányított Éberséggel.**

r^t Előadás a Légzés Tudatosításáról (34)

A Légzés Tudatosításának kifejlesztőig és rendszeres gyakorlása, szerzetesek, na-gyszerűen gyümölcsözik és rendkívül áldásos* A Légzés Tudatosításának kifejlesztése és ,rendszeres gyakorlása tömélyre ,vi- szi az Éberség l\légy Megalapozását; az Éberség Négy Megalapozásának kifejlesztése és rendszeres gyakorlása tökélyre viszi a Megvilágosodás Hét Tényezőjét; á Megvilágosodás Hét Tényezőjének kifejlesztése és rendszeres gyakorlása tökélyre viszi a bölcsességet és a felszabadulást.

És hogyan fejlesszük ki és gyakoroljuk rendszeresen a Légzés Tudatosítását, hogy az na-gyszerűen gyümölcsöző és rendkívül áldásos legyen?

Nos, szerzetesek, a szerzetes elmer-vén az erdőbe egy fa tövében vagy egy üres kis tisztáson leül leereszthetett lábakkal, Testét egyenesen tartja és tudatosítja éberségét. És most nem tesz mást, mint éberen beieiekszük és éberen k-iiiekszük.

í* Az Első 'létrád (A lest szemlélése)

1* Amikor hosszú iéiekszettek belé'lekzik ja, "Hosszú Iéiekszettek beieielekzem"; amikor hosszú iéiekszettek kiléielekzik, tud-Já: "Hosszú Iéiekszettek kiléielekzem."

Amikor röviden beieiekszük, tudja "Rö-

az Előadásnak az első szakaszát, amely nem foglalkozik ^{Le}Szés Tudatosításával, kihagytuk*

viden belélekzem", amikor röviden kilélekzik., tudja "Röviden kilélekzem".

3. "Most az egész (légzés-) testet átélve lélekzek be", ilyen módon gyakorolja magát. "Az egész (légzés-) testet átélve lélekzek ki", eképpen gyakorolja magát.

4. "Elcsendesítve a (légző-) testi működés lélekzek. be", ilyen módon gyakorolja magát "Elcsendesítve a (légző-) testi működést lélekzek ki", eképpen gyakorolja magát.

II. A kiásod ik Tét JAz **Ér_z_é_sek**¹⁸, Szén¹⁸, lé* lé &

5. "Elragadtatást tapasztalva lélekzek be (lélekzek ki)¹", eképpen gyakorolja magát.

6. "Boldogságot tapasztalva lélekzek be (lélekzek ki)", eképpen gyakorolja magát.

7. "A szellemi működéseket (35) tapasztalva lélekzek be (lélekzek ki)", eképpen gyakorol - 'a muciót.

8. "A szellemi működéseket elcsendesítve lélekzek be (lélekzek ki)", eképpen gyakorolja magát.

III. A Harmadik tét rád _ (A[^] Tujcla[^] Szénié[^]lésej

9. "A tudatot átélve lélekzek te (lélekzek

18 Valahányszor egy szerzetes éberén lélekzik be és ki, akár hosszú lélegzettel, akár rövid lélekzsttel; /agy amikor gyakorolja magát, hogy belélegzik és kilélegzik, miközben átéli a (légzés) testi működését; vagy miközben elcsendesíti ezt a működést - nos, mindezekben az ese-

A Kommentár szerint az első tetrád felhasználható a Rendíthe- jetlen Nyugalom (samatha), illetve a Belátás (vipassana) kiillesztésére. (Lásd az 5. fejezetet). A második és harmadik

vonatkozik, aki már elérte a meditativ), míg a negyedik tetrád kizárólag a Be- 1 foglalkozik.

ki)", eképpen gyakorolja magát.

10. "A tucatot megörvendeztetve lélekzek te (lélekzek ki)", eképpen gyakorolja magát.

21* "A tudatⁱéi összpontosítva lélekzek te (lélekzek ki)", eképpen gyakorolja magát.

12. 'A tudatot felszabadítva lélekzek be

35. citta-sankhára; ez az érzésekre, percepciókra és más lelki kísérőjelenségekre vonatkozik, amelyek a légzéssel összefügg .
gésben keletkeznek.

(léletnek ki)", ekeppen gyakorolja magát.

XV. A Negyedik Tetrad (A Tudat Tartalmainak Szemlélése)

13. "A múlandóságot szemlélve lélekzek be (lélekzek ki)", ekeppen gyakorolja magát.

Iá. "A szenvedélymentességet szemlélve lélekzek be (lélekzek ki)", ekeppen gyakorolja magát.

1?. " Az elmúlást szemlélve lélekzek be (lélekzek ki)", ekeppen gyakorolja magát.

16. "Az eloldódást szemlélve lélekzek be (lélekzek ki)", ekeppen gyakorolja magát (36).

Ilyen módon kifejlesztve és rendszeresen gyakorolva, szerzetesek, a Légzés Tudatosítása nagyszerűen gyümölcsöző és rendkívül áldásos lesz.

✓
Az Éberség Megalapozásának tökéletesítése

19 I.

Es vajon a Légzés Tudatosításának művelése
 és rendszeres gyakorlása hogyan viszi tö-
 kéletesítésére az Éberség Még Megalapozását?
 kifejtésére

tekben, szerzetesek. a test-kontemplációt gyakorolva időzik a testnél, átlexkesülten, tökéletes tudati átvilágítottsággal és éberén, túljutva a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkédáson. Mert a belégzés és a kilégzés, szerzetesek én mondom nektek, egyike a testi folyamatoknak.

II. Valahányszor a szerzetes úgy gyakorolja magát, hogy elragadtatást tapasztal, va léle ságot tapasztalva; vagy szellemi működése kzik be és lélekzik ki; vagy boldog.

ket tapasztalva; vagy a szellemi működése- esetekben, szerzelesek, az érzés-kohtemp- ket elcsendesítve, - nos, mindezekben az

láciét gyakorolva időzik az érzéseknél, át. lelkesülten, tökéletes tudati átvilágítottsággal és ébere:!, túljutva a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkédáson, Mert a telj es zésre, én mondom nektek, egyike az érzések odafigyelés a be- és kilég nek.

6. III. Valahányszor a szerzetes úgy gyakorolja magát, hogy a tudatot átélve lélekzik be és lélekzik ki, vagy örömmel el töltött tudattal; vagy összpontosított tudattal; vagy felszabadított tudattal - nos, ezekben az esetekben a tudat-konlemplációt gyakorolva figyel a sudatot, áttelelkesülten, tökéletes tudati átvilágítottsággal és éberén, túljutva s világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkédáson. Mert az, akiből hiányzik az éberség és a töké-

letes tudati átvilágítottság, én mondom ^
néktek, nein lesz képes kifejleszteni a
légzés Tudatosságát.²⁰

20 Valahányszor a szerzetes gyakorol'

,na magát, hog^ miközben belélekzik és ki-
lélekzik, elmélkedik a múlandóság, szenvedély-mentesség, megszűnés és eloldódás felett - nos, mindezekben az esetekben a tudat-tárgy kontemplációt gyakorolva szemléli a tudat-tárgyakat, átlelkesülten, tökéletes tudati átvilágítottsággal és éberén, túljutva a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. És bölcsen elérve a mohé vágy és bánat (37) elhagyását, tökéletes egykedű nyugalomban szemlélődik.

A Légzés.Tudatosítása, szerzetesek, ily módon kifejlesztve és rendszeresen gyakorolva, tökélyre viszi az Éberség Négy Megalapozását.

És hogyan viszi tökélyre az Éberség Négy Megalapozása, kifejlesztve és rendszeresen gyakorolva, a Megvilágosodás Hét Tényezőj ét?

Valahányszor egy szerzetes a test, az érzések, a tudat és a tudat-tárgyak feletti kontemplációban időzik átlelkesülten... homály nélküli éberségre tesz szert. És amikor szert tett a homály nélküli éberségre, ez létrehozza benne az "Éberség" megvilágosodás-tényezőt; ekkor a szerzetes műveli és fejlesztí az "Éberség" megvilágosodás-tényezőt; ekkor tökéletességet ér el az "Éberség" megvilágosodás-tényező kifejlesztésében.

Ilyen módon éberén időzve, bölcsen tanulmányozza, vizsgálja és kutatja (meditációs) témáját; és miközben ezt cselekszi, kialakul a szerzetesben a "Valóság kutatás"

Ezek az Öt Akadály első két tagjának szinonimái, amelyek viszont az első szakaszt alkotják a Tűdet-tárgyak feletti Kontempláciának- Elhagyásukat a múlandóság stb. feletti kontempláció eredményezi, amely eltörli az állandóságra, stb, vonatkozó téves elképzeléseket.

megvilágosodás-tényező; ekkor a szerzetes műveli és fejleszti a "Valóság kutatása" megvilágosodás-tényezőt; ekkor tökélyre jut a "Valóság kutatása" megvilágosodás-tényező kifejlesztésében.

Miközben bölcsen tanulmányozza, viza, gálja és kutatja azt a témát, nem lankadó energia ébred benne. És amikor a nem lankadó energia már felébredt a szerzetesben, akkor az "Energia" megvilágosodás-tényező jön létre benne; ekkor a szerzetes műveli és fejleszti az "Energia" megvilágosodástényezőt; ekkor tökélyre jut az "Energia"- megvilágosodás-tényező kifejlesztésében.

Es abban, aki már rendelkezik az energiával, nem-evilági elragadtatás támad. És amikor egy szerzetesben, aki már rendelkezik az energiával, nem-evilági elragadtatás támad, akkor az "Elragadtatás" megvilágosodás-tényező jön létre benne; ekkor a szerzetes műveli és fejleszti az "Elragadtatás" megvilágosodás-tényezőt; ekkor a szerzetes tökéletességet ér el az "Elragadtatás" megvilágosodás-tényező kifejlesztésében.

Annak a teste és szelleme, aki telve[^] van nem-evilági elragadtatással, nyugodttá válik. És amikor annak teste és szelleme, aki telve van elragadtatással, nyugodttá válik, akkor a "Rendíthetetlen nyugalom" megvilágosodás-tényező alakul ki benne; ekkor a szerzetes műveli és fejleszti a "Rendíthetetlen Nyugalom" megvilágosodás-tényezőt; ekkor tökélyre tesz szert a "Rett' díthetetlen Nyugalom" megvilágosodás-tényező kifejlesztésében.

Annak a tudata, aki nyugodt és boldog*

Összpontosítottá válik. És amikor egy szerzetesnek, aki nyugodt és boldog, a tudata Összpontosítottá válik, akkor a "Koncentráció" megvilágosodás-tényező alakul ki" éenne; ekkor a szerzetes műveli és fejleszti a "Koncentráció" megvilágosodás-tényezőt ekkor tökélyre tesz szert a "Koncentráció" megvilágosodás-tényező kifejlesztésében.

Az eképpen összpontosított tudatra tökéletes egykedvűséggel tekint a szerzetes. És amikor tökéletes egykedvűséggel szemléli összpontosított tudatát, akkor az "Egykedvűség" megvilágosodás-tényező alakul ki benne; ekkor a szerzetes műveli és fejleszti az "Egykedvűség" megvilágosodás-tényezőt; ekkor tökélyre viszi az "Egykedvűség" megvilágosodás-tényező kifejlesztését .

Az Éberség Négy Megalapozása, ilyen módon kifejlesztve és rendszeresen gyakorolva ,tökélyre viszi a Megvilágosodás Hét Tényezőjét.

Es hogyan viszi tökélyre a Megvilágosodás Hét Tényezője, kifejlesztve és rendszeresen gyakorolva, a bölcsességet és a szabadulást?

Nos, szerzetesek, a szerzetes kifejleszti az Éberség, a Valóság-kutatás, az Energia, az Elragadtatás, a Rendíthetetlen Nyugalom, a Koncentráció és az Egykedvűség megvilágosodás-tényezőket, amelyek az elszakadáson alapulnak, a szenvedély-mentes^{se}gen alapulnak, a megszüntetésen alapulok, és amelyek eloldódást eredményeznek.

A Megvilágosodás Hét Tényezője, ilyen módon kifejlesztve és rendszeresen gyako-

rolva, tökélyre viszi a bölcsességet és a szabadulást.

Eképpen szólott a Magasztos. Boldogan az o szivükben, a szerzetesek örvendeztek az Áldott szavai felett.

40. A légzés Figyelése

A tudatnak az az összpontosítása, ami a Légzés Figyelése útján érhető el kifejleszt*, és rendszeresen gyakorolva azt, békés és magasztos állapot, a tudatnak egyfajta szeny. nyezetlen, tiszta és boldog állapota, ami a sötét, nem üdvözítő lelki tartalmakat azot keletkezése pillanatában azonmód megszünteti és megsemmisíti.

41. Éber halál

Nos Rihula, ha a Légzés Tudatosítását kifejlesztette a szerzetes és rendszeresen gyakorolta, akkor még az utolsó belégzése és kilégzése is tudatosan történik, nem öntudatlanul.'

TÖKÉLETES TUDATI ÁTVILÁGITOTTSÁG

A Négy Testhelyzet

42. A Megvilágosodást előkészítő gyakorlatod

Ha járás, állás, _ ülés vagy fekvés közben, ébrenléti állapotban érzékiség, gyűlölet vagy agresszivitás ébred egy szerzetesben é' az illető azt eltűri, nem utasítja vissza, nem veti el és nem küszöböli ki, nem vet^ véget neki, ezt a szerzetest, akiből tehát

állandóan visszatérően hiányzik a komoly igyekezet és az erkölcsi tartás, lustának és enerváltaknak nevezik.

Ha járás, állás, ülés vagy fekvés közben, ébrenlét! állapotban érzékiség, gyűlölet vagy agresszivitás ébred egy szerzetesben, és ő nem tűri el azt, hanem visszautasítja, elveti és kiküszöböli, véget vet nejei, akkor ezt a szerzetest, aki ily módon állandóan visszatérően komoly igyekezetei és erkölcsi tartást tanúsít, energikusnak és eltökéltnak nevezik.

Aki járás, állás, ülés avagy fekvés
közben
Sötét, vagy világias gondolatot ápolgat:
Elkábul az, s a lefelé vezető útra
téved;

A Legfőbb Megvilágosodást soha el nem
nyeri ő.

De aki e sötét gondolatokat legyőzi
Járas, állás, ülés avagy fekvés_afgzbgijj
Ki tudatát így elnyugtatva ebben
gyönyörűséget talál, A
Legfőbb Megvilágosodást bizonyosan
elnyeri.

43. Az Eltökéltség és Belátás gyakorlása

Az erénynek szentelve magatokat, kell élnetek ó szerzetesek, úgy, hogy a rendi aszké- zisnek szentelitek magatokat, és eme aszké- zis korlátozásaival fegyelmežitek magatokat! Tökéletes legyen a ti életviteletek és magatartásotok! Meglátva a veszélyt még ® legcsekélyebb félrelépésben is, kell gyakorolnotok magatokat azokban a szabályokban, helyeket elfogadtatok! Azonban ha már egy

szerzetes eképpen él, mi légyen az ő további teendője?

Ha a szerzetes, mialatt sétál vagy áll, ül vagy fekszik, mentes a mohóságtól és a gyűlölettől, mentes a tunyaságtól és a tompultságtól, mentes a nyugtalanságtól és az aggodalmaskodástól, és ha már kh küszöbölte magából a szkeptikus kételkedést akkor akarata erőssé vált és legyőzhetetlenné; ébersége átvilágított és homálynélküli; teste nyugodt és izgalommentes; tudata összpontosított és összeszedett.

Azt a szerzetest, aki ilymódon állandóan visszatérően komoly igyekezetét tanúsít és morális tartással rendelkezik, energikusnak és eltökéltnek nevezik.

Uralja magát ha sétál vagy áll,
ül vagy fekszik,
Uralja magát ha lehajol, ha nyújtózkodik.
Gondos figyelője a körülötte lévő
világoknak (38),
Tudja keletkezését és elmúlását a
komplexusoknak (39).
Aki eképpen él átszellemült tudattal,
Nyugodt tartással, kiegyensúlyozatlanságtól mentesen,
Aki állhatatosan és lankadatlan
kitartással Gyakorolja
magát a tudat-mozgások el..
nyugtatásában,
"Örökre eltökélt" néven ismeretes e
szerzetes.

38. Betű szerint: "Felette, alatta és benne-kozotte, ameddig^{cs8*} a föld határa terjed.¹¹

39# Ezek ama Öt Halmaz vagy Kategória (Khandha), amelyek a szétfő' lyes "léteezést alkotják: a testi valóság, az érzés, a percept a sz-ellemi képződmények és a tudat.

A Bodhisatta gyakorlatai

tJXábr edésem előtt, amikor még nem voltam teljesen megvilágosodva, még mint Bodhisatta, p következő gondolatot ötlöttem ki: "Milyen j_s volna az, ha különös jelentőségű éjszakákon, a fél-hónap tizennegyedik, tizenötödik vagy nyolcadik napján furcsa, félelmetes Helyeken, erdei ereklyetartók és sírok közelében, erdőség mélyén, fák alatt szándékoznék időzni? Talán eképpen megismerhetném ama félelmet és rettegést? Es egy idő után, Ha különös jelentőségű éjszakákon, a fél-hónap tizennegyedik, tizenötödik vagy nyolcadik napján így időznék erdei ereklyetartók és sírok közelében, erdőségek mélyén, fák alatt, akkor talán éppen egy szarvas vagy páva közeledne felém és gally reccsenne a lábuk alatt, vagy a szél zörgetné a halomba gyűlt száraz faleveleket". És én akkor ezt gondolnám: "Talán ez volna a félelem és rettegés, ami most következik?" Akkor azonban ezt fontolgatnám magamban: "Miért kellene várnom erre a félelemre? Nem volna-e jobb elűznöm ezt a félelmet és rettegést éppen abban a testhelyzetben, amelyben találkozom vele?" És jött a félelem és rettegés, amikor fel-alá sétáltam. Ekkor sem meg nem álltam, sem le nem ültem, sem le nem feküdtem addig, míg el nem űztem ezt a félelmet és rettegést, még mialatt fel-alá sétáltam. Azxán jött a félelem és rettegés akkor, amikor éppen álltam. Ekkor sem el nem indultam, sem le nem ültem, sem le nem f'eküdt em addig, míg el nem űztem ezt a félelmet és rettegést, ott állva egyhelyben. Aztán jötx a félelem és rettegés akkor, amikor éppen ültem, le én sem nem sétáltam, ³em nem álltam fel, ssrn nem feküdtem le ad-

dig, míg el nem űztem ezt a félelmet és rettegést, még üldögélés közben. Aztán a félelem és rettegés akkor talált rám, amikor éppen feküdtem. De én sem el nem indultam, sem fel nem álltam, sem le nem ültem, míg el nem űztem ezt a félelmet és rettegést, még mialatt ott feküdtem.

45. Tökéletes Tudati Átvilágítottság
bármilyen testhelyzetben

Ha egy szerzetes tudata a fel-alá járkálásra hajlik, a következő gondolattal sétál fel-alá: "Miközben fel-alá sétálok, vágyakozás, bánkódás és más sötét, egészségtelen gondolatok nem léphetnek be a tudatomba!" Ilymódon tökéletes tudati átvilágítottsággal rendelkezik.

Ha a szerzetes tudata egyhelyben állásra, ülésre vagy fekvésre hajlik, akkor a következő gondolattal áll, ül vagy fekszik: "Miközben állok (ülök vagy fekszem), vágyakozás, bánkódás és más sötét, egészségtelen gondolatok nem léphetnek be a tudatomba!" Ilymódon tökéletes tudati átvilágítottsággal rendelkezik.

46. Tökéletes Tudati Átvilágítottság
beszéd közben

Ha egy szerzetes tudata beszédre hajlik, akkor eképpen kell gondolkodnia: "Nem bocsátkozom alsóbbrendű beszélgetésbe, ami közönséges, világias és haszontalan; ami nem vezet elszakadáshoz, szenvedélymentességhez, megszűnéshez, rendíthetetlen nyugalomhoz, közvetlen tudáshoz, megvilágosodáshoz, a Nibbénához; vagyis olyan **beszéd**-be, ami csak fepsegés királyokról, tolva-

•iblcrl, hivatalnokokról, katonákról, éhin- oé^i'ol ®s háborúról; evésről, ivásról, öltő Kötésről és lakásokról; virág-füzéerekről,

i
l
l
a
t

szerekről, rokonokról és ismerősökről, •járművekről, falukról, ^kis- és nagyvárosokul ? országokról; nőkről és borról, utcai pletykákról; ami csak fecsegés ősookról, Különböző haszontalanságokról, a vij.ág és a tenger keletkezéséről szóló mesékről; ami csak üres szócséplés arról, hogy a dolgok fgy vannak-e, avagy amúgy és más ehhez hasonló dolgokról'¹. Ilymódon Helyes Felfogással rendelkezik.

"Azonban az olyan beszélgetésben, ami elősegíti az egyszerű, mértékletes életvitelt, ami hasznos a tudat tisztasága szempontjából, ami elvezet a tökéletes elszakadáshoz, szenvedély-mertességhez, megszűnéshez, rendíthetetlen nyugalomhoz, kö'zvetlen tudáshoz, megvilágosodáshoz és a Nibbanához; tehát a mértékletességről, megelégedettségről, magányról, elkülönülésről, az energia, erény, és koncentráció alkalmazásáról, a bölcsességről, a szabadulásról, é a megszabadulásból eredő tudásról és Látásról folytatott beszélgetésekben - ilyen beszélgetésekben kell résztvennem". Ilymódon Tökéletes Megértéssel rendelkezik.

47. Tökéletes Tudati
Átvilágítottság

a nézésben

Joggal nevezhetnénk, 6 szerzetesek, Nandát nemes, erős, szeretetreméltó és a legnagyobb buzgalommal eltöltött embernek. Ha, szerzetesek, Nanda nem őrizné az érzékek - apuit, nem lenne mértékletes az evésben",

nem fejlesztene éber tudatát és nem rendelkezne éberséggel és tökéletes tudati átvi-

lágítottsággal, akkor képtelen lenne a tökéletesen szent életvitelre, amely teljesen tiszta.

Íme ez a módja annak, szerzetesei, ahogyan Nanda őrzi az érzékek kapuit: Ha Nandanak keleti irányba kell néznie, ezt csak akkor cselekszi, mintán mindent jól megfontolt az ő tudatában: "Miközben így kelet felé nézek, nem lépnek-e be az én tudatomba vágyakozás és bánkódás vagy más sötét, üdvöt nem hozó eszmék?" így tehát tökéletes tudati átvilágítottsággal rendelkezik.

Ha nyugati, déli vagy északi irányba kell tekintenie, akkor ezt csak akkor cselekszi, miután mindent jól megfontolt az ő tudatában: "Miközben így nyugat, dél vagy észak felé tekintek, nem lépnek-e be az én tudatomba vágyakozás, bánkódás vagy más sötét üdvöt nem hozó eszmék?" így tehát tökéletes tudati átvilágítottsággal rendelkezik.

Ez hát, szerzetesek, Nanda ébersége és tökéletes tudati átvilágítottsága: Teljes tudatossággal támadnak Nandában az érzések, teljes tudatossággal maradnak fenn, teljes tudatossággal szűnnek meg. Teljes tudatossággal jönnek létre Nandában az észleletek, teljes tudatossággal maradnak fenn, teljes tudatossággal szűnnek meg. Teljes tudatossággal keletkeznek Nandában a gondolatok, teljes tudatossággal maradnak fenn, teljes tudatossággal szűnnek meg. Ez, szerzetesek, Nanda ébersége és tökéletes tudati átvilágítottsága. ■

AZ ÉRZÉSEK FELETTI KONTEMFLÁCIÓ

48, Hogyan lehet megérteni az érzéseket

Háromfajta érzés létezik, ó szerzetesek:
lj:ell^{emes} érzés, kellemetlen érzés és ser de
ges érzés.

**Ennek a háromfajta érzésnek teljes me
értéséhez, é szerzetesek, az Éberség Négy
Megalapozását kell művelnetek.**

49. Feladni

**Kellemes érzések közepette, szerzetesek,
fel kell adni a mohóságra val \ hajlamot;
kellemetlen érzések közepette az irtózásra
való hajlamot; semleges érzések közepette
pedig fel kell adni a tudatlanságra való
hajlamot.**

Ha egy szerzetes kellemes érzések kö-
zepette feladta a mohóságra való hajlamot,
kellemetlen érzések közepette az irtózásra
való hajlamot, semleges érzések közepette
pedig a tudatlanságra való hajlamot, akkor
olyan embernek nevezik őt, aki mentes az
(üdvöt nem hozó) hajlamoktól, aki tisztán
lát. Kiirtotta már a sóváigást, széttörte
a bilincseket^és a tévképzetek (40)
felszámo molasával véget vetett a
szenvedésnek.

Ha valaki örömet érez, de nem ismeri ,
az érzés természetét,
És hajlik a mohóságra (41)» nem talál
szabadulást.

A "tévképzet" (mana) elsősorban az "énség tévképzetére" ^
(asmi-mana), azaz a személyiségben való hitre és más hamis ^
elképzelésekre vonatkozik.

* A "Mohóság" magában foglalja a vonzódás minden fokozatát.

Ha valaki szenvedést érez, de nem ,
 ismeri az érzés természetét,
 És hajlik a gyűlöletre (42), nem
 talál szabadulást.

És még a semleges érzés is, legyen
 az olyan békés,
 Ahogy a Bölcsesség Ura hirdette
 egykoron,

Ha ragaszkodásban kötődne hozzá folyton
 Nem szabadítaná meg őt a szenvedés
 köréből.

De ha egy szerzetes buzgó és el nem
 ^ hanyagolja ^
 A.z éberség és tökéletes tudatosság
 gyakorlását,
 Mindenfajta érzés természetébe
 behatolhat.

Es eképpen cselekedvén már ebben az
 életében
 Megszabadul sebeitől és minden tiszt-
 tátalanságtól.

Tudásban éretten, a Dharma útján
 szilárdan,
 Mikor a rá kiszabott idő eltelt, s
 teste összeomlik,
 Fölébe emelkedik minden mértéknek
 és fogalomnak.

50. Az érzéseket, belülről és kívülről..^

Legyen az kellemes érzés, kínos vagy
 közömbös,

Legyen sajátja vagy másé, mindenfajta

A "Gyűlölet" magában foglalja a taszítódás minden fokozatát.

érzés -

Szenvedésként ismeri ő, mely megté-
vesztő és tűnékeny.

Tudatában ismétlődő behatásuknak és ^
eltűnésüknek,

Érzés-függetlenséget, szenvedély-
mentességet ér el.

51- Az érzés figyelmes vizsgálata

Egyszer a Magasztos Vesaliban lakott, a
Nagy Erdőben, a Nyeregtető Házban. Este,
miután a Magasztos felkelt visszavonult-
ságából, bement a betegszobába és leült a
számára elkészített helyre. Leülvén,
eképpen szólott a szerzetesekhez:

Szerzetesek, éberén és tökéletes tu-
dati átvilágítottsággal kell a szerzetesnek
töltenie az idejét! Ez az én meghagyásom
számotokra!

4»

Ha tehát a szerzetes éber és tudatilag
tökéletesen átvilágított, átszellemült,
komoly és eltökélt, és egy kellemes érzés
támad benne, tudja: "Most egy kellemes
érzés támadt bennem. Ez kondicionált érzés,
nem pedig nem-kondicionált. Mi által kondi-
cionált? Még e test által is kondicionált.
És ez a test valójában múlandó, összetett,
függő módon keletkezett. De ha ez a kellemes
érzés kondicionált a test által, amely (a
maga részéről) múlandó, összetett, függő
módon keletkezett, hogyan lehetne egy ilyen
kellemes érzés állandó?"

Mind a test, min-d a kellemes érzés
vonatkozásában a múlandóságról elmélkedve
időzik, a tűnékenységről elmélkedve időzik,
^2 elszakadásról elmélkedve időzik, a meg-

szűnésről elmélkedve időzik, a lemondásról elmélkedve időzik. És benne, aki eképpen ^ időzik, megszűnik a hajlam a mohóságra a test és a kellemes érzés vonatkozásában.

Ha kellemetlen érzés támad benne, tudja: "Most egy kellemetlen érzés támadt b^e nem. Ez kondicionált érzés, nem pedig nem-kondicionált. Mi által kondicionált? Még e test által is kondicionált. És ez a test valójában múlandó, összetett, függő módon keletkezett. De ha e kellemetlen érzés kondicionált a test által, amely (a maga részéről) múlandó, összetett, függő módon keletkezett, hogyan lehetne egy ilyen kellemetlen érzés állandó?"

Mind a test, mind a kellemetlen érzés vonatkozásában a múlandóságról elmélkedve időzik, a tűnékenységről elmélkedve időzik, az elszakadásról elmélkedve időzik, a megszűnésről elmélkedve időzik, a lemondásról elmélkedve időzik. És benne, aki eképpen időzik, megszűnik a hajlam az irtózásra a test és a kellemetlen érzés vonatkozásában.

Ha semleges érzés támad benne, tudja: "Most egy semleges érzés támadt bennem. Ez kondicionált érzés nem pedig nem-kondicionált. Mi által kondicionált? Még e test által is kondicionált. És ez a test valójában múlandó, összetett, függő módon keletkezett. De ha ez a semleges érzés kondicionált a test által, amely (a maga részéről) múlandó, összetett, függő módon keletkezett, ^ hogyan lehetne egy ilyen semleges érzés állandó?" \

Mind a test, mind a semleges érzés vonatkozásában a múlandóságról elmélkedve id⁰ zik, a tűnékenységről elmélkedve időzik,

elszakadásról elmélkedve időzik, a megszűnésről elmélkedve ,időzik, a lemondásról elmélkedve időzik. Es benne, aki eképpen időmegszűnik a hajlandóság a tudatlanság_{ra} a test és a semleges érzés vonatkozásában.

Ha kellemes érzést tapasztal, tudja, Hogy az múlandó.; tudja, hogy nem kötődik hozzá; tudja, hogy nem merül el benne; Ha Kellemetlen érzést tapasztal... közömbös érzést tapasztal, tudja, hogy az múlandó; hogy nem kötődik hozzá; tudja, .hogy nem merül el benne.

Ha kellemes érzést tapasztal, olymódon érzi azt, hogy az nem veri őt bilincsbe Ha kellemetlen érzést tapasztal, olymódon érzi azt, hogy az nem veri őt bilincsbe. Ha közömbös érzést tapasztal, olymódon érzi azt, hogy az nem veri őt bilincsbe.

Ha kínos érzése van, amely veszélyezteti a testét, tudja: "Kínos érzésem van, amely veszélyezteti a testemet." Ha kínos érzése van, amely veszélyezteti életét, tudja: "Kínos érzésem van, amely veszélyezteti az életemet." És tudja: "A test feloszlása után, amikor az életnek vége szakad, mindezen érzéseknek, amelyekbe nem merültem el, nyugalomra kell jutniuk, még itt is."

^ Olyan ez, mint a lámpa, amely az olaj és a kanóc ereje által ég, és ha az olaj és a kanóc elfogynak, táplálék hiánya miatt kialszik a lámpa. Ugyanígy a szerzetes tudj a: "A test feloszlása után, amikor véget ér az élet, mindezen érzéseknek, amelyekbe nem merültem el, nyugalomra kell dűtniuk, még itt is."

A TUDATÁLLAPOT

KONTEMPLÁLÁSA 52. A

Látható Tanítás

Egy alkalommal a tiszteletreméltó Upavana elment a Magasztoshoz, tiszteletteljesen üdvözölte és leült mellé. Miután leült, megszólítja a Magasztost:

"Az emberek beszélnek a ,Látható Tanításról.' Mennyiben látható a Tanítás, Uram, itt és most, közvetlen eredménnyel, megszólítva bennünket, hogy ,Jer és láss', előre- vezetően, a bölcs által közvetlenül megtapasztalhatóan?"

- "Nos Upavana, a szerzetes látván egy formát az ő szemeivel, tudatában van ama formának és tudatában van ama forma utáni vágyának. A forma utáni vágyáról, ami jelen van benne, tudja: ,Egy forma utáni vágy van bennem'. Amennyiben a szerzetes látván egy formát az ő szemeivel, tudatában van ama formának és tudatában van ama forma utáni vágyának, tudva azt, hogy jelen van benne a formák utáni vágy, nos, Upavana, annyiban a Tanítás itt és most Látható, közvetlen eredménnyel, megszólítva bennünket, hogy ,Jer és láss', előrevezetően, a bölcs által közvetlenül megtapasztalhatóan.

"Továbbá, Upavana, a szerzetes hallván egy hangot az ő fülével - szagolván egy illatot az ő orrával - ízlelvén egy ízt az ő nyelvével - érezvén egy tapintásérzetet az ő testével - megismervén egy szellemi objektumot (ideát) az ő tudatával, ... tudatában van eme szellemi objektumnak és tudatában van vágyának e szellemi objektum után. A szellemi objektumok

utáni vágyáról, ami jelen van őbenne, tudja: Vágy van bennem a szellemi objektumok után'. Amennyiben a szerzetes megismervén a szellemi objektumot az ő tudatával, tudatában van a szellemi objektumnak és tudatában van a szellemi objektum utáni vágyának, tudva azt, hogy a szellemi objektumok utáni vágy jelen van őbenne, nos, Upavana, ennyiben is a Tanítás itt és most látható közvetlen eredménnyel, megszólítva bennünket, hogy ,Jer és láss', előrevezetően, a bölcs által közvetlenül megtapasztalhat óan. ■

"Van, Upavana, olyan szerzetes, aki látván egy formát az 6 szemeivel tudatában van annak a formának, és tudatában van annak, hogy nincsen benne vágy ama forma után. A vágy hiányáról tudja: ,Nincs bennem vágy a forma után', Ha egy szerzetes látván egy formát az ő szemeivel tudatában van a formának és tudatában van annak, hogy nincs benne vágy ama forma után, tudva azt, hogy semmiféle vágy nincs benne jelen a formák után, ennyiben is Upavana, látható a Tanítás itt és most, közvetlen eredménnyel, megszólítva bennünket, hogy ,Jer és láss', előrevezetően, a bölcs által közvetlenül megtapasztalhat óan.

"Továbbá, Upavana, a szerzetes hallván egy hangot az ő fülével - szagolván egy illatot az 5 orrával - ízlelvén egy ízt ez ő nyelvével - érezvén egy tapintási érzeteket az ő testével - megismervén egy szellemi objektumot az ő tudatával...tudatában van eme szellemi objektumnak és tudatában van annak, hogy nincsen benne vágy a szellemi objektum után, tudva azt, hogy semmiféle vágy sincs benne jelen a szellemi ob-

jektumok után, ennyiben is, Upavana, látható a Tanítás itt és most, közvetlen ere

53*

'Tűi a hiten

"Van-e olyan út, szerzetesek, melynek segítségével egy szerzetes - anélkül., hogy ráhagyatkozna a hitre, a dédelgetett véleményekre, a tradícióra, a tetszetős érvelésre, a sokat latolgatott nézetek elfogadására - kinyilváníthatná a (Szentség) Vég-ső' Tudását: ,Az újraszületés megszűnt, a Szent Életei beteljesítettem, a feladatot elvégeztem és ezek után nincs más, ami még hátravolna'?"

- "A mi számunkra, Urunk, a Tanítás a Magasztosban gyökerezik. Bárcsak beszélne a Magasztos! A szerzetesek meg fogják őrizni az ő szavait."

- "Van ilyen út, ó szerzetesek. És mi ez az út?"

"Nos, szerzetesek, a szerzetes látva egy formát az ő szemeivel, amennyiben mohóság, gyűlölet vagy káprázat van őbenne, tudja; ,Mohóság, gyűlölet, káprázat van bennem'; és ha mohóság, gyűlölet vagy káprázat nincs benne, tudja: ,Nincs bennem mohóság, gyűlölet, káprázat.'"

"Továbbá, szerzetesek, amikor egy szerzetes hall egy hangot, szagol egy illatot, ízlel egy ízt, érez egy 'tapintás-érzetet, megismer egy szellemi objektumot (ideát), és mohóság, gyűlölet vagy káprázat van benne. tudja: .Mohóság, gyűlölet, káprázat van

Tjeim^{em}'f és ■^{*la} nincs benne mohóság, gyűlölet vagy káprázat, tudja: ,Hines bennem mo tióság, gyűlölet, káprázat.

"Es ha így tudja mindezeket, 6 szerze •tesek, olyan-é e o a tudá.s, amely megismerhető a hitre, a dédelgetett véleményekre, a tradícióra, a tetszetős érvelésre, a sokat latolgatott nézetek elfogadására való hagyatkozás révén?"

- "Minden bizonnyal nem olyan, Urunk.

- "Vajon nem olyan tudás-e ez, amely a saját tapasztalás útján történő bölcs felismerés által szerezhető meg?"

- "így van, Urunk."

- "Ez, szerzetesek, olyan út, melynek segítségével a szerzetes-anélkül, hogy ráhagyatkozna a hitre, a dédelgetett véleményekre, a hagyományra, a tetszetős érvelésre, a sokat latolgatott nézetek elfogadására, kinyilváníthatja a (Szentség) Vég-ső Tudását: ,Az újraszületés megszűnt, a Szent Életet beteljesítettem, a feladatot elvégeztem, és ezek után nincs más. ami még hátra volna.' " (43) ²¹

21 Az 52. és 53. szövegek elsősorban a Tudat feletti^Kontempláció illusztrációinak tekinthetők, ami'ft az az Előadásban adva van, azaz tudva, hogy a tudat érzéki vágygal eltöltött-e* vagy érzéki vágytól mentes, stb. Azorkívül ez a két szöveg megvilágosító példaként szolgálhat a Eihiyának adott útmutatásokhoz (29*szöveg), vagyis a "puszta észlelésnél való megállásra": "Abban, arr.it látsz, csak a látott legyen benne, .Az 52* szöveg arra utasítja a meditálót, hogy különböztesse meg világosan a szó szűkebb értelmében vett per-^cepciót a rákövetkező reakciótól (pl. a mohó vágytól), ami teljesen különálló és azt követő lelki folyamat: "Tudatában van a formának és a forma iránti vágyának (vagy 'annak, nincs benne ilyen vagy)". Az éberség ezen alkalmazásá- mondják, hogy egyike azon eseteknek, amikor a Buddha Tanítása kinyilvánítja azokat a tulajdonságokat, melyeket a^ ^kamma Drágaköve" iránti hódolat-formula fejez ki: "Itt és ^{tr}°st látható a Tanítás..." Figyelemreméltó, hogy ez reáillik

SAT IPÁT
THÁNA

• •

A GYAKORLÁS MÁS MÓDSZEREIVEL KOMBINÁLVA

54. A törvénszerűség a Tanításban

Egyszer a Magasztos Nalandában lakott, Parivrika Mangó Ligetében. És a tiszteletreméltó Sariputta elment a Magasztoshoz, tiszteletteljesen üdvözölte, és leült mellé, Miután leült, a következő szavakkal szólította meg a Magasztost:

"Uram, ez az én Magasztosba vett bizodalmám: ,Nem volt, nem lesz és nincs is olyan aszkéta vagy brahman, akinek mélyebb lenne a tudása, mint a Magasztosnak, mármint a Megvilágosodás tekintetében'."

- "Szavaid, Sariputta, valóban fennkölt, merész és meggyőződéses szavak; igazi oroszlán-bömbölésként hatottak reám, midőn azt mondjad: ,Ez az én Magasztosba vetett bizodalmám: nem volt, nem lesz, és nincs is olyan aszkéta vagy brahman, akinek mélyebb lenne a tudása, mint a Magasztosnak, mármint a Megvilágosodás tekintetében' . "

"Akkor hát, Sariputta, te tényleg ismered azokat a Szenteket, Tökéletesen Megvilágosodottakat, akik a régmúlt időkben éltek, felölelve mind a Magasztosokat a te szellemedben: ,Zs és ez volt ezeknek a Magasztosoknak az erénye; ez és ez volt a tanításuk; ez és ez volt a bölcsességük;

arra az esetre is, amikor úgy találja a gyakorló, hogy jelen van benne a vágy, de egy külön folyamatként azonosította azt. Az 53* szövegben arról van szó, hogy a gyakorlásnak ez a módja független a hittől, hagyománytól, véleményektől, stb. és hogy közvetlen közeledést biztosít a szabadulás céljához, és pedig az egyén saját kétségbevonhatatlan tapasztalása útján*

és ez volt tartózkodási helyük (a meditációban); ez és ez volt a szabadulásuk'?"

- "Nem, Uram."

- "Akkor talán, Sariputte, valóban ismered azokat a Szenteket, Tökéletesen Megvilágosodottakat, akik az eljövendő időkben fognak élni, felölelve mind e Magasztosokat a te szellemedben: ,Ez és ez lesz ezeknek a Magasztosoknak az erényük; ez és ez lesz a tanításuk; ez és ez lesz a bölcsességük; ez és ez lesz a (meditációs) tartózkodási helyük; ez és ez lesz a szabadulásuk'?"

- "Nem, Uram."

- "Akkor hát, Sariputta, talán ténylegesen ismeresz engem, aki most a Szent, a Tökéletesen Megvilágosodott vagyok, átfogva engem, a te szellemedben: ,Ez és ez a Magasztos erénye; ez és ez az o tanítása; ez és ez a bölcsessége; ez és ez a (meditációs) tartózkodási helye; ez és ez a szabadulása'?"

- "Nem, Uram."

- "Nos, hát, Sariputta, ezek szerint akkor nincsen átfogó ismereted a múlt, a jövő és a jelen Szentjeiről, Tökéletesen Megvilágosodottjairól. De hát akkor, Sariputta, hogyan mondhattál ilyen fenrkölt, merész és meggyőződéses, oroszlán-ordításhoz hasonló szavakat: ,Nem volt, nem lesz és nincsen olyan aszkéta vagy brahman, akibek mélyebb lenne a tudása, mint a Magasztosnak, mármint a Megvilágosodás tekintetében ' ? "

- "Jóllehet, Uram, én valóban nem Rendelkezem ilyen tudással a múlt, a jövő

és a jelen Szentjeiről és Tökéletesen. Megvilágosodottjairól, átfogva mindezeket a Magasztosokat az én szellememben., mégis ismeretes előttem a törvényszerűség a Tanításban (44).

"Tegezük fel, hogy van egy királyi határváros erős bástyafalakkal és szilárd alapokon álló tornyokkal, és csak egyetlen kapuja van ennek a városnak; és van egy kapuőr, értelmes, tapasztalt és éber, aki kívülrekészti az ismeretlen embereket és beengedi azokat, akik ismertek abban ti városban. Ez a kapuőr . végigjárja az ösvényt, mely körülövezi a várost és nem fedsz Tel egész'etlen nyílást vagy rést sem a bástyafalakon, még ekkora rést sem, ami elegendő lenne ahhoz, hogy egy macska átbújjon rajta. így hát jól tudja: ,Bármilyen nagyobb teremtmény, aki vagy amely belép ebbe a városba vagy távozik belőle, az csak ezen a kapun át léphet be, vagy távozhat onnan'."

"Ugvanígy tudom Uram, a törvényszerűséget a Tanításban. Mindazok, Uram, akik a régmúlt időkben Szentek voltak, Tökéletesen Megvilágosodottak, mindezen Magasztosok azután ébredtek hasonlíthatatlan, tökéletes Megvilágosodásra, miután eltávolították az Ot Akadályt, amelyek beszennyezik a tudatot és elhomályosítják a tudati átviláéítottságot; és szellemükkel szilárdan megtámaszkodva az Éberség Négy Megalapozásán, kifejlesztették a Megvilágosodás Hét Tényezőjét a maguk igazi természete szerint.

És azok is uram, akik az eljövendő

44- dhammanvayo; a Tanítás belső következetessége.

időkben szentek lesznek, Tökéletesen Megvilágosodottak, mindezen Magasztosok azután fognak hasonlíthatatlan, tökéletes Megvilágosodásra ébredni, miután eltávolítják az Öt Akadályt, amelyek beszennyezik a Tudatot és elhomályosítják a tudati átvilágítottságot; és szellemükkel szilárdan megtámaszkodva az Éberség Négy Megalapozágán, kifejlesztik a Megvilágosodás Hét Tényezőjét a maguk igazi természete szerint

"Es a Magasztos is, Uram, aki most a-Szent, a Tökéletesen Megvilágosodott, a-zután ébredt hasonlíthatatlan, tökéletes Megvilágosodásra, miután eltávolította az Ot Akadályt, amelyek beszennyezik a tudatot és elhomályosítják a tudati átvilágítottságot, és szellemével szilárdan megtámaszkodva az Éberség Négy 'Megalapozásában, kifejlesztette a Megvilágosodás Hét Tényezőjét a maguk igazi természete szerint".

- "Jól mondád, Sariputta, nagyon jól mondád. Ezért, Sariputta, érdemes gyakran idézned a Tanításnak ezt a kifejtését a szerzeteseknek és az apácáknak, a világi követőknek, férfiaknak és nőknek. És még azokból a tudatlan emberekből is, akikben kételkedés és bizonytalanság van a Tökéletestet illetően, miután meghallgatták a Tanításnak ezt a kifejtését, a Magasztost illető kételkedés és bizonytalanság el fog tűnni.

55. Kudarcc és megvalósítás

glghj egy zés; sorrend: 1.)

Satipatthana - 2.; "A Szentek hatalma".

Egy alkalommal, midőn a tiszteletreméltó Anuruddha magányosságban és visszavonultságban tartózkodott, eképpen gondolkodott:

"Azok, akik kudarcot vallanak az Éberség Négy Megalapozásában, kudarcot vallanak a nemes ösvényen is, amely elvezet a szenvedés teljes kioltásához.

"Azok, akik megvalósítják az Éberség Négy Megalapozását, megvalósítják a nemes ösvényt is, amely elvezet a szenvedés teljes kioltásához."

Ekkor a tiszteletreméltó Maha-Moggallana felismerte tudatában a tiszteletreméltó Anuruddha gondolatait és amiképp egy erős ember kinyújthatja behajlított karját, vagy behajlíthatja kinyújtott karját, oly gyorsan megjelent a tiszteletreméltó Anuruddha előtt és e szavakat intézte hozzá:

"Anuruddha testvér, mennyiben valósítja meg az Éberség Négy Megalapozását egy szerzetes?"

"Nos, testvér, a szerzetes figyeli a testet belülről, az eredet-tényezőket szemlélve; figyeli a testet belülről, a feloszlás-tényezőket szemlélve; figyeli a^testet belülről, az eredet- és a feloszlástényezőket egyaránt szemlélve, átlelekesülten, tökéletes tudati átvilágítottság-

gal és éberén, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson.

"Figyeli a testet kívülről, az eredet-tényezőket - a feloszlás-tényezőket «. az eredet- és feloszlástényezőket egyaránt szemlélve, átlelkesülten...

"Figyeli a testet belülről és kívülről egyidejűleg, az eredet-tényezőket - a feloszlás-tényezőket - az eredet- és feloszlás-tényezőket egyaránt szemlélve, átlelkesült en. ..

"Ha azt óhajtaná: ,Időzzek úgy, hogy a visszataszítóban a nem-visszataszítót észlelem', akkor a nem-visszataszítót észlelve időzik.

"Ha azt óhajtaná: ,Időzzek úgy, hogy a nem-visszataszítóban a visszataszítót észlelem', akkor a visszataszítót észlelve időzik.

"Ha azt óhajtaná: ,Időzzek a visszataszítóban és a nem-visszataszítóban egyaránt a visszataszítót észlelve', akkor a visszataszítót észlelve időzik.

" Ha azt óhajtaná: .Időzzek a visszataszítóban és a nem-visszataszítóban egyaránt a nem-visszataszítót észlelve' akkor a nem-visszataszítót észlelve időzik.

"Ha azt óhajtaná: ,Elkerülve mind a visszataszítóként, mind a nem-visszataszítóként (történő felfogást), tökéletes egykedvűségben, éberén és. tökéletes tudati átvilágítottságban időzzek', akkor a (tárggyal szemben) egykedvű közömböség-

gel, éberén és tökéletes tudati átvilágítottságban időzik (45).

Megjegyzés: Ugyanilyen módon figyelj az eredettenyezőket stb. az érzésekben - a tudatban - a tudat-tárgyakban, stb.

56. A jól kifejlesztett koncentráció

Megjegyzés: Sorrend: 1.) A Fégy Magasztos Állapot - 2.) Jhana - 3.) Satipatthana - 4.) Jhana,

"Eképpen kell ó szerzetes gyakorolnod magadat: ,Tudatom szilárdan nyugodjék önmagában, s a létesülő sötét, üdvöt nem hozó gondolatok nem szabad, hogy birtokba vegyék tudatomat!>

"Ha a t- tudatod ó szsrzetes, már szilárdan nyugszik Önmagában, és a létesülő sötét és üdvöt nem. hozó gondolatok már nem képesek úrrá lenni' a tudatodon, akkor eképpen kell tovább gyakorolnod: ,A szeretet, a szív felszabadítását kell ki-

A dolgoknak ez az ötféle módon - mint visszataszító, stb. - történő észlelését, és eme észlelési módok uralását a páliban ariya-iddhi, "nems mágia", .vagy a ''nemesek (Szentek) hatalma!- néven említik. Ezek a ''transzformáció mágiájának'' egy szubtilis fajtáját alkotják, amelynek segítségével megszokott emocionális attitűdöket akaratosan meg lehet változtatni, illetve helyettesíteni lehet azokat a tökéletes egykedvűséggel. Az az egykedvűség, amely keresztülment e tréningen, valóban kiállja a legszigorúbb próbát is. Ezekkel a gyakorlatokkal az egyén a környezetére adott emocionális reakciói felett tökéletes uralomra tehet szert, és tökéletesen függetlenné válhat a szokások és szenvedélyek befolyásától. Amint azt e gyakorlatok neve, "A Szentek Hatalma" is jelzi, tökélyt ebben csak a Beteljesültek, az Arhatok érhetnek el. De a komoly próbálkozás ennek gyakorlására igen jótékony lehet mindenki számára, aki fel tudja mutatni a szükséges eltökéltséget. A tudat-ellenőrzés előzetes gyakorlása azonban nélkülözhetetlen, és ezért szövegünk először a Satipatthana gyakorlását említi. Ebben az összefüggésben kiváltképpen az Érzések feletti Kontempláció és a percepció és az arra adott reakció közötti különbségtétel (lásd az 5?., 53. Szövegeket) fontosak. Lásd: Dighs-Nikāya No.^8; Majjhima-Nikaya No.15?; "The Path of Purification", fordította Nanamoli (Colombo,1956), p.417.

R

flűveliem magamban²⁹⁷ rendszeresen gyakorolnom, hogy az a (haladás, hordozójává és szellemem szilárd birtokává váljon, bennem gyökeret eresszen, megerősödjön és tökéletessé váljon!' Sképpen kell, 6 szerzetes, gyakorolnod magadat.

"Amennyiben, c szerzetes, ezt a tudatösszpontosítást már gyakoroltad, jól kiműveltéd, akkor tovább fejlesztheted ezt a koncentrációt gondolati megragadással és fenntartott gondolkodással társítva; vagy (új) gondolati megformálás nélkül, kizárólag fenntartott gondolkodással; vagy gondolati megformálás és fénn tart ott gondolkodás nélkül; avagy fejlesztheted ezt elragadtatás kíséretében; elragadtatás nélkül; öröm kíséretében; vagy egykedvűségben(46).

"Amennyiben, 6 szerzetes, ezt a tudatösszpontosítást már gyakoroltad, jól kiműveltéd, akkor ilymódor kell tovább gyakorolnod magadat: ,A részvétet,... az együttérző örömet... az egykedvűséget... a szív felszabadítását kell kiművelnem magamban és rendszeresen gyakorolnom, hogy azok (a haladás) hordozójává és (szellemem) biztos tulajdonává váljanak és bennem gyökeret eresszenek, megerősödjének és tökéletessé váljanak!²² (47) Eképpen kell, 6 szerzetes, gyakorolnod magad

^f,a*meimyerL, <5 szerzetes, ezt a tu-

46.

47.

Ez a szakasz az egyes szellemi tényezőkre vonatkozik, amelyek jelen vannak, vagy hiányzanak a meditativ elmélyedés (jhana) különböző állomásaiban.

Szeretet, részvét, együttérző öröm és egykedvűség - ezeket hívják a "Négy Magasztos Állapotnak" vagy "Isteni Tartózkodási Helynek" (brahma-vihara). Ezek meóitativ kifejtésére vonatkozóan lásd: Nyanaponika Thera, "A Megtisztulás Ösvénye" c. könyvének XI.fejezetét; "A Négy Magasztos Állapot" c. fejezetet (Buddhist Publication Society, Kandy, Ceylon).

áat-összpontokítást már gyakoroltad, jól kiművelted, akkor továbbfejlesztheted ezt gondolati megformálással és fenntartott gondolkodással társítva...(mint fentebb).

'Amennyiben, ó szerzetes, ezt a tucat-öszere r tosítást már gyakoroltad, jól kiművelted, akkor ily módon kell tovább képezned magadat: ,A test-kontemplációt gyakorolva időzők a testben, átlelkesülten, tökéletes tudati átvilágítottsággal és éberén, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson ss bánkódáson.

"Amennyiben, ó szerzetes, est a tuiatcsszpontosítást már gyakoroltad, jól kiművelted, akkor továbbfejlesztheted ezt gondolati megformálással, fenntartott gondolkodással társítva... (mint fentebb).

"Amennyiben, ó szerzetes, ezt a tudatösszpontosítást már gyakoroltad, jól kiművelted, akkor ily módon kell tovább gyakorolnod: ,Az érzés-komt omplációt... a tudatkcntemplációt,... a tudst-tárgy-konternplációt gyakorolva figyelem az érzéseket... a tudatot... a tudat-tárgyakat, átlelkesülten..
..

"Amennyiben, ó szerzetes, ezt a tudatösszpontosítást óképpen már gyakoroltad, jól kiművelted, akkor, ó szerzetes, bárhová mégy is, könnyedén fogsz menni; bárhol álls is, könnyedén fogsz állni; bárhol ülsz is, könnyedén fogsz ülni; bárhol fekszel is, könnyedén fogsz feküdni"(48) (Ll).

Ez a Szentségre (arahatta) vonatkozik: mivel'a Szent (arahat) a jél-lét vagy könnyedség (phasu) állapotában van a négy testhelyzet bármelyikében, azaz valamennyi tevékenységében. Az ebben a szövegben megadott módszer az Anguttara-Nikája felosztása szerint a Belátás módszere^ melyet a nyugalom előz meg (samatha-pubbangama-vipassana) ("The Gradual

És a szerzetes, akit útbaigazított a Magasztos eme buzdítása, felkelt ültéből, tiszteletteljesen üdvözölte a Magasztost és ügyelve, hogy az jobb oldalán maradjon, eltávozott. Es a szerzetes ezután magányosan és viss: avonultan é[®] , ,komolyai[^], átszelle-mültfn és eltökélten. Es a nemes célt, akinek kedvéért a nemes ifjak elhagyják otthonukat az otthontalanságéi-t, a Szent Élet ama legmagasabb tökéletességét hamarosan közvetlenül megismerte, még abban az életében megvalósítván azt a maga számára: "Az újra-születés megszűnt, a Szent Életét végigéltem, feladatomat végrehajtót tarta és njr.cs már rsemmi, ami még hátra volna- " - így tudta ő. Es ilymécícn a szerzetes az Arahatok egyikévé vált.

A gyakorlás fokozatossága

57

- Megjegyzés: A fokozatos önképzés során először a következő feladatokkal kell foglalkozni: 1. Erény, 2. Érzékek, ura lása, 3. Mértékletesség az evésben, A. Ébrenlét (az alvás csökkentése). Az ezekkel való foglalkozás után szövegünk áttér a további fokozatokra: 3. Éberség és Tökéletes Tudati Atvi- lágítottság, 6. Az öt .Akadály elhagyása, 7. Satiparthana, 8. Meditativ Elmélyedés (jhaaa). * *

Amikor a nemes tanítvány már gyakorolta az ébrenlétet, a Tökéletes további útbaigazítást ad számára: "Jer, é szerzetes, szereld fel magadat éberséggel és tökéletes tudati átvilágítottsággal! Légy olyan ember, aki tökéletes tudati átvilágítottsággal őse-

Sayings, the Fours, No.170*). A "Nyugalom" itt Elmélyedést jelent, míg a Satipatthana gyakorlása a Belátásnak felel meg.
^1. "Könnyedén", azaz: szabadon.

lekszik amikor előre megy és amikor hátra megy; amikor előre néz és amikor másfelé néz; amikor behajlítja és kinyújtja (tagjait); köntösének viselésében és az ala- mizsnás csésze hordozásában, evésben, ivás- ban, rágásban és ízlelésben; a természet hívásainak való engedelmeskedés során; sétálás, állás, ülés közben; elalvásban; fel- ébredésben; amikor beszél és amikor csendben van - légy olyan ember, aki mindig tökéletes tudati átvilágítottsággal cselekszik! "

Amikor a nemes tanítvány már felszerelte magát éberséggel és tökéletes tudati • átvilágítottsággal, a Tökéletes további ' útbaigazítást ad számára: "Jer, ó szerzetes! Élj valamilyen elkülönült helyen: erdőben, egy fa alatt, dombon, szikla-hasa- dékban, hegyi barlangban, temetőben, a dzsungel bozótjában, egy nyílt térségben, szalmakunyhóban (a mezőn)!" A szerzetes ekkor ilyen elkülönített helyeken él és étkezés után* alamizsna-gyűjtő körútjáról visszatérve, leül keresztbetett lábakkal, egyenesen tartva testét és felfokozva éber- ségét. Peladván a világra vonatkozó mohó vágyat, mohó vágytól mentes szívvel időzik, megtisztítja tudatát a sóvárgó vágyakozástól. Peladván a világgal kapcsolatos kár- hozatos gyűlöletet, gyűlölettől mentes szívvel időzik barátsággal és részvétellel eltöltve minden lény irányában; megtisztítja tudatát a kárhozatos gyűlölettől. Peladván a tunyaságot és tompultságot, tu- nyaságtól és tompultságtól mentes szívvel időzik a fény szemléletében, éberen és tökéletes tudati átvilágítottsággal; megtisztítja tudatát a tunyaságtól és tompultság-

tói. Feladván a nyughatatlanságot és az aggodalmaskodást , izgatottságtól mentes szívvel időzik, lelkében békével; megtisztítja tudatát a nyughatatlanságtól és az aggodalmaskodástól. Feladván a kétkedést, a bizonytalanságot maga mögött hagyja és többé már nincs benne bizonytalanság az üdvös dolgok tekintetében; megtisztítja tudatát a kétkedéstől.

Feladván ezt az öt akadályt, amelyek elhomályosítják a tudatot és gyengítik a tisztánlátást, gyakorolja a test-kontemplációt a testben - az érzés-kontemplációt az érzésekben - a tudat-kontemplációt a tudatban - a tudat-tárgy-kontemplációt a tudat-tárgyakban, átlelkésülten, tökéletes tudati átvilágítottsággal és éberén, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson.

Képzeljük el, hogy egy eleiánt-idomító egy erős cölöpöt ver a földbe és hozzákötöz egy vad erdei elefántot a nyakánál fogva, hogy megfékezze benne az erdei magatartást, megfékezze benne a vágyakozást a dzsungel után, megfékezze benne az erdei élet aggodalmait, fáradságát és hevét, hogy alkalmassá tegye a falusi életre, hogy begyakoroltassa vele az ember számára elfogadható viselkedést.

Ugyanígy az Éberség Négy Megalapozása a^nemes tanítvány számára tudata megrögzítésére szolgál, hogy megfékezze magában világias viselkedését, megfékezze magában világias vágyakozásait, megfékezze magában világias aggodalmait, fáradságát és hevületét; hogy elérje a tökéletes ösvényt: hogy realizálja a NibbSnát.

Ezután a Tökéletes még további útba-, igazítást ad számára: "Jer, ó szerzetes! Gyakorold a test-kontemplációt a testben és ne gondolj érzéki vágyakkal kapcsolatos gondolatokat! Gyakorold az érzés-kontemplációt az érzésekben és ne gondolj érzéki vágyakkal kapcsolatos gondolatokat; Gyakorold a tudat-kontemplációt a tudatban és ne gondolj érzéki vágyakkal kapcsolatos gondolatokat! Gyakorold a tudat-tárgy-kontemplációt a tudat-tárgyakban és ne gondolj érzéki vágyakkal kapcsolatos gondolatokat!''.

^ Ekkor a tanítvány, a gondolati megformálás és a fenntartott gondolkodás elcsen- desítése után, megszerzi a második elmélyedés rendíthetetlen belső nyugalmat és hari mondáját, amely mentes a gondolati megragadástól és a fenntartott gondolkodástól, az összpontosításból születik és telve van elragadtatással és örömmel (49) ...

49. Az itt közölt módszer Rendíthetetlen Nyugalom (Elmélyedés) módszer, melyet megelőz a Belátás gyakorlása (vipassana-pubbangama-samatha). A Satipa^hana egy ideig tartó gyakorlása után, az Öt Akadály átmeneti elhárításával a hangsúly arra helyeződik, hogy a gyakorlás ideje alatt nem szabad helyt adni az érzéki vágyak semmiféle gondolatának. Most következik a belépés a Második Elmélyedésbe anélkül, hogy bármiféle utalás történne az Első Elmélyedés előzetes megszerzésére. A szövegmagyarázó irodalomban semmilyen kommentár nincs fűzve ehhez a kihagyáshoz. Az itt következő megjegyzések csak tapogatózó magyarázatoknak tekinthetők:

Az Öt Akadály átmeneti elhárítása jelzi azt, hogy a Satipatthana gyakorlása során a Belátás fejlesztésének egy magas szintje érhető el, melyet oly erős összpontosítás jellemez, hogy az megközelíti a teljes Elmélyedés állapotát és ezért is hívják ezt szomszédsági, vagy Közel-kerülési Koncentrációnak (upacara-samadhi). Ebben, akárcsak magában a Jh^fina-ban, az Öt Akadály ideiglenesen elhárítódik. A Második Elmélyedést úgy írják le, mint amely "mentes a gondolati megragadástól és a diszkurzív gondolkodástól". A közvetlen belépést ebbe az állapotba, ahogy szövegünk említi, megkönnyíti az a tény, hogy a testi és szellemi folyamatok pusztá figyelése során, ha azt a Satipatthánában leírt módon műveljük, a következtetés és érvelés nagymértékben redukálódik. E tény megkönnyíti azt is, hogy kövessük szövegünk speciális meghagyását az érzéki vágy gondolatainak elkerülését illetően, ami az első Elmélyedés kiindulópontja: "Elszakad-

ván az érzéki tárgytól...”

Meg.jegyzés: Most következik az eredeti szüvegben a harmadikos a negyedik elmélyedés, valamint a háromrétű gnózis (te-vijja) leírása, amely a Szentségben (arahatta) kulmi- nálódik.

H A S O N L A T O K

58.

A kapuőr-I

Tegyük fel, hogy van egy királyi határ-város erős bástyákkal és tornyokkal, amely szilárd alapokon nyugszik és hat kapuja van. És van ott egy kapuőr, értelmes, tapasztalt és éber, aki kirekeszti az ismeretlen embereket és beengedi azokat, akik ismertek abban a városban. Mármost megérkezik keleti irányból két hírnök és megkérdezik a kapuőrtől: "Hol található, kedves barátunk, ennek a városnak a fejedelme?" Mire a kapuőr így válaszol: "A fejedelem, tisztelt uraim, a főtéren lakik". És a két hírnök gyorsan megviszi az igaz hírt a város fejedelmének és ugyanazon az úton távoznak, amelyen jöttek. (Hasonlóan történik a nyugati, északi és déli irányból érkező hírnökökkel is.) Ezt a hasonlatot azért mondtam el, hogy világossá tegyem mondandóm értelmét. Jelentése pedig a következő:

"A város" név a testet jelöli, amely a^négy elemből áll, az apa és anya által létrehozva, rizzsel és zabkásával táplálva, alávetve a múlandóság, hanyatlás, ényészet, feloszlás, szétesés (törvényének).

A "hat kapu" a hat belső érzékelési

alapot jelképezi.

A "kapuőr" az éberséget jelképezi.

A "két gyors futár" a rendíthetetlen Nyugalmat és a Belátást jelöli.

A "város fejedelme" a tudatot jelképezi.

A "főtér" a négy elsődleges elem, a föld-elem, a víz-elem, a hő-elem és a levegő-elem megnevezése.

Az "igaz hír!" a Nibbana.

Az "átlós út" a Nemes Nyolcórétű Ösvény, nevezetesen a tökéletes megértés, a tökéletes gondolkodás, a tökéletes szó, a tökéletes cselekvés, a tökéletes életvitel, a tökéletes erőfeszítés, a tökéletes éberség, és a tökéletes koncentráció jelképe. (Pl)

59.

A kapuőr-II.

A királyi határ-városban, ó szerzetesek, van egy kapuőr, értelmes, tapasztalt és éber, aki kirekeszti az ismeretlen embereket és beengedi azokat, akik ismertek abban a városbanj és teszi ezt azért, hogy védelmezze a város lakóit és távoltartsa az idegeneket. Hasonlatos ehhez a kapuőrhöz az a nemes tanítvány, aki figyelmes, magasfokú éberséggel és körültekintéssel rendelkezik. Még amit igen régen tettek és mondtak, arra is vissza tud emlékezni, azt is fel tudja idézni. A nemes tanítvány* akinek ébersége a kapuőr, vissza fogja utasítani mindazt, ami nem üdvöt hozó és • művelni fogja azt, ami üdvöt hozó; vissza fogja utasítani mindazt, ami kártékony és művelni fogja azt, ami feddhetetlen, és így megőrzi tisztaságát.

Pl. Az "átlós út" a könyvben közölt rövidített szövegben nem szerepel.

60.

A szonda

Tegyük fel, hogy az embert megsebesíti egy nyílvessző, melynek hegye vastagon be van kenve méreggel. Ekkor barátai és társai, rokonai és ismerősei orvost hívnak, egy sebészt. Es az orvos, a sebész kiszélesíti a sebet a késével és aztán szondájával a nyílnak a hegye után kutat. Meglelvén a nyílnak a hegyét, kiemeli azt, és tökéletesen eltávolítja a mérget, mígnem úgy gondolja, hogy abból már semmi sem maradt vissza...

Ezt a hasonlatot azért mondtam el, hogy világossá tegyem mondandóm értelmét. Jelentése pedig a következő:

A "seb" a hat belső értékelési alapot jelképezi.

A "méreg" a tudatlanságot jelenti.

A "nyílvessző" a vágyakozást jelképezi.

A "szonda" az éberséget jelöli.

A "kés" a nemes bölcsesség megjelölése.

Az "orvos, a sebész" nem más, mint a Tökéletes, a Szent, a Teljesen Megvilágosodott.

61.

Tömegben

Egy alkalommal a Magasztos Sumbha tartományban, a sumbha nép egy városában, Sedakában lakott. Itt a Magasztos eképpen szólt a szerzetesekhez:

*

"Tegyük fel, hogy nagy tömeg gyűlik össze arra a hírre, hogy egy szépségki-

rállynő (50) érkezik. És ha a szépségkirály^
nő még a tánc és az éneklés művészetében is
kiemelkedően képzett, az összegyűlt tömeg
még nagyobb lesz. Most jön egy ember, aki
élni kíván és nem meghalni, aki boldogságra
vágyakozik és irtózik a szenvedéstől. Az
emberek így szólnak hozzá: „Itt van,
barátunk, ez az edény, olajjal van
megtöltve egészen a pereméig. El kell vin-
ned a szépségkirálynőhöz a tömegen keresz-
tül. De jól vigyázz, mert egy ember kivont
karddal fog követni téged, szorosan a nyo-
modba szegődve és ha csak egyetlen csepp
olajat is kiloccsantasz a földre, ez az em-
ber mentem le fogja vágni a fejedet!” Nos,
mit gondoltok szerzetesek? Gondatlanul fog-
ja-e vinni ez az ember az olajjal színül-
tig megtöltött edényt, oda sem figyelve
környezetére?”

- "Minden bizonnyal nem, Urunk". •

- "Ezt a hasonlatot azért mondtam el
néktek, hogy megvilágítsam mondandóm-értel-
mét. Ennek jelentése pedig a következő:

Az olajjal színültig megtöltött edény
a testre vonatkozó éberséget jelenti.

"Ennélfogva, szerzetesek, a követke-
zőképpen kell gyakorolnotok magatokat: „Mű-
veljük és rendszeresen gyakoroljuk a Testre
vonatkozó Éberséget, úgy, hogy az a haladás
hordozójává váljék számunkra és tudatunk
^szilárd tulajdonává; úgy, hogy az meg-
szilárduljon, megerősödjön és tökéletessé
váljon bennünk!” Eképpen kell gyakorolnotok
magatokat, ó szerzetesek!”

Az Éberség olyan, mint az ekevas és az ösztöke (51).

Kommentár. - A Magasztos ,gazdaságában' a földműves ekéjének és ösztökéjének szerepét az Éberség tölti be, ami Belátással (vipassana) társul és összekapcsolódik az Ösvénnyel (azaz a szabadulás állomásaival). Éppúgy, ahogy az ekevas az ekeszarv előtt halad és védi azt, az éberség megóvjja a bölcsesség ekéjét, állandóan szemmeltart-va a tudat üdvös folyamatainak fejlődését és a megfelelő tárgyakat állítva a tudat elé. Az írott szövegek olyan kitételeiben mint pl. "éberség által őrzött tudattal időzik", ezért nevezik az éberséget "őrnek". Az éberség a "zavarosságtól való mentesség" értelmében is megelőzi a "bölcsesség ekéjét", mivel a bölcsesség csak olyan eszmékbe képes behatolni, melyeket az éberség már alaposan megvizsgált, ennél fogva tehát mentesek a zűrzavartól.

Továbbá ahogy az ösztöke beleoltja az ökrökbe a veréstől való félelmet és így megakadályozza őket abban, hogy lustán lefeküdjenek, vagy rossz ösvényre tévedjenek, ugyanígy az éberség funkciója, hogy felpezsdítse az energiát, amely mintegy a tudat igavonó állata, és megtöltse azt a szenvedés alacsonyabb világaiban való újra- születés félelmével, ilymódon nem hagyva azt elernyedni. Továbbá az éberség vissz- szatartja az. energiát attól, hogy rossz mezőre tévedjen, azaz az érzéki gyönyörök hajhászásába; a meditáció témájára irányítja az energiát és elejét veszi annak, hogy

rossz ösvényen kóboroljon. Ezért mondják tehát: "Az Éberség olyan, mint az ekevas és az ösztöke."

POSZT-KANONIKUS PÁLI IRODALOM

Miinda kérdéseiből (52)

63. Az Éberség jellemző ismérvei

Miinda király megkérdezte: "Mi az Éberség jellemző ismérve, tiszteletreméltó Uram?"

A tiszteletreméltó Nagasena így válaszolt: "Az ellenőrzés-alatt-tartás és a megtartás képessége."

- "Mennyiben jellemző vonása az éberségnek az ellenőrzés-alatt-tartás, tiszteletreméltó Uram?"

- "Ha felébredt az éberség, akkor az ember ellenőrzés alatt tartja az üdvös és nem üdvös, feddhetetlen és kártékony, kiváló és alantas dolgokat és a homály és világosság egyéb ellentéteit; és tudja: jEsek az Éberség Négy Megalapozása, ezek a Négy Tökéletes Erőfeszítés, ezek a Szellemi Megvalósítás Négy Útja, ezek az Öt Szellemi Képesség és Hatalom, ezek a Meg-

51. Egy bráhmin-kasztból való földműves kárhoztatta a Buddhát azért, mert nem szánt és nem vet, mégis, mint kolduló szerzetes} elvárja, hogy élelmet adjanak neki, A Buddha azt válaszolta erre, hogy ő a lélek szántóföldjét műveli, és ekkor mondott el néhány példázatot, amelyek között ez a kettő is szerepelt.
52. A Miinda Kérdései a késő páli irodalom kiemelkedő műve. Az eredetiről azonban azt tartják, hogy egy Észak-nyugat Indiában beszélt^népnnyelven (prakrit) Íródott; a legrégebbi részek a Kr.e. első évszázadban láttak napvilágot. Burmában ezt a munkát bevették a kanonikus írások (Tipitaka) közé, de más Theravāda-országokban is nagy megbecsülésnek örvend. Milande királyt Menandros görög-indiai királlyal azonosítják, aki Kr'e. 160-140 között uralkodott.

világosodé^ Hét Tényezője, ez a Nemes Nyolcrétű ösvény.' Ezeket tudva azt gyakorolja, amit gyakorolnia kell és nem gyakorolja, amit nem kell gyakorolnia; elfogadja, amit el kell fogadnia és nem fogadja el azt, amit nem kell elfogadnia. Ilyen módon rendelkezik az éberség, nagy király, az ellenőrzés-alatt-tartás képességével."

- "Mondjál erre egy hasonlatot."

- "Hasonlítható ez egy világbirodalom uralkodójának kincstárnokához, aki reggeltől estig emlékezteti urát hatalmára, szambavéve a király javait eképpen: ,A Felséges Úrnak ennyi és ennyi elefántja, ennyi és ennyi lova, harci szekere, katonája, ennyi és ennyi pénze, aranya és más kincse van. Felséged tartsa emlékezetében ezt!* Hasonlóképpen rendelkezik, nagy király, az éberség (a szellemi javak) ellenőrzés alatt tartásának jellemző ismervével."

- "És mennyiben jellemző, tiszteletreméltó Uram, a ,megtartás' az éberségre?"

- "Ha felébred az éberség, nagy király, az ember meg tudja vizsgálni az előnyös és a kedvezőtlen dolgok kimenetelét (következményét); tudni fogja: ,Ezek a dolgok előnyösek, azok,nem; ezek a dolgok segítenek, azok nem'. És ezt tudván el fogja vetni azokat a dolgokat, amelyek nem előnyösek és nem segítenek és meg fogja tartani azokat, amelyek előnyösek és segítenek. A ,megtartás', nagy király, ilyen módon jellemző ismérve az éberségnek."

- "Mondj erre is egy hasonlatot."

- "Tegyük fel, hogy egy uralkodónak

van egy tanácsosa, aki tudja: ,Ezek az emberek jóindulatnak a király iránt és azok rosszindulatúak; ezek hasznosak számára, azok ártalmasak'. És tudván ezt, e!U hálátja a rosszindulatú és ártalmas egyéneknek és megtartja azokat, akik jóindulatúak és hasznosak. Hasonlóképpen jellemző vonása, nagy király, a ,megtartás' az éberségnek,

"A Magasztos is megmondta: ,Az Éberség mindenütt segít'".

- ^Kiváló ember vagy Te tiszteletreméltó Nagasena."

64. - Figyelem és Bölcsesség

A király megkérdezte: "Mi a jellemző ismérve a figyelemnek (manasikara) és mi a jellemző ismérve a bölcsességnek (panna).?"

- "A ,begyűjtés' a figyelem jellemző ismérve, és a ,levágás' a bölcsesség jellemző ismérve."

- "Mi módon? Kérlek, mondj erre egy hasonlatot."

- "Ismered, nagy király, az árpa-kaszálók módszerét?"

- "Igen, ismerem, tiszteletreméltó Uram."

- "Hogyan vágják az árpát?"

- "Bal kezükkel megragadnak egy köteg árpát, és jobb kezükben tartva a sár-lót, levágják azt."

- "Hasonlóképpen, nagy király, aki a meditációnak szenteli magát (yogá-vacara)>

az a figyelem segítségével megragadja a tudatot és a bölcsességgel lemetszi a szennyeződések.

"Ilyen módon jellemzője, nagy király, a 'begyűjtés' a figyelemnek és a 'levágás' a bölcsességnek. "

- ^Kiváló ember vagy Te, tiszteletreméltó Nagasena."

65. A kakas-hasonlatból

Ahogy a kakas, még ha kövekkel, vesszővel, pálcával, bottal vagy ostorral próbálják is elzavarni, akkor sem hagyja el otthonát, ugyanúgy a szerzetes, aki a meditációnak szentelte magát, akár a köntösével (53), javítgatásokkal, a kolostori élet kötelezettségeivel és a rendi előírások betartásával van elfoglalta, akár tanul vagy tahit, ne hagyja el a bölcs és alapos figyelést (yoniso manasikara); mert ez a meditálónak a valódi otthona, vagyis az alapos figyelem. Ez a kakasnak egy olyan tulajdonsága, amit neki is fel kell vennie.

Maga a Magasztos is, a legisteflibb az isteniek között, megmondta: "Mi a szerzetes birtoka, mi az^ő igazi szülői otthona, szerzetesek? Az Éberség Négy Megalapozása. "

66. A mag.

"Azt mondtad, tiszteletreméltó Nágasena, hogy fel kell vennünk a mag két tulajdon-

^3. Azaz annak varrásával, foltozásával, mosásával és festésével.

ságát; melyek ezek?"

- "Ha jó talaj és megfelelő eső van, nagy király, még kis mennyiségű mag is bőséges termést hoz. Hasonlóképpen az erényt annyira jól meg kell figyelnie a meditáló szerzetesnek, hogy az meg hozza az aszkétikus élet egész termését, ez, nagy király, az első tulajdonsága a magnak, amit fel kell vennünk.

"Továbbá, nagy király, ha a magot jól kigyomlált talajba vetik, az gyorsan növekedni fog. Hasonlóképpen, ha a meditáló uralja tudatát és magányában jól megtisztította, majd(mintegy tudatának magját) elveti a Satipatthana kitűnő talajába, akkor az gyorsán növekedni fog."

67.

A macska

Ugyanúgy, ahogy a macska csak a közeibe megy ki préda-lesre, a meditáló szerzetes saját öt' komplexumának keletkezése és elmúlása felett elmélkedik, melyek a ragaszkodás tárgyai (upadánakkhandha): "Ez a testi valóság, így keletkezik, így múlik el; ez az érzés, így keletkezik, így múlik^el; ez az észlelés, így keletkezik, így múlik el; ezek a mentális képződmények, így^keletkeznek, így múlnak el; ez a tudat, így keletkezik, így múlik el."

A Magasztos is, az isteniek között a legistenibb, megmondta:

"Nem kell innen messzire keresgélned:

A -magasságos egek mit használnak

néked? " ,

Az itt- és-most ban adott komplexumban;

Saját testedben, mindent megtalálhatsz.
"

68. Apók-hasonlatból

A tiszteletreméltó Anuruddha Thera mondta:

Az érzékek öt kapujában feszül Az
éberség finom hálója, áthatolha-
tatlan.
A szennyeződések benne fennakadnak,
S a tiszta belátás meg tudja ölni
okét.

A KOMMENTÁR-IRODALOMBÓL

69. AzEgyedüli Út

A Satipatthana az "egyetlen és egyedüli út"
(54), *mivel egyes (és egyenes; ösvény,
amelyből nincs elágazás. Olyan út ez, amit az
embernek egyedül, önmagában kell vállalnia:
feladván a tömeggel való kapcsolatot,
elkülönülve és visszavonultan kell élnie.
Kétféle elkülönülést kell érteni ezen: Testi
elkülönülést, azaz társaság nélküli életet,
távol a tömegtől; és belső elkülönülést, azaz
távoltartani önmagától a sovargást az után,
amit úgy hívnak, hogy "Emberi társaság" (55)»

Továbbá a Satipatthana azért is az
"egyetlen és egyedüli*út", mert ez az
Egyetlennek az útja. a szó "páratlan, legjobb"
értelmében. Ez az utalás a Magasztosra, a
Buddhára vonatkozik, aki a legjobb

ekayano maggo: az Előadás nyitó szavai.

Az aláhúzott részek ebben a bekezdésben a Satipatthána-Sutta- hoz fűzött Mellék-
kommentárból származnak*

minden létező között. Bár mások is járnak ezen az Úton, ez mégis a Buddhának az Útja, mivel 6 fedezte azt fel, és csak az 6 Tanításában és Aszkézisében létezik, sehol másutt.

A Satipatthana az Egyedüli Ut, mint-hogy nincs más út, ami elvezet a Nibbanához. Itt valaki a következő ellenvetést tehetné: Egyedül csak a Satipatthana lenne az, amit az "út" szó alatt értünk? Nincs-e több más tényező is, amelyek a (nyolcbré-tű) utat alkotják, mint pl. a tökéletes megértés, a tökéletes gondolkodás, stb.? Ez igaz. De mindezen más tényezők benne-foglaltatnak a Satipatthenában és nem létezhetnek nélküle.

70.

Tipológia

Miért tanította nekünk a Magasztos az Éberségnek éppen Négy Megalapozását, sem többet, sem kevesebbet? A Tanítás iránt fogékony különböző jellemtípusok kedvéért járt el így.

Az olyan jellem számára, aki hajlamos a sóvárgó vágyakozásra (tauhácarita), ha lassú észjárású, a megtisztítás legal-kalmasabb útja a test szemlélésével foglalkozó Satipatthana, amelynek tárgya durvább és jobban kivehető; az éles intelligenciájú vágyakozó típusú ember számára a szubtilisebb Érzések feletti Kontempláció az alkalmas út.

Az olyan jellem számára, aki hajlamos a teoretizálásra (ditthi-carita), ha lassú észjárású, "megtisztítás legal-kalmasabb útja a nem túlságosar differenciált

Tudatállagot-kontemplációval foglalkozó Satipatthana; az éles eszű teoretizáló típusú*ember számára pedig a nagymértékben differenciált Tudat-tárgyak feletti Kontempláció a legalkalmasabb.

A Test és az Érzések jelentik az élvezet fő indító-okát (ami az erősen vágya-

kozó típus számára előtérben áll). A lassú észjárású vágyakozó típusú ember számára. ~ 7saját különös hajlamának) legyőzésére könnyebb meglátni a tisztátalanságot a* vá

gyakorlás két alapja közül a durvábbikban, azaz a test Pen. Az éles inteillgenois.jp. vagyakozó típusu ember számára pedig könnyebb meglátni & szenvedést az érzések szub-tílisabb szférájában"

Hasonlóképpen a tudat állapota (citta) és a tudat-tartalmak (dhammā) a teoretizálás fő indító-okai, minthogy ezek szolgál^

létébe vetett makacs hit számára. A maradandóságba vetett hit feladása céljából a lassú átnak alapul az állandóságba és önvaló

sú észjárású teoretizáló típusú ember' számára könnyebb meglátni a tudat (citta) változékonyágát annak nem túl szerteágazó ~ fl

rel eltöltött tudat*', ~sto. Az énségbe vetett felbontásában, mint amilyen pl. "gyönyör

tett hit feladásához az éles intelligenciájú ember számára könnyebb meglátni az éi}-seg hiányát (anatta) a szellemi kísérelésegekben (cetben részletező felbontását alkalmazza, mint

asika), ha azok nagymérték

1. az út Akadály, stb. (Az Előadásnak meg- pl.
észl
elés
, érzéki benyomás, stb; vap;y

Telelően).

A tudat és a tudat-tartalmak azonban
ugyanúgy alapjául szolgálhatnak a vágyait?-

zásnak is (s nem csak a teoretizálásnak);
mint ahogy a test és az érzések is' alapul
szoigámatnak a teoretizálás számára' nem
csupán a vágy számára,1 Mégis annak megn
etoiesere ^ Hogy a négy közül melyek; az
erősebb előfeltételei a vágyakozásnak,
illetve a teoretizálásnak? a fenti megkü-
lönböltetést lehet tenni, és a "fő (indfl tó-
ok)" kifejezés ezen állítások minőség 'lésére
szolgán'

71. Túljutván a vágyakozáson és bánkódáson..

"Túljutván a vágyakozáson és bánkódáson",
tehát vagy egy vele ellentétes jó tulajdonság
(tadanga-ppahana) által győzve le a rossz
minőséget^ vagy pedig a jhana alatti átmeneti
elnyomás (vikkhambhana-npahana) **utján.**

Minthogy a "vágyakozás" kifejezés ér-
telem szerűen magában foglalja az érzéki
vágvat (kama-cchanda), továbbá a "bánkó-
dás)" kifejezés magába foglalja a rosszaka-
ratot (byapada) , az Előadásnak ez az állí-
tása az Öt Akadály (nlvara^a) elhagyására
vonatkozik, közülük csak a két legerősebbet
nevezve meg.

Ez a szakasz különösen a következőt
kívánja hangsúlyozni: A vágyakozás legyőzése
annyit jelent, mint lemondani a testi
örömszerzés által okozott kielégülésről;
lemondani a testben való gyönyörködésről;
megszüntetni a test illuzórikus szépsége és
illuzórikus^boldogsága általi elkábí-
tottságot. A bánkódás legyőzése pedig annyi)
mint feladni e. testi kellemetlenség által
okozott kielégületlenséget; leküzdeni az
elegedetlenséget a test feletti (folyama-

tos) elmélkedéssel; megszüntetni a test tényleges tisztatalanságától és nyomorúságától való visszariadást.

Ezáltal mutatkozik meg a yogi yogikus ereje és yogikus készsége. Mert a yogikus erő pontosan ez: mentesnek lenni a kielégüléstől és kielégületlenségtől (56); felülkerekedni a saját tetszésen és nem-tetszésen (57); megszüntetni a nem-valóságostól való elkábítottságot és valóságostól való visszariadást. És a yogikus ügyesség mindennek

72. Átlelkesülten, tökéletes tudati át-
világítottsággal és éberen
teljesítése.

Mert az olyan ember számára, aki nem átlelkesült (a meditatív erőfeszítésben), a belső stagnálás fog akadállyá válni; mert tökéletes tudati átvilágítottság nélkül az ember zavarban lesz a helyes eszközök alkalmazása és a helytelen eszközök kerülése tekintetében; mert az olyan ember, kinek gyenge az ébersége, képtelen lesz elkerülni a helyes eszközök elvetésének és a helytelen eszközök alkalmazásának hibáját - (és eme fogyatékok miatt) az ilyen ember nem lesz sikeres meditációjában. Ama erények megmutatása céljából, amelyek erejével sikert érhet el az ember, hangsúlyozza az Előadás:
"Átlelkesülten, tökéletes tudati átvilágítottsággal és éberen időzik."

56. Ezek a kifejezések (paliban: anurodha, virodha) magukba foglaltak még a következőket is: elkötelezettség és szembenállás, illetve helyeslés és kárhóztatás.
57. rati, aratj, : túlzott mohóság és unalom (kedvetlenség); testi vagy éteri utalás.

73. Az Éberség, mint harmóniát teremtő minőség

Az Éberségnek erősnek kell lennie mindenütt. Ez védi meg a tudatot a nyughatat- lanságtól, amibe az erre hajlamos képességek (indriya), nevezetesen a Hit, az Energia és a Bölcsesség sodorhatják. Az éberség megóv a tehetetlen bágyadtságtól is, amibe a tudatot az erre hajlamos képesség, nevezetesen a Koncentráció sodorhatja. Ezért az Éberségre - mint a sóra minden ételben, mint a mindenféle ügyekben járatos miniszterre - szükség'van mindenütt... Éberség nélkül nem lehetséges sem a tudat ösztönzése, sem fékentartása. (58)

74. Tallózás a Kommentár-irodalomban

Éberség és tökéletes tudati átvilágítottság. Minthogy ez a két minőség az akadályok eltávolítására és a meditativ fejlődés előmozdítására szolgál, segítőknek kell őket tekinteni, és ez érvényes minden korra, bármely típusú meditálásra és a meditáció bármely témájának gyakorlására.

Az Éberség és a tökéletes tudati átvilágítottság funkciói egyformán fontosak.

Nincs olyan, a tudással és megértéssel kapcsolatos szellemi folyamat, amelyből hiányozna az éberség.

A ^hanyagosság, röviden szólva, az éberség hiánya.

58. Az Éberség egyike az Öt^Szellemi Képességnek. (indriya), a másik négy a következő: Hit és Bölcsesség, Energia és Koncentráció; e két képesség-pár mindegyikét ki kell egyenlíteni a teljes hatékonyság elérése érdekében, azaz ne legyen e képességek egyike sem eltúlzottan és egyoldalúan fejlett, sem pedig elhanyagolt és fejletlen. Az Éberség az, amely őrökdi ezek felett és harmonizáló tényezőként működik.

Az Éberség az a szüntelen vigyázás, odafigyelés, amely állhatatosságot biztosít mindenféle tevékenységben.

Fejlett érzékelő képességeknek (59) nevezzük azokat, amelyek a tudat-fejlesztésre irányuló rendszeres, gyakorlás hatására (60) átitatódtak az Éberség és a Tökéletes Tudati Átvilágítottság illatával.

A M A H I Y I I J A I R O D A L O M B Ó L

75.

Nigarjuna

Az Éberség Négy Megalapozása félreérthetetlenül felmutattatott, mint az Egyedüli Út, amelyet a Buddhák jártak. Ügyelj ezekre minden időben! Ezek elhanyagolása minden erőfeszítést hiábavalóvá tesz és kitartó gyakorlásuk az, amit a "tudat összpontosításának" (samádhi) neveznek.

76.

Asvaghosa

«

Tartsd fenn az éberséget és a tökéletes tudati átvilágítottságot minden tevékenységedben, akár ülsz, akár állsz, akár sétálsz, akár nézel, akár beszélgetsz.

Aki megalapozta az éberséget, mint tudata kapuinak őrzőjét, azt nem ejtik hatalmukba a szenvedélyek, mint ahogy a jól őrzött várost nem lepheti meg, nem hódíthatja meg az ellenség.

59. indriyani bhāvitini; beleértve a hatodikat, a tudatosság képességét is.

^0* vasani-bhavana, "belső szokássá vált meditáció"

Semmilyen szenvedély nem támad fel abban, aki rendelkezik a testre irányuló éberséggel; minden körülmények között védelmezi ez az ő tudatát, mint ahogy a szoptató dajka oltalmazza a csecsemőt.

Akiből hiányzik az éberség védő páncélja, igazából olyan, mint a szenvedélyek céltáblája; akár egy harcos a csatában, akinek nincsen páncélingje, ki van szolgáltatva az ellenség nyilainak.

A szívet, ha nem védelmezi az éberség, igazából egészen gyámolatlannak kell tekintenünk. Hasonlatos a vak emberhez, aki hepe-hupás talajon jár vezető nélkül.

A gonosz vonzásába kerülnek az emberek és hátat fordítanak saját igazi boldogulásuknak; a veszélyekre, melyek oly közelről leselkednek rájuk, semmiféle rálátással nem bírnak. Mindez az éberség hiányának tulajdonítható.

Az erkölcsös életvitel és az összes többi jó tulajdonság mind megmarad a saját területén (mintha teljesen el lennének szigetelve); az éberség azonban utánuk megy, mint a tehénpásztor a szétszóródó csorda után (és összegyűjti őket).

Aki elveszti az éberséget, elveszíti a halál-nélküliséget (a Nibbanát). Aki azonban rendelkezik a Testre vonatkozó Éberséggel, az a kezei között tartja a Halhatatlanságot.

Akiből hiányzik az éberség, az hogyan is tudná elsajátítani a (Szabadulás) Hemes Módszerét? Es aki nem rendelkezik a Nemes Módszerrel, az elvéti a Helyes Ösvényt.

Aki elvétette a Helyes Ösvényt, az elmulasztja a Halhatatlant is. Aki szem előtt tévesztette a Halhatatlant, nem nyerheti el a szenvedéstől való szabadulást.

Ezért tehát az találja meg, aki midőn jár, tudja "Én most járok"; amidőn áll, tudja "Én most állok", és hogy ily módon mindenkor fenntartja az éberséget.

5 É N T I D E Y A

(Siksa-samuccaya)

77. A YI. fejezetből: "Az önvédelemről"

Hogyan vigyázhat az ember magára?
Kerülve mindent, ami alantas.
És vajon miként lehet elérni ezt?
A meddő hiábavalóság kerülésével.
És ezt megtenni hogyan lehetséges?
A megszakítatlan éberséggel,
Melynek odaadó buzgalom által gyarapszik
élessége.

Buzgalom meg akkor támad, ha tudatosul benne
A belső csendességben rejlő nagyság.

Karika 7-8

Az éberségnek 12 alkalmazása van, ami elvezet a meddő hiábavalóságok (vagy hiábavaló erőfeszítések) elkerüléséhez: ²³

23 Legyen az egyénben tiszteletteljes éberség mindazon eredmények vonatkozásában, ami a Tathagata meghagyásainak figyelembevételéből, és meg nem szegésé-

bőí származik.

2. Figyeljen arra, hogy testét mozdulatlan állapotban tartsa (ha nincs szükség semmiféle aktivitásra).

3. Ha azonban alkalom adódik az aktivitásra, sohase cselekedjék azon nyomban, hanem maradjon még egy rövid ideig mozdulatlanul a még fokozottabb éberségre való felkészülés céljából (amit az előtte álló tevékenység vonatkozásában kell gyakorolnia). Ellenőrzés alatt tartva vágyait éberségét ezután a tökéletesen körültekintő (61) cselekvésre kell irányítania.

4. Ébernek kell lenni a test uralom alatt mártásában, ha valamilyen zavar lép fel, mint amilyenek pl. a különböző ünnepségek vagy váratlan veszélyek.

5. Legyünk éber-pk a négy testhelyzet kont emplálás ában.

6. Éberén ügyelni kell arra, hogy időről-időre-ellenőrizzük a testtartás hibátlanságát, hogy mpgov.iuk magunkat a tartás torzulásaitól.

7. Beszéd közben is legyünk éberek, ügyelvén arra, hogy ne végezzünk túlzó vagy oda nem illő mozdulatot a kezekkel, lábakkal és a fejjel, vagy hogy ne változzon meg az arckifejezés a túlzott mérvű gyönyörűségnek, önteltségnek, izgalomnak, részrehajlásnak, stb, tulajdoníthatóan.

3. Legyünk éberek atekintetben, hogy csak olyan hangosan beszéljünk, ami szükséges ahhoz, hogy a hallgatók megértsék, s ne hangosabban; ellenkező esetben a durvaság hibájába eshetünk.

61. sarva-dhira: alternatív fordítási változatok: "tökéletesen elhatározott", vagy "teljes szívvel energizált"

9. Ha az iskolázatlan emberekkel való találkozás nehéz helyzetébe kerülünk, éberén ügyeljünk arra, hogy saját gondolataink a többiek tudata számára befogadhatók és érthetők maradjanak.

✓
10. Éberén ügyeljünk arra, hogy tudatunk, mely hasonlatos az üzekedő elefánthoz, mindig jól oda legyen kötözve a belső nyugalom póznájához.

11. Éberén ügyeljünk arra, hogy pillanatról pillanatra megvizsgáljuk tudatunk állapotát.

12. Nagy embertömegben nem szabad megfeledkezni az éberség megőrzésének fenti szabályairól, mégha az más tevékenység feladásával is jár.

Az éberség illetően alkalmazásával sikeresen elkerülhetjük a terméketlen hiábalyalóságot (vagy hiábavaló erőfeszítést).

Es ennek az "éberségnek odaadó buzgalom által növekszik élessége". "Odaadó buzgalom" annyit jelent, mint teljes szívvel feladatunk felé fordulni; ez ellentéte a (saját feladat) alkalomszerű végzésének..

*.
Es ez az "odaadó buzgalom" akkor támad, ha tudatosul a "belső csendességben rejlő nagyság". Mi ez a "csendesség" (sama)?

Ez ama rendíthetetlen nyugalom (samatha), melyet így jellemez az Arya Aksayamati Sutra: ,

"Mi a rendíthetetlen nyugalom? A tudat békéje, a test békéje, a meg-nem-zavart érzéki képességek uralom alatt tartása; az izgalomtól, zabolátlanságtól, nyughatatlanságtól és ingatagságtól való mentesség;

a finomság, önuralom, — — w~c,
 kulturált magatartás, összefogott tudat
 birtoklása; a társaság megszólíthatóság,
 kerülése és a magány
 kedvelése; testi elkülönülés és a tudat szét-
 nem-szórt volta; az erdei (természetközeli)
 életre hajlamos lélek; mértékletesség, a
 testtartás állandó ellenőrzése; a megfelelő
 idő, a megfelelő alkalom, a megfelelő eszköz
 ismerete és a szabadulás tudatban tartása; a
 körmyű fenntarthatóság, könnyű
 kielégíthetőség, és így tovább."

És mi "a belső csendességben rejlő
 nagyság?" Ez ama képesség, hogy az egyén
 olymódon tudja megérteni a dolgokat, ahogy
 azok valóban vannak. Ezért mondotta a Nagy
 Bölcs (a Buddha): "Az, aki összpontosított,
 olyannak érti meg a dolgokat, ahogy azok
 valójában vannak" (62).

Tudni kell továbbá, hogy "a belső
 csendességben rejlő nagyság" révén az ember
 biztosíthatja a maga és mások számára a
 mérhetetlen nyomorúságtól való menekülést,
 így például a szenvedés világaiban történő
 újraszületésből való megszabadulást;
 mérhetetlen nagy áldást hozhat a maga és
 mások számára, világi és túlvilági
 boldogságot; és végül eljuthat a Túlsó Partra
 (a Nibbanába). Mindezt tudva, ápolni kell eme
 belső csendesség utáni vágyakozás átlelkesült
 szellemét. Miként az az ember, ak: i egy égő ház
 belsejében fogva maradt, sóvárog a hús víz
 után, ugyanúgy kell telítődnie az egyénnek
 erős vágyakozással, haj- líthatatlan és
 odaadó buzgalommal az (erény, meditáció és
 bölcsesség) gyakorlása iránt. Eme buzgalomban
 az éberség szilárdan meg-

.#

62. A Páli Kánonban ez a mondás a Samyutta-Nikaya XXII,5.-ben
 fordul elő*

alapzódik, és a szilárdan megalapozott éberség lehetővé teszi annak elkerülését, ami meddő, ami terméketlen és hiábavaló. Abban, aki kerüli mindazt, ami meddő, terméketlen és hiábavaló, alantas és haszontalan dolgok sohasem fognak felmerülni.

Ezért annak, aki meg kívánja óvni magát, le kell hatolnia egészen a gyökérig, amely nem más mint az éberség és ezt az éberséget állandóan ébren kell tartania.

78. Az Srya-Ratnamegha Sütrából

"Minden dolognak a tudat az előzménye (63) Aki a tudatot megismeri, minden dolgot megismer.

"A tudat örvénylik, mint a kavargó zsarátnok; a tudat állandó rezgésben van, mint a hullám; a tudat ég, mint az erdőtűz; a tudat árad, mint egy hatalmas folyam. Ha mindezt jól megfontolja magában valaki, akkor úgy fog élni, hogy éberségét jól ráirányítja tudatára. Nem veti alá magát a tudat uralmának, hanem ő fog uralmat gyakorolni a tudat felett. Aki uralnia alá veti tudatát, minden dolog felett uralmat nyer.

79. Azelterelődés elkerülése

A tökéletes tudati átvilágítottság elvesztésével és az éberség hiányával a tudat ingathataggá, instabillá válik, mert hagyja magát elterelődni kitűzött céljától. De ha a tökéletes tudati átvilágítottság és éberség segítségével sikerül elkerülnie a kül-

>3. • Cittapürvangamasca sarva dharmah; lásd a Dhammapada V.1-ben: manopubbangama dharnma#

sődleges tevékenységekbe való túlzott belemerülést, akkor, hála ezeknek, a tudat képes lesz szilárdan kitartani egyetlen tárgy mellett mindaddig, ameddig csak akar ja.

80. Önvédelem

Arya-Sagaramati Sutra. "Van még egy szabály, ami a Mahayána rövid foglalataként is szolgálhat: ,Ügyelvén arra, nehogy magunk megbotoljunk, minden lényt védelmezzünk ezzel'".
(64)

Bodliisattva-Piatimoksa. ^Ha valaki védelmezni kíván másokat, ó Sariputra, saját magát kell megóvnia."

(lásd a 15.szöveget)

A XIII. fejezetből

"Az Éberség Megalapozásai" (smrtyupasthina)

Az olyan tudattal, amely már kellőképpen nyitottá és fogékonnyá vált (a áikša-samuccaya előző fejezeteiben leírt előkészítő gyakorlatok révén), az egyénnek át kell térnie az Éberség Megalapozásainak gyakorlására. íme ezek így következnek:

81. A Pestre Vonatkozó Éberség megalapozása

Megmondatott, hogy ez a test szennyezettségének kontemplálása útján történik.

íme, ezt mondja a Dharma-sangliti Sutra :

"Továbbá, 6 nemes ifjú, a Bodhisattva

64* Aparo eko dharmo mahayana-samgrahaya samvartate; svaskhalita-pratyayeksanataya sarvasattvánurakse'ti

• • ♦

éberségét a testre irányítja eképpen: ,Ez a test semmi egyéb, mint lábak, lábujjak, lábszárak, csípők, has, köldök, gerincoszlop, szív, bordák, kezek, karok, vállak, nyak, állkaposok, homlok, fej és koponya halmaza. Ezt a karmikus élet-folyamat építője (karma-bhava-káraka; azaz a vágyakozás) építette, és százezernyi szennyeződés, vágy és fantazma lakóhelyévé vált.

"Ez a test- nem a múltból jött és nem fog átmenni a jövőbe. Nincs létezése sem a múltban, sem a jövőben, hacsak nem valótlan és hamis elképzelések formájában. Nincs ennek semmiféle (inherens) aktív, illetve felfogó entitása (65); sem kezdetének, sem közepének, sem végének nincs sehol erős gyökere; nem mester, nem a sajátom és magában tulajdon nélküli. Esetleges konvencionális nevekkel sokféleképpen'^ , ' nevezik: test nek, testi váznak, "drágaságnak", "tartálynak", "tetemnek", stb. Mag nélküli ez a test, amely az anya vére és az apa magva által teremődött. Tisztátalan, rothadó és rossz szagú a természete; a mohóság, gyűlölet, káprázat, félelem és kétségbeesés betörései bolygatják; állandóan ki van téve az összeomlásnak és elbukásnak, öregedésnek, feloszlásnak és pusztulásnak; és táptalaja százezernyi különböző betegségnek és nyavalyának.

82. Az Érzésre Vonatkozó Éberség megalapozása
Megmondattott az Irya-Ratnacüda Sútrában:

5« **kiraka-vedaka-rahito.** Ez a mindig azonos kifejezés nagyon gyakran fordul elő a páli kommentár irodalomban, pl. a Sati-patthana Suttá és a Visuddhi-Magga Kommentárjaiban. Ez a kifejezés elutasítja mindazon spekulatív nézeteket amelyek egy feltételezett önvalónak (atma; akár aktív, akár pásszív (befogadó) szerepet tulajdonítanak az élet-folyamatban.

"Amikor a Bodhisattva az érzés-kontemplációt gyakorolja az érzéseken, hatalmas részvét fogan benne azon lények iránt, akik hozzákötődnek az érzések boldogságához. És egyszer s mindenkorra, minden oldalról megérti: ,Boldogság ott van, ahol nincs érzés' (66). Gyakorolja az érzés-kontemplációt az érzéseken, minden lény (megsegítésének) kedvéért az érzésekhez való ragaszkodás) feladásában. Az érzések megszüntetésének (elő-mozdítására) a lényekben, magára ölti páncélzatát; de nem a saját kedvéért törekszik az érzések megszüntetésére (67) • ¹

"Bármely érzést, amit érez, mélységes részvét hatja át. Amikor kellemes érzést tapasztal, mély részvétet érez azon lények iránt, akiknek jelleme erősen hajlik a gyönyör irányába (68), és ő maga feladja a gyönyör iránti vonzódást. Ha kellemetlen érzést tapasztal, mély szánalmat érez azon lények iránt, akiknek jelleme erősen hajlik a gyűlölet irányába, és ő maga feladja a gyűlöletre való hajlamot. Ha semleges érzést tapasztal, mély részvétet érez azon lények iránt, akiknek jelleme erősen hajlik a káprázat irányába, és ő maga feladja a káprázat iránti vonzódást.

"Nem gyakorol reá vonzerőt semmiféle kellemes érzés, arra törekszik, hogy kiirtsa magából a vonzódást. Nem riasztja vissza semmiféle kellemetlen érzés, arra

66. Ez talán utalás a Páli Kánon bizonyos szakaszaira, mint amilyen az Anguttara Nikaya (PTS), IV,414* és kb'v^lapjai ("Gradual Sayings", The Tens, a 34.Előadás), ahol Sáriputta azt mondja, hogy a "Nibbana boldogság"; és amikor^kérdést intéznek hozzá ezen állításával kapcsolatban azt válaszolja: "Éppen az a boldogság, ahol nincs érzés."

67. Itt eltérést találunk a Theravida doktrínától.

68. raga-caritesu; lásd a 70.szövegben, "a mohé vágyakozásra najló jellemet" (tanhā-carita).

törekszik, hogy kiirtsa magából a taszító-
dást. Nem hagyja, hogy valamely közömbös érzés
tudatlanságban tartsa, hanem arra törekszik,
hogy kiirtsa magából a tudatlanságot.

"Bármilyen érzést tapasztal is, minden
érzésről tudja, hogy az tűnékeny, múlandó;
minden érzésről tudja, hogy az szenvedésteli;
minden érzésről tudja, hogy az én-nélküli. A
kellemes érzést tűnékenynek érzi; a kellemetlen
érzést tövisnek érzi; a közömbös érzést
békésnek érzi (69). így tehát, valóban, ami
kellemes, az múlandó; a kellemetlen éppolyan
(múlandó), mint a kellemes, és a közömbös én
nélkül való."

83. A Tudatra Vonatkozó Éberség megalapozása

Ezt mondja az Arya-Ratnaküta Sutra:

"Eképpen vizsgálja a tudatát: ,Vágya-
kozással, gyűlölettel, vagy káprázattal
eltöltött tudat-e ez?(70) A múltnak, jövőnek
vagy a jelennek tudata-e ez? A múlt már
megszűnt, a jövő még nem érkezett el, és a
jelen tudatban nincsen semmi stabilitás.
A tudat, Kasyapa, nem található sem belül,
sem kívül, sem a kettő között. A tudat, ó
Kasyapa, alaktalan, láthatatlan, elképzel-
hetetlen, nincsen tamasza, nincsen tartóz-
kodási helye...

, "A tudat, Kisyapa, olyan mint egy bű-
vesz-mutatvány; a keletkezés (vagy újra-

- Vesd össze a Páli Kánon Samyutta-Nikaya-ból (XXXVI,5-) vett
következő stanzával:

"Az, ki a gyönyört kinnak nézi és a^kint tövisnek;
S tűnékenynek látja békés semleges állapotát - Az
ily tisztaszemű szerzetes átlát az érzéseken...
És e látás birtokában, még ebben az életében
Megszabadul sebeitől, és minden romlottságtól."

Lásd még az 50. szövegben lévő stanzákat is.

születés; upapatti) különböző 'formáit ölti magára, a valóságnak nem megfelelő gondolkodás révén. A tudat, ó Kasyapa, hasonló a folyó áramlásához, soha nincsen megállása: létesül, megtörik, eltűnik. A tudat olyan mint egy lámpa fénye, amit okok és feltételek égetnek. A tudat olyan, mint a villámlás, mely egy szempillantás alatt végetér, és nem tartózkodik sehol. A tudat olyan, mint a tér; hozzátapadt tisztátalanságok szennyezik(71)... A tudat olyan, mint egy rossz barát, mert mindenféle nyomorúságot idéz elő.

"A tudat, ó Kasyapa, hasonló a halaknak készített csalétekhez: kellemetes a külseje, de szenvedést okozó; olyan mint a zöld döglégy, amely tisztának véli azt, ami tisztátalan. A tudat állandóan zakatoló ellenséghez hasonlítható; olyan, mint a vámpír, amely kiszívja az ember életerejét, és egyre többet és többet kíván. A tudat olyan, mint a tolvaj: ellopja az ember helyes indíttatásait.

84. A Lét-tényezőkre Vonatkozó. Éberség megalapozásai 72)

Megmondattott az Irya-Ratnacüda Sütrában:

"A Bodhisattva a Lét-Tényezőket kon-

0. Lásd a Tudat-Kontemplációt az Előadásban.

'1. Ágantukaih klesair upaklisyate. Vesd Össze a pali szöveggel: Pabhassarám idam bhikkhave cittam, taíica kho agantukehi up- akkilesehi upakkilittam.^{MA} tudat sugárzó, <5 szerzetesek^ de hozzátapadt tisztátalanságok szennyezik." (Anguttara-Nikaya ,1 j.

72. Dhamma smrtyupasthina. Itt, amint az a szöveg-összefüggésből kiviláglik, a dharma (páli: dhamma) kifejezés alatt nem tudat-tényezőket értenek (ahogyan azt ezen antológia páli szövegeiben rendszerint fordítják), hanem minden létezés alaptényezőit, vagy összetevőit, melyek kondicionáltak és mentesek bármiféle önvalótól, illetve bármilyen más formájú bennerejlő szubsztanciától.

templálva a Létezés Tényezőiben eképpen gondolkodik: „A létesülés folyamatában csak a létezés tényezői létesülnek; a megszűnés folyamatában csak a létezés tényezői szűnnek meg (73) • Azonban nincsen bennük semmiféle énség, semmiféle benne-rejlő lény, lélek, teremtmény, ember, az ember örökkévaló princípiuma (puruja), valamiféle személyiség, emberi lény (74), amely (mint valami változatlan entitás) keletkezne, megöregedne, eltávozna és újraszületne. Éppen az a természete ezeknek a lét-tényezőknek, hogy annyiban jelennek meg, amennyiben létrehozzák őket (a megfelelő okok és feltétnek); azonban ha ily módon nem hozzák létre őket, akkor nem jelennek meg. Bármilyen módon is történik létrehozásuk, azon a módon fognak megjelenni: legyenek bár üdvös, vagy megzavarhatatlan (tudat-processzusok) (75). Mindazonáltal nem létezik semmiféle "létrehozó" (va^y teremtő), de nem létezik a lét-tényezők semmiféle létrehozása sem a (megfelelő) okok nélkül."

Ugyanebben a Sütrában az is megmondott: Még ha a Bodhisattva elmélkedik is a Létezés Tényezői felett, melyek oly csekély mélységgel bírnak önmagukban, nem hagy fel a mindentudó megvilágosodás gondolatára való emlékezéssel."

3. Dharma ev*otpadvamani^utpadyante: dharma eva nirudhyamani nirudhyante. Ennek is megvan a párhuzama a páliban, ahol ugyanezt a frazeológiát alkalmazzák a dukkha, "szenvedés" kifejezésére: "Dukkham eva uppajjamānam uppajjati: dukkham eva nirujjhamānam nirujjhāti". (Sarny.XII,15).
 4. A kifejezések azonos egymásutánja gyakran fordul elő a páli kommentár irodalomban* •
 5. Kuáala vá akusala va áninjya va; az utóbbi kifejezés a meditatív tudatra vonatkozik. A páli_irodalomban hasonló hár-
- más felosztást alkalmaztak a sankhara-ra (karmikus képződmé-
 * nyék, vagy karmikus akarati impulzusok), a Függő Keletkezés képletében (paticca-samupadda).

85.

Á Í N T I D E V A

"Belépés a Megvilágosodás Életébe"
(Bodhicaryavatara)

Annak, aki rés«t akar venni a Gyakorlatokban, (76) gondosan kell ügyelnie tudatára; nem fogja tudni követni a gyakorlást, ha nem gyakorol felügyeletet csapongó szelleme felett. (*71}

Üzekedő, vad elefántok sem okoznak akkora kárt, mint a gém szabályozott tudat az Avici poklában és szomorúság más világaiban. (V,2)

Azonban ha ezt a fékevesztett elefántot, a tudatot, tökéletesen megkötözi az , éberség kötele, akkor vége minden veszélynek és elérkezett minden jó. ^ ^

Az Igazság Megtalálója (a Buddha) mindenkinek tudtára adta, hogy minden veszély és félelem, és a létezés mérhetetlen szenvedése kizárólag a tudatból ered. ^ g)

Ugyan hová is vihetném a halakat és más teremtményeket, hogy megóvjam őket a legyilkolástól? Azonban ha (az öléstől és más rossz cselekedetektől való) tartózkodás gondolata megfogant, akkor ez megalkothatja az Erény Tökélyét (Sila-Paramita).

•

(V,11)

Mennyi gonosz embert tudnánk elpusztítani? Számuk határtalan, mint az ég. De

76. siksani (többszám); az erény^koncentráció és bölcsesség hármas gyakorlása (pali: sikkha).

ha megöljük a harag gondolatát, minden ellenséget meggyilkoltunk ezzel. ^y 12)

Hol találhatnék elegendő bőrt ahhoz, hogy letakarjam az egész földet(77)3 De hiszen egy pár sarunak a bőre is befedi az egész földet! ^y

Külső körülmények ellen nem lehet ilyen módon védekezni (78). De ha ügyelek tudatomra, akkor mi más védelemre szükségem? lenne még

(V,14)

Hiába sodródnak a világokban (79) azok, akik szeretnék megszüntetni a szenvedést és elnyerni a boldogságot, ha nem fejlesztették ki ezt a titkos tudatot, a Dharma esszenciáját (80). ^

Ennélfogva el kell érnem, hogy tudatom szilárd legyen és jól őrzött. Ha elhanyagolom ezt a gyakorlatot, a tudat ellenőrzését, mi hasznom származhatna az összes többi gyakorlatokból? ^y

Mint ahogy a sebesült gondosan védi sebeit a felizgatott tömeg közepében, ugyanúgy kell mindig vigyázni a gonosz népek között a tudatra, mely (érzékeny) sebhez hasonló. /,,

Összekulcsolt kezekkel tisztelgek azok előtt, akik képesek ellenőrizni tudatukat :
Bárcsak te is meg tudnád őrizni,

77. Védelemként a tövisek, stb. ellen

78. Azaz külső intézkedések megkísérlésével, mint pl. az összes ellenség elpusztításával, vagy a föld valamiféle védő szőnyeggel történő beborításával.

79. Betű szerint: "sodródnak a levegőben (mint egy vattacsomó" - gyakori hasonlat az indiai irodalomban).

80. Vagy: a dolgok Összessége; dharma-sarvasvam.

minden képességed latbavetésével, az éberséget
és a tökéletes tudati átvilágítottsá-
g^ot! (V,23)

Mint ahogy egy olyan ember, akit le-
gyengített a betegség, alkalmatlan minden-
féle munkára, a tudat is képtelen bármiféle
aktivitásra, ha ez a két tulajdonság gyenge.
(V_v24)

A tudat tökéletes átvilágítottság
nélkül olyan, mint az edény, aminek lyukak
vannak a fenekén; képtelen emlékezetben tartani
azt, amit tanult,
vagy amiről meditált. végiggondolt,
it# . . # _.
(V,25)

Sokan vannak olyanok, akik műveltek
ugyan és hitük és energiájuk is van, gon-
datlanságuk miatt mégis vétkek szégyene * 1 1
szennyezi be okét. (V,26)

Boldogtalan sors vár
azokra, akiktől a gondatlanság tolvaja
elrabolta éberségüket, még akkor is, ha sok
érdemdús tettet halmoztak is fel. ^ 27)

Ezért sohasem szabad engedni, hogy az
éberség elhagyja a tudat kapuját; és ha
mégis elhagyta volna, újra vissza kell
állítani oda, emlékeztetve magunkat a szen-
vedés világaiban lévő nyomorúságokra.
(V,29)

Ha az éberség őrzi a tudat kapuját,
akkor a tökéletes tudati átvilágítottság is
csatlakozni fog, és ha már egyszer
megérkezett, sohasem fog eltávozni.

(V,33)

"így és így kell alakítanom testhelyzetemet"; miután így határoztunk valamely cselekvés lefolytatásáról, időről-időre meg kell bizonyosodnunk testhelyzetünkről

⁽⁸¹⁾24 25

(V,39)

Amit alapos megfontolás után, elkezdünk megcsinálni, azt először is a tudat teljes összpontosítottságával kell végrehajtanunk anélkül, hogy közben bármi másra gondolnánk (míg azt teljesen be nem fejez-

tUkK

(V,43)

*

Ilyen módon mindent jól fogunk végrehajtani; máskülönben mind a kettő (mindkét aktivitás) (82) semmibe vész, és a tökéletes tudati átvilágítottság hiányából álló szennyeződés növekedni fog. (V,44)

Ha az ember mozogni, vagy beszélni kíván, először fontolja azt meg tudatában és csak azután cselekedjék ügyesen és energikusan.

(v>4?)

Azonban ha észrevenné, hogy tudata bármiféle vonzódás, vagy taszítódás befolyása alá került, akkor nem szabad sem cselekednie, sem beszélnie, hanem legyen olyan, mint egy darab fa. ^ ,g^

Hasonlóképpen ha a tudat öntelt, gúnyoros, fennhéjázó, szarkasztikus, kétszínű, álnok, öndicséretre,, mások megvádolására, megvetésére, inzultálására avagy civakodásra hajlamos - akkor is legyen olyan az ember, mint egy darab fa. ^

Lásd az éberség 12 alkalmazásának hatodik tagját a 77. sző- vegben.

252. Azaz az eredetileg elkezdett tevékenység és az, amely megszakította az előbbi.

Imigyen gondolkodjunk: "Tudatom állan-
dóan a szerzés, a méltóság és a hírnév után
sóvárog, hajszolja a hódolat-nyilvánítást -
ezért hát olyan leszek, mint egy darab fa."
/-tr %

Ha észreveszi valaki, hogy tudatát
szenvedélyek szennyezik, avagy hiábavaló
időtöltésekre való hajlandóság, akkor mint egy
bátor vitéz, zabolázza meg azt erőteljesen
megfelelő ellen-eszközök segítségével -
éspedig minden időben. ^ 54)

Testem (felügyelésével) fogom tanul-
mányozni (a Tanítást): mi haszna van (pusz-
tán; a szavak tanulmányozásának? Vajon
meggyógyíthatja-e a beteg ember magát azzal,
hogyan recepteket olvas? ^ 109)

Az ember azután kedhet neki valamilyen
munkának, ha először gondosan megvizsgál
minden körülményt és a saját képességeit is;
valapiit el sem kezdeni jobb, mint elkezdeni,
és később feladni. Ez a megszokás ugyanis egy
másik létezésben is folytatódhat, és eme hiba
folytán a szenvedés csak növekedni fog.
Amellett a munka befejezetlen marad, miközben
a megkezdésre
tott idő elfecsérlődik. fordí

(VII, 47-48)

Óvakodj az ütésektől, melyeket a szen-
vedélyek mérnek rád és verd vissza erőtel-
jesen ezeket az ütéseket, mintha csak kard-
párbajt vívnál egy ügyes ellenféllel.

Ha ilyen párviadalban az ember leejtené
a kardját, rettegve igyekezne azt gyorsan
újra felkapni. Hasonlóképpen, ha az éberség
kardja leesett, gyorsan fel kell

kapni azt, emlékeztetve magunkat a szenvedés világaira. (V, 67-68)

Miként az az ember, aki olajjal szüntig töltött edényt hordoz nyomában egy kivont kardú katonával és szívében nagy **halálfélelemmel, ügyel arra, hogy meg ne botolják, ugyanúgy kell cselekedni az éber figyelés követésében (83).** (VII 70)

Akár társaságot keres magának valaki, akár a munkájára figyel, ne mulassza el a kérdés felvetését: "Vajon hogyan fog érvényesülni az éberség követelménye ezekben a helyzetekben?" (VII 73)

Emlékezve (Buddhának) az Éberségre vonatkozó utolsó szavára, tedd magad oly gyorsá

lehess, mielőtt még valamilyen helyzet kialakulna. (vi174)

válaszaiddban, hogy mindig készenlétben

Ezért hát elég a világ útjaiból! Emlékezve (a Mesternek) az Éberségre vonatkozó utolsó szavára, a bölcs után fogok menni és elhárítok magamtól minden tompaságot és tunyaságot.

Ennélfogva, minden akadály elhárítására, összpontosításba fogok bocsátkozni, félrelökve a tudatot a hibás ösvényekről, és folyamatosan tárgyára irányítva azt.

. (VIII, 185-186)

Ha egy olyan ember, aki mint én, még nem mentes a szennyeződésektől, azt tervezné magában, hogy megszabadítja (a tér) tíz irányában lakozó lényeket minden szenvedéstől, bolond módjára beszélne így ez az em-

83* Lásd a 62. és 80. szövegeket.

bér, nem lévén tisztában a saját korlátáival.
Ezért hát anélkül, hogy hátrafordulnék,
egyfolytában harcolnom kell a szennyeződések
ellen.

(IV) 41-42)

Eképpen elhatározásra jutván minden
erőmet latba vetem, hogy kövessem a Gya-
korlatokat úgy, ahogy az kinyilvánított.
Hogyan szerezhethné vissza bárki is az
egészségét akármilyen hatásos gyógyszerrel
is, ha figyelmen kívül hagyja az orvos
tanácsát?

^g^

F o r r á s - h i v a t k o z á s o k A

Páli Kánon könyveinek rövidítései:

A.: Anguttara-Nikaya# - D.: Digha-Nikáya.
 - It.: Itivuttaka . - M.: Máj jhima-Nikaya.
 - Snp.: Sutta-Nipīta. - U.: Udīna.-S.; Sa-
 niyutta-Nikaya.

Szöveg No. (1):S, 47, 11 (2):D.16 (3):S.47, 22,
 23 (4):s.47, 11 (5):M.123 (6):S.48, 42 (7):
 S.47, 4 (8) tS, 47, 26, 27 (9):S, 52, 9 (10):S.52, 8
 (11):S.47, 37 (12):S.47, 50 (13):D.29 (14):
 A.IV, 117 (15):S.47, 19 (16) S, 47, 29 (17): S.52,
 10 (18):Thag.30 (19):S.2, 7 (20):Thag, 100 (21):
 M.13 (22):S.47, 5 (23):S.47, 48 (24):S.46, 53
 (25):A.VI, 118 (26):S.46.6 (27):S.47, 15 (28):
 S.47, 21 (29):Ud.I, 10 (30):S.47, 10 (31):S.47,
 42 (32):D, 18 (33): Satipatthina-Vibhanga -
 (Abhidhamma-Pitaka) (34) * *Patisambhida-
 Magga, Satipatthána-Kathá (55): M.36 (36):
 A.1, 21 (37):M1119 (38):Thag.1035 (39):M.
 118 (40):S.44, 9 (41):M.62 (42):It.110 (43):
 It.111 (44):M.4 (45): M.122 (46): M.122 (47):
 A.VIII, 9 (48):S.47, 49 (49):S.36, 3 (50):S.36, 2
 (51):S.36, 7 (52):S.35, 70 (53): S.35, 152
 (54):S.47, 12 (55): S.52, 1 (56):
 A.VIII, 63 (57):M.125 (58):S.35, 204 (59):
 A.VII, 63 (60):M.105 (61):S.47, 20 (62):Snp. 77;
 Corny: Paramatthajotika (Hewavitarne
 Ed.), p.100f (63)-(68): Milinda-panha, Ed. of
 the 6th Synod (Chattha Sangayanaj_, in
 Burmese script (69)-(73): Papanca-Sūdani,-
 the Commentary to the Majjhima-Nikaya, ad
 No.10: Satipatthana Suttá (Aluvihare ed. in
 Sinhalese **script) (74) From the Mula- tikaj
 Corny, to the Suttá Nipata, etc. (75):

Nagarjuna, Suhrd-lekha (76) Asvaghosa, Saunda-rananda-kavya, Sanskrit text with. Hindi transited, by Survanarayana Caudari (Bihar 1947) (77)-(84): Santideva, Siksa-samuccaya, Sanskrit text, ed. by C.Bendall (Bibliotheca Buddhica, St.Petersburg 1902) (85): Santideva, Bodhicaryavatara, Sanskrit text, ed. by Louis de la Vallée Poussin (Bibliotheca Indica, Calcutta 1901).

1. FÜGGELÉK

Páli és szanszkrit kifejezések magyarázata (P

- Páli; S - szanszkrit)

AB'HIDHAMMA(P) , ^ABHIDHARMA(S). A buddhista filozófia és pszichológia, melyet a Buddhista Kánon harmadik részében és a későbbi irodalomban fektettek le.

ANAGSMI(P). "A Vissza-nem-térő"; a felszabadulás négy állomása közül a harmadik, amely elvezet a Szentséghez (arahatta).

•MPSNA-SATI(P). A Be- és Kilégzés Ébersége , tudat o s s ága.

ANATTI(P), ANSTMA(S), melléknév, "nem-önvaló"; én-nélküli, személytelen, mentes bármilyen néven nevezett megmaradó entitástól. •

ANICCA(P), "múlandó"; "állandóság nélküli". A dukkha-val (szenvedés) és anatta-val (nem-önvaló) együtt egyike minden kondicionált létezés három fő jellemzőjének.

ANUPASSANI(P), "Kontempláció", szemlélődés.

ARAHAT, ARAHANT(P), "Szent"; arahatta(P) "Szentség".

ARIYA-IDDHI(P), "a Nemések (azaz Szentek) Hatalma"; az az erő (képesség), mely egyformán meglátja a jelenségek taszító és nem-taszító aspektusait és közben - tökéletesen egykedvű marad.

5SAVA(P), betű szerint: "áramlások"; a tudat "romlottságai"; fekélyek, torzulá-

sok, előítéletek. Négy ^romlottság" van: az érzéki vágy(kamasava), a folyamatos létezés utáni vágy (bhavasava), a téves nézetek ^ditthasava) és a tudatlanság (avijjasavá). A szentet gyakran nevezik olyan valakinek, aki már "kiirtotta a romlottságokat" (khinasavo).

ÁSEKHA(P), olyan tanítvány, aki "túl van a gyakorlatokon"; a Szent (arahant): lásd sikkha, sekha.

ATTHANGA-SILLA(P), *J'a nyolc előírás";, a * * buddhista hívők által gyakorolt .előírások a Theraváda országokban teliholdas napokon és a szigorú meditáció periódusai alatt.*

SYATANA, "Érzék-bázisok". A hat "belső (vagy személyes) érzéki bázis" az öt érzékszerv és a tudat; a hat "külső érzéki bázis" az öt érzékszerv tárgyai és a tudat-tárgyak (ideák).

BHIKKHU, betű szerint: koldus; buddhista szerzetes.

BODHISATTVA(s), BODHISATTA(P) leendő Buddha.

BOJJHANGA (P), "Megvilágosodás-Tényezők"

BRAHMA-VIHARA(P), "Magasztos állapotok", vagy "Isteni Tartózkodási Helyek"; s. szeretetre, a részvételre, együttérző öröme és rendíthetetlen nyugalomra irányuló meditációk.

CITTA(P), a tudat(állapot)

CITTLmJPASSANl(P), a tudat(állapot) kontemplálása.

DHAMMA (P), DHARMA (S), E kifejezés számos értelme, jelentésárnyalata közül e könyvben a következők szerepelnek:

1. A Buddha Tanítása
2. Tudat-tárgyak (szellemi tartalmak)
3. Jelenségek (testi és szellemi folyamatok)

DHAMMANUPASSANĪ (P), A tudat-tárgyak (szellemi tartalmak) kontemplálása.

DHAMMA-VICAYA-SAMBOJJHAĒGA (P) , a ')jelenségek vizsgálata", mint a Megvilágosodás egyik tényezője.

DHĪTU (P), "elemek"; itt az "anyag elsődleges tulajdonságai" értelemben.

DHATU-VAVATTHXHA (P), A testnek alkotóelemei szerinti analízise.

DITTHI-CARITA (P), jellem-típus, amely hajlamos a teoretizálásra.

DUKKHA (P), szenvedés,, betegség; minden feltételekhez kötött jelenség elégtelensége.

EKĪYANO MAGGO (P), az egyedüli, vagy egyetlen út; a közvetlen, vagy egyenes ösvény. A Satipatthana egyik megjelölése.

GOCARA (P), itt "terület", "tevékenységi kör" értelemben.

INDRIYA (P), "képesség"; itt a Hit, Energia, Éberség, Koncentráció és Bölcsesség Öt Képességére vonatkozik.

IRIYXPATHA-MANASI-KXRA (P), "a testtartásra irányított figyelem"; egyike a Satipatthana-praxisban alkalmazott gyakorlatoknak.

JHSNA(P), "A tudat meditatív elmélyedése".

KAMMA(P), KARMA(S) "cselekvés" (a buddhizmusban sohasem "valamilyen cselekedet, akció eredménye"); újra-születést létrehozó jó vagy rossz szándék; a morális törvény.

KARÚRA(P,S), részvét.

KLIYA-SANKHARA (P), "testi funkció"

KUSALA (P), jó, ügyes, ^helyes; karmikus szempontból egészséges.

MAHLYÍNA (P,S), "a Hagy Szekér (vagy hordozó". A buddhizmus ama késői iskoláinak gyűjtőneve, melyek a Bodhisattva-ideál hirdetői.

MANASIKARA (P), "figyelem".

METT5 (P), "szerétet".

NÁMA, betű szerint: "név"; a buddhizmusban minden szellemi folyamat gyűjtőneve.

NAMA-RÜPA-PARICCHEDA (P), "a fizikai és mentális jelenségek felfogása, megkülönböztetése"; a Belátás-meditáció egyik állomása.

NfPüITTA (P), betű szerint: "jel"; itt "szellemi képet" jelent, amely a meditációban jelenik meg, a tudat-összpontosítás egy magasabb fokát jelezve.

ÚJVÁRÁRA (P), "szellemi -akadályok".

P A (P) , "bölcsség". :

PAPANCA (P), a belső és külső jelenségek sokfélesége, vagy szétfolyó volta.

- PIRAMI (P,S), "tökéletességek"; erények és képességek, amelyek a buddhaság eléréséhez szükségesek.
- PAR IK'S (P), "teljes megértés"
- PATICCA-SAMUPPADA (P), "Függő Keletkezés"
- PHASSA (P), betű szerint: "érintkezés", kontaktus; érzéki benyomás.
- PRĀNAYĀMA (S), légzési gyakorlatok a hindu *Yogában
- RŪPA (P,S), itt "test, testi folyamatok" értelemben szerepel.
- SACCA (P), "Igazság"; itt a Négy Nemes Igazság. ...
- SAMXDHI (P,S), "a tudat koncentrációja"
- SAMATHA (P), ĀSAMATHA (S), "Rendíthetetlen Nyugalom".
- SAMATHA-BHĪVANĪ, "nyugalom-meditáció"; célja a meditatív Elmélyedések elérése.
- SAMPAOANNA(P), 'tisztá megértés" (tökéletes tudati átvilágítottság).
- SAfefOJANA (P), a tudat "béklyói", vagy "bilincsei", melyek az ismételt létesüléshez kötnek.
- SANGHA (P,S),, a szerzetesek "közössége"; a három "Ékszer" (vagy ideál) és a három Menedék közül a harmadik.
- SATI (P), SMRTI (S), "éberség".
- SAMBOJJHANGA (P), "az éberség, mint Megvilágosodás-tényező"
 - INDRIYA (P), "az éberség mint spirituális képesség"

SÁH-MÍ-SATI (P), "tökéletes éberség", mint a Nemes Nyolcérétű Ösvény egyik tényezője.

SATIPA^THI NA (P), SMRTYUPASTHANA (S), "Az Éberség Megalapozása".

SEKHA (P), a "Magasabb Képzésben résztvevő tanítvány".

SHOCKS (P), áKS2 (SÍ, "képzés", gyakorlás; az erény, koncentráció és bölcsesség fejlesztése.

SILA-PIRAMITI (S), az "Erény Tökéletessége".

SOTAPATTI (P), "Folyamba-íépés"; a felszabadulás négy fokozata közül az első, amely a Szentség (arahatta) elérésében kulminál.

SUKKHA-YIPASSANI (P), "Pusztá Belátás" meditáció.

THERAYADA (P), betű szerint^ "az Öregebbek Tanítása", vagyis az idősebb szerzetesek és Szentek (arahantok) tanítása, . akik az Első Tanácskozáson recitálták a Tanítás szövegeit, röviddel a Buddha távozása után. Eképpen szilárdították meg azt a hagyományt, mely mind a mai napig él Ceylonban, Eurmában, Thaiföldön, Kambodzsában, Chitagongban és Laoszban.

UPACSRA-SAMIDHI (P), Közel-kerülési, vagy L myegbe hatoló Koncentráció.

UPADINA-KKHANBHA (P), a "kötődés öt kategóriája (vagy komplexuma)"; felöleli mind a fizikai, mind a szellemi összetevőit annak a valaminek, melyet konvencionálisán személyiségnek neveznek.

UPATTHXNA (P), UPASTHXNA (S), betű szerint: "közel-tartás"; fenntartás, meg alapozás.

VXYO-DHXTU (P), "Szél-elem".

VEDANX (P,S), "érzés"; érzékelés.

VINAYA (P,S), "kolostori fegyelem" és kódex, mely tartalmazza és magyarázza a szerzetesi viselkedés szabályait.

VIPASSANX (-BHXVANX) (P), "Belátás" (-meditáció) ".

[illegible]

A BUDDHISTA MISSZIÓ KIADVÁNYAIBÓL

OM MA-NI PAD-ME HUM

A vaj ray na misztika a "Hat Szent Szótag" ezoterikus tanai alapján

TIBETI YOGA ES TITKOS TANÍTÁSOK
BUDDHA, DHARMA, SANGHA
A BUDDHIZMUS VALASZA HARMINCEGY ALAPVETŐ KÉRDÉSRE

A FEHÉR FELHŐK ÚTJA

Egy buddhista zarándok Tibetben

ÉVFORDULÓK

A,VAJRAYANA MISZTIKUS IKONOGRÁFIÁJA

TIBETI MITDSZDK/A B4 MAHÁSIDDHA

TIBETI HALDTTASKÖNYV

A TIBETI BUDDHIZMUS GYÖNGYSZEMEIBŐL

MUDRAK ÉS SZIMBDLUMDK

Lenard Jenó: DHAMMO BUDDHISTA SZÓTÁR

DHYÁNA-SUTRAK A CSEND HANGJA

BHAGAVAO-GÍTÁ A MEDITACIÓ ÖSVÉNYE

A BUDDHIZMUS ZEN-ASPEKTUSA...

AZ IJ ÉS NYÍL ÖSVÉNYE

A TUS ÉS ECSET ÖSVÉNYÉ

A CSAN BUDDHIZMUS TÖRTÉNETE

A HATODIK PATRIÁRCHA SUTRAJA

VASFURULYA/1DD zen koan

A NINCS KAPU

Mumonkan koangyűjtemény

INDIA KULTÚRTÖRTÉNETÉNEK ÁTTEKINTÉSE

1-2. A védizmus és brahmanizmus kialakulása

3. A buddhizmus kialakulása

4-5. A számkhja és a jdga

6-7. A nyája és a vaisésika

Duka Tivadar: KÖRÖSI CSDMA SÁNDOR DOLGOZATAI

KÖRÖSI CSORIA SÁNDOR DOKUMENTÁCIÓ

KÖRÖSI CSOMA SÁNDOR ÉLETE KÉPEKBEN

TISZTELETADÁS

KÖRÖSI CSDMA SÁNDORNAK

C.G.JUNG ÉS A KELETI BÖLCSELET

* SZINKRONICITÁS

MEDITÁCIÓ ÉS PSZICHOTERÁPIA

* A SATURNUS ARCHETYPUSA

MANU TÖRVÉNYEI

MILARÉPA

VIVEKACHUNDAMANI

SAD-VIDYA

megrendelhetők:

BUDDHISTA MISSZIÓ DOKUMENTÁCIÓ

Budapest, XXII.

Ady Endre út 1D3.

1221

A kiadványok





A BUVVHISTA MEVLTACIŰ SZIVE egészen egyedülálló fontosságú mű a meditációról Szó-Ib irodalomban. Nagy mélységgel, rendkívüli tudással, mély emberséggel megírt könyv ez és olyan stílusban, mely egyszerű és közvetlen anélkül, hogy 'népszerűsítő' lenne. Nem ismerünk egyetlen más olyan könyvet sem, mint útmutatót a meditációhoz, mely összehasonlítható lenne ezzel a munkával. Bár a buddhista gondolkodás alapjáról íródott, azonos értékű a nem buddhista olvasó számára is. Melegen ajánljuk mindenkinek, aki komolyan akar foglalkozni a meditáció és az ön-fejlesztés problémaival.

