KELET SZENT KÖNYVEI

Satipaṭṭhāna

A buddhista meditáció szíve

B/4/6-47
A TAN KAPUJA
BUDDHISTA EGYHÁZ BUDAPEST

B25

Nyanaponika Thera

A BUDDHISTA MEDITÁCIÓ SZÍVE

A Satipaṭṭhāna Sutta szövege és kommentárjai

A BUDDHA ÉBERSÉG-ÚTJÁN ALAPULÓ SZELLEMI GYAKORLATOK KÉZIKÖNYVE

ORIENT PRESS

Budapest 1994

A fordítás alapjául szolgáló mű:
Satipaṭṭhāna. The Heart of Buddhist Meditation. A Handbook of Mental Training
Based on the Buddha's Way of Mindfulness With an Anthology of Relevant
Texts translated from the Pali and Sanskrit by Nyanaponika Thera
Samuel Weiser, Inc. New York, 1975.

Fordította:
Pressing Lajos

ISSN 1217 - 6419

ISBN 963 7985 14 X

© 1962 by Nyanaponika Thera
Hungarian translation © 1994 by Dr. Pressing Lajos
Minden jog fenntartva

Kiadta az ORIENT PRESS KFT
Felelős kiadó: Horváth József ügyvezető
Szedés: Buchhandlung für Orientalistik, Überlingen
A nyomdai munkák a kiadó házinyomdájában készültek.

Megrendelés és levelezés:
1538 Budapest 114,
Postafiók 567.

TARTALOM

BEVEZETÉS 7
Kiejtési útmutató a szövegben szereplő
páli és szanszkrit kifejezésekhez 16

Első rész
A BUDDHISTA MEDITÁCIÓ SZÍVE

1. AZ ÉBERSÉG ÚTJA:
JELENTŐSÉG, CÉLOK ÉS MÓDSZEREK 19
2. ÉBERSÉG ÉS TISZTA TUDATOSSÁG 30
I. A puszta figyelem 30
II. A tiszta tudatosság 45
3. AZ ÉBERSÉG NÉGY TÁRGYA 57
A »gyakorláshoz szolgáló útmutatások« 58
I. A test szemlélése (*kāyānupassanā*) 61
II. Az érzetek szemlélése (*vedanānupassanā*) 68
III. A tudatállapotok szemlélése (*cittānupassanā*) 71
IV. A tudattartalmak szemlélése (*dhammānupassanā*) 72
4. A TUDAT MŰVELÉSE 76
5. A BURMAI SATIPAṬṬHĀNA MÓDSZER 85
6. A LÉGZÉS TUDATOSÍTÁSA (*Ānāpāna-sati*) 107

Második rész
AZ ALAPSZÖVEG

AZ ÉBERSÉG ALAPZATAIRÓL SZÓLÓ
NAGY TANÍTÓBESZÉD (*Mahā-Satipaṭṭhāna-Sutta*) 115

Harmadik rész
A SZABADULÁS VIRÁGAI

A TÖKÉLETES ÉBERSÉGGEL FOGLALKOZÓ SZENT SZÖVEGEK GYŰJTEMÉNYE 135
A Páli Kánonból 137
A Satipaṭṭhāna célja és természete 137
Az első lépések 150
Általános útmutatások a gyakorláshoz 152
A beszédhez fűződő magyarázatok 155
A test szemlélése 159
Tiszta tudatosság 170
Az érzetek szemlélése 174
A tudatállapot szemlélése 177
A Satipaṭṭhāna összekapcsolása a gyakorlás egyéb módszereivel 180
Hasonlatok 187
Posztkanonikus páli irodalom 191
A Milinda Király kérdéseiből 191
A kommentárirodalomból 194
A mahāyāna irodalmából 198
Śāntideva: »A szellemi képzés kézikönyve« (Śikṣa-samuccaya) 199
Śāntideva: A megvilágosodásnak szentelt élet gyakorlata (Bodhicaryāvatāra) 206
Forrásjegyzék 210
Páli és szanszkrit kifejezések magyarázata 211

* * * * *

BEVEZETÉS

A buddhista meditáció szíve

Az itt következő oldalak célja az, hogy felhívják a figyelmet a Buddha által reánk hagyományozott »Éberség Útjának« (*Satipaṭṭhāna*) messze- és mélyreható jelentőségére, és kezdeti útbaigazítást nyújtsanak e tanítások megértéséhez és gyakorlati alkalmazásához.

E könyvet azzal a mély meggyőződéssel bocsátjuk útjára, hogy a Tökéletes Éberség rendszeres gyakorlása — úgy, ahogyan azt a Buddha a *Satipaṭṭhānával* foglalkozó beszédében tanította — még ma is a tudat fejlesztésének legegyszerűbb és legközvetlenebb, mégis a legalaposabb és leghatékonyabb módszerét jelenti, legyen szó akár a hétköznapi feladatokra és problémákra való felkészülésről, akár a legmagasabb célról: arról, hogy a tudat végérvényesen megszabadítsa magát a mohóság, a gyűlölet és a hamistudat béklyóitól.

A Buddha tana a meditációs tárgyak és szellemi gyakorlási módszerek gazdag választékát kínálja a különféle egyéni szükségleteknek, jellemfajtáknak és képességeknek megfelelően. Ezek a módszerek azonban végső soron mind az »Éberség Útjában« futnak össze, amit maga a Mester »az Egyetlen Útnak« (vagy: az Egyedüli Útnak; *ekāyano maggo*) nevezett. Az Éberség Útját ezért joggal nevezhetjük »a buddhista meditáció szívének«, sőt akár »az egész tanítás szívének« (*dhamma-hadaya*) is. Valóban ez a hatalmas szív áll a tan teljes testét (*dhamma-kāya*) átszövő és éltető véráramlások középpontjában.

A Satipaṭṭhāna módszer hatóköre

Az Éberség ősi útja ugyanúgy gyakorolható ma is, mint 2500 évvel ezelőtt. Egyformán alkalmazható keleten és nyugaton, az élet forgatagának kellős közepén éppúgy, mint a szerzetesi cella békéjében.

A Tökéletes Éberség jelenti tulajdonképpen a Helyes Életmód és a Helyes Szemlélet nélkülözhetetlen alapját — bárhol, bármely időben, bárki számára. Üzenete nemcsak a Buddha és Tana (*Dhamma*) elkötelezett híveinek életbevágóan fontos, hanem mindenki számára, aki az oly nehezen kézben tartható tudat mesterévé kíván válni, s ki kívánja bontakoztatni

annak — hatalmas erő és hatalmas boldogság megvalósítására képes — rejtett képességeit.

A beszéd kezdetén, ahol megfogalmazódik annak magas célja, hangzik el a kijelentés, mely szerint e módszer „a nyomorúság és bánat legyőzésére, a fájdalom és a szomorúság megsemmisítésére" irányul. S hát nem olyasvalami-e ez, amit mindenki szeretne? A szenvedés egyetemes emberi tapasztalat, s ezért egy olyan módszer, amely képes annak gyökeres megszüntetésére, általános emberi érdeklődésre kell, hogy számot tartson. Bár a Szenvedés fölött aratott végső győzelemtől az egyes emberek esetleg még messze vannak, az odavezető út világosan ki van jelölve. S ami talán még fontosabb: a Tökéletes Éberség módszerének hatékonysága már az út legkezdetibb szakaszaiban is közvetlenül és láthatóan megmutatkozik, sok kisebb csatában segítve bennünket győzelemhez a Szenvedés felett. Az ilyesfajta gyakorlati eredmények, amelyek boldogabbá tesznek bennünket, ugyancsak életbevágóan fontosak kell, hogy legyenek mindenki számára, túl azon a hatékony segítségen, amit a módszer a szellemi fejlődésünk egésze szempontjából nyújt.

A *Satipaṭṭhāna* valódi célja nem kevesebb, mint a Szenvedéstől való végső megszabadulás — a *Nibbāna*, ami egyben a Buddha tanításának legmagasabb célkitűzése is. Az ide elvezető közvetlen és egyenes ösvény azonban, amelyet a *Satipaṭṭhāna* nyújt, valamint az ezen ösvényen való folyamatos előrejutás is kitartó meditációs erőfeszítést igényel, amit az Éberség néhány kiválasztott tárgya vonatkozásában kell gyakorolni. Az itt következő oldalakon rövid, bevezető útmutatást adunk ezekhez a gyakorlatokhoz.

Miközben azonban a legmagasabb cél elérésére törekszünk, ugyanolyan fontos az Éberség általános, a hétköznapi élettevékenységeink szintjén történő alkalmazása is. Ez adja a sajátos és felfokozott Éberségre irányuló erőfeszítésünk nélkülözhetetlen alapját. Ez oltja be azonkívül a még gyakorlatlan tudatba az Éberség attitűdjét és általános »hangulatát«, s szoktatja hozzá annak »szellemi klímájához«. A szűkebb, »világi« körben tapasztalt jótékony hatásai aztán az alkalmazási terület kiterjesztésére indíthatják az embert, s az immár a legfőbb cél megvalósítására irányuló rendszeres gyakorlás vállalására ösztönözhetik. Ez az oka annak, hogy az alábbiakban különös figyelmet szentelünk az Éberség általános aspektusainak, vagyis hogy az milyen helyet foglal el általában az emberi életműködésben.

A *Satipaṭṭhānában* éppúgy bennerejlik egy igazi megvilágosodás-tan teremtőereje, mint annak időfeletti, egyetemes vonzása. Elég tágas és mély, ugyanakkor kellően egyszerű és távlatos ahhoz, hogy alapját és keretét képezhesse *egy mindenkihez szóló, eleven Dhammának*, vagy legalábbis ekként

szolgáljon az emberiség ama jelentékeny, s egyre növekvő része számára, akiket nem elégítenek ki többé a különféle vallási, vagy ál-vallásos nyugtatók, s akik mégis átérzik életükben és tudatukban azoknak a megoldásra váró, nem anyagi természetű problémáknak a sürgetését, amelyekre sem a tudomány, sem a vallásos hit nem tud megnyugtató választ adni. Egy ilyen mindenkihez szóló *Satipaṭṭhāna Dhamma* céljára lényeges, hogy részletesen kidolgozzuk e módszernek a mai problémákra és körülményekre történő alkalmazását. Ebben a vonatkozásban e néhány oldalon csupán rövid elgondolásokat van módunk közölni (ld. különösen a 78. oldaltól). Ezek kiegészítése és részletes kidolgozása egy más alkalomra, vagy más szerzőkre marad.

Azon, különösen nyugati olvasók számára, akik még nem mozognak otthonosan a buddhista irodalomban, az alábbiakban közöljük a legfontosabb információkat azokról a témához kapcsolódó szövegekről, amelyeken a *Satipaṭṭhāna* ősi hagyománya alapul.

A beszéd, annak címe és a kommentár

A Buddha által eredetileg elmondott »Beszéd az Éberség Alapzatairól« (*Satipaṭṭhāna Sutta*) két helyen fordul elő a buddhista szentírásban: (1) mint a »Közepes Gyűjtemény« (*Majjhima Nikāya*) 10. beszéde és (2) mint a »Hosszú Gyűjtemény« (*Dīgha Nikāya*) 22. beszéde, mely utóbbi helyen a *Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta*, azaz »Nagy Beszéd... sít.« címet viseli. Az utóbbi változat csupán abban különbözik az előbbitől, hogy részletesen tárgyalja a Négy Nemes Igazságot is a »tudattartalmak szemlélése« című részben, amely ezekkel foglalkozik. A jelen munkában a második, terjedelmesebb változat fordítását közöljük (a kötet második részében), s a rövid »beszéd« megjelölés az alábbiakban mindig erre vonatkozik.

A cím. — A páli nyelvű »*sati-paṭṭhāna*« szóösszetétel első tagja, a *sati* (szanszkritül *smṛti*) eredetileg az »emlékezet«, »emlékezés« jelentésekkel rendelkezett. A buddhista szóhasználatban, s különösen a páli nyelvű szentiratokban azonban csak kevés helyen őrizte meg a »korábbi eseményekre történő emlékezés« jelentését. E szövegekben a szó jelentése sokkal inkább a jelenre vonatkozik, s egyfajta általános lélektani fogalomként szerepel a »figyelés«, vagy »tudatosság« értelmében. A páli nyelvű szent szövegekben a szó használata még ennél is gyakrabban egy olyasfajta odafigyelő attitűdre korlátozódik, amely a buddhista tanítás értelmében jó, üdvös, vagy helyénvaló (*kusala*). Itt jegyezzük meg, hogy a jelen kötetben az »éberség« szóval történő fordítást a szó legutolsó értelemben történő használatára tartottuk fenn. A »*sati*« ebben az értelemben azonos a Nemes Nyolcrétű Ösvény hetedik tényezőjével, ahol a *Sammā-sati*, vagy »Tökéletes

Éberség« név alatt szerepel, s ezt itt is kifejezetten »az Éberség négyes Alapzataként« szokták magyarázni.

Az összetétel második tagja, a *paṭṭhāna* az *upaṭṭhāna* szó helyett áll, ami szó szerint »közelhelyezést« — vagyis a tudat »odahelyezését«, »ott tartását«, tudatosságát, megalapozottságát — jelenti. Ez a kifejezés igen gyakran fordul elő a »*sati*val« kapcsolatban különféle nyelvtani formákban. Ilyen például beszédünkben a *satim upaṭṭhapetvā*, szó szerint »fenntartván az éberségét« fordulat. Sőt a valószínűleg nagyon régi szanszkrit változatban a beszéd címe is úgy hangzik, hogy *Smṛti-upasthāna-sūtra*. Az ott adott magyarázat szerint a teljes szót talán olyasformán lehetne visszaadni, mint »az Éberség ott-tartása«.

A cím értelmezésének számos lehetséges módozata között a Kommentár említi azt a magyarázatot, amely szerint az Éberség »fő helyét« (*padhānam ṭhānaṁ*), vagy »sajátos tartományát« (*gocara*) a beszéd által leírt négyféle tárgy, vagy szemlélődés (test stb.) jelenti; ez sugallja egy olyasfajta fordítás lehetőségét, mint »Az Éberség tárgyai«, vagy »Az Éberség alapzatai«, melyek közül az utóbbit vettük át a jelen munkában is.

Kívánatos volna azonban, ha a buddhista irodalom nyugati olvasói körében ehelyett inkább magának a »*Satipaṭṭhāna*« szónak a használata válna megszokottá, olyan egyéb nehezen lefordítható kifejezésekhez hasonlóan, mint amilyen a *Kamma* (*Karma*), *Dhamma* stb.

A beszédhez kapcsolódó *Kommentárt* azok az ősi exegetikai munkák tartalmazzák, amelyek a két fentebb említett, az alapszöveget is magukban foglaló kanonikus gyűjteményhez íródtak. E kommentárok — legalábbis a lényegüket tekintve — csaknem bizonyosan a Tan legkorábbi időszakaira datálódnak. A buddhista Páli Kánonhoz íródott ősi kommentárok teljes eredeti szövege azonban valószínűleg nem maradt fenn az i.u. IV. századig. A ma rendelkezésünkre álló változat egy Ceylon területén talált korai szingaléz változat páli nyelvre történő visszafordítása, s talán újrafogalmazása. Ezt a páli nyelvre történő visszafordítást az i.u. IV. század nagy tudósa és kommentárírója, *Buddhaghosa* végezte el, aki néhány illusztrációs célt szolgáló történeten kívül valószínűleg nem tett hozzá sokkal többet a szöveghez, mint néhány saját megjegyzését azon kívül, ami már részét képezte a ceyloni hagyománynak.

Miután e Kommentárnak létezik már egy szöveghű angol fordítása a megboldogult ceyloni *Ven. Mahathera Soma* (1960) tollából,[1] szükségtelennek látszott ezt az anyagot teljes terjedelmében megkettőzni. A beszédhez

1. *The Way of Mindfulness (Az Éberség útja)*, translated by Bhikkhu Soma, Colombo 1949 (Lake House Bookshop).

írott magyarázó jegyzetekben azonban felhasználtuk azt, s e Kommentár néhány általános érdeklődésre számot tartó bekezdését a kötetünk harmadik részét képező antológiába is fölvettük.

Azok számára azonban, akik szeretnének a beszédünkre vonatkozó teljes exegetikai anyaggal megismerkedni, nagyon hasznosnak bizonyulhat a Kommentár *Ven. Soma* által készített fordításának a tanulmányozása. E szöveg nemcsak a tárgyunk szempontjából bír közvetlen jelentőséggel, hanem gazdag információt szolgáltat különféle egyéb buddhista alaptanításokkal kapcsolatban is, s ezenkívül számos izgalmas történetet is tartalmaz annak bemutatására, milyen hősies és eltökélt módon járták az Egyetlen Utat a régmúlt szerzetesei, bevilágító részleteket ismertetve meg azok gyakorlatából.

A Satipaṭṭhāna a keleti hagyományban

Kelet azon buddhista országaiban, amelyek ragaszkodnak a felhigítatlan, eredeti tanítások hagyományához, a Buddha egyetlen más beszéde sem örvend akkora népszerűségnek és megbecsülésnek — beleértve első beszédét, a híres benáreszi prédikációt is —, mint éppen a *Satipaṭṭhāna Sutta*.

Ceylon szigetén, *Lankán* például, amikor a jámbor világi hívek újhold idején maguk is magukra vállalják a novicius szerzetesekre kötelező tíz fő előírás közül nyolcnak a gyakorlását, egy nappalt és egy éjszakát a kolostorban töltve el, igen gyakran választják ezt a *Suttát*, hogy azt olvassák, hallgassák, recitálják, s róla elmélkedjenek. Sokan még ma is őrzik otthonukban a *Satipaṭṭhāna* egy tisztelettel övezett, tiszta szövetbe burkolt példányát, amelyet időről időre elővesznek, hogy esténként, a család tagjainak felolvassák azt. A haldokló buddhisták ágyánál is gyakran idézik ezt a beszédet, hogy a távozni készülő szívét a Mester megszabadulásról szóló nagy üzenetére hangolják, s ezen keresztül megvígasztalják és megörvendeztessék őt. Jóllehet a nyomdatechnika korszakában élünk, mégis máig élő szokás Ceylonban, hogy egy írnokkal elkészíttetik a *Sutta* pálmalevelekre jegyzett, kéziratos változatát, amelyet aztán valamelyik kolostor könyvtárának ajánlanak fel. A jelen sorok szerzője Ceylon egyik régi kolostorában csaknem kétszáz ilyen kéziratból álló gyűjteménnyel találkozott, melyek közül több is drága borítóval volt ellátva.

E hatalmas tisztelet, melyet ez az egyetlen kanonikus szöveg képes volt kivívni magának, részben annak tulajdonítható, hogy a *Satipaṭṭhāna Sutta* egyike azon kevés beszédeknek, amelyeket maga a Mester jelölt ki, különösen hangsúlyos és ünnepélyes módon vezetve be és zárva le őket. Önmagában ez a tény azonban aligha magyarázza e kitartó, több ezer éven át tartó páratlan megbecsülést. Az Út huszonöt évszázadon keresztül folyt-

tatott, hosszú és eredményes gyakorlásának a hatása is szerepet játszott abban, hogy a *Suttát* egy olyan erőkisugárzás vegye körül, mely maga körül mély tiszteletet hív elő.

Bárcsak továbbra is kifejthetné jótékony hatásait Buddha e halhatatlan beszéde, keletkezésének helyétől és idejétől távol, a nyugati féltekén is! Bárcsak segítene ez hidat építeni a különböző fajok között, megmutatva az emberi természet közös gyökereit, s felmutatva egy olyan közös jövő lehetőségét, ahol a nemessé érlelődött tudat urrá lesz az emberi végzeten!

Az Antológia

E könyvünk első két részéhez — a tanulmányhoz és az alapszöveghez — írott bevezető után szóljunk még néhány szót a harmadik részről is, amelyben az Éberség Útjára vonatkozó további buddhista szövegeket gyűjtöttünk össze.

E szövegek kiegészítő magyarázatokat kínálnak a beszéddel kapcsolatban a komoly tanuló számára, és bemutatják a *Satipaṭṭhāna* olyan oldalait és alkalmazásait is, amelyek az első két részben csak futólag, vagy egyáltalán nem kerültek említésre. Ezt az antológiát elsősorban szöveggyűjteménynek szántuk a téma tanulmányozásához; reméljük azonban, hogy a puszta információnyújtáson túlmenően az elmélkedés nyersanyagaként is szolgál majd, amihez az olvasó újra meg újra visszatérhet, hogy abból friss inspirációt merítsen.

E szövegek legnagyobb részét a *theravāda* iskolában őrzött Páli Kánonból merítettük, amely a Buddha tanításainak legrégebbi és leghitelesebb forrása. E kánonból különösen a Beszédek Gyűjteményébe (*Sutta Piṭaka*) tartozó *Saṁyutta-Nikāya* (a Rokon, vagy Csoportosított mondások) bizonyult a *Satipaṭṭhānával* foglalkozó szövegek gazdag forrásának: egyrészt az a csoport, amelyet erről is neveztek el *Satipaṭṭhāna-Saṁyuttának;* másrészt az *Anuruddha-Saṁyutta* című rész, amelyet a *Satipaṭṭhānát* kiemelkedő szinten gyakorló nagy *Arahantról* kapta a nevét; végül a *Saḷāyatana-Saṁyutta,* avagy »A hat érzékelési alapról szóló szövegek csoportja« címet viselő rész, amely sok értékes anyagot tartalmaz a belátó megértés (*vipassanā*) kifejlesztéséről az alapvető megismerési folyamatok közegében.

Bár e válogatás hangsúlyát a *theravāda* irodalom képezi, hiányzott volna a kötetből, ha a Buddha eredeti Igéjének hangjai mellett nem csendülne fel az a csodálatos visszhang is, amelyet a korai *mahāyāna* irodalomban váltott ki a *Satipaṭṭhāna.* A korai *mahāyāna sūtrákat* kötetünkben a *Śāntideva* gyűjteményes munkájából, a *Śikṣa-samuccaya* című antológiából vett idézetek képviselik. Ezek az idézetek *Śāntideva* saját mesterművével, a *Bodhicaryāvatārával* együtt jól mutatják, milyen nagyra értékelte e szerző az Éberség jelentőségét a Tan keretén belül. *Śāntideva* néhány letisztult, gyönyörű megfogalmazását joggal tekinthetjük klasszikusnak, s szavaira érdemes gyakran emlékezniük azoknak, akik az Éberség Útját járják.

Amennyiben az Éberség és a *Satipaṭṭhāna* e magas értékelése a korai *mahāyāna* irodalomban nem marad meg pusztán történeti emléknek, hanem a követők életét és gondolatait formáló tevékeny erővé válik, akkor az a szellemi törekvés közös szálaiból szövődő erős és szoros összekötő kapcsot képezhet a *mahāyāna* és a *theravāda* iskolák között, háttérbe szorítva a kétféle hagyomány közötti különbözőségeket. Ehhez kívántunk hozzájárulni, amikor egy *mahāyāna* részt is beiktattunk a jelen kötetbe, amit azok, akik járatosak ennek irodalmában, bizonyára jelentősen tovább tudnának bővíteni.

Két tényről azonban ebben az összefüggésben sem szabad megfeledkezni. Először: amint azt a Mester maga is annyira hangsúlyozza a beszédben, a *Satipaṭṭhāna* tulajdonképpeni célja és bennerejlő ereje a szenvedéstől való végső megszabadulás (*Nibbāna*) megvalósítása. A *mahāyāna bodhisattva* eszményének komoly elkötelezettje azonban, aki úgy tesz fogadalmat a Buddhaság elérésére, hogy teljesen tudatában van e döntés következményeinek, vissza kell, hogy fogja az egyéni megszabadulásra irányuló törekvését, mielőtt még magasztos célját megvalósította volna. Következésképpen el kell kerülnie, hogy a *Satipaṭṭhānát* a belátó megértés (*vipassanā*) módszeres kifejlesztésére használja, hiszen az még a jelenlegi életében könnyen egy olyan szintre (a »folyamba történő belépés«, vagy *sotāpatti* szintjére) juttathatná el, ahol a végső megszabadulás legkésőbb hét létesülés múltán visszafordíthatatlanul bekövetkezik; s ez természetszerűleg *bodhisattva*-pályájának is a végét jelentené. A *Satipaṭṭhāna* teljes körű gyakorlásával szembeni ilyesfajta megszorítás a *theravāda* nézőpontjából, a Buddha saját utasítása fényében meglehetősen furcsa helyzetet teremt. Bárhogyan is áll a helyzet azonban, ahhoz bizonyára nem férhet kétség, hogy aki a Buddhává válás fáradságos útját választja, annak nagyon magas fokú éberségre, éles tudatosságra, világos megértésre és céltudatosságra van szüksége. E tulajdonságok hiányában aligha tudná az élet viszontagságai közepette elsajátítani, fenntartani és továbbfejleszteni azokat a magas erényeket — a *pāramik* tökéletességeit —, amelyek a Buddhává válás nélkülözhetetlen kellékei. És e vállalkozásában hosszú szakaszon keresztül együtt haladhat *theravāda* testvérével. A megvilágosodásra és végleges megszabadulásra irányuló végső erőfeszítésében természetesen a teljesen kifejlesztett *Satipaṭṭhāna* Egyedüli Útján keresztül neki is el kell majd érnie a belátó megértés (*vipassanā*) csúcsait. Ez az az út, amelyen az összes Megvilágosodott haladt és haladni fog, legyen szó akár Buddháról, akár *Pacceka-Buddháról,* vagy *Arahantról* (vö. a III. rész 1. szövegében szereplő stanzával).

A távolkeleti *mahāyāna* iskolák közül elsősorban a kínai *csan* és a japán *zen* áll a legközelebb a *Satipaṭṭhāna* szelleméhez. Módszereik, céljaik és alapvető filozófiai elgondolásaik különbözősége ellenére is erős és közeli kapcsolat ismerhető fel a *Satipaṭṭhānával*, és sajnálatos, hogy mindeddig ezt kevesen vették észre, vagy hangsúlyozták. Közös például a valósággal való közvetlen szembesítés — az ember saját tudatát is beleértve —, a hétköznapi életnek és a meditációs gyakorlásnak az összeolvadása, a fogalmi gondolkodás meghaladása a közvetlen tapasztaláson és önmegfigyelésen keresztül, valamint az itt-és-most hangsúlyozása. A *zen* követője ezért sok olyat találhat a *Satipaṭṭhāna theravāda* hagyomány szerinti bemutatásában és gyakorlatában, ami közvetlen segítséget nyújthat számára a saját ösvényén. Minthogy azonban a *zen* már jelentős irodalommal képviselteti magát nyugaton, felesleges ismétlés lett volna másutt már megjelent illusztratív szövegek újbóli közlése.

Terjedelmi okokból le kellett mondanunk arról is, hogy akár régebbi, akár mai nyugati szerzőt felvegyünk az antológiába, pedig ez független tanúbizonyságul szolgálhatott volna az Éberség egyetemes jelentőségére az emberi tudat alapszerkezete és jövőbeli fejlődése szempontjából.

Zárómegjegyzések

E könyv első része, *A buddhista meditáció szíve* a beszéd rövidebbik változatával együtt két kiadásban is megjelent Ceylonban (Colombo 1954 és 1956; »The Word of the Buddha Publishing Committee«[2]). A jelen kiadásba néhány kisebb kiegészítés és változtatás mellett egy teljesen új, a »légzés tudatosításával« foglalkozó fejezetet is beillesztettünk (6. fejezet). A beszéd rövidebb változatát pedig a hosszabbikkal váltottuk fel, amely a Négy Nemes Igazság részletes magyarázatával a Buddha tanításának a lényegét testesíti meg.

Az első rész egy rövidített (az 5. és 6. fejezetet nem tartalmazó) német nyelvű változata bekerült a szerző *Satipaṭṭhāna, Der Heilsweg buddhistischer Geistesschulung*[3] című könyvébe is, amelyet 1950-ben jelentetett meg a konstanzi székhelyű Christiani Kiadó. Ugyanez a kiadó *Der einzige Weg*[4] címmel az antológia német nyelvű változatát is megjelentette (Konstanz, 1956), amelytől a jelen kötet angol változata csupán néhány kihagyott és néhány hozzáadott szöveg tekintetében különbözik. A szerző köszönettel tartozik a német kiadónak, Dr. Paul Christiani-nak, hogy volt szíves engedélyezni e copyright alá eső anyag felhasználását az angol változat elké-

2. *A Buddha Igéje Kiadói Társulat.*
3. *Satipaṭṭhāna, a buddhista szellemi képzés üdvözülés-útja.*
4. *Az egyetlen út.*

szítéséhez. Külön nagyra értékeljük Dr. Christiani pártfogó erőfeszítését, amit a németországi buddhista irodalom fellendítése érdekében tett.

Biztató látni, hogy mennyire fokozódik a meditáció iránti érdeklődés úgy keleten, mint nyugaton, s hogy ez az érdeklődés legalábbis részben őszinte belső igényből fakad. Reméljük, hogy a jelen kötet sok országban tud majd segítséget nyújtani mindazok számára, akik szeretnék kibontakoztatni az emberi tudat lehetőségeit a nagyobb kiegyensúlyozottság és erő, s a valóság mélyebb tudatosodása irányában, hogy ezen keresztül végül elérjék a mohóságtól, gyűlölettől és hamistudattól való végérvényes megszabadulást.

Erdei Remeteség
Kandy, Ceylon

NYANAPONIKA THERA

Kiejtési útmutató

a szövegben szereplő páli és szanszkrit kifejezésekhez

A páli és a szanszkrit nyelv hangkészlete nem fedi pontosan a magyar nyelv hangkészletét. Mivel a szöveg igen sok páli nyelvű kifejezést tartalmaz, amelyek részben a kötetben szereplő szútra kulcsfogalmai, fontosnak tartottuk, hogy e kifejezések pontosan azonosíthatók és visszakereshetők legyenek. Ezért a páli és a szanszkrit szavak átírásához nem a népszerűsítő írásokban megszokott, egyszerűsített magyar nyelvű átírást használtuk, hanem a tudományos munkákban használatos fonetikai átírási kódot, amelynek betűi egy az egyben megfeleltethetők e nyelvek hangkészletének. Az alábbiakban az átírási kód azon betűit soroljuk fel, amelyek a magyar nyelvben nem fordulnak elő, vagy amelyek kiejtése lényegesen különbözik a megfelelő magyar betű kiejtésétől. A felsorolásban nem szereplő betűk kiejtése lényegében megfelel a hasonló alakú magyar betűk kiejtésének.

a	rövid, nyílt á, mint a német *Satz* szóban; vagy tompa, elnyelt ö
ā	hosszú á
e	hosszú, zárt é
o	hosszú ó
ū, ī	hosszú ú, illetve hosszú í
ṛ	a r betű itt mint magánhangzó szerepel, enyhe i-szerű utáncsengéssel
ḷ	az l betű mint átvezető magánhangzó, enyhe i-szerű lecsengéssel, olykor lr^{i}-ként hangzik
ai, au	rövid kettőshangzók, melyek a kiejtésben összeolvadnak
ṭ, ḍ, ṇ	a t, d, illetve n hangot úgy képezzük, hogy a nyelv hegyét fölfelé hátrahajlítjuk, a fog helyett a fog gyökénél képezve a hangot
th, dh, bh, kh, ṭh, ḍh, gh, jh, ch	a megfelelő mássalhangzókkal együtt ejtendő h nem a torokban képződik, hanem azon a helyen, ahol magát az alapmássalhangzót megformáljuk (hasonlóan, mint az angol szóeleji t, d hangoknál)
ḥ	gyenge, halk torokhang, ami a szóvégi magánhangzót követi, úgy, hogy a száj még őrzi azt a tartást, amely a magánhangzót megformálta. A sima *h* viszont a magyar h-hoz hasonló gyenge gégehang.
c, ch	ejtése mint a magyar cs, illetve csh (a h kiejtését ld. fentebb)
j, jh	ejtése mint a magyar dzs, illetve dzsh (a h kiejtését ld. fentebb); azonban a *jñ* kiejtése dny!
ñ	mint a magyar ny
y	mint a magyar j
s	mint a magyar sz
ṣ	mint a magyar s
ś	palatális s: a nyelv hegye lefelé hajlik, gyöke pedig a szájpadlást érinti
ṁ, ṅ	nazális hangzók; kicsit hasonló, mint pl. a magyar gomba, ill. banda szóban

Első rész

A BUDDHISTA MEDITÁCIÓ SZÍVE

1.
AZ ÉBERSÉG ÚTJA

JELENTŐSÉG, CÉLOK ÉS MÓDSZEREK

Segítő üzenet

Korunkban, két világháború után a történelem megismételni látszik az emberiségnek adott leckéjét, mégpedig hallhatóbban, mint valaha, mert a zűrzavar és a szenvedés, ami sajnos a politikai történelemtől elválaszthatatlannak látszik, az emberiség egyre növekvő részét érinti közvetve, vagy közvetlenül. Mégsem látszik, hogy e leckéből többet tanultunk volna, mint korábban. A gondolkodó elme számára az újabbkori történelem által előidézett szenvedés számtalan egyedi eseténél is szívsajdítóbb és elszomorítóbb látni a az emberi viselkedésnek azt az értelmetlen és tragikus önismétlését, ami az emberiséget újra meg újra a háborúnak nevezett dühöngő őrület kirobbantására sarkallja. Ma is ugyanannak a régi, jól ismert mechanizmusnak a működését látjuk: a mohóság és a rettegés közjátékát. A hatalom iránti vágyat, az uralkodni vágyást csak a félelem tartja alig-alig féken — a félelem az ember saját, rendkívüli erejűvé fejlődött pusztító eszközeitől. A félelem azonban nem a legmegbízhatóbb fék az emberi indulatokon, ráadásul maga is tovább mérgezi a légkört egy állandó akadályoztatottsági érzést teremtve meg, ami megint csak tovább szítja a gyűlölet lángjait. S az emberek még ma is csak betegségük tüneteivel küszködnek, miközben vakok annak okaira, amelyek nem mások, mint a minden rossz Buddha által kimutatott három erős gyökere (*akusala-mūla*): a mohóság, a gyűlölet és a hamistudat.

E beteg és szellemileg teljesen leépült világunkba azonban eljutott egy örök bölcsességet és csalhatatlan útmutatást hordozó ősi tanítás, a *Buddha-Dhamma* — vagyis a Megvilágosodott Tana —, magával hozva gyógyító erejű üzenetét. Felteszi számunkra komoly és részvétteli, mégsem tolakodó halk kérdését: vajon ez a kor, a világ népei készek-e megragadni a segítő kart, amelyet a Magasztos nyújt a szenvedő emberiség felé időfeletti tanításán keresztül? Vagy pedig megint megvárja a világ, amíg sikerül felidéznie egy újabb és minden korábbinál kegyetlenebb megpróbáltatást,

ami könnyen az emberiség végső anyagi és szellemi pusztulásában végződhet?

A világ népei gondolkodás nélkül előfeltételezik, hogy erőforrásaik kimeríthetetlenek. E minden alapot nélkülöző hiedelem azonban ellentétben áll a mulandóság törvényével, a szüntelen változás tényével, amit a Buddha oly erősen hangsúlyozott. A mulandóság törvénye azt a történelem és a mindennapi élet által egyaránt igazolt tényt is magában foglalja, hogy az anyagi és szellemi regenerálódást lehetővé tévő külső feltételek, valamint az ehhez szükséges belső készség és vitális erők sohasem korlátlanok, sem az egyének, sem a nemzetek számára. Hány olyan birodalomról tudunk a múltban, amely ne omlott volna végül össze — lett légyen bár oly hatalmas, mint a maiak —, s hány olyan ember volt, akinek ne kellett volna minden bűnbánat és »jószándék« ellenére szembesülnie végül a megmásíthatatlan ténnyel, hogy »túl késő«? Sohasem tudhatjuk, hogy nem éppen ez a pillanat, vagy a jelenlegi helyzet-e az, amely utoljára nyitja meg számunkra a lehetőség kapuját. Nem tudhatjuk, hogy vajon az erő, melynek lüktetését ha halványan is, de még ott érezzük az ereinkben, nem az utolsó-e, ami még képes volna bennünket kimozdítani siralmas helyzetünkből. Ezért van, hogy ez a jelenlegi pillanat a legértékesebb. „Ne hagyd, hogy elszaladjon előled!" — figyelmeztet a Buddha.

A Buddha üzenete hatékony segítséget kínál a világ számára a jelenkori szenvedések és problémák megoldásában, és képes az örökké ott bujkáló Kór gyökeres meggyógyítására. A nyugati emberben kétely ébredhet, hogy miképpen segíthetne jelenlegi problémáin egy, a távoli és idegen keletről származó tanítás. Mások pedig — akár keletiek is — azt kérdezhetnék, hogy ugyan mit is mondhatnának a 2500 évvel ezelőtt kimondott szavak »modern világunk« számára, túl az esetleges általánosságokon? Akik a térbeli távolság ellenvetésével élnek (valójában faji különbséget értve ez alatt), azok tegyék fel maguknak a kérdést, hogy vajon Benáresz valóban idegenebb hely-e egy londoni polgár számára, mint Názáret, ahonnan az ugyanezen polgár életének és gondolkodásának fontos és megszokott részévé vált tanítás származott? Azonkívül azt is el kell ismerniük, hogy a régmúltban, a távoli Görögországban felfedezett matematikai törvények nem kevésbé érvényesek ma is, akár Nagybritanniában, akár másutt nézzük. E kételkedőknek azonban különösen az élet számos olyan alapvető tényén érdemes elgondolkodniuk, amelyek az egész emberiség számára közösek. A Buddha ugyanis elsősorban éppen ezekről a tényekről beszél. Akiknek pedig az időbeli távolsággal szemben van ellenvetésük, azok bizonyára fel tudják idézni számos régen elhunyt bölcs és költő becses szavait, amelyek még ma is oly mély és rokon húrokat pendítenek meg a saját szívünkben, hogy az eleven és bensőséges kapcsolat erős érzése fog

el bennünket e világunkból régen eltávozott, nagy emberek irányában. Az ilyen élmények éles ellentétet képeznek a társadalom »nagyon is jelenlévő« ostoba fecsegésével, a rádióval és a sajtóval, amelyeket ha összehasonlítunk a szépség és bölcsesség ősi hangjaival, akkor legfeljebb csak egy modern kellékekbe öltöztetett kőkorszaki ember szellemi színvonalát sugározzák magukból. Az igazi bölcsesség mindig fiatal, s mindig közel áll a nyitott szellemhez, amely felküzdötte magát annak csúcsaira és kiérdemelte a lehetőséget, hogy meghallja azt.

A tudatról szóló tanítás — a Buddha üzenetének szíve

Buddhának az emberi bölcsesség tetőpontját jelentő tanítása végülis nem valami tőlünk távoleső, idegen, vagy elavult dologgal foglalkozik, hanem olyasvalamivel, ami közös az egész emberiség számára, ami örökké fiatal, s ami közelebb van hozzánk, mint akár a saját kezünk és lábunk — nevezetesen az emberi tudattal.

A buddhista tanításban a tudat jelenti a kiindulópontot, a gyújtópontot, s mint a szent felszabadult és megtisztult tudata, a tetőpontot is.

Nagy jelentőséggel bíró tény — amelyen érdemes elgondolkodni —, hogy míg a Biblia azon szavakkal veszi kezdetét, hogy „Kezdetben teremté Isten az eget és a földet...", addig a *Dhammapada*, a buddhista szentírás egyik legszebb és legnépszerűbb könyve a következő szavakkal indítja: „A tudat előzi meg a jelenségeket, a tudat határozza meg őket, a tudat teremti meg őket..." (*Kassapa* Bhikkhu értelmezése szerint). E komoly szavak jelentik a Buddha csendes és nem vitatkozó, mégis megingathatatlan válaszát a bibliai hiedelemre. Ez az a pont, ahol a két vallás útjai szétválnak: az egyik a távolba visz egy képzeletbeli túlvilág irányába, a másik hazavezet bennünket, egyenesen a saját szívünkbe.

A tudat az, ami a legközelebb áll hozzánk, hiszen kizárólag a tudaton keresztül vagyunk tudatában az úgynevezett külső világnak, beleértve a saját testünket is. „Ha valaki megérti a tudatot, akkor mindent megértett" — szól egy *mahāyāna* buddhista szöveg (*Ratnamegha Sūtra*).

A tudat a forrása minden jónak és rossznak, ami felmerül bennünk, vagy ami kívülről ér bennünket. Pontosan ez a felismerés fogalmazódik meg a *Dhammapada* első két versszakában, vagy sok más példa közül Buddhának az alábbi szavaiban is:

> „Bármely rossz, rosszal kapcsolatos, vagy rosszhoz tartozó dologról legyen is szó — mindez a tudatból fakad.
> Bármely jó, jóval kapcsolatos, vagy jóhoz tartozó dologról legyen is szó — mindez a tudatból fakad."
>
> *Anguttara Nikāya I.*

Így tehát ahhoz, hogy le tudjunk térni a vészterhes útról, s képesek legyünk a világot jelenlegi válságában megmenteni, szükségképpen befelé kell fordulnunk a saját tudatunk titkos kamráiba. Csak a belső változáson keresztül következhet be kívül is valamilyen átalakulás. Mégha e külső változás csak lassan követi is a belsőt, sohasem fordul elő, hogy elmaradna. Ha sikerül a saját tudatunkban egy erős és jól összerendezett belső központot létrehoznunk, akkor fokozatosan szét fog oszlani a peremvidéken észlelt zűrzavar, s a perifériás erők maguktól elrendeződnek e gyűjtópont körül, átvéve annak tisztaságát és erejét. A társadalom rendezettsége, vagy zavara az egyéni tudatok rendezettségét, vagy zavartságát tükrözi, s annak a következménye. Ez nem azt jelenti, hogy a szenvedő emberiségnek meg kellene várnia egy új aranykor hajnalát, amikor »minden ember jó«. A tapasztalat és a történelem azt mutatja, hogy gyakran az eltökélt és belátással bíró, valóban nemes emberek egy kis csoportja is elegendő olyan »jó csomópontok« kialakításához, amelyek köré aztán odagyűlhetnek mindazok, akikben nincs meg a bátorság vezetni, de hajlandóak a követésre. Az újabbkori történelem persze megmutatta, hogy a rossz erői is ugyanilyen, vagy talán még nagyobb vonzerőt képesek kifejteni. Mégis egyike a kevés vigasznak e nem teljesen vigasztalan világban, hogy nem csak a rossz, hanem a jó is jelentős »fertőző« erővel rendelkezik, ami annál inkább megmutatkozik, minél inkább vesszük magunknak a bátorságot, hogy kipróbáljuk ezt.

> „Így hát a saját tudatunkban kell megszilárdítani a jó összes gyökerét; a saját tudatunkat kell átitatni az igazság esőjével; a saját tudatunkat kell megtisztítani minden gátló tényezőtől; a saját tudatunkat kell erőtől sugárzóvá alakítani."
>
> *Gaṇḍavyūha Sūtra*

A Buddha üzenete tehát éppen abban a segítségben áll, amit a tudat számára képes nyújtani. A Magasztost kivéve senki sem adott ilyen tökéletes, alapos és hatékony segítséget. Ezt még akkor is fenn kell tartanunk, ha kellőképpen méltányoljuk a modern analítikus lélektan jelentős elméleti és gyógyászati eredményeit. Az utóbbi számos képviselője — élükön C.G. Junggal, a nagy egyéniséggel — határozott fordulatot tett a vallási aspektus fontosságának a felismerése és a keleti bölcsesség megbecsülése irányába. A tudattal foglalkozó modern tudomány sok elméleti és gyakorlati részlettel egészítheti ki a Buddha tudat-tanát; segíthet lefordítani azt a modern kor fogalmainak nyelvére; elősegítheti annak elméleti és gyógyító alkalmazását korunk sajátos egyéni és társadalmi problémáira. A buddhista tudattan meghatározó alapelvei azonban ma is őrzik teljes körű érvényességüket és potenciáljukat; lényegüket nem érinti a kor és az uralkodó tudományos elképzelések semmilyen változása. Ez azért van így, mert az emberi létezés

alaphelyzetei[1] maguk is vég nélkül ismétlődnek, s az ember testi és szellemi felépítettségének fő tényei a lényegüket illetően még ezután is nagyon hosszú ideig változatlanok maradnak. Bármely, az emberi tudattal foglalkozó tudománynak, vagy a tudat befolyásolására irányuló kísérletnek e két, viszonylag tartós tényezőből kell kiindulnia — az emberi élet tipikus eseményeiből egyfelől, s az ember jellegzetes testi és szellemi felépítettségéből másfelől. A Buddha tudatról szóló tanítása páratlan világossággal ragadja meg e két tényező mindegyikét, s ez ruházza fel e tant annak »időtlen« jellegével, ennek köszönheti nem csökkenő »modernségét« és érvényét.

A Buddha üzenete — mind a tudatról szóló tanítás — három dolgot tanít a számunkra:

> a tudat *megismerését* — a megismerését annak, ami oly közel van hozzánk és mégis oly ismeretlen;
> a tudat *alakítását* — az alakítását annak, ami oly makacs és engedetlen, s mégis teljesen hajlékonnyá tehető;
> a tudat *felszabadítását* — a felszabadítását annak, ami mindenütt béklyóktól szenved, s mégis elérheti a szabadságot itt-és-most.

A három felsorolt arculat közül az elsőbe csoportosíthatjuk mindazt, amit a Buddha tudatról szóló tanításának elméleti aspektusaként lehetne meghatározni. Ezzel itt csak annyiban foglalkozunk, amennyiben ez kötetünk elsősorban gyakorlati céljai szempontjából elengedhetetlen.

Helyes Éberség — a Buddha tudatról szóló tanításának szíve

A Buddha gyógyító üzenetének, valamint tudatról szóló tanításának összes mondanivalója belesűríthető a „Légy éber!" intésbe, amely teljesen áthatja Buddhának az »Éberség Alapzatairól« szóló nagy prédikációját (*Satipaṭṭhāna Sutta*). Ez az intés természetesen csak akkor válik értelmezhetővé, ha emellett az „Ébernek lenni — de mire vonatkozóan?" és az „Ébernek lenni — de hogyan?" kérdéseket is megvilágítjuk. A választ e kérdésekre maga a beszéd, az ahhoz íródott ősi kommentár, valamint az alább következő tömör értelmezés adja meg.

Ha a korábbiakban azt mondottuk, hogy a tudatról szóló tanítás képezi a Buddha üzenetének kiinduló-, gyűjtő- és tetőpontját, akkor ehhez most hozzá kell tennünk, hogy a helyes Éberség ugyanezt a helyet foglalja el magán a tudatról szóló buddhista tanításon belül.

Az Éberség tehát

1. Mint amilyen pl. a születés, betegség, öregség és halál, nemiség és családi élet; élelem, szeretet, vagy hatalom keresése stb.

a tudat *megismerésének* mindent nyitó varázskulcsa, s ebben az értelemben a kiindulópont;
a tudat *alakításának* tökéletes szerszáma, s ebben az értelemben a gyújtópont;
a tudat megvalósított *szabadságának* fennséges kifejeződése, s ebben az értelemben a tetőpont.

Joggal nyilvánította ezért a Buddha az »Éberség Alapzatait« (*Satipaṭṭhāna*) az »Egyetlen Útnak« (*ekāyano maggo*).

Mi az Éberség?

Az Éberség — bármily nagyra becsüljük is és bármily csodálatos teljesítményekre képes — egyáltalán nem valamiféle »misztikus« állapot, ami meghaladná az átlagember tudását és lehetőségeit. Éppen ellenkezőleg, nagyon is egyszerű és mindennapi, mindannyiunk számára jól ismert dologról van szó. Elemi megnyilvánulási formájában, amit a »figyelem« címszó alatt ismerünk, egyike a legfontosabb tudatműködéseknek, ami nélkül egyáltalán nem is volnánk képesek érzékelni semmilyen tárgyat. Ha egy érzékszervi tárgy megfelelően erős ingert fejt ki, akkor ez a figyelem alapformáját váltja ki, ami a tárgy kezdeti »észrevevésében«, a tárgy felé történő első »odafordulásban« nyilvánul meg.[2] Ennek köszönhető, hogy az öntudatlanság sötét áramán keresztültör a tudatosság (amely művelet az *Abhidhamma* — a buddhista pszichológia — tanítása szerint ébrenlétünk minden másodpercében számtalan alkalommal megtörténik). A tudatosság csírájának, vagy kezdeti figyelemnek ez a működése még meglehetősen primitív művelet, mégis döntő jelentőséggel bír, mert ez jelenti a tudat első kiemelkedését az öntudatlanság altalajából.

Az észlelési folyamat eme első szakasza természetesen a tárgynak még csupán nagyon általános, elnagyolt képét eredményezi. Ha a tárgy iránt további érdeklődés mutatkozik, vagy elég erős annak az érzékekre gyakorolt hatása, akkor a következő lépésben szorosabb figyelem irányul a részletekre is. A figyelem ekkor már nem csupán a tárgy különféle jellegzetességeit veszi szemügyre, hanem annak a megfigyelőhöz való viszonyát is. Ez teszi lehetővé a tudat számára, hogy a jelenlegi észlelését összehasonlítsa a múltból felidézett hasonló észlelésekkel, s ilyen módon válik lehetségessé a tapasztalatok összehangolása. Ez a szint, amelyet a lélektanban »asszociatív gondolkodásnak« neveznek, nagyon fontos lépést jelent a szellemi fejlődésben. Mindez az emlékezés és a figyelem (vagy

2. Vö. a buddhista pszichológia (*Abhidhamma*) *āvajjana* (szó szerint: [a tárgy felé történő] »odafordulás«) kifejezésével. Ez az első azoknak a tudatmozzanatoknak a sorában, amelyek minden egyes elemi észlelési művelethez nélkülözhetetlenek.

éberség) közötti szoros és állandó kapcsolatra is felhívja a figyelmet, s részben ezzel magyarázható, hogy miért fejezi ki a buddhista szent iratok nyelve, a páli mindkét műveletet ugyanazzal *sati* szóval.[3] Emlékezés hiányában a valamely tárgyra irányuló figyelem csupán elszigetelt tényeket szolgáltatna, mint ahogyan az állatok esetében a legtöbb észlelés ilyen is.

Az asszociatív gondolkodásból bontakozhat ki az evolúciós fejlődés következő fontos lépcsőfoka: a tapasztalatok általánosítása, vagyis az elvont gondolkodás képessége. Az itteni kifejtés szempontjából ezt is a megismerés második szintjéhez sorolhatjuk, amit a figyelem kibontakozása tesz lehetővé. E második szintnek eddig négy jellegzetességét ismerhettük föl: a nagyobb részletgazdagságot, a megfigyelőre történő vonatkoztatást (szubjektivitást), valamint az asszociatív, illetve az elvont gondolkodást.

Az emberiség szellemi életének túlnyomó része manapság e második szint síkján zajlik. Ez nagyon tág tartományt foglal magába: a hétköznapi tények figyelmes észlelésétől és mindennapi munkánk figyelmes végzésétől kezdve egészen a tudós kutatómunkájáig, vagy a filozófus kifinomult gondolataiig. Ezen a szinten az észlelés bizonyosan részletesebb és átfogóbb, nem biztos azonban, hogy egyszersmind megbízhatóbb is. Hiszen hibás társítások és egyéb adalékok, érzelmi és intellektuális előítéletek, vágyteljeítő gondolkodás és hasonlók torzíthatják azt el, nem is beszélve minden hamistudat első és legfőbb okáról: arról a tudatos, vagy öntudatlan előfeltevésről, amely a dolgoknak maradandó szubsztanciát, az élőlényeknek pedig valamiféle én-t, vagy lelket tulajdonít. Ezek a tényezők együttesen még a legközönségesebb észlelések és ítéletek megbízhatóságát is komolyan leronthatják. Azok túlnyomó része, akikhez nem jutott el a Buddha-Dhamma útmutatása, egész életükben megmaradnak ezen a második szinten, csakúgy, mint azok, akik nem alkalmazzák ezt az útmutatást a saját tudatuk módszeres fejlesztésére.

A figyelem fokozatos fejlődésének következő lépcsőfoka már magának a Tökéletes Éberségnek, vagy Tökéletes Figyelemnek (*sammā-sati*) a szintjére emel bennünket. Azért nevezzük ezt »tökéletesnek«, mert tisztán tartja a tudatot minden, a megismerést meghamisító befolyástól; mert a Tökéletes Megértés alapja, egyszersmind része és összetevője; mert megtanít bennünket arra, hogy tökéletes módon a helyes dolgot cselekedjük; s végül mert a Buddha által kijelölt végső, tökéletes célt szolgálja: a szenvedés kioltását.

3. Az emlékezésnek a buddhista pszichológiában játszott szerepét illetően lásd a szerző *Abhidhamma Studies* (*Tanulmányok az Abhidhammáról*) című könyvének 39. oldalát (Frewin & Co., Colombo, 1949).

Az észlelés és a gondolkodás tárgyai a Tökéletes Éberség fényében úgy jelennek meg, hogy már keresztülmentek az éles, megvesztegethetetlen elemzés tisztító folyamatán, s ezért immár megbízható nyersanyagot jelentenek az össze többi szellemi művelet — az elméletalkotás, a gyakorlati és erkölcsi döntések stb. — számára; s amit külön is meg kell említeni: a valóság e torzítatlan leképezése szolgálhat szilárd alapként a fő buddhista meditációs gyakorlathoz, melyben a meditáló minden jelenséget mulandóként, szenvedésnek alávetettként és szubsztancia-, lélek- és én-nélküliként képes szemlélni.

Félreértés ne essék: a szellemi tisztaságnak az a magas szintje, amit a Tökéletes Éberség képvisel, a képzetlen tudat számára minden, csak nem »közeli« és »megszokott«. A gyakorlatlan tudat még a legjobb esetben is legfeljebb csak ennek a határát érintheti meg olykor-olykor. Ha azonban követjük a *Satipaṭṭhāna* módszer által kijelölt utat, akkor a Tökéletes Éberség ilyen közeli és megszokott állapottá fog *fejlődni*, mivel a gyökerei — amint azt korábban kimutattuk — a tudat teljesen hétköznapi és elemi működésformáira nyúlnak vissza.

A Tökéletes Éberség ugyanazokat a funkciókat látja el, mint a két alacsonyabb fejlődési fok, csupán egy magasabb szinten. E közös funkciók: a tudatosság egyre tisztábbá és intenzívebbé tétele, s a valóság olyan leképezése, ami egyre inkább megtisztul minden hamisítástól.

A fentiekben röviden vázoltuk a szellemi működések fejlődését, ahogyan az az észlelés egyes szintjeiben és az ezeknek megfelelő minőségi különbségeiben visszatükröződik: az öntudatlanságtól a tudatossá válásig; a tárgy első halvány tudatosodásától annak tagoltabb észleléséig és részletes megismeréséig; az elszigetelt tények észlelésétől azok oksági és egyéb összefüggéseinek felismeréséig; a még pontatlan, fogyatékos, vagy előítéletektől eltorzított megismeréstől a Tökéletes Éberség által biztosított tiszta és torzítatlan leképezésig. Láttuk, hogy valamennyi szinten *az éberség, vagy figyelem minőségi és intenzitásbeli növekedése* az, ami kulcsszerepet játszik a következő, magasabb szintre történő átlépésben. Ha az emberi tudat ki akarja kúrálni magát jelenlegi beteg állapotából, s szilárd eltökéltséggel a további fejlődés útjára kíván lépni; akkor ismétcsak az Éberség királyi útján keresztül teheti ezt.

Út a tudat fejlődéséhez

A fejlődés második szintjét — a világ tárgyainak kiterjedt, de még mindig torzított megismerését — az emberi tudat már biztosan birtokolja. Ez azonban legfeljebb már csak a szélesség dimenziójában fejlődhet tovább, vagyis új tényeket és részleteket tehet hozzá a meglévőkhöz, s finomíthatja azok anyagi célokra történő felhasználását. A részletekre vonatkozó ismeretek gyarapodásával a modern társadalom igen messzire ment a túlzott specializálódásban, annak minden jótékony és káros hatásával együtt. Az ilyen egyoldalú fejlődés biológiai következményei közismertek: a faj degenerálódása, majd végül kihalása, amint az az óriási testű és aprócska agyú történelem előtti óriásgyíkokkal történt. A mai veszély viszont a kizárólag anyagi célokat szolgáló, egyoldalú agytevékenység túlsúlyba kerülése az érzéki örömök iránti szomj és a hatalomvágy szolgálatában. Az ezzel járó veszély, hogy az emberiséget egy nap könnyen legázolhatják saját túlfejlett agyának szüleményei — testet gyilkoló találmányai és szellemgyilkos »szórakozásai«. A modern civilizáció sorsában könnyen megismétlődhet az ókor technikai csodájának, a babiloni toronynak az összeomlása, melynek építői ugyancsak nem értették meg egymást, hanem csak harcoltak egymással. Buddha középútja az az orvosság, amely egyedül megakadályozhatja e katasztrófába torkolló fejleményeket. Ez az örök védangyal, amely — ha hallgatunk rá — megóvhatja az emberiséget attól, hogy hajótörést szenvedjen a szellemi, lelki és társadalmi szélsőségek szikláin.

Nem lehet elégszer ismételni: ha az emberiség továbbra is kizárólag a második fejlődési szinten marad meg, akkor stagnálás, ha nem katasztrófa vár rá. Csak a szellemi tisztaság — vagyis a figyelem és az éberség minősége — terén tett új előrelépés hozhat friss mozgást és újabb haladást a modern tudat struktúrájában. Ezt az előrelépést az itt ismertetésre kerülő Éberség Útja segítségével valósíthatjuk meg. Az utat azonban az »emberség« biztos alapjára kell építenünk (vö. Konfuciusz), vagyis egy olyan erkölcsiségre, amely éppoly magasztos, mint amennyire realista. S ezt az erkölcsiséget ugyancsak megtalálhatjuk a Buddha-Dhammában.

A Tökéletes Éberséget, illetve a *Satipaṭṭhānát* a Buddha kifejezetten a tudat felszabadulásához, s ezáltal a valódi emberi nagysághoz vezető útnak nyilvánította. Ebből tud kibontakozni az új ember, az igazi »felsőbbrendű« lény, akiről oly sok nemes szellem mellett oly sok félrevezetett ember is álmodott, s mely eszményt oly sok hibás irányú erőfeszítés törekedett megvalósítani. Ennek az állításnak az igazolására hadd álljon itt az alábbi emlékezetes beszélgetés, amely a buddhista szent iratokban maradt ránk:

> *Sāriputta*, a Mester legkiválóbb tanítványa, így szólította meg a Buddhát: „Szokás, Uram, »nagy emberekről« (*mahā-purisa*) beszélni. Mennyiben nagy, Uram, egy ember?" A Buddha így válaszolt: „Aki felszabadult tudattal rendelkezik, *Sāriputta*, az a nagy ember; felszabadult tudat hiányában senki sem nagy ember. S hogy hogyan válhat a tudat, *Sāriputta*, felszabadulttá? Nos, a szerzetes a testet... az érzéseket... a tudatot... a tudat tartalmait tudatosítva szemlélődik, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen... Aki ilyen módon szemlélődik, annak tudata eloldódik a szennyeződésektől és felszabadul."

Így szabadulhat fel a tudat, *Sāriputta*. Akinek pedig a tudata felszabadult, az — kijelentem — nagy ember; felszabadult tudat nélkül pedig — kijelentem — senki sem nagy ember."

(*Saṁyutta Nikāya 47, 11*)

A következő oldalakon pontosan erről a Tökéletes Éberségről lesz szó, mely ily magas céllal és ily hatalmas potenciálokkal rendelkezik.

A Tökéletes Éberség és annak felosztása

A Tökéletes Éberség a szenvedés megszüntetéséhez vezető Nemes Nyolcrétű Ösvény hetedik tényezője. Az ösvénynek ezt a tagját a kanonikus magyarázatok kifejezetten az »Éberség [négyes] Alapzataként« (*Satipaṭṭhāna*)határozzák meg. Ezért a Tökéletes Éberséget és az »Éberség Alapzatait«, vagyis a *Satipaṭṭhānát* itt egymással felcserélhető fogalmakként használjuk.

Tárgyai tekintetében a Tökéletes Éberség négyrétű: irányulhat (1) a testre, (2) az érzésekre, (3) a tudatállapotra, vagyis a tudat általános állapotára egy adott pillanatban, és (4) a tudattartalmakra, vagyis a tudatosság körülírt tartalmaira, vagy tárgyaira az adott pillanatban.

Ezek adják a négy »szemlélődést« (*anupassanā*), ami a beszéd fő fejezetét képezi. Olykor a négy *Satipaṭṭhānának* is nevezik őket abban az értelemben, hogy ezek az Éberség, vagy *Sati* alapvető tárgyai.

A buddhista szentírásban az »éberség« (*sati*) kifejezéshez gyakran kapcsolódik egy másik fogalom is, amit itt »tiszta tudatosságnak« (*sampajañña*) fordítottunk. E két fogalomból a páli nyelvben a *sati-sampajañña* összetett szó képezhető, ami nagyon gyakran fordul elő a buddhista szövegekben. Ennek az összetett kifejezésnek a kontextusában az Éberség (*sati*) elsősorban a »puszta figyelem« attitűdjére és gyakorlására vonatkozik a tudat tisztán befogadó állapotában. A »tiszta tudatosság« (*sampajañña*) viszont akkor lép működésbe, amikor valamilyen tevékenységet kell végeznünk, beleértve ebbe a megfigyelt tárgyakon való tevékeny, reflektáló gondolkodást.

E két fogalom a Tökéletes Éberség, vagy *Satipaṭṭhāna* általános felosztásaként is felfogható, amennyiben annak két jellegzetes alkalmazási módját jelentik. Az alábbiakban először e kettős felosztással foglalkozunk, míg az Éberség tárgyai szerint történő, négyes felosztása később kerül sorra.

Az Éberség helye a buddhista tan keretében

Az »éberség« kifejezés sokféle összefüggésben fordul elő a buddhista szentírásban, s a tan kulcsfogalmainak többféle csoportosításában is szerepel. Ezek közül itt most csak a legfontosabbakat említjük meg.

Mint »Tökéletes Éberség« (*sammā-sati*), a »szenvedés kioltásához vezető Nemes Nyolcrétű Ösvény« hetedik tényezője. Ez a Nyolcrétű Ösvény alkotja a Négy Nemes Igazság negyedik tagját. A Nyolcrétű Ösvény hármas — erényre, koncentrációra és bölcsességre — történő felosztásában a Tökéletes Éberség a második csoportba, a koncentráció (*samādhi*) csoportjába tartozik a Tökéletes Erőfeszítés és a Tökéletes Összpontosítás társaságában.

Az Éberség ezenkívül az első a hét Megvilágosodási Tényező (*bojjhaṅga*, ld. 127. old.) között. Mégpedig nemcsak a felsorolás sorrendjében az első, hanem azért is, mert ez képezi a további hat tényező teljes kifejlesztésének az alapját, közülük is elsősorban a másodikhoz, az »[anyagi és szellemi] jelenségek vizsgálatához« (*dhamma-vicaya-sambojjhaṅga*) nélkülözhetetlen. A valóság közvetlen tapasztalati felismerése csak az Éberség megvilágosodási tényezőjének a segítségével (*sati-sambojjhaṅga*) valósítható meg.

Az Éberség egyike az öt képességnek (*indriya*) is, melyek közül a további négy a bizalom, az erő, az összpontosítás és a bölcsesség. Az Éberség — túl azon, hogy önmagában véve is alapvető képesség — a másik négyhez való viszonylatában is fontos szerepet játszik, amennyiben őrködik azok egyenletes és kiegyensúlyozott fejlődésén, különösen a bizalom (hit) és a bölcsesség (értelem), illetve az erő (vagy energia) és az összpontosítás (vagy belső nyugalom) helyes kiegyensúlyozásán.

lenti, hosszabb időt biztosítva annak számára a megismerés folyamatában betöltött fontos feladatának az ellátásához. A puszta figyelem biztosítja e folyamat alaposságát azáltal, hogy gondosan megtisztítja és előkészíti a talajt az összes további szellemi művelethez. A puszta figyelem e tisztító működésével az egész módszer magasztos célját szolgálja, amit beszédünk a »lények megtisztításában« határoz meg, s amit a kommentár a tudat megtisztításaként magyaráz.

A puszta tárgy elérése

A puszta figyelem a tárgy minél pontosabb, puszta regisztrálásából áll. Ez egyáltalán nem olyan könnyű feladat, mint amilyennek látszik, mert nem az, amit szokás szerint csinálunk — kivéve, amikor teljesen érdek nélkül veszünk szemügyre valamit. A legtöbbször azonban nem a dolgok érdekmentes megismerésével törődünk — »úgy, ahogyan azok valóban vannak« —, hanem a saját szűkebb vagy tágabb, nemesebb vagy alantasabb érdekeink szempontjából ítéljük meg és »kezeljük« azokat. A testi és a tudati világunk dolgait cimkékkel aggatjuk tele, s ezek a cimkék legtöbbször világosan magukon viselik önös érdekeink és korlátolt látásunk nyomait. Általában e cimkegyűjtemény világában élünk, ez határozza meg cselekedeteinket és reakcióinkat.

Így aztán a puszta figyelem — cimkéktől mentes — attitűdje egy új világot nyit meg az ember számára. Elsőként azt ismerjük fel, hogy ahol addig azt hittük: egységgel van dolgunk — vagyis egyetlen észlelési műveletben leképezett egyetlen tárgyról —, ott valójában sokaságról, a különféle testi és szellemi folyamatok egész sorozatáról van szó, amelyek nagyon nagy gyorsasággal követik egymást, s amelyek mindegyike a neki megfelelő észlelési műveletben kerül leképezésre. Megdöbbenve azt is felismerjük ezenkívül, mennyire ritkán fordul elő, hogy csak a tiszta, vagy puszta tárgynak vagyunk a tudatában, anélkül, hogy ehhez további, a tárgytól idegen járulékok ne adódnának. Az egyszerű látásészlelés esetében például — ha a látvány csak egy kicsit is érdekes a megfigyelő számára — igen ritka, hogy pusztán a látás tárgya jelennék meg a maga tisztaságában és egyszerűségében; ehelyett olyan hozzáadott szubjektív ítéletek fényében látszik az megjelenni, mint pl. szép vagy csúnya, kellemes vagy kellemetlen, hasznos, haszontalan, vagy káros. Ha pedig élőlény észleléséről van szó, akkor ebbe még az az előfeltevés is beleszövődik, hogy „Ez itt egy személyiség, egy én, mint amilyen »én« magam is vagyok."

Ebben az állapotában — vagyis a szubjektív adalékokkal való szoros összefonódottságában — az észlelés elmerül az emlékezet tárházában. S ha az asszociatív gondolkodás ismét felidézi, akkor torzító befolyását immár a

hasonló tárgyak jövőbeli észlelése során is ki fogja fejteni, az azokkal kapcsolatos ítéleteken, döntéseken, hangulatokon stb. keresztül.

A puszta figyelem feladata, hogy kiküszöbölje mindezeket az adalékokat a tulajdonképpeni tárgyból, hogy az ezen keresztül önmagában jelenhessen meg az észlelés mezőjében. Később magukat ezeket az adalékokat is egyenként szemügyre vehetjük, ha kívánjuk, az észlelés kezdeti tárgyát azonban meg kell kísérelnünk ezektől mentesen tapasztalni. Ez kitartó gyakorlást igényel, melynek során a fokozatosan egyre élesedő figyelem mintegy egyre finomabb szövésű szitaként először a durvább, majd a finomabb adalékokat is képes lesz kiszűrni, egészen addig, míg végül csak a *puszta tárgy* marad.

A tárgy ilyen pontos meghatározásának és körülhatárolásának a szükségességét maga a *Satipaṭṭhāna Sutta* is hangsúlyozza, rendszeresen, kétszer említve meg az éberség vonatkozó tárgyát; például „A testet tudatosítva a testet szemléli", s nem pedig az ezzel kapcsolatos érzéseit, vagy gondolatait, amint arra a kommentár is kifejezetten felhívja a figyelmet. Vegyük azt a példát, amikor valaki mondjuk ránéz egy sebre a karján. A látás tulajdonképpeni tárgya ebben az esetben kizárólag a megfelelő testrészből, valamint annak sérült állapotából áll. Ennek különböző sajátosságai — pl. a hús, vér, genny stb. — a »test szemlélésének« a tárgyai lesznek, különösen »a test részeire« vonatkozó gyakorlatban. A seb keltette fájdalom az »érzések szemlélése« gyakorlásához szolgálhat alkalmas tárgyként. Az a többé-kevésbé tudatos elképzelés, hogy valamiféle én, vagy önmagam az, aki megsebesült és akit fájdalom ért, (mint hamistudat) a »tudatállapotok szemlélése«, avagy a »tudattartalmak szemlélése« körébe tartozhat — utóbbi esetben azon szellemi »béklyók« egyikeként, amelyek a testi érintkezésen keresztül merülhetnek fel (lásd a beszéd érzékelési alapokról szóló szakaszát). Az indulat, amelyet (látszólag ugyanebben a pillanatban) a sebet okozó személy irányában esetleg érzünk, ugyancsak a tudatállapotok szemlélése körébe (mint »gyűlölettel töltött tudat«), vagy a tudattartalmak szemlélése körébe (»a gyűlölet, mint akadály«) tartozhat. Ez a példa talán elég jól illusztrálja a puszta figyelem által elvégzendő műveletek gyors váltakozását.

A *puszta tárgyhoz* történő eljutás messzire érő fontosságát maga a Buddha is hangsúlyozta. Egyszer, amikor egy szerzetes rövid útmutatásért fordult hozzá, a Buddha a következő szabályt írta elő számára a gyakorláshoz:

> „Amit látsz, abban csak a látott legyen benne; amit hallasz, abban csak a hallott legyen benne; amit [illatként, ízként, vagy tapintásként] érzékelsz, abban csak az érzékelt legyen benne; amit gondolsz, abban csak a gondolt legyen benne" (*Udāna, I, 10*).

A Mester e tömör, de súlyos kijelentése szolgálhat társként és vezetőként mindazok számára, akik a puszta figyelem gyakorlásának szentelik magukat.

A puszta figyelem háromszoros értéke

A puszta figyelem ugyanazzal a hármas értékkel rendelkezik, mint amit korábban a Buddha tudatról szóló tanításának, valamint a Tökéletes Éberségnek általában tulajdonítottunk: hatékony és hatalmas segítségnek fog bizonyulni a tudat *megismerésében, alakításában és felszabadításában.*

1. A puszta figyelem értéke a tudat megismerése szempontjából

A tudat maga az az elem, amelyben és amelyen keresztül élünk, s ugyanakkor mégis ez a legmegfoghatatlanabb és legrejtélyesebb. A puszta figyelem azonban azon keresztül, hogy először türelmesen szemügyre veszi a szellemi folyamatok alapvető tényeit, képes fényt gyújtani a tudat rejtélyes homályában, s szilárdan meg tudja ragadni annak szétfolyó áramát. Az éberség puszta figyelemmel kezdődő rendszeres gyakorlása el fog látni bennünket mindazokkal a tudatra vonatkozó ismeretekkel, amelyek gyakorlati céljaink — vagyis a tudat uralása, fejlesztése és végső felszabadítása — szempontjából lényegesek. De még a *Satipaṭṭhāna*-módszer eme eleve gyakorlatias beállítottságán túl is: ha a tudat terjedelmének egy körülhatárolt, de fontos szektorában sikerül a tökéletes éberséget és a tiszta tudatosságot szilárdan megalapoznunk, akkor ez a világosság fokozatos és természetes módon szét fog terjedni, míg végül a tudat birodalmának nagyon sötét és távoli, mindeddig hozzáférhetetlen zugaiba is be fog hatolni. Ez főként annak tudható be, hogy e folyamatban a megismerő kutatás *eszköze* is gyökeres változáson megy keresztül: maga a vizsgálódó tudat is nagyobb átható erőre és világosságra tesz szert.

„A Bölcsesség csak az Éberség által szemügyre vett dolgokat képes megérteni, a homályban maradt dolgokat nem" (*Kommentár a Sutta Nipātához*). A kutatni szándékozott metszetet, ha mikroszkóp segítségével kívánjuk azt megvizsgálni, előbb gondosan elő kell készíteni, meg kell tisztítani, meg kell szabadítani a külső rárakódásoktól, s végül stabilan el kell helyezni a lencse alatt. Ugyanígy kell előkészíteni a »puszta tárgyat« is a puszta figyelem segítségével ahhoz, hogy a bölcsesség vizsgálatának tárgyává válhasson. Ez tisztítja meg a vizsgálódás tárgyát az előítéletek és szenvedélyek szennyeződéseitől; ez tisztítja meg az idegen adalékoktól és a nem odatartozó szempontoktól; ez tartja szilárdan a Bölcsesség Tekintete elé, lelassítva az észlelési, vagy megismerési folyamat befogadó szakaszából az aktív szakaszba történő átváltást, jelentősen javítva ezáltal az alapos és szenvtelen vizsgálat esélyét.

A puszta figyelemnek ez az előkészítő működése nemcsak a tudat elemző — vagyis felbontó és megkülönböztető, a tárgy felépítésének elemeit feltáró — tevékenysége szempontjából fontos. Ugyancsak segítséget nyújt a nem kevésbé fontos szintézis műveleteihez, amelyek a tárgy más dolgokkal való összefüggéseit, azokhoz fűződő kapcsolatát, kölcsönhatásait, kondícionált és kondícionáló természetét tárják fel. A kellő ideig tartó puszta megfigyelés hiányában ezek közül az összefüggések közül számosat egyáltalán nem fogunk észrevenni. Igen fontos és számos, köztük gyakorlati területeken is alkalmazható tétel — amit érdemes mindig fejben tartanunk —, hogy a dolgok közötti kapcsolatokat csak akkor tudhatjuk megbízhatóan feltárni, ha előbb a kapcsolat egyes tagjait is alaposan megvizsgáljuk mindazon aspektusaikból, amelyek a különféle lehetséges kapcsolódások alapjául szolgálhatnak. Gyakori hibaforrás a bölcseleti rendszerek és a tudományos elméletek szintetizáló részében a nem kielégítő analítikus előkészítés. S a puszta figyelem módszere éppen ezt az előkészítést és annak alapos végrehajtását biztosítja. Már korábban (lásd a 32. old.) említettük ennek jótékony hatásait a szellemi gyakorlás szempontjából, ami itt elsősorban érdekel bennünket, s ami a következő oldalakon még világosabbá fog majd válni.

A puszta figyelem megengedi, hogy a dolgok először önmagukért beszéljenek, nem szakítva meg e folyamatot elhamarkodottan kimondott végső ítéletekkel. A puszta figyelem lehetőséget ad a dolgok számára, hogy végigmondják mondanivalójukat, s ezen keresztül megtanuljuk, hogy valóban nagyon sokat tudnak közölni magukról, aminek a jó részét korábban észre sem vettük, vagy elnyelte azt a külső és belső zaj, amiben a hétköznapi ember szokás szerint él. Miután a puszta figyelem a megszokott ítéleteink ellaposító és beszűkítő hatása nélkül láttatja a dolgokat, egyszersmind állandóan újnak látja azokat, mintha csak első alkalommal találkozna velük; így egyre gyakrabban fog előfordulni, hogy a dolgok valóban valami új és érdekes arculatukat nyilvánítják felénk. A puszta figyelem beállítottságával történő türelmes időzés ilyenformán tág horizontot nyit meg a megértésünk előtt, s látszólag erőfeszítés nélkül juttat el bennünket olyan eredményekhez, amelyeket a türelmetlen intellektus görcsös erőfeszítése sohasem tudott volna elérni. A dolgok megszokásaink által diktált, elhamarkodott behatárolása, cimkézése, téves megítélése és hibás kezelése miatt gyakran a tudás fontos forrásai maradnak zárva előttünk. A nyugati embereknek különösen nagy szükségük volna arra, hogy eltanulják a keletiektől, hogyan tartsák a tudatukat gyakrabban és hosszasabban e befogadó, mégis élesen figyelő állapotban — azzal a tudati attitűddel, ami nyugaton legfeljebb csak a tudósoknál, vagy kutatóknál fordul elő, pedig egyre inkább közkinccsé kellene, hogy váljon. A puszta figyelem attitűdje

kitartó gyakorlás esetén a tudás és inspiráció gazdag forrásának fog bizonyulni.

Melyek mármost a puszta figyelem segítségével elérhető sajátos eredmények a megismerés szempontjából? Itt csak azt a néhányat említjük meg ezek közül, amelyek a leginkább fontosak. Amit itt csupán röviden van módunk elmondani, azt ki-ki maga is igazolhatja, kiegészítheti és kibővítheti az Éberség Útján szerzett saját »úti élményeivel«.

Már említettük — alapvető fontossága miatt mégsem árt mégegyszer megismételni — azt, hogy az észlelés látszólag egységes művelete a puszta figyelem fényében számos, egyre tisztábban megkülönböztethető szakaszra bomlik fel, amelyek gyors egymásutánban követik egymást. Ebből az alapvető megfigyelésből fokozatosan a bennerejlő egyes tények gazdag bősége bontakozik ki, a belőlük levonható messzire mutató következtetésekkel együtt. Mindez igazi *tudományos* megfigyelésnek fog bizonyulni a szó eredeti — »tudást nyújtó« — értelmében (C. J. Ducasse). Felismerhetővé fog válni például számunkra az észlelési folyamat alapvető szakaszoltsága: a viszonylag tiszta[4] érzéki adatok megjelenítése, valamint az azok kiértékelésének és értelmezésének későbbi szakasza. A buddhisták számára ősidők óta ismert ez a lélektani felismerés, amely már magának a Mesternek a beszédeiben is megfogalmazódott, majd később az *Abhidhamma* könyveiben és kommentárjaiban került részletesen kidolgozásra. Az »eset puszta tényeinek« és az azokhoz való attitűdnek ez a megkülönböztetése nemcsak tudományos (»tudást nyújtó«) jelentőséggel bír, hanem messzire mutató gyakorlati jelentősége is van: ennek révén határozható meg az a legkorábbi, s éppen ezért legigéretesebb pont, ahol még befolyásolhatjuk az adott helyzet további alakulását — már amennyiben ez az ahhoz való attitűdünktől függ. Ennek az aspektusnak az átgondolása azonban már a következő, a tudat alakításáról szóló fejezet dolga.

Ha valaki a puszta figyelmet gyakorolja, a tudatát érő első erőteljes benyomás valószínűleg a változás örökké jelenlévő tényével történő közvetlen szembesülés lesz. A *Dhamma* fogalmaiban kifejezve ez ugyanaz, mint az első az élet három nagy jellegzetessége, vagy ismertetőjegye közül, nevezetesen a mulandóság (*anicca*). Az egyes események születésének és halálának nem szűnő egymásutánja a puszta figyelmen keresztül megfigyelve egyre nagyobb erejű élménnyé válik, aminek döntő következményei lesznek az egész meditációs fejlődésünkre. A pillanatonkénti változás-

4. A »*viszonylag* tiszta« kifejezésben foglalt fenntartás azért szükséges, mert az *Abhidhamma* által alkalmazott behatóan részletes vizsgálódás szerint már az érzéki adatok megjelenítésének legkorábbi szakasza is magán viseli a korábbi hasonló benyomások szubtilis lenyomatát.

nak ebből az élményéből idővel a létezés másik két jellegzetességének, vagyis a kórnak (szenvedés, nem kielégítő jelleg, *dukkha*) és a személytelenségnek (*anattā*) — a közvetlen tudatossága is kibontakozhat.

Bár a változás tényét — legalábbis bizonyos mértékig — többnyire mindenki elismeri, a hétköznapi életben rendszerint csak akkor válik ez igazán tudatossá az emberekben, amikor az nagyon erősen megérinti őket, akár kellemes, akár — mint legtöbbször — kellemetlen értelemben. A puszta figyelem gyakorlása azonban erőteljesen ránevel bennünket arra, hogy a változás minden pillanatban kísér bennünket; hogy még az idő tört része alatt is olyan gyakorisággal zajlanak a változások, hogy az meghaladja a megismerőképességünket. Az első időben valószínűleg meg fog döbbenteni bennünket — mégpedig nemcsak intellektuálisan, hanem egész lényünkben —, hogy milyesfajta világban élünk valójában. Azáltal, hogy szemtől szembe kerültünk a változással — a saját testünkben és tudatunkban egyaránt elevenen felismerve azt —, tulajdonképpen elkezdtük »a dolgokat olyannak látni, amilyenek valójában«. És ez különösen érvényes a »tudat dolgai« vonatkozásában. A tudatot nem lehet megérteni anélkül, hogy ne áramlásként ismerjük azt fel, s e ténynek a tudat megismerésére irányuló minden vizsgálódásunk során a tudatában kell, hogy maradjunk. A változás tényének és természetének a kimutatásával a szellemi folyamatokban a puszta figyelem gyakorlása alapvető módon járul hozzá a tudat megismeréséhez. A változás *tényének* a megmutatása negatív értelemben járul hozzá ehhez, kizárva a tudat bármely esetleges statikus felfogását, amely maradandó összetevőket, rögzített tulajdonságokat stb. tételezne fel. A változás *természetébe* történő bepillantás pedig pozitív hozzájárulást jelent, amennyiben részletekbe menő, gazdag információt szolgáltat számunkra a szellemi folyamatok dinamikus természetéről.

Az érzékszervi észlelésre összpontosított puszta figyelem fényében egyre nagyobb tisztasággal fog feltárulni előttünk az anyagi és szellemi folyamatok sajátos jellege, azok összjátéka, váltakozó megjelenése, valamint a tudat alapvető »tárgyiasító« működése.

Azt, hogy itt »tárgyiasító« (vagyis tárgyként felfogó, tárgyként kezelő) működésről, valamint anyagi és szellemi folyamatokról beszélünk, csupán elemzésünk gyakorlati célja miatt tesszük. Szó sincsen arról, hogy ez valamiféle alany-tárgy, vagy szellem-anyag dualizmus melletti állásfoglalásunkat juttatná kifejezésre. Ugyanígy nem állunk a csak szellemet, vagy csak anyagot elismerő monizmus pártján sem. A Buddha függő keletkezésből (*paṭicca samuppāda*) kiinduló középútja meghaladja a monista, pluralista, vagy dualista rendszerek ilyesfajta elgondolásait. A feltételekhez kötöttség, viszonylagosság és állandó áramlás e világában, amely a puszta figyelem

gyakorlása során közvetlen élménnyé válik, az ilyen merev fogalmak hamarosan teljesen használhatatlannak fognak bizonyulni.

E néhány utóbbi, odavetett megjegyzésünk a tudat megismeréséhez történő további, elméletibb jellegű hozzájárulásra mutat rá ama említett, régi bölcseleti attitűdök vonatkozásában, amelyek hibás ténybeli premisszákból indulnak ki, majd e premisszákhoz illeszkedő hatalmas elméleti felépítményeket hoznak létre. Ehelyütt azonban nem célunk közvetlenül foglalkozni ezekkel a problémákkal. Ebben az összefüggésben csupán arról van szó, hogy a hétköznapi tapasztalásban éppúgy, mint a beható vizsgálódásban egy olyasfajta elkülönülés mutatkozik mind a megismerés folyamatában, mind annak tartalmaiban, ami elég erős ahhoz, hogy indokolttá tegye a hagyományos alany-tárgy, vagy szellem-anyag fogalompárok pragmatikus célú alkalmazását.

Miután a puszta figyelem gyakorlásának eredményeképpen bizonyos terjedelmet és mélységet ért el a tudati eseményekkel való foglalkozásban, egyszercsak közvetlen bizonyossággá válik a meditáló számára, hogy *a tudat semmi más, mint a saját megismerő működése.* Sehol — sem e működésen belül, sem azon kívül — nem azonosítható semmiféle egyéni működtető tényező, vagy bennerejlő entitás. Ilyen módon a saját közvetlen tapasztalásunkkal jutunk el a léleknélküliség, vagy személytelenség (*anattā*, skr. *anātma*) nagy igazságához, felismervén, hogy minden létforma mentes bármiféle bennerejlő személyiségtől (éntől, lélektől, énfölöttitől stb.), vagy bármilyen módon megfogalmazott bennerejlő szubsztanciától. Az *anattā* e páratlan és forradalmi tanítása még a modern lélektan számára is jelentős mértékben »tudást nyújtó« lehet, mivel a gyökereiben érinti valamennyi tudattal foglalkozó tudományt. Az adott tudományterületek kutatói számára nyilvánvalóak kell, hogy legyenek az ebből adódó következtetések, még akkor is, ha itt nincs módunk ennek illusztrálására. Amikor azonban az *anattā* tanát páratlannak neveztük, akkor ezzel egyben meg is kívántuk különböztetni azt mindattól, amit nyugaton »lélektan lélek nélkül« címszó alatt ismernek; az utóbbi ugyanis többnyire materialista színezetű, s azt pejoratív hangsúllyal olykor »lélek-telennek« is szokták nevezni. A buddhista pszichológia semmi esetre sem materialista, sem a szó filozófiai, sem etikai értelmében. Az én-nélküliség tanának valódi bölcseleti és etikai jelentőségét — beleértve annak »érzelmi tónusát« is — csupán a teljes buddhista tanítás összefüggésében lehet megérteni, a maga elszigeteltségében nem. Később lesz még alkalmunk arra, hogy visszatérjünk ehhez a kérdéshez.

A puszta figyelem a fentieken kívül még sok meglepő, de egyben hasznos információt szolgáltat számunkra a saját tudatunk működéséről: a saját érzelmeink és szenvedélyeink mechanizmusairól, értelmi erőink megbízhatóságáról, valódi és tettetett indítékainkról, és lelki életünk sok

más aspektusáról. Gyenge és erős pontjainkra egyaránt világos fényt vet, és ezek közül soknak első ízben ébredünk a tudatára.

A puszta figyelem e módszere, mely oly sokat segíthet a tudat megismerésében és ezen keresztül a világ megismerésében, az igazi tudós eljárásmódjával és attitűdjével állítható párhuzamba: tárgyának és fogalmainak világos meghatározásával kezdődik; előítéletmentesen fogadja a magából a tárgyból származó útmutatásokat; igyekszik kizárni, vagy legalább is csökkenteni a szubjektív tényezők szerepét az ítéletalkotásban; tartózkodik az ítéletektől mindaddig, amíg nem történt meg a tények alapos vizsgálata. Ez a vérbeli kutatószellem, ami a puszta figyelem attitűdjében megnyilvánul, mindig egyesíteni fogja a Buddha-Dhammát az igazi tudománnyal, még akkor is, ha ez nem jár együtt az éppen divatban lévő elméletek elfogadásával. *Céljait* tekintve azonban a Buddha-Dhamma semmiképpen sem azonos a világi tudományokkal, hiszen azok csupán a tények feltárására és magyarázatára korlátozódnak. A Buddha tudatról szóló tanítása viszont nem korlátozódik a tudat elméleti *megismerésére*, hanem annak *alakítását*, s ezen keresztül magának az életnek az alakítását is célozza. E célkitűzésében ugyanakkor találkozik a modern lélektan ama ágával, amely a tudatra vonatkozó elméleti tanítások gyakorlati felhasználását célozza.

2. *A puszta figyelem értéke a tudat alakítása szempontjából*

A világban előforduló, ember okozta szenvedés legnagyobb része nem annyira a szándékos gonoszság, mint inkább a tudatlanság, figyelmetlenség, gondatlanság, elhamarkodottság és az önuralom hiányának a következménye. Igen gyakran az éberség, vagy a bölcs megfontolás egyetlen pillanata is elegendő volna ahhoz, hogy megakadályozza a szenvedés és a bűn egy-egy messzira kiható láncolatát. Azzal, hogy a puszta figyelem szokásos attitűdje *szünetet* iktat be a cselekvés megkezdése elé, képessé válhatunk megragadni azt a rövid, de döntő pillanatot, amikor a tudat még nem került rá egy meghatározott attitűd, vagy cselekvés kijelölt pályájára, hanem még elég nyitott ahhoz, hogy alkalmasabb irányokat is felvehessen. A következő pillanat már teljesen átalakíthatja a helyzetet, véglegesen túlsúlyba engedve kerülni a belülről fakadó felbőszült indulatokat és téves megítéléseket, vagy a kívülről beáramló ártalmas befolyásokat. A puszta figyelem lelassítja, sőt olykor meg is állítja a gondolatból a cselekvésre történő átmenetet, s ezáltal több időt biztosít a számunkra ahhoz, hogy éretten tudjunk dönteni. Ez a lelassítás életbevágóan fontos mindaddig, amíg a haszontalan, káros és gonosz tettek és szavak túlságosan erős hajlammal rendelkeznek bennünk a spontán megjelenésre, vagyis mindaddig, amíg az eseményekre és gondolatokra adott közvetlen reakcióként

ilyenek jelennek meg, nem hagyva esélyt a bölcsesség, önfegyelem és józan ész belső »fékjeinek« a közbeavatkozására. A »lelassítás« szokásának elsajátítása hatékony fegyvernek fog bizonyulni a szavainkban és tetteinkben jelentkező elhamarkodottság ellen. Azáltal, hogy a puszta figyelem segítségével megtanulunk szünetet tartani, lelassulni és egy időre megállni, jelentősen megnövekszik a tudat hajlékonysága és fogékonysága, s a nem kívánatos fajtájú reakciók nem fognak többé automatikusan, ugyanolyan gyakorisággal előfordulni, mint korábban. Ha e megszokott, korábban ellenállás nélkül hagyott, vagy meg sem kérdőjelezett reakcióink elsőbbségét rendszeresen kérdésessé tesszük, akkor fokozatosan el fogják veszíteni erejüket.

A puszta figyelem időt hagy a számunkra annak a megfontolásához is, hogy vajon egy adott helyzetben szükséges és tanácsos-e egyáltalán bármilyen testi, lelki, vagy szóbeli tevékenység bevetése. Gyakran túlságosan erős bennünk a hajlam arra, hogy szükségtelenül is beavatkozzunk, és ez is sok szenvedés és felesleges bonyodalom előidézője, amit pedig könnyen elkerülhetnénk. Ha megismerjük a tudatnak azt a békés nyugalmát, amivel a puszta figyelem attitűdje ruház fel bennünket, akkor kevésbé fogunk kísértést érezni arra, hogy elhamarkodottan cselekvésbe lendüljünk, vagy más emberek ügyeibe ártsuk magunkat. Ha ilyen módon csökkennek az életünkben a konfliktusok és a bonyodalmak, akkor a tudat *alakítására* irányuló erőfeszítésünk a továbbiakban kisebb ellenállásba fog ütközni.

Az utoljára említett két ponttal (az »elhamarkodottsággal« és a »beavatkozással«) kapcsolatos gyakorlati tanács tehát röviden abban áll, hogy jól nézzünk körül, mielőtt elrugaszkodunk, adjunk a tudat számára lehetőséget a dolgok hosszasabb és alaposabb áttekintésére, rakjunk gyeplőt a »minden áron cselekedni« akaró ösztönzéseinkre.

A puszta figyelem kizárólag a *jelennel* foglalkozik. Ismét megtanítja a számunkra azt, amit oly sokan elfelejtettek: hogy hogyan éljünk teljes tudatossággal az itt-és-mostban. Megtanít bennünket *szembenézni* a jelennel anélkül, hogy a múlttal, vagy a jövővel kapcsolatos gondolatokba menekülnénk. A múlt és a jövő az átlagos tudat számára nem a megfigyelésnek, hanem csupán a reflexiónak a tárgyai. S a hétköznapi életben a múlt és a jövő igen ritkán válnak a *bölcs módon történő* reflektálás tárgyaivá; rendszerint inkább csak a nappali álmodozás és hiú ábrándozás tárgyaként szerepelnek, márpedig az ilyesmi a Tökéletes Éberségnek, a Tökéletes Megértésnek és a Tökéletes Cselekvésnek egyaránt a legnagyobb ellensége. A puszta figyelem megfigyelői posztját hűségesen őrizve, nyugodtan és kötődésmentesen követi az idő szünet nélküli áramlását: nyugodtan kivárja, amíg a jövő dolgai ténylegesen is megjelennek a tekintetünk előtt, s ilyen

módon a jelen tárgyaivá válnak, hogy aztán ismét eltűnjenek a múlt útvesztőiben. Mily sok energiánkat vesztegetjük el a múlttal kapcsolatos haszontalan gondolatokra: elmúlott napok után sóvárogva értelmetlenül, hiábavaló sajnálkozások és bűnbánat közepette; vagy szavainkat és gondolatainkat a múlt banalitásainak értelmetlen, kérődző ismételgetésével töltve meg! A jövőnek szentelt gondolataink nagy része ugyanilyen ostoba: hiú remények, fantasztikus tervek és üres álmok, megalapozatlan félelmek és semmire nem vezető aggódások. Mindez ugyancsak olyan csalódások és kiábrándulások forrása, amit a puszta figyelem segítségével elkerülhetünk.

A Tökéletes Éberség visszaszerzi az ember számára szabadságának elveszett igazgyöngyét, kiragadva azt az idő sárkányának karmai közül. A Tökéletes Éberség levágja az emberről a múlt béklyóit, amit enélkül saját maga is ostoba módon csak erősítene az arra történő gyakori vágyakozó, sajnálkozó, vagy bánkódó visszatekintgetéssel. A Tökéletes Éberség attól is megóvja az embert, hogy a jelen pillanatban láncolja le magát félelmek és remények, elővételezett jövőbeli események elképzelésével. A Tökéletes Éberség tehát helyreállít számunkra egy olyan szabadságot, amit csak a jelenben lehet megtalálni.

A múltra és a jövőre irányuló gondolatok képezik a *nappali álmodozás* fő nyersanyagát, amely szívós és ragacsos, vég nélkül ismételgető anyagával elárasztja a jelen tudatosságának szűk tartományát, nem hagyva lehetőséget annak alakítására, sőt még inkább amorffá és bambává téve azt. Az ilyen haszontalan nappali álmodozások jelentik a koncentráció fő akadályát. Leállításuk biztos módja az, ha a tudatot határozottan a közvetlenül előtte megjelenő tárgyak puszta megfigyelésére szorítjuk minden olyan alkalommal, amikor nincs különösebb szükség, vagy ösztönzés valamilyen célirányos cselekvés, vagy gondolat kivitelezésére, s ezáltal egyfajta szellemi vákum fellépése fenyeget, amibe könnyen beáramlanak a nappali fantáziák. Ha pedig mégis betörnének, akkor magukat ezeket a nappali képzelődéseket kell a szoros megfigyelés tárgyává tenni, hogy ezen keresztül megfosszuk őket a tudatot felhígító erejüktől, s végül szétoszlassuk őket. Ez példa arra a később részletesen is tárgyalásra kerülő rendkívül hatékony módszerre, hogy »hogyan alakíthatjuk át a meditáció *akadályait* a meditáció *tárgyaivá*.

A puszta figyelem rendet teremt a tudat elhanyagolt zugaiban. Megmutatja számunkra azt a számtalan homályos és töredékes észleletet, befejezetlen gondolatmenetet, zavaros képzelődést, lefojtott érzést stb., ami nap mint nap keresztülszalad a tudatunkon. Szellemi energiáink e haszontalan fogyasztói egyenként gyengék és erőtlenek, felhalmozódásuk révén azonban egyre jobban képesek lerontani a szellemi működések hatékonyságát. Mivel e gondolat-töredékeket többnyire hagyjuk elmerülni a tudat-

talanban anélkül, hogy kellőképpen megfigyelnénk őket, azok természetes módon befolyásolják jellemünk, hajlamaink és tendenciáink alapstruktúráit. Egyre jobban csökkentik a tudat általános terjedelmét és világosságát, valamint annak képlékenységét, vagyis alakíthatóságát, átalakulási képességét és fejleszthetőségét is.

A tudatunk elhanyagolt és piszkos zugaira vonatkozó, egyáltalán nem hízelgő önismeret, amire a puszta figyelem attitűdjével gyakorolt önmegfigyeléssel tehetünk szert, belső ellenállást fog ébreszteni bennünk a dolgok ilyetén állásával szemben, ahol a tisztaság és a rend rendetlenségbe fordul, s a tudat nemesféme salakká válik. E taszító érzés nyomása fokozni fogja az Éberség Útjának gyakorlására irányuló lankadatlan erőfeszítésünket, s fokozatosan ellenőrzésünk alá vonhatjuk az addig gondatlanul elfecsérelt szellemi energiáinkat. Itt a puszta figyelem természetes »rendező« működése szolgálja a tudat alakítását.

A saját tudatunkra irányított puszta figyelem ezenkívül ellát bennünket mindazzal a tudatra vonatkozó hiteles információval is, amely elengedhetetlen annak sikeres alakításához. Teljes figyelmünket a felmerülő gondolatainkra irányítva jobban megismerjük erős és gyenge pontjainkat, vagyis képességeinket és fogyatékosságainkat. Az utóbbival kapcsolatos önámítás, vagy az előbbire vonatkozó tudatlanság eleve lehetetlenné tesz bármiféle önnevelést.

A puszta figyelem segítségével kifejlesztett abbéli készségünk, hogy a rossz, vagy káros dolgokat azonnal a valódi nevükön tudjuk nevezni, az első lépést jelenti azok kiküszöbölése irányába. Ha például a tudatállapot szemlélése során az ember világosan a tudatában van annak, hogy „vágyakozó gondolat van jelen", vagy a tudattartalmak szemlélése során felismeri, hogy „e pillanatban az izgatottság akadálya merült fel bennem", akkor a világos megfogalmazásnak ez az egyszerű szokása belső ellenállást hoz létre bennünk ezekkel a tulajdonságokkal szemben, amely egyre erősebben fogja éreztetni a hatását. E szenvtelen és rövid, egyszerű »regisztrálás« gyakran sokkal hatékonyabbnak fog bizonyulni, mint az akarat, érzelmek, vagy észérvek mozgósítása, mely utóbbiak többnyire inkább csak még merevebb ellenállást hívnak elő a tudat szembenálló erőiből.

Kedvező tulajdonságaink természetesen ugyancsak sokkal világosabbá válnak előttünk, s ezek közül azok is lehetőséget kapnak a kifejlődésre és a gyümölcsöztetésre, amelyek addig csak gyengén voltak jelen, vagy amelyekre nem fordítottunk kellő figyelmet. A tudás és az energia eladdig feltáratlan forrásai nyílnak meg előttünk, s olyan képességeink kerülnek a napvilágra, amelyek korábban a saját magunk számára is ismeretlenek voltak. Mindez erősíteni fogja az önbizalmunkat, ami oly fontos a belső haladáshoz.

Ilyen és hasonló módokon bizonyul a puszta figyelem egyszerű és kényszermentes módszere a leghatékonyabb segítségnek *a tudat alakításában.*

3. *A puszta figyelem értéke a tudat felszabadítása szempontjából*

Javasoljuk az olvasó számára, hogy esetleg próbálja meg — először csak néhány napig — amennyire csak tudja, fenntartani a puszta figyelem attitűdjét a tudatában megjelenő személyek, az élettelen környezet és a napi események irányában. Aki kipróbálja ezt, az hamarosan észre fogja venni, mennyivel harmonikusabban telnek az ilyen napjai, mint azok, amikor a legcsekélyebb ingernek is engedve azonnal tettekkel, szavakkal, érzelmekkel és gondolatokkal avatkozik be az események zajlásába. Mintha csak egy láthatatlan páncél védené a külvilág banalitásaival és zaklatásaival szemben, oly higgadtan és megelégedetten tölti el az ember az ilyen napokat, miközben egyre inkább mámorító könnyedség és szabadság érzése tölti el. Úgy érzi magát az ember, mintha egy zajos és nyüzsgő tömeg kellős közepéből felmenekült volna egy hegy tetejének a csendjébe és magányába, s felszabadult sóhajjal tekint vissza onnan a lent zajló nyüzsgésre és kavargásra. Az eloldódás békéje és boldogsága az, amit ilyenkor tapasztalunk. Azáltal, hogy hátrálunk egy lépést a dolgoktól és az emberektől, az iránt való attitűdünk csak még barátságosabbá válik, mert nem lesznek jelen azok a feszültségek, amelyek a belebonyolódás, a vágyak és ellenszenvek, vagy más énes vonatkoztatás nyomán többnyire felgerjednek. Az élet jelentős mértékben könnyebbé, belső és külső világunk pedig tágasabbá válik. Azonkívül észre fogjuk venni, hogy a világ a korábbi mennyiségű beavatkozásunk nélkül is ugyanolyan jól működik, nekünk magunknak pedig kimondottan jót tesz ez a visszafogottság. Hány olyan belebonyolódás történik, amit ne lehetne elkerülni, s hány olyan probléma van, amely ne oldódna meg a közreműködésünk nélkül! Ezen keresztül válik láthatóvá a puszta figyelem jótékony hatása a karmikus tettektől — vagyis a világépítő és bánatteremtő tevékenységtől — való tartózkodás szempontjából, legyenek azok bár következményeikben akár jók, akár rosszak. A puszta figyelem meg fog tanítani bennünket a »hagyni« művészetére, leszoktat bennünket arról, hogy el-*foglaltak* legyünk, s eltérít bennünket a szokásos beavatkozásainktól.

A dolgokkal, az emberekkel és az önmagunkkal szemben belső távolság, amire átmenetileg és részlegesen szert teszünk a puszta figyelem gyakorlásával, a saját tapasztalatunkon keresztül mutatja meg számunkra a végső, *tökéletes* eloldódásnak és az ebből fakadó boldogságnak a lehetőségét. Felruház bennünket azzal a bizalommal, hogy ez az időleges *félreállás* egy nap a szenvedés világából történő teljes *kilépéssé* válhat. Egyfajta

kóstolót nyújt a számunkra, vagy legalábbis segít fogalmat alkotni a legmagasabb szabadságról, az »életben megvalósuló szentségről« (*diṭṭhadhammanibbāna*), amire az emlékezetes szavak utalnak: „A világ*ban*, de nem a világ*é*".

A tudat végső, legmagasabb felszabadulásának a megvalósításához is a puszta figyelem kovácsolja ki számunkra a fő eszközt — azt az igazságba történő legmagasabb behatolást, amit a *Dhammában* belátásnak (*vipassanā*) neveznek. Az itt leírt módszernek egyedül ez jelenti a végső célját, ez tudat-felszabadító működésének a legmagasztosabb megnyilatkozása.

A *belátás* a buddhizmusban a létezés három alapjellegzetességének — vagyis a mulandóságnak, a szenvedésnek és a személytelenségnek — az átható felismerését jelenti. Nem csupán ezeknek az igazságoknak a fogalmi tudásáról, vagy intellektuális megértéséről van itt szó, hanem azok megingathatatlan, minden kétséget félresöprő személyes átéléséről, amit az eme igazságok mögötti tények ismételt meditatív tudatosítása hoz létre és érlel meg. A *belátás* az életünket átalakító tudásnak ahhoz a fajtájához tartozik, amire a francia filozófus Guyeau gondolhatott, amikor ezt mondotta: „Ha valaki tudja és mégsem eszerint cselekszik, akkor tökéletlen a tudása." A *belátás* lényegi természetéhez tartozik, hogy egyre növekvő eloldódást és a vágyaktól való egyre teljesebb szabadságot hoz létre, ami a tudat végső megszabadulásában tetőzik mindattól, ami a szenvedések világába való bebörtönzöttségét előidézte.

Azt a valósággal való közvetlen szembesülést, ami idővel majd belátássá érlelődik, a puszta figyelem és általában a *Satipaṭṭhāna* gyakorlása hozza létre. Ennek a módszeres kifejlesztését a későbbiekben ismertetjük. Azonban e gyakorlatnak már a megszokott életünkben történő, esetenkénti kipróbálása is meg fogja mutatni a tudatra gyakorolt felszabadító hatását, ha pedig kitartóan alkalmazzuk, akkor ez nagyon kedvező szellemi hátteret teremt a szigorú és rendszeres gyakorláshoz.

A *belátás* természetéhez tartozik, hogy mentes a vágyakozástól, a hamistudattól és az ellenszenvtől, és hogy a külső és belső világunkban lévő minden dolgot »puszta jelenségként« (*suddha-dhammā*), vagyis személytelen folyamatként mutat be. A puszta figyelem attitűdjét is ugyanez jellemzi, s ezért utóbbinak a gyakorlása mintegy akklimatizálja, hozzászoktatja a tudatot a tökéletes belátás és a végső megszabadulás hatalmas magasságaihoz.

Annak számára, aki most indul el az ösvényen, a tökéletes belátás és eloldódás e magas célja még nagyon távolinak látszhat, azonban a puszta figyelem gyakorlásával szerezhető rokon élmények hatására mindez immár mégsem lesz teljesen idegen. Az ilyen tanítvány már most bizonyos fokú bensőséges ismeretségbe kerül a majdani céllal, s ezáltal az olyan

pozitív vonzerőt gyakorol reá, amit sohasem volna képes kifejteni abban az esetben, ha pusztán absztrakt elv maradna, amelynek nincs semmi megfelelője a gyakorló saját személyes tapasztalatában. Aki rálépett az Éberség Útjára, annak számára úgy jelenik meg a cél, mint egy magas hegység körvonalai a távoli horizonton; s e körvonalak egy idő után megszokott barátként kezdenek visszatekinteni a vándorra, aki újra meg újra odapillant, miközben még oly távol e magas csúcsoktól, fárasztó útját rója. Bár a zarándoknak figyelme nagyobbik részét még a lába alatt lévő, gyakran göröngyös útra, a különféle akadályokra és az ösvény zavarba ejtő fordulóira kell irányítania, mégis fontos számára, hogy tekintetét időről időre céljának magas ormaira függeszthesse, amikor azok megjelennek tapasztalása horizontján. Ezek tartják a szeme előtt utazásának valódi irányát, és segítenek neki visszatalálni, amikor eltéved. Ezek töltik fel újra erővel megfáradt lábait, öntenek bátorságot a szívébe, s adnak számára reményt, ami bizony gyakran elhagyná, ha a hegység látványa állandóan el volna takarva előle, vagy csupán hallomásból és olvasmányaiból tudna róla. Ezek emlékeztetik arra is, hogy »az út apró örömei« közepette se feledkezzék meg egy pillanatra sem a dicső csúcsokról, melyek ott várják őt a látóhatár szélén.

II. A tiszta tudatosság

A puszta figyelem elfogadó és eloldott attitűdje bizonyosan jóval nagyobb teret kaphatna, s kellene is, hogy kapjon a szellemi életünkben, mint amit megszoktunk, s ezért foglalkoztunk itt ezzel ennyire részletesen. Ez azonban nem feledtetheti el velünk a tényt, hogy a hétköznapi életben a puszta figyelmet általában csupán korlátozott ideig lehet fenntartani, eltekintve azoktól az időszakoktól, amelyeket kifejezetten az ilyen jellegű gyakorlatoknak szentelünk. A nap minden órája valamilyen testi, szóbeli, vagy gondolati tevékenységet kíván tőlünk. Először is ott van a testi mozgás, vagy tevékenység iránti számtalan igény, legyen szükség bár akár csak egy egyszerű testhelyzetváltoztatásra. Azután a csend megelégedettségének a védelmét is újra meg újra el kell hagynunk, és szavak útján kényszerülünk kapcsolatba lépni másokkal. S végül maga a tudat sem tudja elkerülni, hogy ne határozza meg a saját helyzetét önmagához és a külvilághoz képest, s ne bocsásson ki cselekvési utasításokat minden nap számtalan alkalommal. A tudatnak kell választania, megítélnie a helyzeteket, s döntéseket hoznia.

Életünk nagyobbik, tevékeny felével a Tökéletes Éberség második aspektusa, a tiszta tudatosság (*sampajañña*) foglalkozik. A *Satipaṭṭhāna* gya-

korlásának egyik célja az, hogy fokozatosan a tiszta tudatosság váljon valamennyi testi, szóbeli és szellemi tevékenységünk szabályozó elvévé. Ennek feladata, hogy mind e tevékenységeinket célszerűvé és hatékonnyá tegye, a valósághoz igazítsa azokat, s összhangba hozza őket megértésünk legmagasabb szintjével. A »tiszta tudatosság« kifejezést úgy kell érteni, hogy a puszta figyelem *tisztaságához* hozzáadódik a cél és a valóság teljes *tudatossága*, mind belső, mind külső értelemben. Más szóval: a tiszta tudatosság a helyes figyelmi beállítódáson (*sati*) alapuló pontos tudás (*ñāṇa*), vagy bölcsesség (*paññā*).

Bár maga a beszéd csak a tett és a szó tiszta tudatosságáról szól, s ennek megfelelően a tiszta tudatossággal a test szemléléséről szóló fejezetben foglalkozik, magától értetődik, hogy cselekvéseink harmadik kapuját, a gondolkodásunkat is a tiszta tudatosság ellenőrzése alá kell vonnunk.

A TISZTA TUDATOSSÁG NÉGY FAJTÁJA

A buddhista hagyomány, amely a Buddha beszédeihez írott kommentárokban ölt testet, a tiszta tudatosság négy fajtáját különbözteti meg: (1) a cél tiszta tudatosságát (*sātthaka-sampajañña*), (2) az alkalmasság tiszta tudatosságát (*sappāya-sampajañña*), (3) a terület [ti. a meditáció tárgyterületének a] tiszta tudatosságát (*gocara-sampajañña*), és (4) a valóság [szó szerint: a hamistudattól való mentesség] tiszta tudatosságát (*asammoha-sampajañña*).

1. A cél tiszta tudatossága

A tiszta tudatosságnak ez az első fajtája feltételezi, hogy mielőtt cselekednénk, mindig feltesszük magunknak a kérdést, vajon a szándékunkban álló tett valóban összhangban van-e a saját céljainkkal, törekvéseinkkel és eszményeinkkel, vagyis hogy valóban célszerű-e az adott cselekvés akár a szűkebb gyakorlati értelemben, akár az eszményeinket tekintve. Amennyiben ez még nem volna megszokott a számunkra, a puszta figyelem gyakorlásán keresztül megtanulhatjuk, hogyan iktassunk be szüneteket a cselekvéseink elé, hogy e kérdést még kellő időben feltehessük magunknak.

Egyesek azt gondolhatnák, hogy a célirányos cselekvést nem szükséges külön tanulmány, vagy gyakorlás tárgyává tenniük, hiszen mint »értelmes lények«, amúgyis eleve »racionálisan«, vagyis célszerűen cselekszenek. Azonban még ha az Éberség Útjának végső céljától el is tekintünk, akkor is be kell látnunk, hogy az ember egyáltalán nem viselkedik mindig racionálisan; még olyankor sem, amikor a szeme előtt meglehetősen szűkkörű, alapjaiban önös és materialista cél lebeg. Az ember nagyon gyakran megfeledkezik a céljairól, programjáról és elveiről, olykor még egészen nyilvánvaló előnyöket is elszalaszt, s mindezt nemcsak kapkodása, vagy szenvedélyei miatt, hanem sokszor csupán pillanatnyi szeszélyének, gyermekes kiváncsiságának, vagy a lustaságának engedve. Ilyen és egyéb, másodlagos okok következtében az emberek gyakran terelődnek olyan irányokba, amelyek meglehetősen különböznek a saját életcéljaiktól és valódi érdekeiktől.

Annak a számtalan benyomásnak a hatása alatt, amely a külső és belső sokaság (*papañca*) világából állandóan ránk zúdul, teljesen érthető, sőt a legtöbbünk számára bizonyos fokig elkerülhetetlen, hogy olykor-olykor eltérülünk életünk fő irányától. Ám ez annál is inkább szükségessé teszi, hogy az ilyen eltérülések gyakoriságát igyekezzünk a lehető legalacsonyabb szinten tartani, s hogy törekedjünk azok teljes kiküszöbölésére, ami azonban majd csak a szent (*arahat*) tökéletes éberségében fog megvalósulni. Az ilyen letéréseket a célirányos élet egyenes ösvényéről azonban nem lehet azáltal megszüntetni — sőt még csak jelentősen csökkenteni sem —, hogy a száraz ész, vagy a moralizálás parancsuralmi módszereivel, erőszakkal próbáljuk őket visszaszorítani. Az emberben lévő érzelmi oldal ugyanis — melynek számára az ilyen szeszélyes eltérülések és kicsapongások sokszor szelepként, vagy egyfajta tiltakozásként működnek —, hamarosan fellázadna ezzel szemben, sőt megtorlásként a viselkedés valamely látványosan irracionális megnyilvánulását idézhetné elő. A tudat irracionális rétegeibe történő »békés behatolás« érdekében, hogy az ott működő erőket valóban meg tudjuk nyerni a tudatos céljaink megvalósításában való közreműködésre, vállalkozásunkat ismét »az elején kell kezdeni«: a puszta figyelem széles alapjainál. E gyakorlat egyszerű, kényszermentes és kiegyensúlyozó módszerével a tudatban működő feszültséggerjesztő, s ezen keresztül a célirányos tevékenységet akadályozó erőket fokozatosan beleterelhetjük céljaink és eszményeink fő áramába. Az emberi tudat különféle tendenciáinak és szükségleteinek, valamint a sokféle emberi tevékenységnek a célirányos összehangolásához az önuralom — vagyis a tudatos ellenőrzés — rendszeres, ám ezzel együtt szerves és természetes kiterjesztésére van szükség. Csakis ilyen módon érhetjük el érzelmeink egyre fokozottabb kiegyensúlyozottságát, s jellemünk általános stabilitását és összhangját, melytől immár alapvetően idegen lesz minden önkény és szeszély, nem is beszélve a viselkedés »látványos irracionalitásairól« és önpusztító hajlamairól. A puszta figyelem kényszerítéstől mentes módszere jelenti az ilyen önuralomnak — vagyis az érzékek és a tudat ellenőrzésének — biztos alapját. A »megállni és gondolkodni« szokásának erősítésével ez teremti meg a cél tiszta tudatossága számára a lehetőséget, hogy működésbe jöjjön; s a tények torzításmentes megjelenítésével ez látja el a tiszta tudatosságot megbízható nyersanyaggal döntései meghozatalához.

Megtörténhet — s az ilyesmi utólag mindig mély megbánáshoz szokott vezetni —, hogy egy múló szeszély, vagy fantázia kedvéért megfeledkezünk valamely magas eszményünkről, egy fontos célunkról, vagy csupán átmenetileg félretesszük azt; s később, amikor szeretnénk ismét felvenni, immár teljesen elérhetetlennek fog bizonyulni a megváltozott *külső* helyzet következtében, amit mi magunk idéztünk elő éppen ezzel az átmeneti kiruccanásunkkal. Az is előfordulhat, hogy a cél, vagy az eszmény azok miatt a *belső* átalakulások miatt válik elérhetetlenné, amelyeket ugyancsak a saját magatartásunk idézett elő. Kevesebb okunk lesz az elszalasztott alkalmakon sajnálkozni, ha kimüveljük magunkban a cél tiszta tudatosságát, egészen addig, amíg az mélyen a természetünkké nem válik.

Ha viszont valaki ahhoz szokik hozzá, hogy engedjen minden szeszélyének, s hagyja magát könnyen eltéríteni a saját céljaitól, akkor ez fokozatosan aláássa benne az olyan tulajdonságokat, mint amilyen az energia, kitartás, összpontosítás, hűség stb., míg végül e vonások olyan mértékig legyengülhetnek benne, hogy immár képtelenek lesznek nemcsak az eredeti cél megvalósítására, de még arra is, hogy e célt igazán méltányolják. Ilyenkor gyakran megtörténik, hogy az illető eszményei, vallási meggyőződései, sőt még a hétköznapi céljai és ambíciói is az érintett személy számára szinte észrevétlenül üres héjjá változnak át, amit már csak puszta megszokásból hurcol magával.

E néhány megjegyzés talán elegendő annak megmutatásához, mily sürgető szükség van céltudatosságunk erősítésére és hatósugarának kiterjesztésére a cselekvéseinkben. Ezt a cél tiszta tudatosságának állandó gyakorlásával érhetjük el. Mindennek a *negatív* működése abban áll, hogy ellene hat a tetteinkben, szavainkban és gondolatainkban jelentkező szétszórtságnak, rendezetlenségnek és céltalanságnak, ami az emberi tevékenység túlságosan is nagy részét uralja. *Pozitív* hatása pedig az, hogy összpontosítja az ember szétszórt energiáit, s alkalmas eszközt formál azokból az élet feletti uralom megszerzéséhez. A cél tiszta tudatossága ilyen módon hozzájárul ahhoz, hogy egy erős belső központ tudjon képződni a jellemünkben, ami elég hatóképes ahhoz, hogy fokozatosan valamennyi tevékenységünket céljainkhoz tudja hangolni. A cél tiszta tudatossága a tudat *vezető szerepét* is erősíti azáltal, hogy határozott és rátermett *kezdeményezőkészséggel* ruházza azt fel olyan esetekben is, ahol korábban passzív módon engedett a külső és belső késztetéseknek, vagy pusztán automatikusan reagált azokra. Gondoskodik ezenkívül a cselekedetek bölcs *megválogatásáról* és *kordában tartásáról*, amit a modern életforma által diktált benyomások, érdeklődések, elvárások stb. zavarbaejtő sokasága tesz elengedhetetlenné. Az erős céltudatosság nem hagyja magát ezektől könnyen eltéríteni.

Az említett *kezdeményezőkészség* igazi célja, illetve a cselekedetek *megválogatásának* valóban jótékony hatású vezérlő elve a *Dhammában való gyarapodás* (*dhammato vuddhi*), vagyis a Buddha felszabadító tanának egyre mélyebb megértése, és az annak gyakorlásában való előbbrejutás. A régi tanítók szerint ez jelenti azt az igazi célt, amire a tiszta tudatosság első fajtája vonatkozik. Ha egyszer valaki teljes súlyában megértette a szenvedés igazságát, akkor az előbbrejutás a szenvedés kioltásához vezető ösvényen valóban a legégetőbb szükségletté válik, s ez lesz az emberi élet egyetlen valódi és törekvésre érdemes célja.

2. Az alkalmasság tiszta tudatossága

Valamely cselekvés alkalmasságának a tiszta tudatossága az adott körülmények között azt a tényt részesíti kellő méltánylásban, hogy nem mindig áll hatalmunkban a legcélszerűbb és legkívánatosabb cselekvéssort választani, hanem választásunkat (amiről fentebb beszéltünk) gyakran korlátozzák a körülmények, vagy a saját képességeink korlátai. A tiszta tudatosság e második fajtája az alkalmazhatóság művészetére tanít meg bennünket, vagyis arra, hogy hogyan alkalmazkodjunk az idő, a hely és az egyéni jelleg által támasztott feltételekhez. Visszafogja az emberi óhajok és vágyak, célok és eszmények vak hevességét és akarnokságát. Segít megkímélni az embert sok szükségtelen kudarctól, amelyekért csalódottságunkban, vagy elbátortalanodottságunkban gyakran a célt, vagy az eszményt okoljuk, ahelyett, hogy a saját elhibázott eljárásunkat ismernénk fel azok okaként. Az alkalmasság tiszta tudatossága megtanít bennünket a »megfelelő eszközök megválasztásában tanúsított ügyességre« (*upāya-kosalla*) — egy olyan tulajdonságra, amivel maga a Buddha is a legmagasabb fokon rendelkezett, s amit oly csodálatra méltóan tudott alkalmazni az emberek oktatásában és vezetésében.

3. A meditáció területének tiszta tudatossága

A tiszta tudatosság első két fajtája a hétköznapi élet merőben gyakorlati céljaira is alkalmazható, bár a vallási eszményhez (*dhamma*) való igazodás még az ilyen gyakorlati alkalmazások tekintetében is elvárható. A *Dhamma*, mint életet átalakító erő tulajdonképpeni területére azonban még csak most lépünk be. A tiszta tudatosság harmadik fajtája révén a *Dhammában* használt jellegzetes tudatfejlesztési *módszerek* beépülnek magába a hétköznapi életünkbe; negyedik fajtája (a »valóság« tudatossága) révén pedig ugyanez a Dhamma alapvető *elvével* — az »egyén« személytelenségének, vagy abszolút cseppfolyósságának a tételével — is megtörténik.

A meditáció területének tiszta tudatosságát a régi kommentárírók úgy magyarázzák, hogy az ember „Nem hagyja ott a meditációs tárgyát"

még a megszokott napi tevékenységei közben sem. Ezt kétféle módon lehet és kell érteni.

(1) Ha valamely különös, vagyis körülírt meditációs témát használunk a gyakorláshoz, akkor meg kell próbálnunk azt a napi foglalatosságainkhoz közvetlenül szükséges tevékenységekbe és gondolatokba is belekeverni; vagy fordított irányból fogalmazva: magát az elvégzendő tevékenységet is el kell helyeznünk a meditációnk keretében, például a meditációs téma illusztrációjaként. Az étkezés folyamatát például könnyen össze lehet kapcsolni a test mulandóságáról, a négy elemről, a függőségről stb. folytatott elmélkedéssel. Ilyen módon a meditáció és a hétköznapi élet addig két külön területe összeolvad egymással — s ez mindkettőnek a javára válik. Amennyiben — s ez gyakran van így — nem sikerülne kapcsolatot találni a jelenlegi tevékenységünk és meditációnk sajátos témája között, vagy csupán homályos és mesterkélt, valódi értéket nélkülöző összefüggést tudnánk felmutatni, akkor helyesebb, ha a meditációs témánkat szándékosan »lerakjuk egy időre, mint a kezünkben cipelt javainkat«, anélkül azonban, hogy arról megfeledkeznénk, s a dolgunk végeztével, amint tudjuk, újra felvesszük azt. Ezt az eljárást ugyancsak úgy lehet tekinteni, mint ahol az ember »nem hagyja ott a meditációs tárgyát«.

(2) Ha azonban az ember meditációs gyakorlata az általános Éberség az itt ismertetett értelemben, akkor sohasem kerülhet olyan helyzetbe, ahol félre kellene tennie a meditációs témáját, hiszen az valójában mindent magába foglalhat. A Tökéletes Éberség gyakorlatának lépésről lépésre magába kell olvasztania a test, a beszéd és a tudat minden tevékenységét, úgy, hogy végül aztán már az ember sohasem fogja elhagyni meditációs témáját. Hogy valakinek milyen messzire sikerül eljutnia ebben, az tudatának az egyes eseményekben való jelenlététől, valamint a szorgalmas gyakorlás növekvő szokás-formáló erejétől függ. E módszer követőjének arra kell törekednie, hogy az *élete* váljon eggyé a szellemi *gyakorlatával*, *gyakorlata* pedig váljon eleven *életté*.

A Tökéletes Éberség gyakorlásának »területe« (*gocara*) nem vonható meg merev határokkal. Birodalma állandóan növekszik, az élet egyre újabb területeit olvasztva magába. A Mester a *Satipaṭṭhāna* módszer mindent magába ölelő tárgyterületére utalt, amikor egyszer ezt mondotta: „Melyik, ó szerzetesek, a szerzetes területe (*gocara*),[5] a legsajátabb atyai birtoka? Nos, az Éberség e négy alapzata az."

Ezért aki e módszert gyakorolja, annak mindig meg kell kérdeznie magától *Śāntideva* szavaival:

5. Lehetséges, hogy a tiszta tudatosság e harmadik fajtájának a nevét — a *gocara-sampajaññát* — e közismert szövegrészre történő utalásként választották.

„Az éppen adott körülmények között hogyan gyakorolható az Éberség?"

Aki nem felejti el ezt a kérdést állandóan feltenni magának, s aztán ennek megfelelően is cselekszik, arról elmondható, hogy rendelkezik a Tökéletes Éberség »területének tiszta tudatosságával«.

Ennek az elérése bizonyosan nem könnyű feladat, azonban csökkenni fognak a nehézségek, ha a tiszta tudatosság első két fajtája előkészíti ehhez a talajt. A cél tiszta tudatossága révén a tudat szert tesz egy bizonyos fokú szilárdságra és »alakító erőre«, ami nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a hétköznapi életünket bele tudjuk olvasztani »gyakorlásunk területébe«. Az alkalmasság tiszta tudatossága pedig a szellemi hajlékonyság és alkalmazkodóképesség kiegészítő tulajdonságait segít kifejleszteni. Ha ilyen módon közelebb kerülnünk a meditációs tudat szintjéhez, utána már könnyebb lesz a »gyakorlás területére« történő belépés, majd annak fokozatos kiterjesztése.

A valóság tiszta tudatossága

A valóság (szó szerint: a hamistudattól való mentesség) tiszta tudatossága a realitás kendőzetlen tudatosításának tiszta fényével eltávolítja az emberből annak legmélyebben gyökerező és legmakacsabb rögeszméjét: az »énben«, lélekben, vagy bárhogyan jellemzett örökkévaló szubsztanciában való hitét. Ez a téveszme — a belőle fakadó sóvár vággyal és gyűlölettel együtt — jelenti annak a létkeréknek, vagy szenvedés-forgatagnak az igazi hajtóerejét, amelyhez — akár egy kínzóeszközhöz — hozzá vannak kötve a lények, hogy azon újra meg újra összetörjenek.

A »valóság tiszta tudatossága« annak a felismerésnek a jelenlétét és tisztaságát jelenti, hogy a tiszta tudatosság első három fajtája által végrehajtott működésekben, vagy azok mögött nincs semmiféle bennerejlő személyiség, én, önmagam, lélek, vagy bármiféle hasonló szubsztancia. A meditálónak itt kell szembenéznie a legerősebb belső ellenállással, mert az emberi gondolkodás e legnagyobb teljesítményével, a Buddha *anattā*-tanításával szemben makacs ellenállást támaszt az »én« és az »enyém« fogalmaiban történő gondolkodás és cselekvés világunkkal egyidős szokása, valamint az »önérvényesítés« formájában megnyilvánuló élniakarás hatalmas ösztönereje. A fő nehézség nem annyira az *anattā*-tan elméleti megértésében és elfogadásában rejlik, mint inkább annak türelmes, ismételt és állandó alkalmazásában a gondolkodás és a cselekvés sajátos eseteire. A tiszta tudatosság negyedik, »hamistudattól mentes« fajtájának éppen e nehézség leküzdésében áll a maga sajátos feladata; s e feladathoz a tiszta tudatosság másik három fajtájának a segítsége is életbevágóan fontos. A mélyen gyökerező, önkönpontú gondolkodási szokások és énes ösztönök

hatalma csak azáltal törhető meg, szorítható vissza és küszöbölhető ki, ha újra meg újra gyakoroljuk magunkat az adott pillanatban felmerülő gondolatok és érzések pusztán személytelen folyamatokként történő szemléletében.

Itt rövid kitérőként helyénvaló néhány szót szólni a személytelenség igazságának »érzelmi tónusáról« is, miután oly gyakran ítélik azt meg hibásan. A személytelenség tényének a feltárása — történjen bár az akár elmélkedéssel, akár a puszta figyelem módszeres gyakorlásának az eredményeképpen —, önmagában véve bizonyosan éppoly tiszta és érzelemmentes, mint a kutató tudós attitűdje. Azonban a tökéletesen felülemelkedett szentet (*arahant*) kivéve mégis lehet ennek az emberben érzelmi visszacsapása is, mint ahogyan ez a tudományos kutatás cáfolhatatlan eredményeivel kapcsolatban is megtörténhet. A személytelenség belátásának ez az érzelmi visszahatása azonban nem korlátozódik egyetlen modalitásra, s különösen nem arra a reménytelen és szomorú állapotra, amit az elítélő »lélektelen« szó fejez ki (lásd 38. oldal). Az »érzelmi színezet« a megfigyelő nézőpontjától és belső fejlődési szintjétől függően változik; végső *lecsengését* pedig a szent higgadt derűjének zavartalanságában éri el. A személytelenség tényével való tényleges — s nem pusztán elméleti — szembesülés-kor, amit a puszta figyelem tesz lehetővé, bizonyosan erősen átérzi az ember annak egész súlyát, mégpedig teljes létezésünk súlyával egyetemben, amelynek ez a legjelentősebb ténye. Nem ez lesz azonban az egyetlen érzelmi élmény, ami az *anattā* (a személytelenség) tudatossá válásából fakad. Régmúlt korokban élt és mai meditálók egyaránt magasztos boldogságérzésről számolnak például be, amely a mámortól és elragadtatástól a derűs, higgadt örömig terjed. Mindezek azt az átszellemültséget és felszabadultságot fejezik ki, amit az ember akkor érez, amikor meglazul az »én« és az »enyém« merev, satuhoz hasonlító szorítása; amikor ellazulnak az ezek által keltett testi és lelki feszültségek; amikor egy időre kiemelhetjük fejünket a haragos örvénylésből és áradatból, amelybe az »én« és az »enyém« kényszere sodort bennünket; amikor egyre erősebben a tudatára ébredünk annak, hogy éppen a személytelenség ténye tartja nyitva számunkra a szabadulás kapuját attól a kórtól, amire oly élesen döbbentünk rá a személytelenség súlyos aspektusaként jellemzett állapotban.

A tiszta tudatosság negyedik fajtájának van még egy másik fontos feladata is, amelynek igen nagy jelentősége van a kiegyensúlyozott haladás szempontjából a kór kipusztításához vezető ösvényen.

Azzal, hogy megkezdi a tiszta tudatosság első három fajtájának gyakorlását, a tanítvány maga mögött hagyja a tiszta figyelem addigi viszonylagos biztonságát és távolságtartását, s visszatér a célirányos cselekvések kockázatos világába. A cselekvés ugyanis visszahatást idéz elő mindabból,

amire irányult. Azonban még ha e visszahatásoktól egyelőre el is tekintünk, a tanítvány már a legelején szembesülni fog a ténnyel, hogy csaknem minden cselekedete csak még jobban belerántja őt a világ kavalkádjának (*papañca*) a labirintusába, amihez a saját cselekedete is hozzáadja a maga részét. A cselekvés bennerejlő tendenciája, hogy szaporodjék és megsokszorozódjék, hogy felfokozza és kiterjessze önmagát. A tanítvány még a tiszta tudatosság első három fajtájának gyakorlása során is észre fogja venni, hogy a cselekedetei új érdeklődések, tervek, célok, kötelességek, bonyodalmak egész sorát vonják maguk után. Ennek következtében mindig ki lesz téve a veszélynek, hogy elveszítse mindazt, amit az addigi gyakorlatával egyszer már elért, illetve hogy mindez kicsússzon a *látóteréből* — hacsak nem rendkívül éber. S itt siet a segítségére a valósághű, vagy hamistudattól mentes tiszta tudatosság, a személytelenség eleven bizonyossága. *„Belül* nincs én, aki cselekedne, *kívül* pedig nincs én, akit a cselekvés érintene!" Ha ezt tudatában tartja az ember — mégpedig nemcsak a nagyobb vállalkozásaiban, hanem hétköznapi élete kevésbé fontos, kisebb tevékenységei közepette is —, akkor a belső távolság jótékony érzése fog kialakulni az úgynevezett »saját« cselekedeteitől, s egyre inkább függetlenedik az ilyen cselekvésekből fakadó bármely sikertől vagy kudarctól, dicsérettől vagy szidalomtól. Miután a cselekvés célszerűségét és alkalmasságát világosan megállapítottuk, immár a saját kedvéért és a saját jogán hajtjuk végre azt. Pontosan emiatt nem fog a látszólagos közönyösség, amivel a cselekedetet végrehajtjuk, semmiféle energiavészteséghez sem vezetni a végrehajtás során. Éppen ellenkezőleg: ha hiányoznak az állandó önmagunkra, másokra, vagy az eredményre irányuló oldalpillantások, akkor kizárólag a tevékenységnek szentelhetjük magunkat, ami önmagában is fokozza a siker esélyeit.

Ha az ember nem kapaszkodik többé teljes szívével és lényével a cselekedeteibe, ha nem hajszolja többé a sikert és a hírnevet, akkor kevésbé fog fennállni annak a veszélye, hogy saját cselekedeteinek önmaga által teremtett áramlatai a *saṁsārai* óceán újabb és újabb vidékeire sodorják őt. Az első cselekvésből fakadó további lépések felett is könnyebb lesz fenntartania ebben az esetben egy bizonyos ellenőrzést, sőt amennyiben ez tanácsosnak mutatkozik, »meg tudja szakítani« a cselekvést és vissza tud húzódni a »nem-cselekvésbe«, vagyis a puszta figyelem attitűdjének békéjébe és oltalma alá.

A világi célok érdekében folytatott cselekvés, ami a fel nem szabadult tudatot jellemzi, a legtöbbször csupán újabb kötelékeket teremt. A »cselekvések által létrehozott kötelékek« (*kamma*) e világában fenntartani a lehető legnagyobb fokú »*cselekvési szabadságot*« — ez a valóság tiszta tudatosságának sajátos feladata és teljesítménye, amit a tiszta tudatosság másik három

fajtájával együttműködésben hajt végre. Ennek kiegészítését, a »*nem*-cselekvés szabadságát«, vagy a dolgok »hagyásának a szabadságát« a puszta figyelem módszerével sajátíthatjuk el (lásd 43. old.). Korábban (27. old.) idéztük a Mester egy mondását, amely szerint a valóban nagy — vagyis szent — ember felszabadult tudata a *Satipaṭṭhāna* tökélyre vitt gyakorlásának az eredménye. Most, hogy már megismertük az Éberség és a tiszta tudatosság által megvalósítható kétféle szabadságot, jobban megérthetjük e mondásnak a *Satipaṭṭhāna* felszabadító hatására vonatkozó üzenetét.

Végezetül van a tiszta tudatosság negyedik fajtájának még egy olyan vonása, ami említést érdemel. A valóság tiszta tudatossága révén az élet tevékeny részét is át fogja itatni a személytelenség (*anattā*) valóban forradalmi gondolata, ami a Buddha középponti, a szenvedésből való megszabadulás szempontjából legdöntőbb tanítása. Ennek befolyását ezért nem volna szerencsés arra a néhány órára korlátozni, ami a világi kötelességek közepette elmélkedés és meditáció céljára az embernek rendelkezésére áll. Életünk rövid. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy ennek nagyobbik részét, amit a mindennapi élet gyakorlati feladatainak szentelünk, halott ballasztként cipeljük magunkkal, vagy olyan páriaként kezeljük, akivel elvégeztetjük a nélkülözhetetlen, de megvetett rabszolgamunkát, miközben szándékosan, vagy hanyagságból alacsony kulturális szinten tartjuk. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy életünk e hatalmas szektorát kihasználatlanul és ellenőrizetlenül hagyjuk, hagyva, hogy a legtöbb gondolatunk, érzelmünk és cselekedetünk önkényesen kóboroljon, gyakran saját magunknak okozva kárt.

Még ha el is tekintünk attól, hogy a *Satipaṭṭhāna* módszer alapvető elve életünknek és a szellemi gyakorlatunknak az összeolvasztása, életünk rövid tartama önmagában is parancsoló szükségszerűséggé teszi, hogy annak minden pillanatát az általa kínált lehetőségeknek megfelelően, *sőt még a leghétköznapibb tevékenységeket is úgy, ahogy vannak felhasználjuk a szabadulás művének a megvalósításához.* A valóság tiszta tudatossága végzi el életünknek e felszabadító tudással történő átitatását, különös tekintettel a személytelenség közvetlen megtapasztalására.

Tibeti bölcsesség:

> „Elengedhetetlen egy olyan meditációs rendszer, ami létrehozza a tudat bármire történő összpontosításának a képességét.
> Elengedhetetlen egy olyan életmód, amely képessé tesz bennünket arra, hogy minden tevékenységet az ösvény eszközeként hasznosítsunk." (Evans-Wentz *Tibeti Yogájából*)

Nos, a *Satipaṭṭhāna* éppen egy ilyen »meditációs rendszer«, és éppen egy ilyen »életmód«.

Zárómegjegyzések a gyakorlás kétféle módjához

Miután a tiszta tudatosság tárgyalásának a végére értünk, itt is a gyakorlat egy olyan vonásához jutottunk el, ami szoros párhuzamot mutat a puszta figyelemre vonatkozó ismertetésünk zárógondolataival. Bíztató tény, hogy a komoly gyakorlásnak már a kezdeti szintje is rokonságban és megfelelésben áll a teljes eloldódás és felszabadulás legmagasabb céljával.

A »nem-cselekvés szabadságának« a puszta figyelem szintjén történő felmutatása kapcsán láttuk, hogy az alkalmas megfigyelői helyzetbe történő átmeneti *félre*állás megfelel a szenvedések világából történő végső, a szent által megvalósított *ki*lépésnek. A tiszta tudatosság szintjén főleg annak negyedik fajtája, a bármely cselekvés vonatkozásában egyre fokozódó felülemelkedettség feleltethető meg a szent »tökéletes cselekvésének«, amely bár önmagában véve célirányos, mégis teljesen önzetlen és mentes minden ragaszkodástól. Bár a világ »jó cselekedetként« észleli azt, a szentre vonatkozóan nincs semmiféle karmikus következménye, s nem kényszeríti őt egy új létesülésbe.[6] A tiszta tudatossággal végrehajtott cselekvés — felülemelkedettsége mértékében és a karmikus belebonyolódottságot csökkentő működése értelmében — a szent e »tökéletes cselekvésének« a közelítéseként fogható fel.

A gyakorlás két módja, az Éberség (puszta figyelem) és a tiszta tudatosság segítik és kiegészítik egymást. A puszta figyelem iskolájában elsajátított nagyfokú éberség és önfegyelem jelentősen megkönnyíti szá munkra, hogy a cselekedeteinket és a szavainkat a tiszta tudatosság irányítása alá helyezzük, s ne a helyzetekre adott önkéntelen reakciók, szenvedélyeink sodrása, vagy csalóka ábrándképek tereljék azokat. A tiszta tudatosság viszont több teret és alkalmasabb légkört teremt a puszta figyelem gyakorlásához, elcsitítva és ellenőrzése alá vonva a célokat hajszoló cselekvések és a nyugtalan gondolatok világát.

A puszta figyelem szolgáltatja azokat a gondosan és szenvedélymentesen megszűrt tényeket, amelyekre a tiszta tudatosságú cselekvés a döntéseit, a tiszta tudatosságú gondolkodás pedig a következtetéseit biztonsággal alapozhatja. A puszta figyelem szűri ki azokat a téves elgondolásokat és hibás értékeket, amelyeket vakon ráerőszakoltunk a puszta tényekre. A tiszta tudatosság cseréli ki azután ezeket a *Dhammából* származó, kritikusan megvizsgált elgondolásokra és igazi értékekre.

---

6. A szent »tökéletes cselekvését« kiváltó tudatállapotokat az *Abhidhamma kriya-javanák*nak nevezi. Amint e név is kifejezi, ezek pusztán funkcionális »cselekvési késztetések«, vagy »cselekvési indítékok« a szent tudatában, amelyek nem rendelkeznek többé a *kamma* következményeket előidéző tulajdonságával.

A puszta figyelem fokozza az emberi tudat fogékonyságát, s finomítja annak érzékenységét; a tiszta tudatosság pedig a tevékenyen alakító és teremtő energiákat vezeti és erősíti. A puszta figyelem gondoskodik az intuíció gyarapodásáról, megőrzéséről és finomításáról, ami az inspiráció és a megújulás oly nélkülözhetetlen forrása a cselekvés és a racionális gondolkodás világában. A tiszta tudatosság viszont, mint tevékeny és ösztönző erő arról gondoskodik, hogy a tudat tökéletes eszközzé váljon a kiegyensúlyozott fejlődés és a végső felszabadulás megvalósításának kemény feladatához. Egyszersmind a szenvedő emberiség érdekében végzett önzetlen munkára is kiképez bennünket, ellátva bennünket a bölcsesség éles szemével és a biztos kezű jártassággal, amelyek ugyanolyan nélkülözhetetlenek egy ilyesfajta szolgálathoz, mint a meleg szív. A tiszta tudatosságot az teszi alkalmassá egy ilyen kiképzésre, hogy kitűnő iskoláztatást nyújt a tudat számára a célirányos, körültekintő és önzetlen cselekvés területén.

A *Satipaṭṭhāna* tehát a maga kétféle aspektusának teljességében a *befogadás* és az *aktivitás* tökéletes egyensúlyát hozza létre az emberi tudatban. Ez is a Buddha középútjának egyfajta megnyilatkozása a Tökéletes Éberség területén.

3.
AZ ÉBERSÉG NÉGY TÁRGYA

1. A TEST 2. AZ ÉRZET 3. A TUDATÁLLAPOT 4. A TUDATTARTALMAK

A Tökéletes Éberség tárgyai az egész embert felölelik, annak teljes tapasztalási tartományával együtt. A testtől és annak működéseitől egészen az érzésekig, illetve az észlelési és gondolkodási folyamatokig és az azok tartalmát képező jelenségekig terjednek. A Tökéletes Éberség tárgyköre az »embernek« nevezett összetett lény legprimitívebb és legmagasabb aspektusait egyaránt magában foglalja: az állatokkal közös funkcióitól — a táplálkozástól és kiválasztástól — kezdve egészen a megvilágosodási tényezők magasztos csúcsaiig. Itt megint csak e módszer két alapelvével találkozhatunk: a mindenre kiterjedő alapossággal, valamint a középút-jelleggel, mely minden kizárólagosságot és egyoldalúságot kerülve a teljesség és összhang megvalósítására törekszik. Szellemi gyakorlatunk e módszer révén széles és szilárd alapot nyer, mivel a személyiség teljességére épül. Egy ilyen alapozás nélkül könnyen megtörténhet, hogy a személyiség figyelmen kívül hagyott, alábecsült, elhanyagolt vagy tudomásul nem vett rétegeiből hatalmas ellenerők gerjednek, amelyek komolyan károsítják, sőt akár teljesen meg is semmisítik hosszas szellemi erőfeszítésünk eredményeit. Eljárásmódunk alapossága teszi a belső fejlődésünk útját oly biztossá, amit joggal elvárhatunk egy ily magasságok elérésére törekvő vállalkozásban. Számolnunk kell továbbá a különféle belső konfliktusokkal is, amelyek oly sok energiát emésztenek fel, s oly sok vereség okai a szellemi küzdelemben; például a »készen álló szellem és a gyenge hús«, vagy az érzelmek és az értelem stb. konfliktusával. E konfliktusok is jelentősen csökkenthetők vagy enyhíthetők, ha egyforma figyelmet szentelünk az ilyen konfliktusok mindkét oldalának, s azokhoz egyaránt bölcs megértéssel közelítünk. Módszerünk pontosan a fejlődésnek ezt akiegyensúlyozottságát biztosítja. Ami fölött uralmat kívánunk nyerni, vagy amit meg kívánunk haladni és át kívánunk alakítani, azt először meg kell ismernünk és meg kell értenünk.

Ezért elengedhetetlen, hogy e módszer követője az Éberség Buddha beszédében említett *mind a négy* tárgyát, vagy szemlélődését gyakorolja,

valahányszor azok a napi tapasztalása körébe kerülnek. Bár a rendszeres meditációs gyakorlás (amint azt később látni fogjuk) a »testre irányuló szemlélődés« néhány kiválasztott témájára összpontosul, eközben azért elegendő alkalom adódik arra, hogy az éberség egyéb tárgyai is a figyelem gyűjtőpontjába kerüljenek, s ilyenkor azokat is teljes figyelmünkben kell részesíteni.

A »gyakorláshoz szolgáló útmutatások«

A módszer teljessége és alapossága más területekre is érvényes, amint azt a beszéd minden egyes gyakorlata után ismétlődő, egyfajta »gyakorláshoz szóló útmutatásként« értelmezhető részei példázzák.[7] Ezek mindig olyasformán kezdődnek, hogy „Így időzik, szemlélve a testet belülről [önmagában], ...kívülről [máson], ...belülről és kívülről egyaránt..." Az »útmutatás« első része értelmében minden gyakorlatot először önmagunkra kell alkalmaznunk, majd másokra (akár általános értelemben, akár egy meghatározott személy vonatkozásában, aki éppen a megfigyelésünk körébe esik), végül pedig mindkettőre. A régiek nyilvánvalóan nagyon fontosnak tekintették ezt a hármas ritmust a gyakorlás valamennyi aspektusa vonatkozásában. Az erre történő utalás nemcsak a Buddha különböző beszédeiben fordul elő többféle összefüggésben és alkalmazással, hanem a későbbi páli nyelvű irodalomban is. Az útmutatást követve kiküszöbölhetők azok a téves ítéletek és nem teljes megállapítások, amelyek az éberség nem eléggé kiterjedt voltából és az egyoldalú attitűdökből fakadnak.

Az utóbbit illetően itt vannak például a C. G. Jung által leírt alapvető jellemtípusok: az extravertált és az introvertált, vagyis a túlnyomórészt kifelé, illetve befelé forduló emberek. Az előbbi embertípus természetes módon hajlik arra, hogy kívül szemlélje a dolgokat, míg az utóbbi figyelme többnyire befelé irányul. A fentebb adott útmutatás hűséges követésével ellensúlyozhatjuk mindkét fajta részleges szemlélet fogyatékosságait. A gyakorlás e hármas alkalmazása természetes módon kijavítja mindkét jellemtípus hiányosságait, s végül egy eszményi egyensúly megteremtését eredményezi. A Tökéletes Éberség e módszere, mint maga a testet öltött középút mindkét szélsőséges típust ellátja azzal, ami számára hiányzik, mégpedig mindkettejük számára érthető és elfogadható módon. E rövid magyarázatban azonban nincs alkalmunk még jobban behatolni ennek részleteibe.

Sok dolgot könnyebb megérteni, ha másokban, vagy külső dolgokban figyeljük meg őket, mint ha önmagunkon. Ez ugyanis alaposabb és részrehajlástól mentesebb megfigyelést tesz lehetővé, s az erények és fo-

7. Lásd 116. oldal.

gyatékosságok, valamint azok következményei világosabb fényben tudnak megjelenni. Másfelől azonban ha a figyelmünk kizárólag külső személyekre és dolgokra irányulna, akkor könnyen megfeledkeznénk az éberség mindennél fontosabb, önmagunkra történő alkalmazásáról. Ez például a mulandósággal stb. kapcsolatos elmélkedésekben öntudatlanul is igen könnyen megtörténhet. Pedig ha csak nagyon általános értelemben folytatunk ilyesfajta elmélkedéseket, anélkül, hogy közvetlenül alkalmaznánk azokat a saját esetünkre is, akkor ezek csak nagyon korlátozott hatást fognak tudni elérni.

A hármas ritmusú gyakorlás harmadik szakaszában a külső és belső dolgokat azok közvetlen egymásutániságában tesszük a szemlélődés tárgyává. Összehasonlítván őket, igen sokat tanulhatunk a rajtuk megfigyelt hasonlóságokból és különbségekből. Azonkívül mindez ráirányítja a figyelmünket a dolgok egyazon csoportjának belső és külső összetevői között fennálló kapcsolatokra, például a saját testünket és a külső természetet alkotó anyag azonosságára, a különféle külső és belső jelenségek közötti oksági és egyéb összefüggésekre, röviden: a feltételekbe ágyazottság, vagy viszonylagosság tényeire. Az összefüggéseknek és feltételeknek ez az alapos szemügyre vétele épp oly fontos a valóság átfogó megértéséhez, mint a különféle elemzések eredményei. Végül pedig a gyakorlás e harmadik, összekapcsolt szakasza mutatja meg számunkra az összegyűjtött ismeretek és tapasztalatok *általános* érvényességét, s ezen keresztül bármely szemlélődésünk körébe vont tárgy személytelen jellegét. Ez fog fokozatosan elvezetni bennünket odáig, amikor a külső és belső, vagyis önmagunkhoz és másokhoz tartozó dolgokat egyaránt megjelenésük pillanatától fogva személytelen folyamatokként tudjuk szemlélni.

Meg kell azonban jegyeznünk, hogy a belátás rendszeres meditatív kifejlesztése során kizárólag *belső* tárgyakat veszünk fel és helyezünk a puszta figyelem fókuszába. Ennek az az oka, hogy az ember csak a saját testi és szellemi folyamatait tudja közvetlenül tapasztalni. Márpedig amire ebben az esetben törekszünk, az közvetlen tapasztalás révén szerzett felismerés (*paccakkha-ñāṇa*), mégpedig a szó legszigorúbb értelmében; ez a buddhista belátás-meditáció (*vipassanā-bhāvanā*) egyik megkülönböztető ismérve. A következtetést, elmélkedést és hasonlókat a gyakorlás kezdetén teljesen ki kell zárni, s ezek később is csupán korlátozott szerephez juthatnak egyfajta közjátékként, amikor például a jelen tényeinek meditatív megfigyeléséből következtetéseket vonunk le az ugyanolyan fajta múltbéli és jövőbeli események vonatkozásában. A szorosan vett meditációs gyakorlás keretein kívül azonban ilyenkor is lehet és kell is gyakorolni a külső tárgyakra irányuló Éberséget is. A külső tárgyak — például más emberek testi és szellemi tevékenysége — vagy közvetlen érzékszervi megismerés,

vagy következtetés útján hozzáférhetőek a számunkra. Ezek szemlélése különböző jelleget ölthet az egyes gyakorlatok (beszédünkben megadott) sajátos részleteinek megfelelően, s a fontosságuk is igen különböző lehet. E témát azonban itt csak érinthetjük anélkül, hogy részletekbe bocsátkoznánk.

Az egyes gyakorlatok végzésének *második* módja ugyancsak hármas ritmust követ: a figyelem először a vonatkozó tárgy keletkezésére (1), majd felbomlására (2), végül a keletkezésére és felbomlására egyaránt (3) irányul. Amint arra már korábban rámutattunk, a változás tényének és természetének ez a közvetlen tapasztalása az egész gyakorlás kulcsát jelenti, s döntően meghatározza annak sikerét. E szakasz minden ismétlődő előfordulása alkalmával érdemes fellapozni a beszédhez írott kommentárt. A kommentár nem a változás tényeinek és természetének tényleges meditatív megfigyelésével foglalkozik, hiszen ehhez nem magyarázatra, hanem szorgalmas gyakorlásra van szükség. Ehelyett inkább azt világítja meg, hogy hogyan hasznosíthatók e meditációból merített megfigyelések az elemző elmélkedésben, s hogyan érthető meg azok mélyebb jelentősége a *Dhamma* tágabb összefüggésében. Ezenkívül még azt a tényt is érdemes itt megemlíteni, hogy a keletkezésnek és felbomlásnak ez a szemlélete az elmélkedésbe átemelve előnyösen használható bizonyos spekulatív elméletek elkerülésére, illetve cáfolására. A Buddha tanítása szerint a megsemmisülésben való hittel (bölcseleti nihilizmus, materializmus stb.) a keletkezés tényét, az örökkévalóságban való hittel (teizmus, panteizmus, naív realizmus stb.) pedig a felbomlás tényét lehet szembeállítani.

A tárgyalt szövegrész fennmaradó része a fentebb említett kétféle — a dolgokat belsőként stb., illetve keletkezésük szerint stb. szemlélő — gyakorlás *eredményeire* kíván utalni. „Test van", „érzések vannak" sít., de nincs külön én, nincs bennerejlő személyiség, vagy lélek. A szöveg e szavai a belátás szempontjából fogalmazzák meg az eredményeket, vagyis a dolgok valósághű szemléletét fejezik ki, úgy, ahogyan azok ténylegesen vannak. A továbbiakban ezt olvashatjuk: „Függetlenül létezik, semmihez sem kötődve." Ez az eloldódás attitűdjét fejezi ki, ami az előbbiek eredménye. Az ismétlődő szövegrész e zárómegállapítása — a kommentár megfogalmazásában — a gyakorlás eredményeképpen bekövetkező felszabadulást fejezi ki az ember két fő »függősége«, vagy kötődése alól: a hibás nézetek (*diṭṭhi*) és a mohó vágy (*taṇhā*) rabságából, vagyis értelmi és irracionális, elméleti és gyakorlati kötelékeiből.

A fentebb áttekintett szövegrész nagyon jól példázza a Tökéletes Megvilágosodás (*sammā-sambodhi*) forrásából származó kijelentések különleges minőségét. E kijelentések páratlanul teljesek és véglegesek, mind az értelmüket, mind a kifejezésmódjukat tekintve, s ezáltal mély meggyőződést képesek közvetíteni mindazok számára, akik egy kicsit is méltányolni tudják ezt a minőséget. E beszédek lényegi természetéhez tartozik, hogy bennük az igényesség egyszerűséggel társul, s ennek következtében a megértés bármely szintjén kielégítőnek mutatkoznak. A tudatra gyakorolt hatásuk pedig egyszerre megnyugtató és izgató: megnyugtató, mert csillapítják a kétségeket és konfliktusokat, s azzal a mély megelégedettséggel töltik el olvasójukat, mint amiről beszéltünk; s a mélységük, vagy másképpen fogalmazva a »látóterük kiterjedtsége« révén ugyanakkor izgatóak is.

Itt pusztán csak jelezni tudtuk a Mester e látszólag egyszerű szavainak messzire- és mélyreható jelentőségét. Aki ezek útmutatása szerint gyakorol, s a tapasztalatairól bölcsen elmélkedik, az ennél sokkal többet fog felfedezni róluk.

A következőkben az egyes szemlélődésekkel és gyakorlatokkal foglalkozunk abban a sorrendben, ahogyan a beszédben szerepelnek.

I. A TEST SZEMLÉLÉSE (*kāyānupassanā*)

1. A légzés tudatosítása

A test szemlélésével foglalkozó szövegrész a »belégzés és kilégzés tudatosításával« (*ānāpāna-sati*) kezdődik. Itt azonban ez kifejezetten *éberség*-gyakorlatot jelent, s nem olyasfajta »*légző*gyakorlatot«, mint amilyenek a hindu jóga *prāṇayāmái*. A buddhista módszer szerint végzett gyakorlás nem tartalmaz »lélekzet-visszatartást«, sem a légzés folyamatába történő bármilyen beavatkozást. Egyszerűen csak nyugodtan, »puszta figyelemmel« követjük annak természetes áramlását, szilárd és kézbentartott, mégis könnyed, »lebegő« figyelemmel, mentesen minden merevségtől és erőlködéstől. Tudatosítjuk magunkban a légzés hosszabb, vagy rövidebb terjedelmét, azonban nem igyekszünk azt szándékosan befolyásolni. A rendszeres gyakorlás eredményeképpen ennek ellenére magától végbemegy a légzés egyfajta elnyugvása, kiegyensúlyozódása és elmélyülése; a légzés ritmusának elnyugvása és elmélyülése pedig megnyugtatólag és elmélyítőleg hat az egész életritmusunkra. Ilyen módon a légzés tudatosítása a testi-lelki egészség fontos tényezőjévé válhat, bár mindez a gyakorlásnak csupán melléktermékе.

A légzés mindig velünk van. Így a napi foglalatosságaink minden szabad, vagy »üres« percében ráirányíthatjuk — s rá is kell, hogy irányítsuk — a figyelmünket, még akkor is, ha nem vagyunk képesek ezt azzal a magas fokú összpontosítással végezni, mint ami a tulajdonképpeni gyakorláshoz szükséges. A tudatnak a »légzés-testre« történő irányítása — még ha

az csak ilyen rövid és esetleges időszakokra korlátozódik is — a jó közérzet, megelégedett boldogság és rendíthetetlen nyugalom egyre észrevehetőbb érzésével ajándékoz meg bennünket. Az ismételt gyakorlás eredményeképpen pedig egyre jobban kifejlődik e boldog tudatállapot, miközben a figyelmünk is egyre élesebbé és természetesebbé válik.

Ha néhány tudatos, mély és nyugodt lélekzetet iktatunk be valamely folyamatos tevékenységünk megkezdése elé, ennek is nagyon jótékony hatását fogjuk tapasztalni mind önmagunkra, mind a tevékenységünkre nézve. Amennyiben sikerül ezt a gyakorlatot szokásunkká tennünk, valahányszor fontos döntés előtt állunk, felelős kijelentéseket kell tennünk, izgatott személlyel kell beszélnünk stb., sok elhamarkodott cselekvéstől és beszédtől fogjuk magunkat megóvni, s a kritikus helyzetekben is meg fogjuk tudni őrizni a tudatunk egyensúlyát és hatékonyságát. Ha zavaró benyomásoktól, az üres társasági fecsegéstől, vagy bármely más kellemetlenségtől kívánjuk távoltartani magunkat, egyszerűen a légzésünk figyelésével könnyen és mások számára észrevétlenül visszahúzódhatunk magunkba. Mindez csupán néhány példa arra, hogy a légzés tudatosításának még az ilyen esetleges, az élet mindennapi vesződségei közepette történő alkalmazása is milyen jótékony eredményekkel járhat.

Az ilyen esetek meggyőzően mutatják, mennyire hatékony módszer a légzés tudatosítása a testi-lelki ingerültség és nyugtalanság *csillapítására*, akár hétköznapi, akár magasabb célok érdekében. Ezenkívül egyszerű utat jelent a *koncentráció* és a meditáció kezdeti szintjeinek az eléréséhez, amit akár más gyakorlatok előkészítéseként, akár önmagában is alkalmazhatunk. Elérhetőek azonban e gyakorlat segítségével a koncentráció magasabb fokozatai, sőt még a meditációs »elmélyedésekben« (*jhāna*) megvalósuló teljes szellemi egyesítettség is; s ezen a szinten a légzés tudatosítása már korántsem egy egyszerű kis módszer, hanem az alkalmazásra legérdemesebbek egyike. Aki eljut a gyakorlás e magas szintjére, annak számára elérhetővé válik a négy meditációs elmélyedés, sőt még egyes ezeken túl fekvő szellemi állapotokat is megvalósíthat. A gyakorlás e fejlett szintjéről a buddhista hagyomány így vélekedik: „A különféle meditációs témák (*kammaṭṭhāna*) között az első helyen a légzés tudatosítása áll. Az összes Buddhák, *Paccekabuddhák* és szent tanítványok számára ez szolgált a cél elérésének alapjául, mint ahogy az itt-és-mostban való jóllétüket is ez alapozta meg."

A légzés a tudatos és az önkéntelen testi működések határvonalán helyezkedik el, s ezáltal jó kiindulási lehetőséget jelent a test feletti tudatos ellenőrzés körének a kiterjesztéséhez. A légzés tudatosítása ilyen módon közvetlenül hozzájárulhat a *Satipaṭṭhāna* egyik részfeladatának a kiteljesí-

téséhez, amit Novalis szavaival így lehetne megfogalmazni: „Az ember váljon önmaga tökéletes eszközévé!"

Bár a hagyomány a légzés tudatosítását elsősorban az elnyugvás-meditáció (*samatha-bhāvanā*) egyik tárgyának tekinti, s azt a meditációs elmélyedések (*jhāna*) létrehozásához ajánlja, e módszer a belátás kifejlesztéséhez (*vipassanā-bhāvanā*) is felhasználható. Utóbbira az ad alkalmat, hogy a puszta figyelem tárgyává tett légzésen nagyon jól megfigyelhető a mulandóság óceánjának hullámzása, az állandó keletkezés és felbomlás.[8]

A légzés tudatosítása hozzájárul a test valódi természetének általános megértéséhez is. Hasonlóan ahhoz, ahogyan az ősi misztikus gondolkodás a lélekzetet magával az életerővel azonosította, a buddhista hagyomány a légzést a testi működések képviselőjeként (*kāya-sankhāra*) kezeli. A lélekzet nyilvánvaló tűnékenységében a test *mulandóságát* ismerhetjük fel; a rövid, nehéz, vagy elfulladó légzésben, illetve a légzőszervi elégtelenségekben a testhez kapcsolódó *szenvedésnek* ébredhetünk a tudatára; a mozgékony szél elem (*vāyo-dhātu*) megnyilvánulásaként tekintett légzés a testet mint személytelen folyamatok működését mutatja be, nyilvánvalóvá téve, hogy a testben *nincs semmiféle szubsztancia*; végül a légzés függése bizonyos szervek hatékony működésétől, illetve másfelől az élő szervezet függése a légzéstől a test *kondícionált* természetét világítják meg. A légzés tudatosítása ilyen módon hozzásegít bennünket a test igazi megértéséhez, s ahhoz, hogy e megértésünk eredményeképpen el tudjunk attól szakadni.

2. *A testtartás tudatosítása*

E gyakorlat általános, mindennapi életünk során történő alkalmazásának elsősorban az a célja, hogy fokozza a pillanatnyi testi viselkedésünk tudatosságát járás, állás, ülés, vagy nyugalomba helyezkedés közben. Gyakran megtörténik, hogy a gondolatainkat teljesen a járás *célja* köti le, s az kiszorítja a járás *műveletének* a tudatosságát; vagy hogy figyelmünket kizárólag az állva, vagy ülve végzett tevékenységünknek szenteljük, s közben maguk e testhelyzetek teljesen kihullanak a tudatunkból. Bár a hétköznapi életben nem lehetséges — s nem is volna kívánatos —, hogy állandóan teljesen tudatában legyünk a testtartásunknak, az éberség e fajtájának gyakorlása mégis sokféle gyakorlati szempontból hasznosnak bizonyulhat. Ha az ember figyelmét a testhelyzetére irányítja, járás közben ezzel visszafoghatja ideges sietségét; az egyéb testhelyzetekben pedig elkerülheti, vagy kijavíthatja testtartásának káros és szükségtelen torzulásait, s ezzel elejét veheti azon tartási fogyatékosságok kialakulásának, amelyekkel egyre többet kell az orvostudománynak foglalkoznia gyermekeknél és

8. A gyakorlás részleteit illetően lásd a 6. fejezetet és a Harmadik rész 39. szövegét.

felnőtteknél egyaránt. Elkerülhetjük a test és ennek következtében a tudat szükségtelen kifáradását, s megakadályozhatjuk a test feletti tudatos ellenőrzés körének a beszűkülését. A test fegyelmezett mozgása az önmagánál lévő tudat természetes kifejeződése.

Ami a *Satipaṭṭhāna* végső célját illeti, a tartás tudatosítása magával hozza a test személytelen természetének kezdeti tudatosodását, s ezáltal elindítja az attól való belső elidegenedést. A gyakorlás során eljutunk oda, hogy a különféle testhelyzeteket éppoly egykedvűen szemléljük, mintha csak egy életnagyságú báb automatikus mozdulatait figyelnénk. A báb tagjainak a mozgása teljes idegenségérzettel tölt el bennünket, s talán még egy kicsit szórakoztat is bennünket, mintha csak egy marionett-előadás nézőterén ülnénk. Azáltal, hogy a testtartásainkat ilyen kívülálló objektivitással szemléljük, elkezd szétoszlani önmagunknak a testünkkel történő megszokott azonosítása.

A szorosabban vett meditációs gyakorlás során a testtartások tudatosítása jelenti az egész napi gyakorlás kiindulópontját, s a meditáló a későbbiek során is mindig erre kell, hogy visszaterelje a figyelmét, valahányszor nem köti azt le az éberség egyetlen más tárgya sem (lásd 5. fejezet). A testtartások — különösen a szigorú gyakorlás során kifejlesztett éles tudatosságukon keresztül — ugyancsak alkalmat nyújtanak a jelenségek pillanatonkénti keletkezésének és felbomlásának a megfigyelésére, valamint mindazokra a test természetével kapcsolatos egyéb megfigyelésekre is, amelyekre korábban utaltunk.

3. Tiszta tudatosság

A tiszta tudatosságnak a test valamennyi működésére ki kell terjednie: a négy testhelyzetre éppúgy, mint a nézés, hajlítás, nyújtás, öltözködés, evés, ivás, ürítés, beszélés, csendben maradás, ébren levés és elalvás stb. műveleteire. E gyakorlat általános elveit, célját és értékét már korábban jellemeztük. Röviden összefoglalva: a tiszta tudatosság körültekintő és célirányos cselekvésre tanít bennünket (1) a gyakorlati céljaink megvalósítása érdekében; (2) a *Dhammában* való előbbre jutás célkitűzésének megvalósításáért; (3) a hétköznapi élet és a szellemi gyakorlás fokozatos összeolvasztásáért; (4) elmélyítendő a testi folyamatok személytelenségére vonatkozó belátásunkat, a napi tapasztalás közegében is tudatosítva azt; (5) a testtől ennek eredményeképpen bekövetkező elszakadás érdekében.

Az előző gyakorlatban az éberség csupán a testtartások kísérője volt, egyszerűen csak regisztrálva azok előfordulását, amikor felvettünk egy-egy helyzetet. A tiszta tudatosság első és második fajtája (a »cél« és az »alkalmasság« tudatossága) ezzel szemben *irányító* hatást fejt ki a különféle testi tevékenységekre. Az előző gyakorlat a testtartásokat és azok személytelen

jellegét teljes mértékben, de csak általánosságban tudatosította. A tiszta tudatosság negyedik fajtája (a »valóságra« vonatkozó) ezzel szemben az érintett folyamatok részletes elemzését is magában foglalja, s ezáltal azok személytelen természetének mélyebb megértéséhez vezet.

4. A test részei

Ez a meditáció mintegy szikéhez hasonlóan megnyitja a testünket takaró bőrfelületet, s láthatóvá teszi mindazt, ami mögötte rejlik. E szellemi boncolás szétoszlatja a test egységes voltára vonatkozó homályos elképzelésünket, megmutatva annak különböző részeit; azonkívül megszünteti a test szépségének illúzióját, feltárva annak tisztátalanságát. Ha a testet sétáló csontvázként képzeljük el, amit rajta lógó hús- és bőrcafatok takarnak, vagy különböző furcsa alakú szervek együtteseként látjuk azt, akkor kevésbé fogunk hajlani arra, hogy önmagunkat az ún. »saját« testtel azonosítsuk, vagy egy másik lény teste után vágyakozzunk.

Amennyiben sikerül a tudatunkat a testrészek szemlélésén keresztül kellően összpontosítani, úgy, hogy közben ne legyen urrá rajtunk se az érzelmi undor, se a vonzódás, akkor a gyakorlás folyamán egyre jobban el fogunk tudni szakadni a testünktől, s erőfeszítés nélkül kijózanodunk az érzékiség minden formájából. Bár ez az eredmény mindaddig átmeneti és tökéletlen lesz, amíg a megvalósulás ösvényének (*arahatta*) második és harmadik szintjét[9] el nem érjük, e meditációnak az általános éberség keretében végzett szorgalmas gyakorlása nagy segítséget jelenthet e magas cél megközelítésében. Ha valaki elérte, hogy e szemléletmódot könnyen és gyorsan fel tudja kelteni, az a gyakorlati életben is a javára fog válni — például ha a saját testhez való erős és szorongató kötődéssel kell megküzdenie (súlyos betegség, vagy veszély esetén), vagy ha érzéki kísértéseknek kíván ellenállni.

E meditáció azonban nem a testi vonzódás érzéseinek az elfojtására irányul, az érzelmi undor ellenerejét szegezve szembe azokkal, hanem a kötődéstől való erőfeszítésmentes elidegenedést és a test valódi természetének növekvő felismerését célozza és eredményezi. Bár a testrészek szemlélésének e módszerét olykor »a test undorító voltáról folytatott elmélkedésnek« is nevezik, a helyesen folytatott gyakorlás nem az erőszakos elfordulás, vagy az undor »hangulatát« idézi, hanem a higgadt elemző megfigyelés zavarhatatlan nyugalmát, sőt egyfajta emelkedettséget.

E meditáció azok számára is jótékony hatású lehet, akik még nem szánták el magukat a »hús örömeinek« a feladására, hanem csupán nagyobb fokú uralomra szeretnének szert tenni érzelmi és érzéki reakcióik

9. Az egyszer visszatérő (*sakadāgāmi*) és a vissza nem térő (*anāgāmi*) szintjeit.

felett. A modern városlakó az érzéki ingerek valóságos áradatának van kitéve, amelyek különösen a nemi ösztönt veszik célba. Ezek az ingerek sokféle csatornán érik őt nap mint nap: a színpadról és a vetítővászonról, a rádióból és a televízióból, az irodalom és a művészetek felől, a szennyirodalom és az álművészet irányából, a hirdetésekből és a képeslapok színes címfotóiról. Az átlagos műveltségű városi ember hajlamos félvállról venni ezeket, s nem törődik velük. Azt hiszi, hogy ő fölötte áll mindennek, még ha részt is vesz e kétes zsibvásárban, amennyiben az szórakoztatja, vagy számára kellemes. A naponkénti ismétlődés következtében azonban a szubtilis behatás, amit ezek az ingerek a tudatára és a tudattalanjára gyakorolnak, jóval erősebb lehet, mint ahogyan azt gondolná, s fokozatosan mélyreható változásokat idézhet elő egész lelkialkatában — érzelmi, erkölcsi és intellektuális téren egyaránt. Az ilyen ártalmas befolyásokkal szemben csak határozott védekezés esetén van esélyünk. A testrészek szemlélése itt hatékony módszernek bizonyulhat egy tudatos és tudattalan szinten egyaránt működő, hatékony védelem kiépítésére az ilyen fertőzésekkel szemben.

5. A négy elem

Ez a gyakorlat folytatja a test többé-kevésbé személytelen összetevőkre történő felbontását, az anyagnak arra a négy elsődleges megnyilvánulására vezetve azt vissza, amely közös benne és az élettelen természetben. Ennek a gyakorlatnak az eredménye is a kijózanodás, az elidegenedés és az elkülönülés, valamint a test én-nélküliségére történő fokozott ráébredés.

A test négy elemre történő felbontása (*dhātu-vavatthāna*) önálló gyakorlatként is mindig nagy megbecsülésnek örvendett a buddhista hagyományban, mivel nagyon hatékonyan képes megtörni a test zárt egység jellegének és szubsztancialitásának a látszatát.[10] Bár a *Satipaṭṭhāna* 5. fejezetben bemutatásra kerülő gyakorlási rendszerében e meditációt nem tekintik külön gyakorlatnak, az mégis közeli ismeretségbe juttat bennünket elsősorban a mozgás elemmel (vagyis a levegővel, a *vāyo-dhātuval*), mely az egyik az említett rendszerben leggyakrabban alkalmazott két fő meditációs tárgy: a hasi mozgás és a lélekzet közül. A meditáló számára nyilvánvalóvá lesz, hogy a páli buddhizmus kései kommentárirodalmában előforduló leírások a testen belüli légzés-, vagy mozgás-test jellegzetes vonásairól és funkcióiról[11] nem pusztán következtetésen, elvonatkoztatáson vagy spekuláción alapulnak, hanem tényleges meditációs tapasztalatokon. A szorgalmas gyakorlás során fokozatosan a másik három anyagi elem természete is egyre világosabbá válik.

10. Ennek a fajta meditációnak a gyakorlásához a *Visuddhimagga* XI. fejezete ad részletes útmutatást (Ñāṇamoli Thera fordításában jelent meg *The Path of Purification* [*A megtisztulás ösvénye*] címmel; Colombo, 1956).

11. Lásd *Visuddhimagga*, id. mű, 399. old.

6. A temetői szemlélődések

E meditációk tárgyait vagy a közvetlen megfigyelésből merítjük, vagy ha ez nem lehetséges, akkor élénken magunk elé képzelve szemléljük e tárgyakat. E tárgyak lényegében a holttestet mutatják annak különböző felbomlási stádiumaiban. Céljuk az, hogy a szenvedélyesen érzéki természetű meditálót kiábrándítsák vágyának tárgyából (bár bizonyos esetekben más módszerek e célra alkalmasabbnak bizonyulhatnak). Ezenkívül leckét adnak az ember számára a mulandóságból, megmutatva az összetett test felbomlását, ami pedig oly elevenen élettel töltöttnek látszott más lények, de különösen a saját magunk esetében: „Azután így alkalmazza ezt magára: 'Bizony, ez az én testem is ugyanolyan természetű, mint az a test, ez is olyanná lesz, ez sem kerülheti el a sorsát.'"

E szemlélődések rávilágítanak arra az öncsalásra is, amely a test »enyémnek« tekintésében és dédelgetésében rejlik, hiszen ugyanez holnap már az elemekhez tartozik, vagy a madarak és a férgek prédájává válik. E szemlélődések közelebb hozzák hozzánk a halál tényét is.

A fejlődés egymásutánisága itt is ugyanaz, mint korábban: a kijózanodás és elidegenedés kiváltotta ellenszenvet a testtől történő teljes elkülönülés követi, ami az annak személytelen természetére történő éles rádöbbenésből fakad.

A régi Indiában bárki könnyen megfigyelhette e szemlélődések tárgyait a temetőkertekben, ahová a szegények, vagy a kivégzett bűnözők holttestét egyszerűen kitették, az elemekre, valamint az ég és a föld vadállataira bízva azok eltüntetését. Manapság már ritkán van alkalmunk ténylegesen is látni e tárgyakat, de azért a hullaházakban, halottas kamrákban vagy boncolótermekben még a mai városi ember is megtalálhatja ezeket, s hát sajnos az emberi mohóság, gyűlölet és ostobaság következtében még mindig kínál a csatamező is ilyesfajta látványokat.

Zárómegjegyzések a test szemlélésével kapcsolatban

A »test szemlélésének« gyakorlatai, amelyeket ebben a fejezetben tárgyaltunk, mindkét fajta gyakorlásra adnak példát: részben a puszta figyelem, részben pedig a tiszta tudatosság gyakorlásának a körébe sorolhatók.

Valamennyi ismertetett gyakorlat közös vonása volt, hogy a testtel kapcsolatos *elkülönüléshez* vezetnek, ami a test valódi természetének a megfigyeléséből és igazi megértéséből bontakozik ki. Az elkülönülés tár-

gyai vonatkozásában uralmat és szabadságot is biztosít. Ez a test esetében is így van. Nincs szükség a test gyötrésére ahhoz, hogy biztosítsuk a tudat afölötti uralmát. Az Éberség és tiszta tudatosság egyszerű, realista és kényszermentes útja az önuralomhoz és a szabadsághoz vezető olyan középút, amely egyaránt fölötte áll az önkínzás és az érzékiség szélsőségeinek. Követve ezt a »szenvedés és a gyász megszüntetéséhez vezető egyetlen utat« az ösvényen haladó vándor teste könnyűvé és engedelmessé válik; s még ha a testet fájdalmak és betegségek lepnék is el, a tudat higgadt derűjét mindez már nem fogja érinteni.

II. AZ ÉRZETEK SZEMLÉLÉSE (*vedanānupassanā*)

A páli *vedanā* kifejezés, amit itt »érzetnek« fordítottunk, egyszerűen csak a testi, vagy lelki eredetű kellemes, kellemetlen és közömbös érzetek jelölésére szolgál. Az angol nyelvben megszokott »feeling« fordítás jelentéstartományától eltérően azonban nem használatos e szó az »érzelem« értelmében is, mely utóbbi sokkal összetettebb lelki tényező.

A fenti értelemben vett érzet a bármely érzéki benyomásunkra adott első reakciót jelenti, s ezért különleges figyelemre tarthat számot mindazok részéről, akik a tudat ellenőrzésére törekszenek. A »függő keletkezés« (*paṭicca-samuppāda*) képlete, amelyen keresztül a Buddha bemutatja „ennek az egész szenvedéstömegnek a kondícionált keletkezését", az érzéki benyomást tünteti fel az érzet fő feltételeként (*phassa-paccayā vedanā*), miközben az érzet a maga részéről a mohó vágynak, s következményesen a még ennél is erőteljesebb tapadásnak a potenciális feltétele (*vedanā-paccayā taṇhā, taṇhā-paccayā upādānaṁ*).

Az érzet tehát az egyik kritikus pont a szenvedés kondícionált keletkezésében, mivel ez az a pont, ahol az érzésből különféle szenvedélyes érzelmek gerjedhetnek, s ezért itt lehet arra is esélyünk, hogy megtörjük ezt az ostoba láncolatot. Ha képesek volnánk az érzéki benyomás keletkezését követően azonnal megállni, s az ebben a szakaszban felmerülő érzetet megnyilvánulásának már e legelső fázisában a puszta figyelem tárgyává tenni, akkor ezzel elejét vehetnénk annak, hogy az érzetből mohó vágyak és egyéb szenvedélyek bontakozzanak ki. Ebben az esetben az érzet kimerül a »kellemes«, »kellemetlen«, vagy »közömbös« puszta megállapításában, s elég idő marad a tiszta tudatosság számára, hogy közbelépjen és döntsön a felveendő attitűd, vagy az esetleges cselekvés kérdésében. Ezenkívül ha a puszta figyelem segítségével felismerjük az érzetek keletkezésének a kondícionáltságát, valamint azok fokozatos elenyészését és új érzetekkel való felváltódását, akkor a saját tapasztalatunk alapján ismerhetjük

föl, mennyire szükségtelen, hogy szenvedélyes reakciókba sodródjunk, amelyek csak a szenvedések új láncolatát indítanák el.

Az érzetnek ez a lelki történésekben betöltött döntő szerepe teszi érthetővé, hogy miért foglal el az érzetek szemlélése a buddhista szentírásban hasonlóan fontos helyet a tudat vonatkozásában, mint amilyet a négy anyagi elemről folytatott elmélkedés játszik a testtel kapcsolatban.[12] A *Satipaṭṭhāna* meditáció (5. fejezetben ismertetésre kerülő) módszeres gyakorlásánál is, amint a gyakorló eljut arra a szintre, hogy az éberség testi tárgyaival kapcsolatban immár simán képes haladni, a meditációs mester azt tanácsolja, hogy fordítson figyelmet a gyakorlás során és azzal kapcsolatban jelentkező elégedettség- és elégedetlenség-érzésekre. Aki tanító nélkül gyakorol, annak is célszerű ugyanígy eljárnia, ha már úgy látja, hogy jól rajta tudja tartani figyelmét az alapvető testi tárgyakon.

Ezek az elégedettségi és elégedetlenségi érzések természetesen meglehetősen összetett tudatállapotok, s (a fenti meghatározás értelmében) nem tiszta »érzetek«. Ha azonban *puszta figyelemmel* fordulunk feléjük, akkor ez megfosztja őket érzelmi összetevőiktől és énes vonatkoztatásuktól; egyszerűen csak kellemes, vagy kellemetlen érzékelésekként fognak megjelenni, s így nem lesznek képesek többé a meditálót a túlzott mámor, vagy az elkedvetlenedés állapotába sodorni, ami csupán eltérítené őt a haladás útjáról.

Az úgynevezett érzelmi beállítottságú embereket a valóság »érzet-aspektusának« indokolatlan túlhangsúlyozása jellemzi. Az ilyen emberek ismételten és szenvedélyesen kérődzenek a tapasztalataik kellemes és kellemetlen vonásain, s ezáltal felnagyítják azokat. Az ilyesmi gyakran a helyzetekről alkotott szélsőséges nézetekhez és eltúlzott reakciókhoz vezet, legyen az elragadtatás vagy lehangoltság, túlértékelés vagy alábecsülés stb. Azonban még a kimondottan érzelmi típusoktól eltekintve is, ha egyszerűen csak nem tartja valaki ellenőrzése alatt az érzeteit — amint az átlagember esetében ez a helyzet —, akkor ez önmagában is hajlamossá teszi az embert a túlzásokra, az ebből fakadó összes csalódással és kielégületlenséggel együtt. Mily gyakran halljuk: „Ez, vagy az az én egyetlen boldogságom!", vagy „Ez, vagy az a halálomat jelentené!" Az Éberség a maga halk hangján azonban csak ennyit mond: „Ez csupán egy kellemes érzet, sok másikhoz hasonlóan — és semmi több!" Vagy: „Ez csupán egy kellemetlen érzet, sok másikhoz hasonlóan — és semmi több!" Az ilyen attitűd sokkal inkább hozzá tud járulni a belső kiegyensúlyozottsághoz és megelégedettséghez, amire oly nagy szükségünk van az élet viszontagságai közepette.

12. Lásd a Harmadik rész 48-51. szövegeit.

Az érzések világának másik veleszületett gyengesége — amennyiben nem áll az értelem és a bölcsesség ellenőrzése alatt — annak szélsőséges és kritikátlan *szubjektivitása*. Az ellenőrizetlen érzetek a legkevésbé sem kérdőjelezik meg azokat az értékeléseket, amelyeket oly nagyvonalúan aggatnak a különféle személyekre és dolgokra; még csak azt sem veszik tudomásul, hogy ugyanezen dolgoknak teljesen más értékelése is lehetséges; könnyen figyelmen kívül hagyják, vagy sértik mások érzéseit — vagyis mások érzelmi értékeit —, s mindez csupán az oly mérhetetlenül naív önközpontúságuk miatt. Ebben az esetben is a Tökéletes Éberség jelentheti a gyógymódot, kiterjesztve az elfogulatlan megfigyelést mások »érzéseire« is, amelyeket azután összehasonlíthatunk a sajátjainkkal, a beszédben foglalt »gyakorlási útmutatásoknak« megfelelően.

Az érzések szemlélésének a szövege a beszéd megfogalmazásában először egyszerűen csak megjelöli az éppen felmerült érzet általános minőségét, mint kellemest, kellemetlent, vagy közömböst. Majd megismétlődik ugyanez a kijelentés, az érzetek három fajtáját ezúttal a világi, vagy magasztosabb jellegükre vonatkozó minősítéssel kombinálva. Az ilyesfajta, puszta megkülönböztetést kifejező megfogalmazások nagyon nagy segítséget nyújtanak az érzelmi élet finomításában, a nemes érzetek erősítésében és az alantas érzetek kiküszöbölésében. Az éppen felmerülő érzet természetének rövid és egyszerű, de ismétlődő regisztrálása nagyobb hatást fog gyakorolni az érzelmi életünkre, mint amire bármilyen magasztalás vagy megvetés, elítélés vagy bíztatás által létrehozott érzelmi, vagy racionális ellennyomás képes lenne. A tapasztalat azt mutatja, hogy az érzelmi beállítottságú emberek is kevésbé fogékonyak mások érveire vagy érzelmi reakcióira, mint az egyszerű, rövid és határozott, ismétlődő szuggesztív kijelentésekre — melyek esetében főleg a belső meggyőződés ereje és magabiztossága tesz rájuk benyomást. Ugyanez az elv a saját érzelmeink vonatkozásában is érvényes. A puszta figyelem egyszerű eszköze — a beszédben szereplő szimpla kijelentések felhasználásával — nagyon hatékony eszköznek fog bizonyulni arra, hogy jobban az irányításunk és ellenőrzésünk alá tudjuk vonni az érzelmek nehezen megfogható világát. A napi életünkben különösen olyankor fontos ez, amikor kritikus helyzetekben a saját magunk és mások érzelmeinek gyors, egyszerű, de hatékony kezelésére van szükség.

III. A TUDATÁLLAPOTOK SZEMLÉLÉSE (*cittānupassanā*)

Ebben a gyakorlatban is magát a tudatot helyezzük a puszta figyelem tükre elé. A megfigyelés tárgya ebben az esetben a tudat, vagy tudatosság, általános állapota, illetve szintje az adott pillanatban. E célra a beszéd ide vonatkozó része különböző példákat mutat be, amelyek egymással ellentétes — jótékony vagy káros, fejlett vagy fejletlen — tudatállapotokat sorakoztatnak fel, pl. vággyal eltöltött és vágy nélküli tudat, gyűlölettel, vagy hamistudattal eltöltött, illetve gyűlölettől, vagy hamistudattól mentes tudat, összpontosított, vagy nem összpontosított tudat stb. Ez alól csak a beszűkült és a szétszórt tudat említése jelent kivételt, ahol két egyformán káros, bár természetükben ellentétes tudatállapot kerül szembeállításra.

A tudat általános képzése szempontjából a tudatállapotok szemlélésének fő haszna abban rejlik, hogy e gyakorlat az önvizsgálat igen hatékony módszere, amely egyre nagyobb önismerethez juttat bennünket. E gyakorlat esetében is egyszerűen regisztráljuk a tudatállapotunkat, akár úgy, hogy visszatekintünk arra, akár pedig úgy, hogy — ha ez lehetséges és kívánatos —, közvetlenül szembenézünk a jelen pillanatban fennálló hangulatunkkal, vagy tudatállapotunkkal. Ez a fajta módszer, amelyben hagyjuk, hogy a megfigyelés puszta tényei önmagukért beszéljenek és saját maguk fejtsék ki hatásukat a tudatra, üdvösebbnek és hatékonyabbnak bizonyul annál a fajta introspekciónál, amelyben önigazoló, vagy önvádló érvelésekbe bonyolódunk, vagy rafinált eszközökkel igyekszünk feltárni bizonyos »rejtett indítékokat«. Az önvizsgálat utóbb említett módjai a különféle embertípusok esetében akár súlyos fogyatékosságokat, vagy akadályokat is előidézhetnek a jellemfejlődésben (bár ez nem szükségszerű). Egyesek görcsösen önmagukra figyelővé válnak, elbizonytalanodnak magukban, képtelenné válnak az egészségesen spontán viselkedésre és reakciókra; másokban e módszerek állandó belső konfliktusokat, kisebbségi és bűntudati érzéseket eredményeznek (bár vannak, akik ezt élvezik); megint mások elhitetik magukkal, hogy sikeres az önigazolásuk, s teljesen a saját önhittségükbe burkolóznak. S csaknem mindegyikük belecsúszik azok önelégültségébe és öntetszelgésébe, akik azzal dicsekszenek, hogy ők »az introspekció szellemi ösvényét« járják. A puszta tudomásul vétel tiszta és tolakodástól mentes módszere teljesen kiküszöböli, vagy legalábbis nagymértékben csökkenti az ilyesfajta kockázatokat, s ha rendszeresen alkalmazzuk, akkor könnyen a tudat természetes működésmódjává válik, minden mesterkéltségtől, vagy önközpontú vonatkoztatástól mentesen.

Az ilyesfajta önvizsgálat becsületessé tesz bennünket önmagunkkal szemben, ami a belső fejlődéshez és a lelki egészséghez egyaránt elengedhetetlen.

A legtöbb ember gondosan kerüli, hogy túlságosan közeli pillantást vessen a saját tudatára, nehogy a saját hibáinak és fogyatékosságainak a látványa megzavarja önelégültségét, vagy komolyan aláássa önbecsülését. Ha pedig olykor mégsem tud kitérni az elől, hogy ne szembesüljön a hibáival, igyekszik oly gyorsan, ahogyan csak lehet, kimagyarázni a kellemetlen igazságot. Ezzel az attitűddel azonban nem fogja tudni megakadályozni a nemkívánatos vonások újbóli megjelenését és megerősödését.

Másfelől arra is szükség van, hogy az ember jó tulajdonságai is teljes figyelemben részesüljenek, amikor felbukkannak, különösen, ha még gyengék; ez nagymértékben ösztönözni fogja fejlődésüket. Gyakori mulasztásunk, hogy a jó tulajdonságainkra sem fordítunk különösebb figyelmet, azokat sem tudatosítjuk kellőképpen.

A tudatállapotok szemlélése mindkét fajta mulasztásunkat jóváteszi.

A módszeres meditációs gyakorlás során a tudatállapotok szemlélése segít felmérni a saját fejlődésünket, illetve kudarcainkat (például, hogy összpontosított-e a tudatunk, vagy sem). Ezenkívül a szemlélődés során tett egyszerű megállapítások segítségünkre lesznek abban, hogy meg tudjunk birkózni a meditáció közben jelentkező elterelődésekkel és egyéb zavarokkal. Ha például méregbe gurulnánk valamilyen zavaró zaj miatt, akkor a »haraggal eltöltött tudat« puszta megállapítása gyakran önmagában is képes eloszlatni az ingerültség érzését, az érzelem nélküli önvizsgálat állapotával váltva fel az érzelmileg nyugtalan tudatállapotot. Az ilyen eljárás emellett eltereli a figyelmet az eredeti zavaró ingerről (a zajról), s a külső tárgyak felől a belsőkre irányítja át a tudatot.

Ezen és még sok más példán láthatjuk, mennyi jótékony hatással járhat már magának a puszta figyelem egyszerű módszerének a bevetése is a különféle alkalmazási területeken.

IV. A TUDATTARTALMAK SZEMLÉLÉSE (*dhammānupassanā*)

A négy szemlélődés eme utolsó fajtájának rendszeres gyakorlásával a tudattartalmak (*dhammā* — a szó itt e sajátos értelemben szerepel), vagyis a gondolkodásunk tartalmai fokozatosan a *Dhamma* gondolatformáit veszik fel, a Buddhának a valóságra és a felszabadulásra vonatkozó tanítása értelmében. A beszéd e részében megadott öt gyakorlat egy, a célra megfelelő válogatást jelent az igazi látással összhangban lévő gondolatformák-

ból és doktrinális elvekből, s természetes módon a szabadulás célja felé tereli a tudatot. Ezeket, amennyire csak lehet, be kell illesztenünk a mindennapi életünk gondolatmintáiba, s fokozatosan fel kell váltanunk velük mindazokat a gondolatokat, amelyek nem állják ki a Tökéletes Megértés vizsgálatát, vagy amelyek az Éberség útjától idegen célokkal és elképzelésekkel állnak szoros kapcsolatban.

Az *első* gyakorlat az öt fő szellemi akadállyal (*nīvaraṇa*), a *negyedik* pedig a megvilágosodás hét tényezőjével (*bojjhaṅga*) foglalkozik; más szóval e két gyakorlat az elhagyásra kerülő, illetve az elsajátítandó tulajdonságokat öleli fel. Ezenkívül a »béklyók« (*saṁyojana*) címszó alatt a *harmadik* (a hat érzékelési alappal kapcsolatos) gyakorlat is utal további leküzdendő tulajdonságokra.

Az *első* és a *negyedik* gyakorlat első része egyaránt a puszta figyelem gyakorlása körébe tartozik. E bekezdések tartalma röviden a következő: Ha jelen van, vagy hiányzik a meditálóból valamelyik szellemi akadály, vagy megvilágosodási tényező, akkor e ténynek teljesen a tudatában kell lennie. Ugyancsak a puszta figyelemhez tartozik a *harmadik* gyakorlat következő része: „...és világosan tudja, hogy mely béklyók merülnek fel e kettő [pl. a szem és a formák] függvényében."

Mindhárom fentebb említett szövegrész a tudat pillanatnyi állapotára vonatkozó puszta megállapítást fogalmaz meg, úgyhogy ezek szigorúan véve a tudatállapotok szemlélése körébe tartoznának. Azért kerültek mégis erre a helyre, mert ezek jelentik a nélkülözhetetlen előkészületet mindhárom gyakorlat második részéhez. E második részben a tiszta tudatosság alapos és célirányos vizsgálati módszerének alkalmazására kerül sor az alábbi feladatok megoldásához: (1) hogyan kerülhetők el, küzdhetők le átmenetileg és küszöbölhetők ki véglegesen a szóban forgó béklyók és akadályok; (2) hogyan hozhatók létre és fejleszthetők ki a megvilágosodási tényezők. E két feladat mindegyikéhez — a negatív és a pozitív értelmű feladathoz egyaránt — elengedhetetlen, hogy bensőséges ismeretségbe kerüljünk azokkal a feltételekkel, amelyek a megfelelő tudatállapotok felmerülését, illetve fel nem merülését előidézik. A beszéd ezeknek a feltételeknek a feltárását általánosságban említi, ilyesformán: „Világosan tudja, milyen módon kerül sor a még fel nem merült [akadály, béklyó, megvilágosodási tényező] felmerülésére..." sít.

E tudati tényezők felmerülésének, illetve fel nem merülésének néhány alapvető feltételét a beszéd megfelelő bekezdéseihez írott (29, 31 és 33 sz.) lábjegyzetekben fogjuk megtalálni; akit ennél részletesebben érdekel, az Buddhaghosának a beszédhez írott kommentárjához[13] fordulhat.

Nem elég e »feltételeket« csupán elméletileg ismerni. Csak az akadályok és a megvilágosodási tényezők tényleges, önmagunkon történő meg-

figyelésével gyűjthetjük fokozatosan össze az összes nélkülözhetetlen információt azokról a külső és belső körülményekről, amelyek e tulajdonságok felmerülését és fel nem merülését elősegítik, illetve akadályozzák. E körülmények a különböző egyének esetében eltérőek is lehetnek, s gyakran nem vagyunk teljesen a tudatában azoknak a tipikus helyzeteknek, amelyek különösen erősen provokálják e kedvező és kedvezőtlen tulajdonságok felmerülését, vagy fel nem merülését. Az ezekkel történő figyelmes és ismételt megismerkedés segít elkerülni a kedvezőtlen helyzeteket, illetve előidézni a törekvéseink szempontjából kedvező helyzeteket. Ez jelentős támogatást jelent számunkra a fejlődés útján.

E három gyakorlat (az első, a negyedik és a harmadik gyakorlat második szakasza) a tudat megismerését és a tudat fejlesztését szolgálja.

A *második*, a *harmadik* (annak első szakaszában) és az *ötödik* gyakorlat viszont, amelyek a tapadás öt osztályával (*upādāna-kkhandha*), a hat érzékelési alappal (*āyatana*) és a Négy Nemes Igazsággal (*sacca*) foglalkoznak, magát a valóságot írják le annak teljes terjedelmében — mindegyik a maga sajátos módján, más-más szemszögből.

E három gyakorlat teszi képessé a meditálót arra, hogy a hétköznapi tapasztalatait, amelyeket szokása szerint valamiféle — valójában nem létező — bennerejlő én-re vonatkoztat, összhangba hozza a dolgok tényleges természetével, amiben nincs semmi maradandó és mozdulatlan, sem személyes, sem személytelen. A beszéd konvencionális formája (*vohāra*, vagy *sammuti*), ami a ténylegesen létező személyiség hiedelmén alapul, ezen a ponton alakul át a *Dhamma* »végső«, a tényekkel összhangban lévő megfogalmazási módjává (*paramattha*). Ilyen módon az élet egyes tapasztalatait összefüggésbe hozhatjuk a *Dhammával* mint egésszel, s a megfelelő módon elhelyezhetjük azokat a tan rendszerében.

A tudattartalmak szemlélésének ilyetén alkalmazására a *Kommentár* ad példát, aminek jelentőségét még inkább növeli e szövegfordulat rendszeres ismétlődése a Kommentár szövegében. A beszédben szereplő gyakorlatok részletes magyarázatát követően a Kommentár mindig kapcsolatba hozza azokat a Négy Nemes Igazsággal. Például: „Nos, a szenvedés igazsága a ki- és belégzést megragadó éberség. Az eredet igazsága a sóvár vágy, ami ezt az éberséget megelőzi és előidézi. E kettő elő nem fordulása jelenti a megszüntetés igazságát. Az igazság útja pedig a szenvedés megértésének, eredete elhagyásának és megszüntetése célul tűzésének nemes ösvénye."

13. Ld. *The Way of Mindfulness* (*Az Éberség útja*), a 119. oldaltól

Ez nagyon világosan megmutatja a számunkra, hogyan lehet és kell felhasználni a tudattartalmak szemlélését a mindennapi életünkben: valahányszor a körülmények engedik, hogy éberen és figyelmesen szemügyre vegyünk valamilyen — akár apró, akár jelentős — eseményt, mindig meg kell próbálnunk azt kapcsolatba hozni a Négy Nemes Igazsággal. Ilyen módon egyre közelebb fogunk kerülni ahhoz az alapfeltételhez, hogy *az életnek eggyé kell válnia a szellemi gyakorlatunkkal, a gyakorlatunknak pedig eleven életté kell változnia.* Ezáltal a hétköznapi tapasztalatok világa, amely oly »beszédes« a testi és szellemi megragadás és elutasítás dolgaiban, ám néma a felszabadító belátás nyelvén, képessé válik a *Dhamma* örök hangjának egyre tagoltabb és képzetgazdagabb megszólaltatására.

Az érzések, a tudatállapotok és a tudattartalmak szemlélése — amelyek mindegyike az ember szellemi oldalával foglalkozik —, valamint a test szemlélése egyaránt a *Dhamma* középponti tanításában: az *anattā*, vagy én-nélküliség elvében fut össze. Az Éberség alapzatairól szóló egész tanítóbeszéd átfogó elméleti és gyakorlati útmutatásnak tekinthető az *anattā* felszabadító igazságának a megvalósításához, amelynek két aspektusa az én-nélküliség és a szubsztanciától való mentesség. A *Satipaṭṭhāna* által nyújtott útmutatás nemcsak ennek az igazságnak a mély és átfogó megértéséhez juttat el bennünket, hanem különféle gyakorlatain keresztül azt is lehetővé teszi, hogy a saját szemünkkel győződjünk meg annak érvényességéről. Ez annál is inkább fontos, mert csak az ilyen közvetlen látásnak van az életünket átalakító és az azon való túllépést megvalósító hatalma.

4.
A TUDAT MŰVELÉSE

A tudat művelése és a szív művelése

A *Satipaṭṭhāna*, a Tökéletes Éberség gyakorlása a tudat legmagasabb értelemben vett művelését jelenti. Magából a tanítóbeszédből, s az eddigi magyarázatokból egyes olvasókban esetleg mégis az a benyomás támadhat, hogy egy száraz, hidegen intellektuális és képzetszegény tanításról van szó, amely közömbös az erkölccsel szemben, s elhanyagolja a szív művelését. Noha reméljük, hogy a *Satipaṭṭhāna* józan szövetében pulzáló meleg élet nem marad észrevétlen, néhány szót azért szólnunk kell az ilyesfajta ellenvetésekről.

Az erkölcsi megfontolások látszólagos hiányát az a tény magyarázza, hogy a Buddha számos más alkalommal a legnagyobb hangsúllyal szólt az erkölcsiségről, mint bármely magasabb szellemi fejlődés nélkülözhetetlen alapjáról. E tény a Mester valamennyi követője előtt jól ismert, s ezért e sajátos témának szentelt beszédben nem volt szükséges azt ismételten megemlíteni. Arra az esetre azonban, ha valakiben ennek ellenére is kétség, vagy ellenvetés támadna, engedtessék meg itt néhány kiegészítő megjegyzés.

Az egyének és embertársaik viszonyát szabályozó erkölcsöt világunkban előírások, szabályok és törvények kell, hogy alátámasszák és vigyázzák, s azonkívül mind a józan ész, mind a bölcselet szintjén értelmesen meg kell azt magyarázni. Az erkölcs legbiztosabb gyökere azonban *a szív igazi művelésében* rejlik. A Buddha tanításában igen előkelő helyet foglal el a szív ilyen irányú művelése, amely eszményi kifejeződését a tudat négy *magasztos állapotában*, vagy *isteni létpontjában* (*brahma-vihāra*): a szeretetben, részvétben, együtt örülésben és felülemelkedett egykedvűségben találja meg.[14] Közülük az önzetlen és határtalan szeretet jelenti nemcsak a másik három minőségnek, de bármely, a tudat megnemesítésére irányuló erőfeszítésnek is az alapját. Ezért az Éberség elsődleges feladata a *Satipaṭṭhāna*

14. Lásd Nyanaponika Thera: *The Four Sublime States* (*A négy magasztos állapot*). Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.

módszerében is annak felügyelete, hogy egyetlen szó, tett, vagy gondolat se sértse meg a határtalan szeretet (*mettā*) szellemét. Ennek művelése sohasem hiányozhat a tanítvány ösvényéről. „Tartsd ezt [a szeretetet] éberen!" — hangzik a *Mettā Sutta*, a »*A szeretet éneke*« klasszikus szövege.

Ezenkívül a Buddha az alábbiakat is mondotta, ismétcsak összekapcsolva a *Satipaṭṭhānát* a szeretettel:

> „'Vigyázni fogok magamra' — ezzel a gondolattal kell művelni az Éberség Alapzatait. 'Vigyázni fogok másokra' — ezzel a gondolattal kell művelni az Éberség Alapzatait. Másokra azzal vigyázunk, ha vigyázunk önmagunkra; önmagunkra azzal vigyázunk, ha vigyázunk a többiekre.
> „És hogyan vigyáz az ember másokra azzal, hogy vigyáz önmagára? Az [Éberség] ismételt gyakorlásával, meditációs kifejlesztésével, s a vele való gyakori foglalkozással.
> „És hogyan vigyáz magára az ember azzal, hogy vigyáz a többiekre? Úgy, hogy türelmes, erőszakmentes, s részvétben és szeretetben él."
>
> *Saṁyutta-Nikāya 47, 19*

Az önmagunkon való segítés üzenete

Bevezetőnk elején az Éberség útját a »segítség üzeneteként« jellemeztük. Mindazok alapján, amit azóta elmondottunk, immár pontosabban meghatározható, hogy itt tulajdonképpen az »önmagunkon való segítés üzenetéről« van szó. Az önmagunkon történő segítés valójában az egyetlen hatékony segítség. Bár a mások által útmutatás, tanács, együttérzés, gyakorlati közreműködés, vagy anyagi adakozás formájában felajánlott és nyújtott segítség adott esetben döntő jelentőségű lehet a szükséget látó ember számára, még ilyen esetben is jó adag »önmegsegítésre« — elfogadási hajlandóságra és megfelelő hasznosításra — van szükség ahhoz, hogy az *tényleges*, hatékony segítséggé váljon.

> „Magunk tesszük a rosszat, magunktól szennyeződünk be;
> Magunk tehetjük jóvá a rosszat, s magunktól
> tisztulhatunk meg.
> Tiszta és tisztátalan önmagunkon múlik:
> Senkit sem tehet tisztává a másik."
>
> *Dhammapada, 165. v.*

> „A Tökéletesek csak az utat mutatják:
> Az erőfeszítés magadra vár."
>
> *id. mű, 276. v.*

Még ha a segítés *módjának* világos megmutatásától el is tekintünk, már önmagában az az üzenet, hogy *van* segítség, valódi örömhír egy olyan világban, mely mindenütt az önmaga által alkotott kötelékekbe bonyolódott. Az emberiségnek jó oka volna reménytelennek látni bármely segítséget, hiszen a béklyók egyik, vagy másik helyen történő meglazításának kísérlete rendszerint csupán azt eredményezi, hogy pontosan e művelet következtében valahol máshol a béklyók még élesebben vágnak a húsba. Mégis *van* segítség, s ezt a Buddhák, valamint azon tanítványaik fedezték fel, akiknek sikerült a Buddhák tanításait teljesen a magukévá tenniük. Azok, »akiknek a szemét nem fedi be teljesen a por«, nem fogják e megvilágosodottakat összetéveszteni olyan kísérletezőkkel, akik csupán részleges és tüneti — s éppen ezért hatástalan — segítséget kínálnak. Az igazi Segítőket arról a páratlan harmóniáról és kiegyensúlyozottságról, következetességről és természetességről, egyszerűségről és mélységről lehet felismerni, ami a tanításaikat és a saját életüket egyaránt jellemzi. E nagy Segítőket a megértés, együttérzés és bíztatás meleg mosolyáról lehet megkülönböztetni, mely állandóan ott sugárzik az ajkukon, oly bizalmat ébresztve bennünk, ami túlnő minden kétségen.

E bíztató mosoly a Buddhák arcán ezt sugározza felénk: „Te magad is elérheted! A halhatatlanság kapui nyitva állnak!" Röviddel azután, hogy átlépte a megvilágosodás kapuját, a Buddha a következő kinyilatkoztatást tette:

„Jönnek majd utánam győzedelmes szentek,
akik a szennyeződéseknek véget vetnek."

A Buddha által a magasztos cél eléréséhez nyújtott »útmutatás« nem hideg közönnyel történt; nem egyszerűen csak intett egyet az út irányába, s nem is csak egy homályos szövegeket és bonyolult térképvázlatot tartalmazó »papírfecnit« nyomott azok kezébe, akiknek tapasztalt vezetőre és segítőre volt szükségük. Nem hagyta teljesen magukra a zarándokokat, hogy azoknak kizárólag a saját szegényes eszközeikre (ha volt nekik egyáltalán) támaszkodva kelljen róni az útjukat, elgyötört testtel és zavart tudattal. A Buddha által nyújtott »útmutatás« kitér azoknak az *erőforrásoknak* az ismertetésére is, amelyek a hosszú utazáshoz elengedhetetlenek — olyan erőforrásokra, amelyeket a zarándokok valójában önmagukban hordoznak, anélkül, hogy néma ájultságukban tudatában lennének azoknak. A Buddha újra meg újra hangsúlyozottan állította, hogy az ember teljesen a birtokában van valamennyi erőforrásnak, ami az önmagán való segítéshez szükséges. Ezeket az erőforrásokat a legegyszerűbb és legátfogóbb módon éppen a *Satipaṭṭhāna* módszerén keresztül mutatta be. Az egésznek a lénye-ge két szóba belesűríthető: „Légy éber!" Ez annyit jelent, hogy *Légy éber tudatában a saját tudatodnak!* S hogy miért? A tudat rejt magában mindent: a

szenvedés egész világát annak eredetével együtt, de egyben a kór végső megszüntetését és az ahhoz vezető ösvényt is. Hogy ezek közül az egyik, vagy a másik válik-e uralkodóvá, az megint csak a saját tudatunkon múlik: azon, hogy milyen irányt vesz a tudat áramlása a tudat-tevékenység e pillanatában, amellyel éppen most szembesülünk.

A *Satipaṭṭhāna* mindig a tudat tevékenységének e döntő jelentőségű, jelen pillanatával foglalkozik, s ezért szükségképpen az *önmagunkra hagyatkozást* tanítja. Ezt az önmagunkra hagyatkozást azonban fokozatosan kell kifejleszteni, mert az emberek — nem tudván, hogyan lehet a tudat szerszámát kezelni — hozzászoktak ahhoz, hogy másokhoz és a megszokásokhoz igazodjanak; s az elhanyagolás következtében az emberi tudat e csodálatos szerszáma valóban megbízhatatlanná vált. Ezért az önuralom *Satipaṭṭhāna* által mutatott útja egészen apró lépésekkel kezdődik, amit még a magukban egyáltalán nem bízó emberek is meg tudnak tenni.

A *Satipaṭṭhāna* — olyan egyszerűséggel, ami nagyon is illik egy önmagát az egyedüli útnak nyilvánító tanításhoz — valóban igen keveset kíván az elinduláshoz: csupán annyit, hogy vegyük használatba a tudat egyik legelemibb működésmódját, a *figyelmet*, vagy kezdeti odafigyelést. Ez valóban annyira közeli és megszokott mindenki számára, hogy ennek alapján bárki, aki ezt kívánja, könnyűszerrel megteheti az önmagára hagyatkozás irányába vezető első lépéseket. És ugyanilyen ismerősek e figyelemgyakorlatok első tárgyai: a *mindennapi életünk apró tevékenységei és feladatai*. Az Éberség annyit tesz ezekkel, hogy kiemeli őket megszokott vágányukból, s hozzáférhetővé teszi őket a közelebbi megfigyelés és jobbítás számára.

A hétköznapi élettevékenységeknek az a látható *javulása*, ami a gondos odafigyelés, alaposság és körültekintés hatására bekövetkezik, további ösztönzést ad a számunkra ahhoz, hogy folytassuk az önmagunk megsegítése irányába tett erőfeszítéseinket.

Észrevehető javulás fog bekövetkezni a *tudat állapotában* is, amennyiben a kézbentartott cselekvés és gondolat csillapító befolyása jó közérzetet és boldogságot teremt ott, ahol korábban az elégedetlenség, rosszkedv és ingerlékenység uralkodott.

Ilyen módon tehát bizonyos fokig enyhülni fognak a mindennapi élet terhei, és ez kézzelfogható bizonyítékot szolgáltat a számunkra arra nézve, hogy a *Satipaṭṭhāna* módszere valóban képes a szenvedés hatékony csillapítására. E kezdeti eredmények azonban legfeljebb csak annyiban lesznek a *Dhamma* szerint valók, amennyiben azt már »az elején is jótékonyként« (*ādi-kalyāṇa*) lehet jellemezni. Ennél magasabb eredmények is várnak ránk: az út középső és végső szakaszának jótéteményei, s nekünk ezek elérésére kell törekednünk.

A további gyakorlás során *a hétköznapi élet apró dolgai* nagy bölcsességeket kinyilatkoztató tanítóinkká válnak, amint fokozatosan megnyílik hatalmas mélységi dimenziójuk. Ahogy lassan megtanuljuk érteni a nyelvüket, a *Dhamma* nagy horderejű aspektusai is a saját közvetlen tapasztalásunk körébe kerülnek, s ezáltal megnövekszik a saját tudatunkba, s annak rejtett erőforrásaiba vetett bizalom.

Az ilyen életből merített közvetlen tanítás hatására az ember fokozatosan megtanulja félretenni szükségtelen szellemi ballasztját és túlbonyolított gondolatait. Látván, hogy a Tökéletes Éberség kiválasztó és ellenőrző befolyása alatt az élet mennyire letisztul és megkönnyebbedik, az ember fokozatosan megtanulja azoknak a gyakorlati életében jelentkező, szükségtelen bonyodalmaknak a kezelését is, amelyeket megszokásainak és igényeinek gondolkodás nélküli érvényesítése idéznek elő.

A *Satipaṭṭhāna* helyreállítja az *egyszerűséget* és *természetességet* egy olyan világban, amely egyre bonyolultabbá és problémáktól terheltebbé válik, s egyre inkább mesterséges eszközökre bízza magát. E módszer az egyszerűséget és természetességet elsősorban az azokban magukban benne rejlő erények kedvéért tanítja, azonban a szellemi önmegsegítés feladatát is megkönnyíti ezen keresztül.

Bizonyos, hogy világunk a saját természete szerint is nagyon összetett, azonban ezt az összetettséget nem kellene a végtelenségig fokozni, s nem szükséges, hogy az oly bonyolult és zavarbaejtő legyen, mint amilyenné az emberek ügyetlensége, tudatlansága, féktelen szenvedélyei és mohósága formálták. Mindezek a tulajdonságok, amelyek az élet egyre fokozódó bonyolultságát előidézik, a Tökéletes Éberség szellemi gyakorlataival hatékonyan visszafejleszthetők.

A *Satipaṭṭhāna* megtanít bennünket, hogyan birkózzunk meg az élet e zavarba ejtő összetettségével és az abból fakadó problémákkal: először is hajlékonysággal és *alkalmazkodóképességgel* ruházza fel a tudatunkat, ami képessé tesz bennünket az odaillő válasz gyors megtalálására a változó helyzetekben, »ügyessé tesz bennünket a helyes eszközök alkalmazásában« (vagyis kifejleszti bennünk az alkalmasság tiszta tudatosságát). Ami az élet összetettségének *elkerülhetetlen* minimumát illeti, a Tökéletes Éberség segítségével ez is jelentős mértékben az ellenőrzésünk alá vonható. E célból megtanít bennünket például arra, hogyan tarthatjuk rendben mind világi, mind erkölcsi vonalon az ügyeinket, adósságok és hátralékok nélkül; hogyan használjuk és tartsuk kézben az önuralom gyeplőit; hogyan hangoljuk *össze* az élet sokféle tényét, s hogyan rendeljük *alá* azokat egy erős és nemes célnak.

A *csökkenthető* bonyodalmak vonatkozásában a *Satipaṭṭhāna* felmutatja számunkra az *igények egyszerűségének* az eszményét. Napjainkban különösen fontos ennek az eszménynek a hangsúlyozása, tekintettel arra a veszélyes modern tendenciára, ami az újabb és újabb igények mesterséges felkeltésében, propagálásában és az azokra történő rászoktatásban nyilvánul meg. E tendenciának a társadalmi és gazdasági életben megnyilvánuló következményei a háborúk másodlagos okaivá válnak, miközben azok elsődleges okát e tendencia gyökere — a mohóság — képezi. Az emberiség anyagi és szellemi boldogulása érdekében parancsoló szükségszerűség e kedvezőtlen fejlődés visszafogása. Ami pedig saját témánkat, a szellemi önmegsegítést illeti — hogyan válhatna a tudatunk önmagára hagyatkozóvá, ha továbbra is alárendeli magát az egyre kiterjedtebbé váló képzelt szükségletek e vég nélküli, kimerítő hajszájának, ami a másoktól való egyre nagyobb függőségbe torkollik? Az élet egyszerűségét éppúgy érdemes művelni annak saját, bennerejlő szépségéért, mint az általa nyújtott szabadság kedvéért.

Vessünk most egy pillantást az elkerülhető *belső* bonyodalmakra, vagy legalábbis néhányra ezek közül. E területen a *Satipaṭṭhāna* megtanít bennünket, hogyan vonhatjuk ellenőrzésünk alá és tehetjük jobbá alapvető eszközünket, a tudatot, valamint megmutatja számunkra a helyes célt, amelynek érdekében azt alkalmaznunk kell.

A belső és külső bonyodalmak növekedésének egyik gyakori oka a szükségtelen és kéretlen *beavatkozás*. Aki valóban éber, az elsősorban a saját tudatának a dolgaival törődik. A puszta figyelem szokásának az elsajátítása hatékonyan visszafogja az állandó közbeavatkozásra irányuló késztetéseinket, hiszen éppen ellentéte a beavatkozásnak. A körültekintő cselekvést irányító tiszta tudatosság ezután gondosan megvizsgálja a végrehajtani szándékozott beavatkozó művelet célját és alkalmasságát, s többnyire eltanácsol bennünket attól.

Sok belső bonyodalmat a tudat *szélsőséges attitűdjei*, valamint az életben működő különféle ellentétpárok nem bölcs módon történő kezelése idéz elő. Bármely szélsőséges attitűd fölvétele korlátozza az ember cselekvési és gondolkodási szabadságát és az igazi megértés lehetőségét; csökkenti a függetlenséget és az önmagunknak nyújtott hatékony szellemi és gyakorlati segítség esélyeit. Ha az ember nem ismeri az ellentétpárokat kormányzó törvényszerűségeket, vagy azok örök konfliktusában az egyik szélsőség pártjára áll, akkor kiszolgáltatott bábbá válik azok ismétlődő örvényléseiben. A *Satipaṭṭhāna*, mint a Buddha középútjának a kifejeződése olyan út, amely a szélsőségek és ellentétek fölött, s azokon túl vezet. Kijavítja az egyoldalú fejlődést, feltöltve a fogyatékosságokat és lefaragva a túlzásokat. Arányérzékkel ruház fel bennünket, s egyensúlyra és összhangra törekszik, ami nélkül a tartós önmagunkra hagyatkozás és önmagunk hatékony megsegítése nem volna lehetséges.

Példaként azt a két ellentétes jellemtípust lehetne említeni, amelyeket C. G. Jung állított fel és dolgozott ki részletesen: az introvertáltat (vagy »befelé fordulót«) és az extravertáltat (vagy »kifelé fordulót«), amelyek részben átfedést mutatnak olyan egyéb ellentétpárokkal is, mint amilyen pl. a szemlélődő és a tevékeny, a magányos és a társasági típus stb. A *Satipaṭṭhānát* a középút-jelleg oly mélyen átitatja, hogy e két típust egyaránt képes vonzani, sőt képes mindkettő kiegyensúlyozására is.

Azok, akik kezdők a meditációban, gyakran fájdalmasan kénytelenek szembesülni azzal a szakadékkal, ami a hétköznapi életben tapasztalt és a szellemi gyakorlataiknak szentelt, behatárolt időtartam tudatállapota között mutatkozik. A *Satipaṭṭhāna* gyakorlása csökkenti ezt a szakadékot, sőt fokozatosan összeolvasztja egymással a mindennapi életünket és a gyakorlást, ami mindkettőnek a javára válik. Az említett szakadék sokakat bátortalanított már el, akik erőfeszítéseik kudarca folytán elhagyták a tudat művelésének és szellemi önmegsegítésnek az útját, s olyan hiten alapuló tanok irányába fordultak, amelyek szerint az emberen csak a kegyelem segíthet. Aki az önmagunkra hagyatkozás és önmagunkon való segítés *Satipaṭṭhāna* módszerét gyakorolja, azzal nem történhet meg az ilyesmi.

A belső bonyodalmak másik forrása a *tudatalatti* hatalmas és ellenőrizhetetlen befolyása. A puszta figyelem gyakorlásának eredményeképpen azonban ezzel is természetes és közeli, egyszóval »barátibb« kapcsolatba kerülünk, ami annak tudható be, hogy jobban megismerjük testünk és szellemünk finom rezdüléseit, miközben a »kivárás és odafigyelés« attitűdje segít elkerülni a tudatalatti tartományába történő durva és káros beavatkozásokat. Ilyen módon, s az Éberség lassan, de biztosan terjedő fényében a tudatalatti egyre »tagoltabbá« válik, s egyre ellenőrizhetőbbé is lesz, vagyis egyre inkább képessé és hajlandóvá válik összehangolódni a tudatos irányító tendenciákkal és segíteni azokat. Márpedig ha csökkennek a tudatalattiból felmerülő irányíthatatlan és kiszámíthatatlan befolyások, akkor az önmagunkra hagyatkozás biztosabb alapokra helyeződhet.

Az önmagunkra hagyatkozás e szellemének köszönhető, hogy a *Satipaṭṭhāna* gyakorlásához nincs szükségünk sem kifinomult *technikára*, sem külső segédeszközökre. A gyakorlás nyersanyagát a mindennapi élet szolgáltatja. Semmi köze sincs semmiféle egzotikus kultuszhoz vagy szertartáshoz, nem részesít semmiféle »beavatásban« és »ezotérikus tudásban« azon kívül, amit önnön megvilágosodásunk nyújt a számunkra.

Miután az éppen adott életkörülményekből indul ki, a *Satipaṭṭhāna* gyakorlásához nincs szükség a teljes *elvonulásra*, sem a *szerzetesi élet* vállalására, bár aki felvállalja a gyakorlást, abban egy idő után fokozódhat az erre irányuló vágy és igény. Alkalmankénti elvonulási időszakok beiktatása azonban segíthet a szigorú és módszeres gyakorlásra való rászoktatásban,

s felgyorsíthatja a fejlődést. A nyugati társadalmaknak szintén biztosítaniuk kellene a lehetőséget az ilyen alkalmankénti, megfelelő környezetbe történő elvonuláshoz. Még ha a szigorú meditációs gyakorlás szempontjából vett értéküktől el is tekintünk, az ilyen »csend házainak« légköre alkalmas lehet arra, hogy biztosítsa a városi civilizáció hatásai alól való testi-lelki regenerálódást.

A *Satipaṭṭhāna* az *önfelszabadítás* útja. Miután a *kamma* törvényén alapul, vagyis azt vallja, hogy a saját tetteinkért mi magunk vagyunk felelősek, végső célkitűzését és egész gyakorlatát tekintve nem lehet közös nevezőre hozni olyasfajta hiedelmekkel, amelyek valaki más révén történő megváltásban, isteni kegyelemben, vagy a papok imádságaiban reménykednek.

A *Satipaṭṭhāna* a szellem dolgait tekintve mentes mindenféle *dogmától*, s nem hivatkozik »isteni kinyilatkoztatásra«, sem semmiféle külső tekintélyre. A *Satipaṭṭhāna* kizárólag azokra az első kézből származó felismerésekre épít, amelyeket közvetlenül a saját tapasztalásunk szolgáltat. Megtanít bennünket arra, hogy miképpen tisztíthatjuk meg, tágíthatjuk ki és mélyíthetjük el az igaz tudás e fő forrását: a saját közvetlen tapasztalásunkat. A Buddha igéjét úgy fogadja el és helyezi el a szívében a *Satipaṭṭhāna* követője, mint egy részletes útirajzot, amit olyasvalaki készített, aki ezt az utat már teljes hosszában végigjárta, s ezért megérdemli a bizalmat. Mindez azonban csak olyan mértékben válik a tanítvány szellemi tulajdonává, amilyen mértékben sikerül azt a saját tapasztalataival igazolnia.

A *Satipaṭṭhānának* ezt az önmagunkra hagyatkozó és önmagunkon segítő jellegét jól tükrözik magának a Buddhának a szavai, amelyeket élete utolsó napjaiban mondott, magával ezzel az időzítéssel is különös hangsúlyt adva azoknak:

„Nos hát, Ānanda, legyetek a magatok szigete, legyetek önmagatok menedéke! Ne folyamodjatok külső menedékért! Az Igazság (*Dhamma*) legyen a szigetetek, az igazság legyen a menedéketek! Ne vegyetek más menedéket! S hogy hogyan tegyétek ezt?

Nos, Ānanda, a szerzetes a testet tudatosítva szemléli a testet... az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket... tudatára ébredve a tudatának szemléli a tudatát... a tudattárgyakat tudatosítva szemléli a tudattárgyakat, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson.

S mindazok, Ānanda, akik akár most, akár a halálomat követően szigetté válnak a maguk számára, menedékké válnak a maguk számára, nem hagyatkoznak külső menedékre, hanem szigetükként és menedékükként az igazsághoz ragaszkodnak szilárdan, sehol máshol nem véve menedéket — nos, Ānanda, ezek lesznek az én szerzeteseim közül azok, akik el fogják érni a legmagasabb csúcsokat;

azonban igyekezniük kell tanulni."

Mahā-parinibbāna-sutta

A komoly tanítvány méltányolni fogja ennek az utolsó mondatnak a meggyőző erejét.

A továbbiakat illetően pedig világosan és tömören megmondatott, hogy miután a tanítvány megkapta az útra és a célra vonatkozó útmutatásokat, csupán két szabálya marad a sikeres szellemi gyakorlásnak: „Kezdjed el!" és „Folytasd!"

5.
A BURMAI SATIPAṬṬHĀNA MÓDSZER

Bár a *Satipaṭṭhāna* meditáció sajátságos vonásai első hallásra, vagy olvasásra rendkívül egyszerűnek és magától értetődőnek látszanak, a tényleges gyakorlás módjára vonatkozó elképzelések meglehetősen homályban maradtak. A valódi megértés és a tényleges gyakorlás még egyes buddhista országokban is messze elmarad az intellektuális méltánylás és a vallási odaadás uralkodó attitűdje mögött. E helyzeten századunk elején idéztek elő mélyreható változást olyan kutató szellemű burmai szerzetesek, akik ismét világosan napvilágra hozták az Éberség Útjának páratlan tulajdonságait. Saját odaadó meditációs erőfeszítéseikkel számos akadályt sikerült — mások számára is — elhárítaniuk az Egyetlen Út helyes megértésének és gyakorlásának az útjából. Sokan voltak Burmában — s hamarosan más országokban is —, akik követték e szerzeteseket buzgó vállalásukban.

Századunk elején történt, hogy egy U Narada nevű burmai szerzetes kedvet érezve a tanultak tényleges megvalósításához elkezdett kutatni egy olyan meditációs rendszer iránt, amely közvetlen hozzáférést biztosít a legmagasabb célhoz, mindenféle járulékos rárakódás terhe nélkül. Az egész országot bejárván sok olyan emberrel találkozott, akik szigorú meditációs gyakorlatokat folytattak, azonban egyiküktől sem kapott számára kielégítő útmutatást. Keresése során egy híres meditációs barlanghoz érkezett a Felső Burmában fekvő Szagaing hegységben, s itt találkozott egy szerzetessel, akit úgy tiszteltek, mint aki rálépett a szentség — avégső megszabadulást immár visszavonhatatlanul biztosító — magasztos ösvényeire (*ariya-magga*). Amikor a nagytiszteletű U Narada kérdést tett fel a számára, a szerzetes visszakérdezett: „Miért keresel a Buddha saját szavain kívül bármit is? Talán nem nyilatkoztatta ki számunkra a *Satipaṭṭhānát*, az egyetlen utat?"

U Narada megfogadta az útbaigazítást. Ismét tanulmányozni kezdte e szöveget és annak hagyományos magyarázatait, elmélkedett róla, s határozottan elkezdte annak gyakorlását. Végül eljutott oda, hogy megértette annak egészen rendkívüli jelentőségét. A saját gyakorlása révén elért eredmények meggyőzték arról, hogy megtalálta, amit keresett: a tudat képzé-

sének világosan megfogalmazott és hatékony módszerét, amely alkalmas a legmagasabb cél megvalósítására is. Saját tapasztalatai alapján fejlesztette ki a gyakorlás alapelveit és részleteit, amit azután továbbadott mindazoknak, akik közvetve, vagy közvetlenül a tanítványaivá váltak.

Hogy valamilyen nevet is adjunk a nagytiszteletű U Narada gyakorlási módszerének, amely oly határozott és radikális módon ülteti át a gyakorlatba a *Satipaṭṭhāna* elveit, a »*burmai Satipaṭṭhāna módszer*« elnevezést javasoljuk — nem abban az értelemben, mintha burmai találmányról lenne szó, hanem mert Burma volt az a hely, ahol ennek az ősi útnak a gyakorlatát oly rátermetten és energikusan újjáélesztették.

A nagytiszteletű U Narada tanítványai gyorsan elterjesztették e módszer ismeretét mind Burmában, mind a többi buddhista országban, és sokak számára igen hasznosnak bizonyult e módszer az ösvényen való előrejutásuk szempontjából. A nagytiszteletű U Narada Mahāthera, akit Burmában országszerte a *Jetavan* (vagy *Mingun*) *Sayadaw* néven ismertek, 1955 március 18-án, 87 éves korában távozott az élők sorából. Sokan úgy vélik, hogy elérte a végső megszabadulást (*Arahatta*).

Mély örömmel tölti el az embert, amikor látja, hogy a *Satipaṭṭhāna* gyakorlása és oktatása Burmában napjainkig is virágzik, s jelentős eredményeket tud felmutatni, szembeötlő kontrasztot képezve a világra zúduló materializmus hullámaival. A *Satipaṭṭhāna* ma is jelentős erőt képvisel Burma vallási életében. Az országban számos oktatóközpont működik, amelyekben ezrek vesznek részt a szigorú *Satipaṭṭhāna* gyakorlatra felkészítő tanfolyamokon. E tanfolyamokat szerzetesek és világi személyek egyaránt látogatják. A burmai kormány részéről az érett bölcsesség jele volt, hogy U Nu miniszterelnöksége idején, röviddel az ország függetlenné válása után támogatta és bátorította e meditációs központok működését, felismerve, hogy az ezekben képzett szellemek az élet bármely kihívásával szemben támaszt jelentenek az ország számára.

A *Satipaṭṭhāna* mai tanítói közül a nagytiszteletű *Mahāsi Sayadaw* (U Sobhana Mahāthera) a legkiemelkedőbb, aki meditációs tanfolyamokon adott személyes útbaigazításaival, valamint könyveivel és előadásaival jelentősen hozzájárult e gyakorlat Burmán belüli fejlődéséhez. Ezreknek segített tapasztalt és bölcs vezetésével. Férfiak és nők, fiatalok és öregek, szegények és gazdagok, tanult és egyszerű emberek vállalták a gyakorlást a legnagyobb komolysággal és lelkesedéssel. És nem is maradtak el az eredmények.

Elsősorban a nagytiszteletű *Mahāsi Sayadaw* és tanítványai erőfeszítéseinek köszönhető, hogy e meditációs módszer gyakorlása rövidesen átterjedt Thailandra és Ceylonra is, s már Indiában is előkészületek történtek egy meditációs központ létrehozására.

ÚTMUTATÁSOK A SATIPAṬṬHĀNA MÓDSZERES GYAKORLÁSÁHOZ AHOGYAN AZT BURMÁBAN TANÍTJÁK

Általános megjegyzések

Az alábbiakban bemutatunk egy olyan tanfolyamot, amely a *Satipaṭṭhāna* módszere szerinti szigorú meditációs gyakorlás elsajátítására irányult. A tanfolyamot a rangooni »Thathana Yeikthában«[15] (Burmában) tartották, a nagytiszteletű *Mahāsi Sayadaw*[16] (U Sobhana Mahāthera) vezetésével.

Egy gyakorlási időszak e meditációs központban rendszerint egy-két hónapig tart. Ezt követően a meditálónak a saját otthonában kell tovább folytatnia a gyakorlást, alkalmazkodva a saját egyéni életfeltételeihez. A szigorú gyakorlás időszakában a meditálók nem foglalkozhatnak írással és olvasással, sem semmilyen más tevékenységgel a meditáción és a napi rutinfeladatokon kívül. A beszédet is igyekeznek a lehető legszükségesebbre korlátozni. A világi hívek az intézetben való tartózkodásuk időszaka alatt be kell, hogy tartsák a nyolc előírást (*aṭṭhanga-sīla*), ami magában foglalja, hogy déli tizenkét óra után nem vehetnek magukhoz szilárd táplálékot (s bizonyos folyadékokat, pl. tejet stb. sem).

A gyakorlati meditáció rövid írásbeli ismertetése — még ha az csak a legelső néhány lépésre korlátozódik is, mint a jelen kötetben — nem pótolja a tapasztalt tanító személyes útmutatását, hiszen csak egyedül ő képes kellőképpen tekintetbe venni a tanítvány egyénisége és fejlettségi foka támasztotta sajátos kívánalmakat. Az alábbi jegyzetek ezért csak azokhoz szólnak, akiknek nincs módjuk arra, hogy tapasztalt meditációs mesterhez forduljanak. Ilyenek nyilván nagy számban akadnak keleten és nyugaton egyaránt, s ez indította a szerzőt arra, hogy e jegyzeteket a kötet fő témájához kapcsolódó gyakorlati kiegészítésként közreadja — még akkor is, ha tisztában van ennek eredendő fogyatékosságaival.

A *Satipaṭṭhāna* módszer alapelve, hogy a tanítványnak már a legelső lépéseket is a saját tapasztalatának szilárd talaján kell megtennie. Meg kell tanulnia a dolgokat olyannak látni, amilyenek azok a valóságban, és saját magának kell azokat meglátnia. Nem szabad, hogy befolyásolják mások

15. Ejtsd: *Jíta*

16. A *Sayadaw* burmai szó, amit az idősebb, vagy tanultabb szerzetesek tiszteletteljes megszólítására használnak. Jelentése »nagy tanító«.

sugallatai, vagy elképzelései arra vonatkozóan, hogy *mire számíthat*, vagy *mit kell látnia*. Éppen ezért például az említett gyakorlati tanfolyam elején nem adnak semmiféle elméleti magyarázatot, hanem csak a puszta instrukciót közlik, hogy az ember mit tegyen és mit ne tegyen a gyakorlás kezdeti szakaszában. Amikor azután bizonyos gyakorlást követően az éberség élesebbé válik, s a meditálóban ébersége tárgyának olyan vonásai is tudatossá válnak, amelyeket eddig nem vett észre, a meditációs mester egyes esetekben esetleg úgy dönthet, hogy nem csak a szokásos »Folytasd!« felszólítást adja, hanem röviden utal arra is, hogy a tanítványnak milyen irányba volna érdemes fordítania a figyelmét. Az írásos útmutatás hátránya, hogy ilyesfajta utalásokat eleve nem közölhet, hiszen azok szükségszerűen az egyes meditálók különböző fejlettségi fokától függenek a gyakorlás kezdetén. Ennek ellenére ha valaki pontosan követi az itt leírt útmutatásokat, a saját tapasztalatai is tanítóvá válhatnak a meditáló számára, s bizonyosan továbbsegítik őt, bár el kell ismerni, hogy egy tapasztalt meditációs mester vezetése alatt lényegesen könnyebb az előrehaladás.

A meditációs gyakorlás jellegzetességei a higgadtság, az önmagunkra hagyatkozás és a figyelmes, éber attitűd. Az igazi *Satipaṭṭhāna* mester nagyon visszafogott a tanítványaival való kapcsolatában: kerüli, hogy személyiségével »benyomást gyakoroljon« azokra, s igyekszik nem »követőivé« tenni azokat. Nem folyamodik semmiféle olyan eszközhöz, ami önszuggesztiót, hipnotikus állapotot, vagy akárcsak érzelmi mámort idézne elő. Tudnunk kell, hogy akik ilyen eszközöket használnak akár önmaguk, akár mások vonatkozásában, azok az Éberség Útjától idegen ösvényre tévedtek.

Aki ebbe a gyakorlatba kezd, annak tudnia kell, hogy nem számíthat »misztikus élményekre«, vagy olcsó érzelmi kielégülésre. Miután az elején az ember komolyan eltökélte magát, a továbbiakban nem szabad a jövőbeli teljesítménnyel kapcsolatos gondolatokba bocsátkozni, vagy gyors eredményekre szomjazni. Ehelyett a figyelmét szorgalmasan és higgadtan kizárólag az itt bemutatásra kerülő nagyon egyszerű gyakorlatokra kell irányítania. Kezdetben érdemes e gyakorlatokat önmagukban is célnak tekinteni, olyan módszerként fogva fel ezeket, amelyek erősítik az éberségünket és a koncentrációs képességünket. E gyakorlatok bármely más, esetleg létező jelentősége amúgyis magától ki fog bontakozni a meditáló számára a gyakorlás folyamán. E jelentőség halvány körvonala, miután megjelenik a meditáló látóhatárán, fokozatosan egyre kivehetőbbé válik, míg végül parancsoló jelenlétté sűrűsödik a számára, s ettől kezdve már határozottan efelé fog majd haladni.

Az itt vázolt módszer a »puszta belátás« (*sukkha vipassanā*) csoportjába tartozik, vagyis az átható megértés közvetlen és kizárólagos felébresztését célozza, a meditációs elmélyedések (*jhāna*) előzetes elérése nélkül (lásd 102.

oldal). A módszer alkalmazásának első szakaszában arra irányul, hogy az ember a saját tapasztalatain keresztül felfejtse és megismerje a személyiségében zajló testi és szellemi folyamatokat (*nāma-rūpa-pariccheda*). Ahogy egyre élesebben tudatosodik benne e folyamatok természete, s a koncentrációja egyre jobban elmélyül (esetleg egészen a »szomszédsági«, vagy »közelségi« koncentráció [*upacāra-samādhi*] szintjéig), a gyakorló egyre mélyebb belátást nyer a létezés hármas jellegzetességébe — a mulandóságba, a szenvedésbe és az én-nélküliségbe. Ez pedig fokozatosan elvezetheti őt egészen a szentség szintjeinek (*magga-phala*) a megvalósításához, vagyis a végső szabaduláshoz. E végső cél megközelítése a megtisztulás hét szintjén (*satta visuddhi*) keresztül történik, amelyeket *Buddhaghosa* »A megtisztulás ösvénye«[17] című műve tekint át.

Testi előkészület

Testtartás. A nyugaton megszokott széken ülés — lelógó lábakkal — meglehetősen kedvezőtlen annak számára, aki egyre hosszabb időt kíván meditációban eltölteni anélkül, hogy kényelmetlenül érezné magát, vagy gyakran váltogatnia kellene a testhelyzetét. Az önfegyelem terén még kezdő személy széken ülve könnyen enged a lábak, vagy a test megmozdítására irányuló legkisebb óhajnak is, még ha nem is zsibbadtak el teljesen a tagjai; vagy pedig túlságosan mereven tartja magát, amivel testi és lelki feszültségeket gerjeszt. A hajlított lábú testhelyzetekben viszont az ülep széles és szilárd alapon nyugszik, s az egész test kiegyensúlyozott háromszöget képez. Ha a lábak keresztezve vannak, vagy össze vannak fűzve, nem olyan könnyű elmozdulni a helyzetből, s ennek igénye is kevésbé jelentkezik. Megfelelő gyakorlással az ember hosszú ideig képes lehet fenntartani az ilyen helyzetet.

A legismertebb jóga-tartás, az úgynevezett *padmāsana*, vagy lótuszülés — ahol a lábak teljesen keresztezve vannak — a nyugatiak számára meglehetősen nehéz. Bár a teljes szellemi elmélyedés (*jhāna*) megvalósítását célzó meditációkhoz e tartás igen előnyös, a *Satipaṭṭhāna* gyakorlásánál nincs olyan nagy jelentősége. Ezért itt most nem ezt a tartást ismertetjük, hanem inkább két könnyebb testhelyzetet mutatunk be.

A *vīrāsanában* (»hősi tartás«) a behajlított bal lábat a talajra fektetjük, s erre helyezzük rá a jobb lábat úgy, hogy a jobb térd a bal lábfejen, a jobb lábfej pedig a bal térden nyugszik. Ebben a helyzetben a lábak nincsenek keresztezve, csupán be vannak hajlítva.

A *sukhāsanában* (»kényelmes tartás«) mindkét behajlított lábunk egyenletesen nyugszik a talajon. A bal sarkunk a két láb között helyezkedik

17. *Visuddhimagga.*

A TAN KAPUJA BUDDHISTA TÁRSULAT

„Mostantól a Buddhák és a Nagy Szent Tanítványok által kitaposott ösvényre lépek. Lusta ember azonban nem követheti az Ösvényt. Győzedelmeskedjenek az erőim! Bárcsak sikerrel járnék!"

Azonban még ha valaki nem is buddhista, de akárcsak részben is követni kívánja az Éberség Útját, érdemes megfontolnia, hogy olyan talajra lép, amely a buddhisták számára szent, és ezért megérdemli a tiszteletet. Az ilyen udvarias tisztelet őt magát is segíteni fogja az úton történő előrehaladásában.

Szilárdságot fog kölcsönözni az úton megtett lépéseinek, ha maga is ünnepélyes elhatározást tesz, például az alábbi formában, vagy ahogyan ő maga a saját szavaival megfogalmazza ezt magának:

A tudatom uralásáért és fejlesztéséért erőfeszítéseket kell tennem,
ha már egyszer felismertem ennek szükségességét.
Miért ne tenném hát most, azonnal?
Az út világosan ki van jelölve.
Bár hozna áldást reám és valamennyi lényre mindaz, amit elérek!

A tudatból fakad minden baj és boldogság.
Hogy a bajokat legyőzzem, most az Éberség Útjára lépek.
Bár hozna áldást reám és valamennyi lényre mindaz, amit elérek!

A gyakorlás programja

1. *Az általános éberség gyakorlása.* A szigorú gyakorlás időszakában a gyakorlás az egész napunkra kiterjed, kora reggeltől késő éjszakáig. Ez nem jelenti azt, hogy a meditálónak egész idő alatt kizárólag a meditáció alább ismertetésre kerülő, elsődleges tárgyára kellene irányítania a figyelmét. Bár természetesen igyekeznie kell napjaiból és éjszakáiból oly sok időt erre fordítani, amennyit csak lehetséges, a fő gyakorlat egyes szakaszai között mindenképpen lesznek kisebb-nagyobb szünetek. A kezdők esetében ezek a szünetek gyakoribbak és hosszabbak is. Legyenek azonban akár hosszabbak, akár rövidebbek, az ilyen időszakokban sem szabad engednünk, hogy az éberség vezető szálát elejtsük, vagy hagyjuk ellankadni. Az egész nap folyamán a lehető legnagyobb mértékben fenn kell tartanunk valamennyi tevékenységünk és észlelésünk éber tudatosságát, az ébredéskor megjelenő legelső gondolattól, vagy érzéklettől kezdve egészen az elalvás előtti utolsó gondolatig, illetve érzékelésig. Ennek az általános éberségnek a gyakorlata a négy testhelyzet — vagyis a járás, állás, ülés és fekvés — tudatosságával (*iriyāpatha-manasikāra*) veszi kezdetét, s az végig meg is marad a gyakorlás középpontjában. Ez azt jelenti, hogy az ember teljesen a tudatában van a pillanatnyi testhelyzetének, bármely abban bekövetkező

esetleges változásnak (beleértve a változtatásra irányuló előzetes szándékot), bármely a testhelyzettel kapcsolatos érzékletnek (*kāya-viññāṇa*), pl. nyomásérzeteknek — vagyis tapintási tudatnak —, továbbá bármely észrevehető fájdalomérzetnek, vagy kellemes érzésnek (»az érzések szemlélése«). Például amikor este lefekszünk, vagy reggel felkelünk, tudatában kell lennünk nyugvó testhelyzetünknek, valamint a fekvőhellyel történő érintkezésnek (»fekvés, tapintás«).

Valószínű, hogy a meditáló nem képes azonnal éberen követni a nap összes, vagy akárcsak legtöbb benyomását és tevékenységét. Megteheti ezért, hogy eleinte kizárólag a testtartásra igyekszik figyelni, s éberségét csak fokozatosan terjeszti ki a nap valamennyi rutintevékenységére — pl. az öltözködésre, mosakodásra, táplálkozásra stb. Ez a kiterjesztés néhány napos teljes időszakos gyakorlást követően természetes módon végbemegy, ahogy a tudat nyugodtabbá, a megfigyelés élesebbé és az éberség felfokozottabbá válik.

Egyetlen példa is elég annak megvilágítására, hogyan lehet az éberséget egy egész cselekvéssorra helyesen alkalmazni: reggel felébredvén az emberben kívánság támad, hogy kiöblítse a száját, s tudatában is van e kívánságnak (gondolkodási tudat: »tudatos benne a tudat és a tudattartalmak«); bizonyos távolságban magától megpillantja a poharat és a vizeskancsót (látástudat); elindul feléjük (testtartás-tudat); odaérve megáll (testtartás-tudat); kinyújtja a kezét a kancsó felé (»tiszta tudatossággal cselekszik, amikor a tagjait behajlítja, vagy kinyújtja«); megragadja a kancsót (tapintás-tudat) sít.

Miközben az ember e tevékenységeket végzi, azt is észre kell vennie, ha bármely kellemes, vagy kellemetlen érzés merül fel velük kapcsolatban (»az érzések szemlélése«), vagy gondolat-betörések szakítják meg az éberség áramlását (a tudatállapot szemlélése, »szétszórt tudat«), esetleg vágy tölti el a tudatot (pl. evés közben; a tudatállapot szemlélése: »vággyal töltött tudat«; vagy a tudattartalmak szemlélése: »az érzéki vágy akadálya«, illetve »az ízeken és a nyelven keresztül felmerülő béklyó«) stb. Röviden minden jelenséget, ami csak felmerül — legyenek azok akár testiek, akár szellemiek —, tudatosítani kell magunkban, mégpedig pontosan úgy, ahogyan megjelennek. Ilyen módon a napi gyakorlás során a *Satipaṭṭhānának* mind a négy tárgya, vagy szemlélődése többször is a figyelem körébe fog kerülni.

Az Éberség ilyen részletes alkalmazása jelentősen lelassítja az ember mozdulatait, amit csak a szigorú gyakorlás időszakában engedhetünk meg magunknak, a hétköznapi életünkben viszont erre nem, vagy csak ritkán nyílik alkalom. E lassított gyakorlás tapasztalatai és hatásai azonban később is sok tekintetben üdvösnek és hasznosnak fognak bizonyulni.

el; a lábujjak a behajlított jobb térd hajlatába simulnak, amely mintegy a bal láb külső keretét képezi. Mivel ebben a helyzetben a végtagokra semmiféle nyomás sem nehezedik, ez tekinthető a legkényelmesebb tartásnak, s a fentebb említett burmai meditációs központban is ezt javasolják.

Ahhoz, hogy kényelmesen tudjunk ülni e helyzetek bármelyikében, lényeges, hogy a térdek stabilan és erőltetés nélkül feküdjenek fel az őket támasztó felületre (a padlóra, az ülésre, vagy a másik lábra). A hajlított lábú helyzeteknek oly hatalmas előnyei vannak a komoly meditáló számára, hogy érdemes erőfeszítést tenni e helyzetek valamelyikének a begyakorlására. Ha valakinek nem olyan könnyű végrehajtani e testtartásokat, érdemes a testhelyzet begyakorlására külön időt szánnia, amit mellékesen — ki-ki a képességei szerint — elmélkedésre, szemlélődésre, vagy a puszta figyelem gyakorlására is felhasználhatunk. A testhelyzet begyakorlása kedvéért azonban nem szabad elhalasztani, vagy hagyni megzavarni eltökélt erőfeszítésünket a szellemi összpontosítás magasabb fokának az elérésére. E célra átmenetileg valamely számunkra kényelmes testhelyzetet is felhasználhatunk, igyekezve, amennyire csak lehet, kiküszöbölni az említett hátrányokat. Az egyik lehetőség olyan egyenes támlájú széket használni, amelynek magassága lehetővé teszi, hogy a lábainkat erőfeszítés nélkül a padlóra támasszuk.

Ha behajlított lábakkal ülünk, a fenekünk alá ülőpárnát, összehajtogatott takarót vagy ruhadarabot helyezhetünk, hogy a lábaknak megfelelő magasságba hozzuk azt. A testünket tartsuk egyenesen, de nem szabad, hogy a tartásunk túlságosan merev, vagy feszes legyen. A fejünket enyhén döntsük előre, s a tekintetünket tartsuk lazán (erőlködés nélkül) ott, ahová a fej e helyzetében természetes módon irányul. E helyre akár valami kisebb, egyszerű tárgyat is oda lehet állítani, megkönnyítendő a tekintetünk ide történő összpontosítását. Ha valaki ilyen tárgyat használ, a legjobb egyszerű mértani alakzatot — például kockát, vagy kúpot — választani. A felület lehetőleg ne csillogjon, ne verje vissza a fényt, se más olyan ingert ne gerjesszen, ami könnyen elterelhetné a gondolatainkat. Az ilyen segédeszköz alkalmazása természetesen nem kötelező.

A meditáló nők keleten nem ülnek keresztbetett lábakkal, sőt a fentebb ismertetett hajlított lábú testhelyzeteket sem használják. Inkább nagyméretű, jól kitömött párnákon térdelnek a sarkukon ülve, kezeiket a térdükön nyugtatva.

Az ülésmód kiválasztása teljesen a meditálóra van bízva, és a saját egyéniségét figyelembe véve, az »alkalmasság tiszta tudatosságával« kell eljárnia.

Az öltözetünk legyen laza, különösen a csípőnél. Mielőtt elkezdjük a meditációt, győződjünk meg arról, hogy az izmaink kellőképpen ellazultak-e például a nyakunkban, a vállunk körül, az arcunkon, a kezünkben sít.

Étkezés. A theravāda buddhista országokban azoknak, akik egész napra kiterjedő, szigorú meditációs kurzusba kezdenek valamelyik meditációs központban, több más szabály között be kell tartaniuk a szerzetesek hatodik előírását, amelynek értelmében délután már nem vesznek magukhoz szilárd táplálékot, sem tápláló folyadékot. Azok számára azonban, akik nap közben dolgoznak, e szabály nehezen volna betartható, bár egy-egy hétvégére, vagy ünnepnapokra időzített meditációs gyakorlásnál ők is megpróbálkozhatnak ezzel. Mindenesetre ha valaki komoly és rendszeres meditációs gyakorlásra szánja el magát, az étkezés terén nagyon kívánatos a lehetőségek szerinti mértékletesség. A Buddha nem ok nélkül ajánlotta ismételten a »mértékletességet az evésben« azok számára, akik a meditációnak szentelik magukat. Ha valaki nem elégszik meg a szórványos próbálkozásokkal, hanem eltökéli magát arra, hogy tényleges előrehaladást fog elérni a meditációban, egy idő után a saját tapasztalatai is meg fogják győzni a mértékletesség jótékony hatásairól.

A lelki attitűd

Az itt bemutatásra kerülő meditációs gyakorlat célja a legmagasabb, amit csak a Buddha tanítása kínálhat. Ezért a gyakorlásba olyan lelki attitűddel kell belevágni, amely méltó annak magas céljához. A buddhista meditáló kezdje a gyakorlatot a háromszoros menedékvétel felidézésével, tudatosítva magában ennek az aktusnak a valódi jelentőségét.[18] Ez bizalmat ébreszt benne, ami oly fontos a meditációs fejlődés szempontjából: bizalmat a páratlan tanító és vezető, a *Buddha* iránt; bizodalmat tanításának (*Dhamma*), s ezen belül is különösen az Éberség Útjának felszabadító hatékonyságában; s végül bizalmat ébreszt benne az a tény, hogy akadtak olyan lények, akiknek sikerült teljes egészében megvalósítaniuk a tanítást — a szentek (*arahatok*), vagy realizált emberek közösségének a tagjai (*ariya-sangha*). Az ilyen meggyőződés örömteli bizalmat ébreszt a saját képességeink iránt is, és szárnyakat ad törekvéseinknek. A Hármas Eszmény követőjének ebben a szellemben kell megkezdenie a meditációs gyakorlatát, csendesen, de eltökélve magát a legmagasabb cél elérésére, mégpedig nem valamikor a távoli jövőben, hanem már most, ebben az életben.

18. Lásd Ñāṇamoli Thera: *The Threefold Refuge* (*A háromszoros menedék*). A Buddhist Publication Society, Kandy által kiadott ingyenes traktátus.

Amikor figyelmünket a nap rutintevékenységeire fordítjuk, nem szükséges azok minden apró részletét tudatosítani, mint a fő témánk esetében. Ha ugyanis így tennénk, akkor túlságosan is lelassulnánk. Elég, ha az éberség figyelmesen követi ezeket a tevékenységeket, azokat a részleteket tudatosítva csak, amelyek erőfeszítés nélkül, mintegy maguktól beugranak a tudatunkba.

Az Éberség ilyen általános alkalmazásának a célja kezdetben a tudatosság és a koncentráció olyan mértékű erősítése, ami képessé teszi a meditálót arra, hogy a figyelem kihagyása nélkül — vagy legalábbis *észrevétlen* kihagyása nélkül — egyre hosszabb ideig kövesse éberen a váltakozó testi és szellemi benyomások és tevékenységek szünet nélküli áramlását. »Megszakítás nélküli éberségnek« tekinthető az is, amikor megbicsaklik ugyan a figyelem, azonban a meditálót nem sodorja el a jelentkező gondolat-betörés, hanem azonnal, vagy rövid időn belül észreveszi a figyelem lanyhulását. A kezdő számára az ismertetett eljárás megfelel az »általános éberség« normáinak.

2. *A kiválasztott tárgyon végzett fő gyakorlás menete.* Miután figyelmesen végigkövettük a különféle reggeli rutintevékenységeinket, üljünk le meditációs helyzetbe, tudatosítva magunkban az ezt megelőző leülési szándékot, a művelet egyes szakaszait, majd végül az »ülés« helyzetét és az ezzel járó »tapintásérzeteket«. Ezután irányítsuk a figyelmünket *a hasi tájék rendszeres emelkedő és süllyedő mozgására,* ami a légzés folyamatát kíséri. A figyelmet nem annyira a mozgás látványára, mint inkább az általa keltett finom nyomásérzésre kell összpontosítani. Az itt ismertetett gyakorlási formában ez képezi az éberség fő tárgyát (*mūl'ārammaṇa*). Ezt a nagytiszteletű *U Sobhana Mahāthera* (*Mahāsi Sayadaw*) vezette be a gyakorlatba, miután nagyon hatékonynak találta.

Nagyon fontos, hogy megértsük: nem *gondolni* kell a has mozgására, hanem egyszerűen csak éberen érzékelni kell a testi történést, tudatosítva a has emelkedését és süllyedését annak minden szakaszában. Meg kell próbálnunk ezt a tudatosságot szünet nélkül — vagy legalábbis *észrevétlen* szünet nélkül — olyan hosszú ideig fenntartani, ameddig csak ez erőlködés nélkül lehetséges. A belátás, amelynek elérése e módszer célja, spontán módon fog megnyilatkozni a tudatban, a növekvő éberség természetes eredményeként, vagy beérő gyümölcseként. Amint a Meditációs Mester mondotta: „A tudás magától fog megjelenni" (*ñāṇam sayam eva uppajjissati*) — mégpedig annak mértékében, ahogy az egyre élesebbé váló tudatosság kezdi felfedezni a megfigyelt folyamatok eleddig észrevétlen vonásait. Az ilyen módon megszerzett belátás olyan meggyőző erővel rendelkezik, amit csak a saját vitathatatlan tapasztalatunk tud szolgáltatni.

Bár a hasi mozgást a légzés okozza, az előbbire irányuló figyelem nem feltétlenül a légzéstudatosítás (*ānāpānasati*) egy formája. Az itt leírt gyakorlatban az éberség tárgya nem a légzés, hanem csupán a has enyhe nyomásérzetként érzékelhető emelkedése és süllyedése.

A kezdők nem mindig képesek ezt a hasi mozgást rögtön az elején teljes tisztaságában érzékelni, de az is előfordulhat, hogy az érzetet csak rövid, visszatérő időszakokban tudják világosan megkülönböztetni. Ebben nincsen semmi rendkívüli, s a szorgalmas gyakorlás során a megfigyelés javulni fog. Segíthet a has mozgását észrevehetőbbé — nagyobb gyakorisággal és tartósabban követhetővé — tenni, ha időnként a hátunkra fekszünk; ennek hatására a mozgás sokkal kivehetőbbé válik. A másik lehetséges segítség, ha a kezünket a hasunkra tesszük, s először így követjük annak mozgását; ennek hatására az érzet nyomon követése a kéz elvétele után is könnyebbé válik. Ha valaki azt előnyösnek találja, nyugvó helyzetben is lehet folytatni a gyakorlatot, feltéve, hogy nem álmosodunk el, vagy nem lankad el a figyelmünk. Amennyiben ez mégis bekövetkezne, meg lehet próbálni ismét ülő helyzetben folytatni a gyakorlást.

Valahányszor csökken, vagy elhomályosodik a hasi mozgás tudatossága, nem szabad erőlködni, hogy azt ismét »visszanyerjük«, hanem irányítsuk figyelmünket az *»ülésre«* és az ezzel járó *»tapintásérzetekre«*. Itt a következőképpen járjunk el. Az ülés látszólag egységes művelete számos érintkezési pontból, pontosabban szólva tapintási érzékelésből tevődik össze — például a térdek, a csípő, a vállak stb. érzékeléséből. A gyakorlás céljára hatot-hetet válasszunk ki ezek közül. A figyelmünket sorra egymás után irányítsuk rá ezekre, mintha csak egy előre kijelölt utat járnánk be, s utoljára tudatosítsuk magát az ülő tartást, mint egészet. Azután pedig kezdjük el ismét ugyanezt a sort: tapintás — tapintás — tapintás — ülés; tapintás — tapintás — tapintás — ülés sít. Az egyes érzékleteknél csupán annyi ideig időzzünk, amíg magunkban kimondjuk e rövid azonosító szót (később, ha a megfelelő idői ritmus már kialakult, a belső megnevezést el kell hagyni). Meg kell jegyezni, hogy az éberség tárgya itt mindig a megfelelő érzéklet, s nem pedig maguk az érintkezési helyek, vagy a »tapintás — ülés« szavak. A kiválasztott »tapintásérzeteket« időről időre változtathatjuk.

Ez a »tapintás — ülés« tudatosítás mintegy a hasi mozgás tudatosításának a támasza, s mint ilyen, a fő gyakorlat egyik másodlagos tárgyát képezi. Gyakorlása azonban önmagában is értékes a belátás területén megvalósítandó eredmények szempontjából.

Amennyiben a »tapintás — ülés« gyakorlása közben észrevesszük, hogy a hasi mozgás ismét világosan kivehetővé vált, térjünk vissza ahhoz, és ameddig csak lehet, folytassuk ismét a fő tárgyon a gyakorlatot.

Ha fáradságot éreznénk, vagy a hosszú üléstől megfájdulna, vagy elzsibbadna a lábunk, akkor tudatosítsuk magunkban mindezeket az érzéseket és érzékeléseket, s tartsuk fenn a tudatosságukat mindaddig, amíg ezek az érzések elég erősek ahhoz, hogy magukra kényszerítsék a figyelmet és megzavarják a meditációt. Az ilyesfajta érzések és érzékelések sokszor eltűnnek, ha egyszerűen csak csendesen és folyamatosan, puszta figyelemmel tudomásul vesszük őket. Ilyen esetben visszatérhetünk a fő tárgyunkhoz. A zavaró érzékelések tudatosításakor pusztán csak állapítsuk meg röviden a jelenlétüket, de ne »pátyolgassuk« őket. Ha ugyanis a puszta tényekhez bármit is hozzátennénk — például énes vonatkoztatásokat, saját túlzott érzékenységünket, önsajnálatunkat, mérgelődésünket stb. —, ezzel csupán megerősítenénk azokat.

Ha azonban a kellemetlen érzések, vagy a fáradság tartósan fennmaradnak és zavarják a gyakorlást, megváltoztathatjuk a testhelyzetünket (tudatosítva az erre irányuló szándékot és a művelet végrehajtását), vagy egy időre átválthatunk az *éber fel-alá járkálásra*. Ha az utóbbit választjuk, a lépéseink egyes mozzanait kell tudatosítani magunkban. E szakaszok hatos felosztását, amit a beszédhez írott kommentár javasol, a kezdők rendszerint túl részletesnek érzik. Eleinte elég, ha a lépéseinket három (A), vagy két (B) fázisra bontjuk. A járás ritmusához jól illeszkedik az alábbi kétszótagos szakaszokból álló megfogalmazás: A. 1. emel, 2. lendít, 3. lerak; B. 1. emel, 2. lerak (mármint az ember a lábát). Ha az ember gyorsabban kíván sétálni, a két szakaszra történő felbontást használhatjuk; minden más esetben azonban a hármas felbontás az előnyösebb, mert az folyamatosabbá teszi az éberséget, kevesebb alkalmat kínál a kihagyásra.

Az éber sétálgatás e módszere mind koncentrációs eszközként, mind a belátás forrásaként kiválóan használható, különösen a meditálók egy típusa számára. Ezért önmagáért is gyakorolható, nem csak a fáradtság leküzdését szolgáló »testhelyzetváltozásként«. A Buddha beszédeiben van egy gyakran előforduló szövegrész, ami így hangzik: „Nappal, valamint éjszaka az első és a harmadik őrség idején *fel-alá járkálva*, vagy *üldögélve* megtisztítja tudatát az akadályozó gondolatoktól."

Ha a fel-alá járkálást önálló gyakorlatként kívánjuk végezni, kívánatos, hogy ehhez elég hosszú útszakasz álljon rendelkezésre, akár házon belül, akár a szabadban gyakorolunk (a házon belül ez lehet pl. egy folyosó, vagy két egymásba nyíló szoba). A túlságosan gyakori fordulók ugyanis megzavarhatják az éberség folyamatos áramlását. Érdemes hosszabb ideig sétálgatni, akár egészen addig, amíg el nem fáradunk.

A gyakorlási nap során végig világosan tudatosítanunk kell, ha a gondolataink elterelődnének, vagy ha figyelmetlenné válnánk, s »kihagynánk« egyes lépéseket (a járkálás során), illetve a hasi mozgás egyes fázisait,

vagy bármely más tevékenységünk egy részét. Azt is igyekezzünk megfigyelni, hogy vajon a figyelem ilyesfajta kihagyásait azonnal észrevesszük-e, miután bekövetkeztek, avagy az elterelő gondolatok stb. magukkal sodornak bennünket — s milyen hosszan —, mielőtt ismét fel tudjuk venni az éberség eredeti tárgyát. Törekedjünk arra, hogy lehetőleg azonnal észrevegyük e kihagyásokat, s rögtön utána térjünk vissza az eredeti tárgyunkhoz. Az előrelépés e tekintetben növekvő éberségünknek a mértéke. Ahogy a gyakorlás során javulni kezd a koncentráció és lelkileg egyensúlyba kerülünk, az ilyen kihagyások gyakorisága természetes módon csökkenni kezd. Az a készség, amit a figyelemkihagyások tudatosításának e gyakorlásával fejlesztünk ki önmagunkban, értékes segítséget jelent számunkra az önfegyelem erősítésében, valamint abban, hogy megtanuljuk azonnal felismerni a tudati elszennyeződéseket (*kilesa*), amint azok felbukkannak. Magától értetődő, mennyire fontos ez az ösvényen való előrejutásunk és szellemi fejlődésünk szempontjából.

Ha nem kívánatos, vagy elterelő gondolatok bukkannak fel, nem kell, hogy emiatt idegesekké és ingerültekké váljunk, vagy elbátortalanodjunk. Egyszerűen *tekintsük magukat e zavaró gondolatokat is éberségünk (átmeneti) tárgyainak*, s tegyük őket ezáltal gyakorlásunk részeivé (a tudatállapot szemlélése keretében). Amennyiben átmenetileg, vagy tartósan mégis ingerültté válnánk szétszórt tudatállapotunk miatt, az ingerültség érzésével kapcsolatban is ugyanígy kell eljárnunk, vagyis a tudattartalmak szemlélésére szolgáló alkalomként kell azt felfognunk, felismerve benne az ellenérzés, vagy a nyugtalanság és aggódás akadályait. Ebben az összefüggésben a Meditációs Mester a következőket mondotta: Mivel a mindennapi életben a gondolati tárgyak sokasága elkerülhetetlen, s a még meg nem szabadult tudatban bizonyosan felmerülnek vágyak, ellenszenvek és hasonló szennyeződések is, életbevágóan fontos, hogy e különféle gondolatokkal és szennyeződésekkel nyíltan szembenézzünk, s megtanuljunk bánni azokkal. Ez a maga módján ugyanolyan fontos, mint az, hogy az összpontosítottság fokozottabb mértékére tegyünk szert. Ne tekintsük hát »elvesztegetett« időnek, amikor módszeres gyakorlásunk közben az ilyen megszakításokkal foglalkozunk.

A kívülről származó elterelő ingerekkel kapcsolatban ugyanezt a módszert alkalmazzuk. Ha például valamilyen zavaró zajt hallunk, egyszerűen röviden tudatosítsuk magunkban, hogy »zaj«. Amennyiben emiatt idegessé válunk, ezt is egyszerűen tudatosítsuk, mint »haraggal eltöltött tudatot«. Ezt követően pedig térjünk vissza félbeszakított meditációnkhoz. Ha pedig nem sikerül azonnal ilyen módon eljárnunk, akkor ismételjük ugyanezt az eljárást. Ha a zaj olyannyira hangos, vagy tartós, hogy lehetetlenné teszi számunkra a meditációs témánkhoz való visszatérést, akkor

vegyük továbbra is ezt az éberségünk tárgyául, egészen addig, amíg el nem múlik. Ilyen esetben a zajt a hat érzékelési alap egyikeként szemlélhetjük, a tudattartalmak szemlélése (lásd 126 old.) keretében: „Tud a hallószervről és a hangról, s tud a béklyóról [ti. az idegességről], amely e kettő függvényében keletkezik..." A zaj hullámzása kapcsán tudatosíthatjuk a »keletkezést és felbomlást«; közvetlen előfordulása megvilágíthatja számunkra a felmerülést és az elmúlást, illetve ezek kondícionált természetét.

Ilyen módon *a meditációs gyakorlás zavarait magukat is a gyakorlás hasznos tárgyaivá változtatjuk át;* s ami addig ellenségesnek mutatkozott, az barátunkká és tanítónkká válhat.

Mindazonáltal ha a tudat lecsendesedett, illetve a külső zavaró tényezők megszűntek, vissza kell térnünk a fő meditációs témánkhoz, mivel annak fenntartott gyakorlása biztosítja a gyors előrejutást.

Azoknál a kezdőknél, akik alávetik magukat a szigorú gyakorlási folyamatnak, három-négy órás folyamatos éberség tekinthető a minimumnak, vagyis legalább ennyi időt kell észrevétlen kihagyás nélkül eltölteniük. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy három-négy óra alatt letudható az egész napi gyakorlás. Ha valaki »elveszti az éberség fonalát« — akár e minimális idő letelte előtt, akár azt követően —, újra meg újra fel kell azt vennie, s folytatnia kell a fenntartott koncentráció gyakorlását egészen addig, amíg csak lehetséges.

Nyugodt és folyamatos erőfeszítésre van szükség, amelynek során ajánlatos nem túlságosan sokat törődni a testi kényelmetlenség esetleg jelentkező érzeteivel, különösen a szigorú gyakorlás folyamán. Ha az ember nem törődik a fáradtság első jeleivel, akkor egy idő után egyszercsak egy új energiaforrás, egyfajta »másodszél« jelentkezését fedezheti fel. Másfelől azonban túlzásokba sem szabad esnünk, s ha az erőfeszítésünk már eredménytelen, akkor hagyni kell magunkat pihenni. Ha az ember éber marad, akkor az ilyen pihenőidőszakok is beépülhetnek a gyakorlásba, legfeljebb ilyenkor kisebb fokú lesz az összpontosítás. Minél természetesebbé és oldottabbá válik éberségünk a kiválasztott, vagy betörő tárgyak állandó felmerülésének és eltűnésének a követésében, annál kevésbé fog fáradtságot előidézni.

Ahogy az éberségünk fokozódik, lehetőségünk nyílik arra, hogy a nagyon finom gondolatokra, vagy elégedettség- és elégedetlenség-érzésekre is külön figyelmet fordítsunk. Ezek gyakran a vonzódás és ellenszenv erősebb formáinak, valamint a gőg és a kisebbrendűség, vagy a mámor és a lehangoltság érzéseinek a csíráiként működnek. Fontos tehát, hogy megismerkedjünk velük, felismerjük őket, s megtanuljuk őket elég korán megállítani. A múlttal, vagy a jövővel foglalkozó hiábavaló gondolatokat is kerülni kell, mert a *Satipaṭṭhāna* csak a jelennel törődik.

Az itt tárgyalt elsődleges és másodlagos tárgyakat (vagyis a hasi mozgást, a tapintás-ülést és a járást) az egész gyakorlás folyamán megtartjuk — vagyis nemcsak a szigorú gyakorlás időszakában, hanem azt követően is —, anélkül, hogy azokhoz bármilyen új eszközt, vagy egyebeket hozzá kellene tenni. Kitartó alkalmazás esetén ezek az egyszerű gyakorlatok képesek lehetnek bennünket fokozatosan akár a legmagasabb eredményekig is elvezetni. A fő hangsúlyt mindig az elsődleges tárgyra, vagyis a has mozgására helyezzük.

Vegyes tanácsok

Fontosságára való tekintettel mégegyszer hangsúlyoznunk kell, hogy az éberség tárgyai itt maguk a testi és szellemi folyamatok, úgy, ahogyan azok megjelennek. A gyakorlás folyamán nem szabad az *ezekkel kapcsolatos* gondolatok és érzések mellékvágányára terelődni. Ha ilyesfajta gondolatok, vagy érzések mégis felmerülnének, úgy kell eljárni ezekkel kapcsolatban, ahogyan azt fentebb megbeszéltük, majd pedig vissza kell térni az éberség eredeti tárgyához.

Egy bizonyos fenntartással azért ezzel kapcsolatban is élnünk kell. A gyakorlás sikeres előrehaladása során megtörténhet, hogy a meditáló tudatát hirtelen felgyulladó világosság tölti el gondolatok gyors egymásutánja formájában, amelyek a *Dhamma* bizonyos részeit, vagy a Mester mondásait addig nem látott, meghökkentően új oldalukról világítják meg; vagy előfordulhat, hogy erős érzelmek — boldogság és elragadtatottság — gerjednek bennünk, mély bizalom, vagy tisztelet ébred bennünk a Buddha iránt stb. Az ilyen élmények mély értelmi és érzelmi kielégültséggel töltenek el bennünket (mely jellegüket, legalábbis utólag visszagondolva, objektíven meg kell tudnunk állapítani). Az ilyen pillanatokban a meditálónak magának kell megítélnie, mekkora teret engedhet az ilyen gondolatoknak és érzéseknek úgy, hogy azok előnyösek legyenek a számára. Az ilyesmi nagyon értékes lehet a jövőbeli továbbfejlődés szempontjából, s ezért bizonyosan nem szabad őket erőszakkal elfojtani; a meditálónak ugyanakkor mégis tisztában kell lennie azzal, hogy mindez csupán az általa végzett gyakorlás melléktermékе. Miután pedig e gondolatok és érzések hullámai elcsitulnak, vissza kell térnie megszokott elsődleges és másodlagos tárgyaihoz, s azok segítségével kell tovább nyomulnia a belátás területén elérhető magasabb teljesítmények irányába.

Amint azt korábban (88. old.) megjegyeztük, a fő gyakorlatokat először önmagukért kell gyakorolni, mint az éberség és a koncentráció erősítését szolgáló technikákat. Alaposan meg kell ismernünk a gyakorlatok mögött rejlő folyamatokat, s az éberség növekedésén kívül nem szabad másfajta, »gyors eredményekre« törekednünk. A belátás területére tartozó

egyéb eredmények maguktól megjelennek, ha eljött ennek az ideje. Az ilyenek elérésére irányuló éretlen intellektuális erőlködés csak megzavarja a tudatunk nyugalmát és egypontúságát, amire pedig nagy szükségük van az elsődleges és másodlagos tárgyak sikeres figyelemmel követéséhez. A gyakorlás kezdetén ezért egyelőre ajánlatos figyelmen kívül hagyni azt a néhány utalást, amit a belátás terén elérhető eredmények vonatkozásában itt meg kellett tennünk, amelyek azonban a szóbeli útmutatásokban nem szerepelnek.

Hasonló a helyzet az *általános* (egésznapos) éberség gyakorlásával is, amivel az elsődleges és másodlagos tárgyak gyakorlásán kívüli órákat töltjük. Az elsődleges célja ennek is az, hogy az éles tudatosság egy általánosan magas szintjét hozza létre, ami jelentősen javítja az éberség »csúcsóráinak« teljesítményét (vagyis a fő gyakorlatokra történő odafigyelést). Ez tartja a tudatot megfelelő egyensúlyban, s ez biztosítja annak fokozott hatékonyságát a »csúcsórákban« végrehajtott »döntő támadáshoz«. A jótékony befolyás azonban a másik irányban is érvényesül: azok az eredmények, amelyeket a belátás és a koncentráció terén a »csúcsórákban« elérünk, az általános éberség időszakában is erősíteni fogják az összpontosítást és a tudatosság átható erejét. Gyakran megtörténik, hogy a belátás fontos eredményei először nem az elsődleges tárggyal kapcsolatban, hanem valamely más alkalommal jelentkeznek a napi gyakorlás során.

Az egésznapos és a kiemelt gyakorlatokra alkalmazott éberség értékes, egymást segítő kölcsönhatására tekintettel kívánatos, hogy aki komolyan elszánja magát a *Satipaṭṭhāna* gyakorlására, az szenteljen az elején néhány hetet kizárólag erre a célra, hogy az itt ismertetett módon tudjon gyakorolni. A szigorú szellemi gyakorláshoz fokozatosan szoktassuk hozzá magunkat: kezdjük egy-két napos (hétvégi) gyakorlással, amit azután kiterjeszthetünk egy hétre, s később akár olyan hosszú időre, amire csak lehetőségünk van. Az ilyen szigorú gyakorlással töltött időszakok erős ösztönzést adnak arra, hogy később, a hétköznapi életünkben is rendszeresen folytassuk a gyakorlást.

Amennyiben olyanok az életkörülményeink, hogy még a szigorú gyakorlás napjain sem tudjuk teljesen elkerülni a társadalmi érintkezést, erre az időre tudatosan és szándékosan tegyük félre a gyakorlatunkat, s elégedjünk meg az általános éberség attitűdjének a fenntartásával (pl. a beszéd tiszta tudatosságát gyakorolva). Miután pedig ismét magunkra maradtunk, ugyanilyen szándékosan és tudatosan vegyük fel a gyakorlás elejtett fonalát, „ahogy az ember ismét felvesz egy csomagot, amit átmenetileg lerakott" (*Kommentár*).

A modern nagyvárosi életformában olykor nehéznek, sőt lehetetlennek bizonyulhat a szigorú gyakorlás időszakához alkalmas körülmények

megteremtése, még akkor is, ha valaki él az itt javasolt korlátokkal és hozzáigazítással. Többen megkérdezték ezért a Meditációs Mestert, hogy várható-e egyáltalán eredmény, s milyen mértékű, ha a gyakorlás a napi rutin által hagyott rövid szabadidőre korlátozódik, anélkül, hogy egy szigorú gyakorlási időszak előzné azt meg. A válasz az volt, hogy Meditációs Mester világi tanítványai közül többen is ilyen módon gyakoroltak, tovább űzve közben a hivatásukat, s részben ennek ellenére is jó eredményeket tudtak elérni. A fejlődés azonban a gyakorlás sajátosan buddhista vonatkozásait illetően lassabb és nehezebb, s ugyancsak erősen függ a szóban forgó egyén képességeitől és kitartásától. Az egyik parancsoló szükségszerűség ilyen körülmények között a gyakorlás szigorú rendszeressége, még akkor is, ha a rendelkezésre álló idő igen rövid. A tudat általános fejlődésére — amint azt e kötetben többször is megállapítottuk — az ilyen korlátozott gyakorlás is bizonyosan jótékony hatást gyakorol; s az ilyen eredmények további erőfeszítésre és fejlődésre fognak ösztönözni.

Ilyen korlátozott gyakorlás esetén — akárcsak a szigorú gyakorlást *követő* otthoni folytatás alkalmával — a fentebb vázolt programot hozzá kell igazítani a körülményekhez. (1) Az általános (egésznapos) éberség gyakorlása helyett arra kell törekednünk, hogy az egész nap folyamán a lehető legnagyobb éberséggel, körültekintéssel és visszafogottsággal járjunk el, igazodva a munkahelyi és otthoni életünk követelményeihez. Még a munkánk végzése közben is gyakran adódik alkalom, ha csak másodpercekre is, hogy figyelmünket a testtartásunkra, vagy a légzésre irányítsuk, s ez magának a munkának is a javára válik (lásd 63. old.). (2) Az összes rendelkezésünkre álló szabadidőt az elsődleges és másodlagos tárgyak gyakorlásának kell szentelni, kora reggel éppúgy, mint késő éjszaka. Amikor megkezdjük a rendszeres gyakorlást, egy rövid időszakra érdemes lehet — amennyiben erre lehetőségünk van — félretenni minden más magánjellegű elfoglaltságot (beleértve az olvasást is), s a lehető legkevesebbre csökkenteni a társas érintkezéseket. Ez helyettesítheti bizonyos mértékig a kezdeti szigorú és kizárólagos gyakorlási időszakot.

Ha a hétköznapi környezetünkben folytatjuk az Éberség gyakorlását, mind szellemi, mind gyakorlati okokból törekednünk kell arra, hogy lehetőleg minél kevésbé keltsünk feltűnést. Az Éberség és a tiszta tudatosság gyakorlásának a gyümölcseiben kell megmutatkoznia, nem pedig valami olyan külső viselkedésben, ami mások számára szokatlannak látszik. Ezt figyelembe véve kell megválasztanunk rendszeres gyakorlatainkat, s a feltűnőbb gyakorlatokat tartsuk fenn azokra az alkalmakra, amikor teljesen egyedül vagyunk.

A SATIPAṬṬHĀNA MÓDSZERES GYAKORLÁSÁNAK HELYE A BUDDHISTA MEDITÁCIÓ RENDSZERÉBEN

1. A buddhista meditációs rendszer két nagy részre osztható: (*a*) a nyugvás kifejlesztése (*samatha-bhāvanā*) és (*b*) a belátás kifejlesztése (*vipassanā-bhāvanā*).

(*a*) A *nyugvás kifejlesztése* a tudat teljes összpontosítását célozza, ami maradéktalanul az úgynevezett meditációs elmélyedésekben (*jhāna*) valósul meg. Ezek az elmélyedések a 38 hagyományos »nyugvásra indító meditációs téma« (*samatha-kammaṭṭhāna*) valamelyikének rendszeres gyakorlásával érhetők el, különböző mértékben. A szellemi egyesítettségnek és nyugalomnak az a maga foka, ami ezekben az elmélyedésekben megvalósul, átmenetileg teljesen kikapcsolhatja az ötfajta érzéki megismerést, valamint a magasabb fokozatokon a diszkurzív és fogalmi gondolkodást is (utóbbi az első elmélyedésben gyengén ugyan, de még jelen van). Amint az utóbbi tényből magából is kitalálható, a nyugvás kifejlesztése, illetve a meditációs elmélyedések a Buddha tanításában csupán a cél elérése érdekében alkalmazott eszközök, amelyek önmagukban nem vezetnek el a felszabadulás legmagasabb céljához. A felszabadulás csakis a belátáson keresztül érhető el. Ezért az elmélyedés állapotaiból történő kiemelkedését követően a meditálónak azt szokták tanácsolni, hogy gyakorlatát a belátás kifejlesztésével folytassa.

(*b*) *A belátás kifejlesztése.* Itt a gyakorló az elmélyedésekben felbukkanó szellemi jelenségeket, valamint az ezek alapjául szolgáló testi folyamatokat a létezés hármas jellegzetességének a fényében elemzi és szemléli (lásd a 36. oldaltól). Ez a buddhista meditációban alkalmazott eljárás egyben arra is szolgál, hogy megóvjon bennünket a meditációs élmények spekulatív, vagy beképzeléseken alapuló értelmezésétől. A koncentrációnak azt a fokát, ami a belátás során elérhető, s ami annak sikeres gyakorlásához szükséges, »közelségi«, vagy »szomszédsági« koncentrációnak (*upacāra-samādhi*) nevezzük. A gondolati megragadás és a diszkurzív gondolkodás e fokon még megtartják teljes erejüket, az elért szellemi összpontosulás következtében azonban már nem terelődnek el olyan könnyen a tárgyak sokfélesége irányába, hanem stabilan és hatékonyan a számukra kijelölt vágányon haladnak.

A buddhista szentírás leggyakrabban a nyugvás és a belátás egymással összekapcsolt gyakorlatát ismerteti. Nem ritkán találkozhatunk azonban egy olyan módszer leírásával is, amit a későbbi szóhasználatban »puszta belátásnak« (*sukkha-vipassanā*) neveztek el. Ez a belátás közvetlen

és kizárólagos gyakorlását jelenti, az elmélyedések előzetes megvalósítása nélkül. Az itt ismertetésre kerülő *Satipaṭṭhāna* módszer, valamint a gyakorlás előző oldalakon vázolt irányai a puszta belátás körébe tartoznak.

Bár maga a »puszta belátás« (*sukkha-vipassanā*) kifejezés nem fordul elő a Buddha beszédeinek kanonikus gyűjteményében (*Sutta-Piṭaka*), számos olyan szöveg szerepel e gyűjteményben, amelyek ezt a fajta meditációs módszert példázzák, vagyis olyan példákat és útmutatásokat közölnek, ahol a valóság átható átlátását közvetlenül a szentség szintjére történő belépés követi anélkül, hogy előtte sor kerülne az elmélyedések megvalósítására. E szövegek közül néhányat kötetünk harmadik részébe is felvettünk (lásd pl. az 52. és 53. szövegeket).

Eltekintve attól a fajta egyéniségtől, amely természete szerint erős hajlammal rendelkezik a puszta belátásra épülő megközelítésre, kétségtelenül az a módszer az előnyösebb, ahol a belátás rendszeres gyakorlását az elmélyedések megvalósítása előzi meg. Az elmélyedésekben ugyanis a tudat nagyon magas fokú koncentrációt, tisztaságot és nyugalmat ér el, s mélyen le tud nyúlni az intuíció tudatalatti forrásaihoz. Egy ilyesfajta előkészítés esetén az ezt követő belátás-gyakorlás rendszerint gyorsabb és szilárdabb eredményekhez vezet. Ezért akinek jó oka van bízni abban, hogy képes az ösvényen való kellően gyors előrehaladásra, annak számára mindenképpen tanácsos a meditációjához először egy olyan »elsődleges témát« (*mūla-kammaṭṭhāna*) választani, amely elősegíti az elmélyedések megvalósítását. Ilyen gyakorlat lehet például a légzés tudatosítása.

Másfelől viszont szembe kell néznünk azzal a ténnyel, hogy zajos és nyüzsgő világunkban a régebbi korokhoz képest nagymértékben csökkent a tudat természetes nyugalma, s a képesség a koncentráció magasabb fokainak az elérésére, miközben a kétféle gyakorlat műveléséhez szükséges külső feltételek is csak igen korlátozottan valósíthatók meg. Ez nemcsak nyugaton van így, hanem — bár kisebb mértékben — keleten is, a buddhista szerzetesi közösség nem jelentéktelen részét is beleértve. Az elmélyedések gyakorlásának alapvető feltétele például a magány és a teljes csend; s ezek manapság bizony nagyon ritka adottságok. Ráadásul az oktatás és a környezet egyre nagyobb számban termel ki olyan embertípusokat, akik számára természetük szerint vonzóbb és járhatóbb út a belátás közvetlen kifejlesztése.

Ilyen körülmények között ígéretes fejlődési utak elhanyagolásához vezetne, ha mereven ragaszkodnánk a kizárólag az elmélyedéseken keresztül történő megközelítéshez, s lemondanánk olyan egyéb módszerek felhasználásáról, amelyeket egyébként maga a Buddha is hangsúlyozottan javasolt, s amely módszerek könnyebben alkalmazhatók a mai külső és belső feltételekre, miközben ugyanúgy alkalmasak a kívánt cél elérésére.

Ezek felhasználása éppen az alkalmasság tiszta tudatosságának egyfajta gyakorlati alkalmazását jelenti.

Míg a nyugvás útján gyakoriak a meditálót elkedvetlenítő, ismétlődő kudarcok (sokszor márcsak a kedvezőtlen külső körülmények miatt is), addig a belátás kifejlesztésével elérhető viszonylag gyors kezdeti eredmények erőteljes ösztönzést és bátorítást adnak a nem lankadó további erőfeszítéshez. Azonkívül ha valaki a belátás meditációs fejlesztésén keresztül már elérte a közelségi koncentrációt (lásd 102. old.), akkor erről a szintről kiindulva lényegesen nagyobb esélyekkel rendelkezik az elmélyedések *teljes* összpontosítottságának az elérésére, amennyiben erre aspirál.

Valószínűleg a gyakorlati alkalmazhatóság fentebb vázolt szempontjai is hozzájárultak ahhoz, hogy a modern Burmában a *Satipaṭṭhāna* sokak tudatában oly szilárd gyökeret vert. Az Éberség Útjának az az odaadó alkalmazása és lelkes propagálása, amit a burmai híveknél megfigyelhetünk, a személyes tapasztalat szolgáltatta meggyőződésen alapul. A kiemelt hangsúly azonban, amelyben a *Satipaṭṭhāna* gyakorlása Burmában, illetve e könyv lapjain is részesül, nem más módszerek és eszközök lebecsülését, vagy az azoktól való eltántorítást célozza. A *Satipaṭṭhāna* nem volna az Egyetlen Út, ha nem ölelné magába az összes többit is.

Az a módszer, amelyet a fentebbi »útmutatásokban« ismertettünk, az első *Satipaṭṭhāna* gyakorlaton, a test szemlélésén (*kāyānupassanā*) alapul. Az egész gyakorlás során — a kezdő első lépeseitől egészen a legmagasabb csúcsokig — az Éberség elsődleges tárgyaiként itt kiválasztott testi folyamatok szolgálnak a belátás rendszerezett kifejlesztésének alapjául. A *Satipaṭṭhānában* szereplő további három meditációt (az érzések, a tudatállapot és a tudattartalmak szemlélését) rendszerezett módon nem gyakoroljuk, hanem csupán akkor alkalmazzuk ezeket, ha valamelyikük tárgya spontán módon felmerül akár az elsődleges és másodlagos tárgyakkal kapcsolatban, akár az általános (egésznapos) éberség gyakorlási tartományában. Ezzel a *Satipaṭṭhāna* teljes gyakorlási területét lefedtük.

Ha a szellemi tárgyak valamelyik testi tárggyal szoros kapcsolatban jelennek meg, akkor nem jelent akkora nehézséget azok szubtilis természetének a feltárása. Pontosan e tárgyak finomsága miatt nem használhatjuk azokat a belátás rendszeres kifejlesztésének önálló tárgyaiként, ez ugyanis csak olyan meditáló esetében kecsegtetne sikerrel, aki már elérte a meditációs elmélyedéseket (*jhāna*).

A test szemlélésére helyezett kiemelt hangsúlyt a Buddha tanítóbeszédeiben elhangzott egyes kijelentések éppúgy alátámasztják, mint a kommentárokban őrzött hagyomány.

A Magasztos mondotta például az alábbiakat:

„Mindazok számára, ó szerzetesek, akik kifejlesztették és rendszeresen gyakorolják a test tudatosságát, ebben mindaz, ami a bölcsességet jótékonyan elősegíti, ugyancsak benne rejlik"

(*Majjh. 119, Kāyagatāsati Sutta*).

„Ha a test nem átvilágított [a meditáción keresztül; *abhāvito*], akkor a tudat sem átvilágított. Ha a test átvilágított, akkor a tudat is át van világítva."

(*Majjh. 36, Mahā-Saccaka Sutta*).

A »Megtisztulás ösvénye« (*Visuddhi Magga*) pedig ezt írja:

„Ha a testi folyamatok megfigyelését követően a meditáló a szellemi folyamatok felé fordul, s azok nem mutatkoznak meg tisztán, akkor nem szabad abbahagynia a gyakorlást, hanem újra meg újra vegye fel, értse meg, világítsa át és határozza meg épp a testi folyamatokat. Ha ugyanis a testi oldal teljesen tisztán, torzításmentesen és kivehetően jelenik meg előtte, akkor maguktól kitisztulnak azok a szellemi folyamatok is, amelyek tárgyát az adott testi folyamatok képezik."

„Mivel a szellemi folyamatok csak annak számára válhatnak világossá, akinek a testi folyamatokat már sikerült a maguk teljes tisztaságában megragadnia, a szellemi megragadására irányuló bármely törekvésnek a testiség megragadásán keresztül kell a célját megközelítenie, s nem másképpen... Aki így jár el, az meditációs témájának (*kammaṭṭhāna*) gyakorlásában gyarapodni és fejlődni fog, amíg az teljesen meg nem érik."

Helyénvaló volna itt a meditációnak arról az »elsődleges tárgyáról« (a hasi mozgásról) is ejteni néhány magyarázó szót, amelyet a nagytiszteletű *U Sobhana Mahāthera* vezetett be a gyakorlatba. Valakiben esetleg az az ellenvetés merülhet fel, hogy e gyakorlat sem a *Satipaṭṭhāna Suttában*, sem más szövegekben nem fordul elő. Ez a körülmény azonban ugyanúgy fennáll számos más testi és szellemi folyamat esetében is, amelyeket szintén nem említ meg kifejezetten a szentírás, mégis beletartoznak az éberség mindent felölelő tartományába. A szóban forgó »elsődleges tárgy« jól beilleszthető a beszédnek abba a részébe, amely szerint „Tud a testéről, pontosan úgy, ahogyan az beáll", vagy akár a hat érzékelési alapról szóló részbe, amely szerint „Tud a tapintóérzékről és a tapintási tárgyakról". Az éberség tágas hálója nyilván minden tapintási tárgyra kiterjed, ami csak előfordul, ha az ember észreveszi. Nagyon helyesen jegyezte meg egyik kiváló kortárs szerzetesünk: „Valamennyi kondícionált jelenség (*sankhārā*) — legyen akár testi, akár szellemi — alkalmas tárgya lehet a belátás gyakorlásának."

Egy burmai világi tanítvány nagyon találó jellemzést adott arról, hogy hogyan került ez a gyakorlat bevezetésre, s milyen szellemben tanította azt a Meditációs Mester. „Ezt a gyakorlatot nem a Meditációs Mester »találta ki«, s nem önkényesen, vagy szándékosan lett »kifejlesztve«. Inkább arról volt szó, hogy a szóban forgó testi folyamatok nem kerülték el a Mester figyelmét." Miután tapasztalta, hogy az erre irányuló figyelem jótékony hatású, gyakorolni kezdte, s később másoknak is ajánlotta. A dolognak nincs semmilyen »misztikus jelentősége«, hanem csupán testi létezésünk egy egyszerű és megfogható tényéről van szó, amely egyik a sok lehetséges közül. A türelmes gyakorlás révén azonban rávehető arra, hogy kinyilvánítsa mondanivalóját, ami esélyt ad az átható belátás fényének a fellobbantására.

E gyakorlatnak számos kifejezett előnye van, amit a tényleges gyakorlás tapasztalatai csak megerősítenek: (1) A hasi mozgás magától zajló és állandóan jelenlévő folyamat; nem kell szándékosan létrehozni, s így könnyen a tartós és elfogulatlan megfigyelés tárgyává tehető; (2) mivel mozgásról van szó, számos alkalmat kínál arra, hogy belátásra indító megfigyeléseket tegyünk, például a folyamat fázisainak felmerülésével és eltűnésével, »születésével és halálával« kapcsolatban. A »légzés tudatosításának« ugyancsak megvan ez a két előnye; s tulajdonképpen úgy tűnik, hogy csupán ez a két testi folyamat létezik, amelyeknek megvan e két jellegzetességük és ugyanakkor a meditatív megfigyelésnek is alkalmas tárgyai (ami nem mondható el például a szívverésről). Van egy harmadik előny is, ami különösen a hasi mozgást jellemzi, nevezetesen hogy az általa keltett benyomás elég »durva« és az is marad, ami határozott előnyt jelent a belátásra indító megfigyelés szempontjából. A légzés például a meditációs gyakorlás haladottabb szintjein rendszerint egyre szubtilisebbé válik, úgyhogy egy idő után már alig észrevehető. Aki gyakorolta már a belátás-meditációt, vagy legalábbis megértette annak céljait, azt e három előny önmagában is meg kell, hogy győzze arról, hogy a hasi mozgás tudatosítása kiválóan alkalmas a kívánt cél eléréséhez.

6.
A LÉGZÉS TUDATOSÍTÁSA
(*Ānāpāna-sati*)

ÚTMUTATÁSOK A GYAKORLÁSHOZ

Lehetnek olyan meditálók, akik valamilyen okból szívesebben választanák a légzést az éberség elsődleges tárgyaként, akár az elmélyedések előzetes elérése, akár a belátás közvetlen kifejlesztése céljából. Az ő kedvükért az alábbiakban a »légzés tudatosítása« (*Ānāpāna-sati*) gyakorlásához is beiktattunk néhány rövid útmutatást. Ezek mind a *Satipaṭṭhāna-Sutta* megfelelő bekezdésein alapulnak. Egy másik lehetséges gyakorlási módszert, amely a lélekzetvételek számlálásával veszi kezdetét, »*A megtisztulás ösvénye*« (*Visuddhi Magga*) című gyűjtemény ismertet.

Amint azt korábban már említettük, a légzés tudatosításához a teljesen keresztezett lábakkal végrehajtott lótuszülés a legelőnyösebb, bár ehhez nem feltétlenül kell ragaszkodni. Elhangzott már az a figyelmeztetés is, hogy a légzés folyamatába semmilyen módon sem szabad beleavatkozni: e buddhista gyakorlatban nem szerepel a légzés megállítása vagy visszatartása, sem annak szándékos elmélyítése, vagy bármilyen határozott idői ritmusba történő belekényszerítése. Az egyetlen feladat éberen és folyamatosan követni a légzés természetes áramlását, megszakítás, vagy észrevétlenül maradt kihagyás nélkül. A figyelmünket az orrlyukaknak arra a pontjára kell rögzíteni, ahová a levegő a lélekzés során nekiütközik. E megfigyelési pontot nem szabad elengedni, mert ez az a hely, ahol a lélekzet ki- és beáramlása a legkönnyebben ellenőrizhető. Nem célszerű például követni a levegő útját le egészen a test mélyébe és vissza, mert az csak elterelné a figyelmünket, a lélekzet útjának különféle szakaszaira irányítva az érdeklődést. A hely, ahol a lélekzet érintése a legkivehetőbben érezhető, váltakozhat: hol az egyik, hol a másik orrlyukban lehet kifejezettebb; de határozott egyéni különbségek is mutatkoznak például az orr hosszától, vagy az orrlyukak szélességétől függően. Azon túl, hogy tudatosítjuk magunkban az ilyen váltakozást, vagy egyéni különbségeket, nem

kell különösebben törődni velük, hanem a figyelmünket elsősorban magára a légzésre kell irányítani, mindig ott, ahol éppen a legkivehetőbb.

Még akkor is, ha az éberségünk szilárdan tartja őrhelyét, észlelhető lesz a lélekzet testen történő áthaladásának többé-kevésbé kivehető tudatossága, amit az áramló levegő finom nyomása idéz elő; külön figyelmet azonban ennek nem szabad szentelni. Mint ahogyan a tekintetünk is mindig magába öleli a látótérben szereplő szomszédos tárgyakat, még akkor is, ha azt egy meghatározott tárgyra összpontosítjuk, az éberségnek is van egy bizonyos kiterjedése a gyújtópontjául választott jelenségen kívül. A buddhista irodalomban szerepel erre egy nagyon találó hasonlat: amikor az ember egy fatörzset fűrészel, figyelme elsősorban a fának és a fűrész fogainak az »érintkezési pontjára« összpontosul; emellett azonban e ponton túl is tudatában van a fűrész ide-oda mozgásának, csupán arra nem fordít különösebb figyelmet.

A kezdők gyakran elkövetik azt a hibát, hogy túlságosan feszesek, vagy önmagukra figyelők, amikor a figyelmüket első ízben fordítják a lélekzetükre. Ha az ember mintegy belsőleg rángatja magát efelé, vagy úgy áll hozzá, mint aki a zsákmányra kíván lecsapni, akkor nem sok kapcsolatot fog tudni találni a légzés finom folyamataival. A kezdeti elmélkedést, illetve a törekvések tudatosítását követően egészen nyugodtan irányítsuk a figyelmünket a légzés természetes áramlására, s lazán kövessük azt, igazodva a légzés rendszeres ritmusához. Nincs szükség semmiféle hangsúlyozott akarati műveletre (pl. hogy „Most pedig meg fogom ragadni a lélekzetet!"); az ilyesmi csak akadályozna bennünket.

A beszéd idevágó része (lásd 116. old.) először ezt mondja: „Hosszan (röviden) belélegezvén tudja 'Hosszan (röviden) lélekzem be'." Ez nem azt jelenti, mintha szándékosan meg kellene nyújtanunk (el kellene mélyítenünk), vagy le kellene rövidítenünk a lélekzetvételt, hanem csupán arról van szó, hogy vegyük észre, vajon viszonylag hosszabb, vagy rövidebb lélekzetvétel történt-e a megfigyelés időpontjában. Miután hozzászokott a légzés közvetlen, éber figyeléséhez, a meditálóban teljesen természetes módon tudatosodnak a légzési folyamat ilyen eltérései, valamint annak sok más részlete is. Ugyanúgy van itt is, mint az észlelés bármely más fajtájánál, például a tárgyak látásészlelése esetében: az alapos és tartós megfigyelés sok olyan tényt képes felfedni, ami a felületes rápillantás számára észrevétlen marad.

A meditálónak rendszeres szorgalmas gyakorlással először képessé kell tennie magát arra, hogy egyre hosszabb ideig kövesse fenntartott figyelemmel a légzés áramlását, anélkül, hogy a figyelme kihagyna, vagy (az elején) észrevétlenül kihagyna. Amikor már képes arra, hogy húsz percig viszonylag könnyedén fenntartsa a koncentrációt, számos egyéb

részletet is fel fog fedezni a megfigyelt folyamatban. Egyre észrevehetőbbé válik számára a tény, hogy még egyetlen röpke lélekzetvételnek is megvan a maga idői kiterjedése, s az mint mozgás világosan kivehető kezdettel, középső szakasszal és befejezéssel rendelkezik. E megfigyelés a gyakorlásban való minőségi továbblépés előhírnöke.

A meditáló esetleg észreveheti, hogy az éberége nem egyformán tiszta és éles a légzés tartamának e három szakaszában. Akiknek például lassabb a természete, azokkal előfordulhat, hogy egy lélekzetvétel zárószakaszának a megfigyelését követően elmulasztják a következő lélekzetvétel kezdőszakaszát, mert nem elég gyorsak ahhoz, hogy rögtön oda tudjanak fordulni. Vagy ha az ember aggódik, nehogy lekésse a következő lélekzetvétel kezdetét, ezzel akaratlanul is átugorhatja a megelőző lélekzetvétel zárószakaszát. Mindez jól illusztrálja a buddhista szentírásban szereplő, igen széles körben alkalmazható figyelmeztetést: „nem lemaradni, de túl sem lőni a célon."

Az éberség és a figyelem tisztasága terén jelentkező finom ingadozások tudatossá válása sikeres lépésnek tekinthető az éberség és a koncentráció fejlődésében. E megfigyeléseken keresztül a meditáló hasznos önismerethez is jut, ami segíteni fogja őt abban, hogy lelki beállítottságát a kiegyensúlyozott erőfeszítés követelményeihez igazítsa, kerülve mind a túlzott feszességet, mind a lanyhaságot.

Az éberség ingadozásainak a tudatosodásával párhuzamosan a meditálóban rendszerint felébred a kívánság és az erőfeszítés, hogy orvosolja ezt a fogyatékosságot. Megkísérli éberségét egyenletes szinten tartani a lélekzetvétel tartamának mindhárom szakaszában. Amikor sikerrel jár, akkor jut el oda, hogy gyakorlását a beszédben szereplő harmadik gyakorlatnak megfelelően végezze: „A *teljes* [légzés-] test tudatában lélekzem be, s lélekzem ki."

A kettős erőfeszítés — a lélekzetvételek egymásutánjának megszakítás nélküli figyelése, illetve az egyes lélekzetvételek mindhárom szakaszának egyforma tudatosítása — enyhe feszültséget, vagy remegést okozhat mind a légzési folyamatban, mind pedig az azt megfigyelő tudatban, ami az éberség fokozódásával az ember számára észrevehetővé válik. E megfigyelésből ismét csak magától értetődően következik, hogy felébred a kívánság és az erőfeszítés az érintett légzési és szellemi folyamatok nagyobb fokú nyugalmának a létrehozására. Ez a gyakorlat negyedik és utolsó szintje, amelyet a beszéd megemlít: „A [légzés] testi működését elnyugtatva lélekzem be, s lélekzem ki."[19]

19. A »légzés tudatosításával« kapcsolatos fentebbi megjegyzések egy része a hasi mozgásra irányuló éberség esetében is alkalmazható; különösen azokra a megjegyzésekre igaz

Kitartó gyakorlásra van azonban szükség ahhoz, hogy mindezek a szintek a meditáló szilárd birtokává váljanak, s képessé váljon viszonylag könnyedén elérni azokat. Amennyiben sikerül ezt elérnie, a fejlődés további lehetőségei nyílnak meg előtte.

* * * * *

A légzés elnyugtatásának ezen a pontján a buddhista meditáció két fő vonulatának útja (a *samatha* és a *vipassanā*) átmenetileg szétválik.

Ha a meditáló az *elmélyedések* (*jhāna*) elérésére törekszik a nyugvás (*samatha*) elmélyítésén keresztül, akkor tovább kell folytatnia az elnyugtatás folyamatát, s a légzést egyre finomabbá és szubtilisebbé, a lélekzet áramlását egyre simábbá kell tennie. Bár biztosítania kell, hogy ébersége a lélekzetvétel mindhárom szakaszára kiterjedjen, nem szabad azokra különösebb figyelmet fordítania. Bármely különbségtévő megfigyelés, vagy vizsgálódás itt csak akadályt jelentene. Aki az elmélyedésre törekszik, annak mintegy együtt kell úsznia a lélekzés hullámzó áramával. Ha szorgalmasan folytatjuk a gyakorlást, a tudat koncentráltsága egyre inkább fokozódik, míg egy idő után egyszercsak megjelenhet egy egyszerű belső kép, mondjuk egy csillag, vagy valami hasonló, ami előrevetíti a teljes elmélyedést. A bonyolult és változatos képzetek, vagy látomások azonban nem a haladás jelei; az ilyeneket higgadtan tudatosítsuk, majd rögtön ejtsük is el.

Az elmélyedés elérését célzó egésznapos, vagy félnapos gyakorlás folyamán végig fenn kell tartanunk az éberséget, azonban mindezt csupán nagyon általános módon, anélkül, hogy figyelmet fordítanánk a részletekre. Ha például járkálunk, eközben is ébernek kell lennünk, nem célszerű azonban a járás folyamatát szakaszaira bontani, mint ahogyan azt a belátás gyakorlása során tettük. A részletek alapos szemügyre vétele esetén a tudat túlságosan belebonyolódna a tárgyak sokaságába, holott ebben az esetben a cél éppen a tudat egyesítése és nyugvásba hozása.

Ha azonban a meditáló, elérvén az elnyugtatás szintjét, a *belátás* közvetlen útját kívánja követni, akkor kifejezett figyelmet kell fordítania a lélekzetvétel egyes szakaszaira is, különösen annak kezdetére és a végére; azonkívül gondosan figyelemmel kell kísérnie az éberségnek mindazokat a másodlagos és általános tárgyait is, amelyeket korábban ismertettünk (lásd a 95. oldaltól). Látjuk tehát, hogy a *jhānák*, illetve a belátás kifejlesztése a módszere csupán a figyelem kissé eltérő fokuszálásában különbözik egymástól.

ez, amelyeket az egyes mozgások három szakaszával kapcsolatban tettünk.

Ha a meditáló már szert tett bizonyos jártasságra a belátás gyakorlásában, s eljutott legalább az elnyugtatás szintjéig, akkor egy idő után rá fog ébredni, hogy itt tulajdonképpen nem egy, hanem két folyamatról van szó: az egyik a légzés, vagy a hasi mozgás testi folyamata (*rūpa*), a másik pedig az a szellemi folyamat, amely tud erről (*nāma*). Bár ez elméletileg meglehetősen magától értetődő, a koncentrációban még járatlan tudatot túlságosan is leköti a megfigyelés *tárgya*, semhogy tudatára tudna ébredni a saját tevékenységének. Ha az ismétlés következtében mindkét fajta folyamat tudatossága kellőképpen megerősödött, akkor ezek a testi és szellemi folyamatok páronkénti egymásra következéseként mutatkoznak: légzés, tudás; légzés, tudás...

Ha tovább folytatjuk az erőfeszítést, el fog jönni egy pillanat, amikor az egyes lélekzetvételek, illetve hasi mozgások végső szakasza nagyon erősen kiemelkedik, miközben az összes többi szakasz visszahúzódik a háttérbe. A választóvonal az egyik lélekzet, vagy mozgás befejezése és a rákövetkező megkezdése között igen kifejezetté válik, s az elmúlás így felismert ténye mély benyomást fog gyakorolni a meditáló tudatára. Ezen a ponton újabb továbbfejlődésre lehet számítani.

E két szint — a kétfajta folyamat páronkénti egymásra következése, illetve a befejező szakasz kidomborodása — a meditáció természetes fejlődéséből következik. Ezek elérését nem lehet »akarni«, miközben zajlanak a megfigyelés alatt álló folyamatok, hiszen ez a figyelmünk megszakítását jelentené. E megfigyelések a szorgalmas gyakorlás törvényes gyümölcseiként fognak megszületni. Szóbeli oktatás esetén a meditációs mester szót sem ejt a tanítvány által még el nem ért szintekről, egy ilyen írásos munkában azonban kénytelenek voltunk legalább a fejlődés néhány mérföldkövét, vagy ismérvét megjelölni, mindazon meditálók kedvéért, akiknek nincs alkalmuk személyes tanító mellett gyakorolni. Bár mindenképpen előnyben kell részesíteni egy tapasztalt tanító vezetését, a komoly meditáló magányos erőfeszítés révén is jelentős fejlődést érhet el, ha kellően éber és kritikus a saját gyakorlatával kapcsolatban.

Második rész

AZ ALAPSZÖVEG

AZ ÉBERSÉG ALAPZATAIRÓL
szóló nagy tanítóbeszéd
Mahā-Satipaṭṭhāna-Sutta

A huszonkettedik szöveg
a Buddha hosszú beszédeinek gyűjteményében
(*Dīgha-Nikāya*)
magyarázó jegyzetekkel ellátva

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa

AZ ÉBERSÉG ALAPZATAI

Így hallottam. Egy alkalommal a Magasztos a *kuru* nép földjén tartózkodott, *Kammāsadamma* vásárvárosában.

Ott a Magasztos így szólította meg a szerzeteseket: „Szerzetesek!" —, s azok válaszoltak: „Igen, Tiszteletreméltó Urunk." A Magasztos pedig így folytatta:

Ez, vagyis az Éberség négy alapzata az egyetlen út, szerzetesek,[1] a lények megtisztítására, a nyomorúság és a bánat legyőzésére, a fájdalom és a szomorúság megsemmisítésére, a helyes ösvény elérésére, a *Nibbāna* megvalósítására.

Melyik ez a négy? Nos, [e tanítás szerint] a szerzetes a testet tudatosítva szemléli a testet,[2] átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson; az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson; tudatára ébredve a tudatának szemléli a tudatát,[3] átlelkesülten,

---

1. *Szerzetesek* (pāli: *bhikkhave*; szing.: *bhikkhu*): a *bhikkhu* olyasvalaki, aki megkapta a buddhista szerzetesi rendbe (*saṅgha*) történő magasabb beavatást (*upasampadā*), ami a fegyelmi szabályzat (*vinaya*) elfogadásán alapul. Ebben az összefüggésben azonban a Kommentár ezt írja: „A *bhikkhu* itt példaként szerepel mindazokra, akik a Tan gyakorlásának szentelik magukat... A *bhikkhu* fogalma ebben az esetben mindazokat magában foglalja, ...akik vállalják a gyakorlást."
2. A »testet tudatosítva szemléli a testet«, »az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket« stb. jellegű ismétlések azt célt szolgálják, hogy a meditálót ráébresszék, mennyire fontos a tudatában lennie annak, hogy vajon a kiválasztott egyetlen tárgyra irányuló tartós figyelés során valóban végig annál marad-e, s nem csúszik-e át egy másik szemlélődés területére. Például valamely testi folyamat szemlélésekor a meditáló önkéntelenül is áttévedhet az adott testi folyamattal kapcsolatos *érzések* elemzésére. Ilyenkor a meditálónak világosan tudatosítania kell magában, hogy elhagyta az eredeti tárgyát, és átváltott az érzések szemlélésére. Lásd 33. old.
3. E könyv első részében a pāli »tudat« (*citta*) és »tudattartalmak« (*dhammā*) kifejezéseket olykor szabadabban »tudatállapotnak«, illetve »tudattárgyaknak« fordítottuk, hogy ezzel is világosabban kidomborítsuk jellegüket.

tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson; a tudattartalmakat tudatosítva szemléli a tudattartalmakat, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson.

I. A TEST SZEMLÉLÉSE

1. A légzés tudatosítása

És hogyan szemléli, szerzetesek, a szerzetes a testet tudatosítva a testet?

Nos, szerzetesek, kimenvén az erdőbe leül a szerzetes egy tiszta helyre, vagy egy fa alá, keresztbe tett lábakkal, testét egyenesen tartva, figyelő éberséggel.[4] Egyszerűen csak éberen lélekzik be és éberen lélekzik ki.

Hosszan belélegezvén tudja: 'Hosszan belélekzem'; hosszan kilélegezvén tudja: 'Hosszan kilélekzem'; röviden belélegezvén tudja: 'Röviden belélekzem'; röviden kilélegezvén tudja: 'Röviden kilélekzem'. 'A teljes [légzés-] test tudatában lélekzem be' — így gyakorolja magát. 'A teljes [légzés-] test tudatában lélekzem ki' — így gyakorolja magát. 'A [légzés] testi működését elnyugtatva lélekzem be' — így gyakorolja magát; 'A [légzés] testi működését elnyugtatva lélekzem ki' — így gyakorolja magát.[5]

Ahogy az ügyes esztergályos, vagy az inasa hosszú mozdulatot téve tudja: 'Hosszú mozdulatot teszek', vagy rövid mozdulatot téve tudja: 'Rövid mozdulatot teszek', ugyanúgy a szerzetes hosszan belélegezvén tudja: 'Hosszan belélekzem'; hosszan kilélegezvén tudja: 'Hosszan kilélekzem'; röviden belélegezvén tudja: 'Röviden belélekzem'; röviden kilélegezvén tudja: 'Röviden kilélekzem'. 'A teljes [légzés-] test tudatában lélekzem be'; 'A teljes [légzés-] test tudatában lélekzem ki'. 'A [légzés] testi működését elnyugtatva lélekzem be' — így gyakorolja magát; 'A [légzés] testi működését elnyugtatva lélekzem ki' — így gyakorolja magát.

Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt.[6] Tudatosítva a test keletkezési tényezőit[7]

4. Szó szerint: »éberséget idézve maga elé«.
5. E gyakorlatok magyarázatát lásd 108. old.
6. *Belülről*: a saját légzését szemlélve; *kívülről*: valaki másnak a légzését szemlélve; *belülről és kívülről egyaránt*: felváltva szemlélve a saját és valaki másnak a légzését, megszakítás nélküli figyelemmel (lásd 58. old.).
7. A keletkezési tényezők (*samudaya dhammā*), vagyis a légzés-test keletkezésének feltételei: a test a maga teljességében, az orrjáratok és a tudat.

szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit[8] szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva[9] szemléli azt. Vagy pedig a tudás és éberség[10] létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'test van'.[11] Szabadon[12] szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban a testet tudatosítva a testet.

2. A testtartások tudatosítása

Továbbá, szerzetesek, amikor a szerzetes megy, akkor tudja: 'Megyek'; amikor áll, tudja: 'Állok'; amikor ül, tudja: 'Ülök'; amikor lefekszik, tudja: 'Fekszem'; vagy bármely egyéb testhelyzetet vegyen is fel, tud arról.

Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a test keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt.[13] Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'test van'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon. Így szemléli a szerzetes valóban a testet tudatosítva a testet.

3. Éberség és tiszta tudatosság

Továbbá, szerzetesek, a szerzetes tiszta tudatosságot alkalmaz, amikor előremegy és amikor hátramegy;[14] tiszta tudatosságot alkalmaz, amikor előrenéz és amikor másfelé tekint; tiszta tudatosságot alkalmaz, amikor behajlít[ja] és kinyújt[ja a tagjait]; tiszta tudatosságot alkalmaz, amikor a köntösét viseli és az alamizsnás szilkéjét hordozza; tiszta tudatosságot alkalmaz, amikor eszik, iszik, rág és ízlel; tiszta tudatosságot alkalmaz, amikor a természet szólításának engedelmeskedik; tiszta tudatosságot al-

8. A felbomlási tényezők (*vaya-dhammā*): a test és az orrjáratok felbomlása, valamint a tudatműködés megszűnése.
9. Felváltva szemlélve őket.
10. A *tudás* itt a négyféle tiszta tudatosságot (lásd 46. old.) jelenti.
11. Vagyis csupán testi folyamatok léteznek, melyekben nincs semmiféle én, lélek, vagy bennerejlő szubsztancia. Az ezután következő szemlélődések hasonló megfogalmazásait is így kell érteni.
12. Mohóságtól és hibás nézetektől mentesen.
13. A keletkezési tényezők a légzés tudatosítását kivéve valamennyi testtel kapcsolatos szemlélődés esetében a következők: szellemi vakság, mohó vágy, *kamma*, táplálék, valamint a keletkezés általános jellegzetességei; a felbomlás tényezői pedig: a szellemi vakság, mohó vágy, *kamma*, illetve táplálék megszűnése, valamint a felbomlás általános jellegzetességei.
14. Lásd 46. old.

kalmaz, amikor jár, áll, vagy ül, amikor elalszik és amikor felébred, amikor csendben van és amikor beszél.

Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a test keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt. Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'test van'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban a testet tudatosítva a testet.

4. Elmélkedés a test taszító voltáról

Továbbá, szerzetesek, a szerzetes eképpen gondolkodva szemrevételezi e bőrbe burkolt és tisztátalanságokkal teli testet, a talpától a feje búbjáig: „E testet haj, szőr, körmök, fogak, hús, bőr, inak, csontok, velő, vese, szív, máj, mellhártya, lép, tüdő, belek, bélfodor, torok, ürülék, epe, nyák, genny, vér, verejték, faggyú, könny, háj, nyál, nyálka, ízületi folyadék, húgy alkotják."[15]

Mintha csak egy kettős szájú élelmiszeres zsákkal volna dolga, amely különböző fajta gabonával — hegyi rizzsel, hántolatlan rizzsel, sárgaborsóval, zöldborsóval, szezámmaggal és hántolt rizzsel — van megtöltve, s amelyet ha egy éles szemű ember felnyit, így kell azt vizsgálgatnia: „Ez itt hegyi rizs, ez hántolatlan rizs, ez sárgaborsó, ez zöldborsó, ez szezámmag, ez meg itt hántolt rizs." Ugyanígy szemléli, szerzetesek, a szerzetes e bőrbe burkolt és tisztátalanságokkal teli testet is a talpától a feje búbjáig: „E testet haj, ...húgy alkotják."

Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a test keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt. Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'test van'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban a testet tudatosítva a testet.

15. A »koponyában lévő aggyal« utólag még kiegészítve a test e 32 része a meditáció igen gyakori témáját képezi a buddhista országokban. A meditációs gyakorlat részletes leírását a *The Path of Purification* (*A megtisztulás ösvénye*) VIII. fejezetének 8. bekezdésében találhatjuk meg.

5. Elmélkedés az anyagi elemekről

Továbbá, szerzetesek, a szerzetes szemrevételezi e testet annak elsődleges elemei szerint, tekintet nélkül a helyzetére, illetve elhelyezkedésére: „E testet föld elem, víz elem, tűz elem és levegő elem alkotják."[16]

Ahogy az ügyes hentes, vagy az inasa levágván és feldarabolván a tehenet, mintha csak négy főút kereszteződésében ülne, ugyanúgy szemrevételezi a szerzetes is e testet annak elsődleges elemei szerint, tekintet nélkül a helyzetére, illetve elhelyezkedésére: „E testet föld elem, víz elem, tűz elem és levegő elem alkotják."

Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a test keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt. Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'test van'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban a testet tudatosítva a testet.

6. A kilenc temetői szemlélődés

(1) Továbbá, szerzetesek, a szerzetes látván egy felpuffadt, elszíneződött és rothadásnak indult egy napos hullát, vagy két napos hullát, vagy három napos hullát, kihajítva a temetőkertbe, így alkalmazza ezt [az észlelést] a saját testére: „Bizony, ez az én testem is ugyanilyen természetű, ugyanilyenné fog válni és el nem kerülheti ezt." Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a test keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt. Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'test van'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

(2) Továbbá, szerzetesek, a szerzetes látván a temetőkertbe kihajítva egy testet, amelyet varjak, héják, keselyűk, gémek, kutyák, leopárdok, tigrisek, sakálok marcangolnak, vagy különféle fajta férgek özönlöttek el, így alkalmazza ezt [az észlelést] a saját testére: „Bizony, ez az én testem is ugyanilyen természetű, ugyanilyenné fog válni és el nem kerülheti ezt."

16. Ezek az »elemek« (*dhātu*) az anyag elsődleges tulajdonságait jelentik. A hagyományos buddhista magyarázat szerint ezek a szilárdság (föld), a kohézió (víz), a hőtartalom (tűz) és a mozgás (levegő, vagy szél). Lásd a *The Path of Purification* (*A megtisztulás ösvénye*) XI. fejezetét.

Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a test keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt. Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'test van'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

(3) Továbbá, szerzetesek, a szerzetes látván a temetőkertbe kihajítva egy testet, amely:

az inak által még úgy-ahogy összetartott csontvázzá enyészett, néhány rátapadt véres húscsomóval...

(4) az inak által még úgy-ahogy összetartott csontvázzá enyészett, vérfoltoktól tarkítva, hús nélkül...

(5) az inak által még úgy-ahogy összetartott csontvázzá enyészett, ám a vér és a hús már teljesen lefoszlott róla, így alkalmazza ezt [az észlelést] a saját testére: „Bizony, ez az én testem is ugyanilyen természetű, ugyanilyenné fog válni és el nem kerülheti ezt." Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a test keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt. Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'test van'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

(6) Továbbá, szerzetesek, a szerzetes látván a temetőkertbe kihajítva egy testet, amely minden irányba szanaszét szóródott csontokká enyészett — itt egy kézcsont, ott a láb csontjai, amott a sípcsont, a combcsont, a medencecsont, a gerinc és a koponya —, így alkalmazza ezt [az észlelést] a saját testére: „Bizony, ez az én testem is ugyanilyen természetű, ugyanilyenné fog válni és el nem kerülheti ezt." Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a test keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt. Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'test van'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

(7) Továbbá, szerzetesek, a szerzetes látván a temetőkertbe kihajítva egy testet, amely:

kifakult, kagylóhéj színű csontokra esett szét...

(8) már több, mint egy éve ott heverő csonthalommá enyészett...

(9) elkorhadt, porrá omló csontokká enyészett,

így alkalmazza ezt [az észlelést] a saját testére: „Bizony, ez az én testem is ugyanilyen természetű, ugyanilyenné fog válni és el nem kerülheti ezt." Így szemléli, a testet tudatosítván a testet belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a test keletkezési tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a test felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt. Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'test van'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban a testet tudatosítva a testet.

II. AZ ÉRZETEK SZEMLÉLÉSE

És hogyan szemléli, szerzetesek, a szerzetes az érzéseket tudatosítva az érzéseket?

Amikor kellemes érzést tapasztal, a szerzetes tudja: „Kellemes érzést tapasztalok"; amikor kellemetlen érzést tapasztal, tudja: „Kellemetlen érzést tapasztalok"; amikor semleges érzést tapasztal, tudja: „Semleges érzést tapasztalok". Amikor kellemes világias érzést tapasztal, a szerzetes tudja: „Kellemes világias érzést tapasztalok"; amikor kellemes nem-evilági érzést tapasztal, a szerzetes tudja: „Kellemes nem-evilági érzést tapasztalok"; amikor kellemetlen világias érzést tapasztal, a szerzetes tudja: „Kellemetlen világias érzést tapasztalok"; amikor kellemetlen nem-evilági érzést tapasztal, a szerzetes tudja: „Kellemetlen nem-evilági érzést tapasztalok"; amikor semleges világias érzést tapasztal, a szerzetes tudja: „Semleges világias érzést tapasztalok"; amikor semleges nem-evilági érzést tapasztal, a szerzetes tudja: „Semleges nem-evilági érzést tapasztalok".[17]

Így szemléli, az érzéseket tudatosítván az érzéseket belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva az érzések keletkezési tényezőit szemléli azokat, vagy tudatosítva az érzések felbomlási tényezőit szemléli azokat; vagy az érzések keletkezési és felbomlási ténye-

17. A háromféle érzés világias (*sāmisa*) és nem-evilági (*nirāmisa*) típusainak magyarázatát a *Majjhima-Nikāya* (*Közepes hosszúságú beszédek gyűjteménye*) 137. beszéde adja meg. Eszerint a világias érzések azok, amelyek „a világi élethez kapcsolódnak"; a nem-evilági érzések pedig azok, amelyek „a lemondáshoz kapcsolódnak". Kellemes nem-evilági érzés például az a boldogság, amely a meditációból, vagy a létezés mulandóságának a belátásából születik. Kellemetlen nem-evilági érzés például a saját tökéletlenségünkre való fájdalmas rádöbbenés, vagy a szabadulás útján történő lassú előrehaladás miatti elkeseredés. Semleges nem-evilági érzés az a felülemelkedett egykedvűség, amelyre a belátás nyomán tehetünk szert.

zőit egyaránt tudatosítva szemléli azokat.[18] Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'érzések vannak'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban, szerzetesek, az érzéseket tudatosítva az érzéseket.

III. A TUDAT SZEMLÉLÉSE

És hogyan szemléli, szerzetesek, a szerzetes tudatára ébredve tudatának a tudatát?

Nos, a vággyal eltöltött tudatról a szerzetes fölismeri, hogy az vággyal telített; a vágy nélküli tudatról, hogy vágytalan; a gyűlölettel töltött tudatról, hogy gyűlöletteli; a gyűlölet nélküli tudatról, hogy gyűlölettől mentes; a hamistudatban szenvedő tudatról, hogy hamistudattal telített; a hamistudattól mentes tudatról, hogy hamistudattól mentes; a beszűkült tudatállapotról,[19] hogy beszűkült; a szétszórt tudatállapotról,[20] hogy szétszórt; a fejlett tudatállapotról,[21] hogy fejlett; a fejletlen tudatállapotról,[22] hogy fejletlen; a felülmúlható tudatállapotról,[23] hogy felülmúlható; a felülmúlhatatlan tudatállapotról,[24] hogy felülmúlhatatlan; az összpontosított tudatról, hogy összpontosított; a nem összpontosított tudatról, hogy nem összpontosított; a felszabadult tudatról,[25] hogy felszabadult; a fel nem szabadult tudatról, hogy nem felszabadult.

Így szemléli, tudatára ébredve tudatának a tudatát belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a tudat keletkezési

18. Az érzések keletkezési tényezői: szellemi vakság, vágy, *kamma*, érzéki benyomás (*phassa*) és a keletkezés általános jellegzetességei; felbomlási tényezői pedig: az első négy keletkezési tényező megszűnése, valamint a felbomlás általános jellegzetességei.
19. Ez a tudat merevségére és tehetetlenségére utal; ide tartoznak az olyasfajta tudatállapotok is, mint pl. a lehangoltság, a válaszkészség meglassultsága, az elbizonytalanodás, az elfojtásnak tulajdonítható belső feszültség stb.
20. Ez a tudat nyugtalan állapotaira utal, s magában foglalja az izgatottságot, szelességet, változás iránti vágyat stb. is.
21. A finom-anyagi és az anyagiságon túli létsíkokat megvalósító meditációs elmélyedések (*rūpa-* és *arūpa-jhāna*) tudatállapota.
22. Az érzéki létállapot megszokott tudata.
23. Az érzéki létállapothoz tartozó tudat, amelyhez képest vannak magasabbrendű szellemi állapotok is.
24. A finom-anyagi és az anyagiságon túli síkok tudata, amelyeknél nincsen magasabbrendű világi létállapot.
25. A szennyeződések alól ideiglenesen fölszabadított tudat, amit vagy az elmélyedéseken (*jhāna*) keresztül érhetünk el, vagy pedig a belátás meditatív kifejlesztésével, amely az egyes nem-üdvös állapotokkal azok ellentéteit állítja szembe.

tényezőit szemléli azt, vagy tudatosítva a tudat felbomlási tényezőit szemléli azt; vagy a tudat keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt.[26] Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'tudat van'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli, szerzetesek, a szerzetes valóban tudatára ébredve tudatának a tudatát.

IV. A TUDATTARTALMAK SZEMLÉLÉSE

És hogyan szemléli, szerzetesek, a szerzetes a tudattartalmakat tudatosítva a tudattartalmakat?

1. Az öt akadály

Nos, a szerzetes a tudattartalmak szemlélését az öt akadály[27] tudattartalmainak a tudatosításán keresztül gyakorolja. És hogyan gyakorolja a tudattartalmak szemlélését az öt akadály tudattartalmainak a tudatosításán keresztül?

Nos, szerzetesek, amikor *érzéki vágy*[28] van jelen benne, a szerzetes tudja: „Érzéki vágy van bennem", amikor pedig érzéki vágytól mentes, tudja: „Nincsen bennem érzéki vágy." Tudja, milyen módon kerül sor a még fel nem merült érzéki vágy felmerülésére; tudja, milyen módon történik a felmerült érzéki vágy kiküszöbölése; s tudja, milyen módon kerülhető el a kiküszöbölt érzéki vágy jövőbeli felmerülése.

Amikor *ellenérzés* van jelen benne, a szerzetes tudja: „Ellenérzés van bennem", amikor pedig ellenérzéstől mentes, tudja: „Nincsen bennem ellenérzés." Tudja, milyen módon kerül sor a még fel nem merült ellenérzés felmerülésére; tudja, milyen módon történik a felmerült ellenérzés kikü-

26. A tudat, vagy tudatosság keletkezési tényezői: szellemi vakság, vágy, *kamma*, szellemiség-anyagiság (*nāma-rūpa*) és a keletkezés általános jellegzetességei; felbomlási tényezői pedig: az első négy keletkezési tényező megszűnése, valamint a felbomlás általános jellegzetességei.
27. Ez az öt akadály (*nīvaraṇa*) képezi a tudat fejlődésének útjában álló legfőbb gátakat. Ahhoz, hogy el tudjuk érni a belátás teljes kifejlesztésének előfeltételét képező elmélyedéseket, vagy akárcsak a megközelítési koncentrációt (*upacāra-samādhi*), átmenetileg fel kell függesztenünk ezeknek az akadályoknak a működését. Lásd Nyanaponika Thera: *The Five Mental Hindrances* (*Az öt szellemi akadály*), Buddhist Publication Society, Kandy, 1961.
28. Az ötfajta érzéki tárgy bármelyikére irányuló vágyról van szó.

szöbölése; s tudja, milyen módon kerülhető el a kiküszöbölt ellenérzés jövőbeli felmerülése.

Amikor *tompaság és tunyaság* van jelen benne, a szerzetes tudja: „Tompaság és tunyaság van bennem", amikor pedig tompaságtól és tunyaságtól mentes, tudja: „Nincsen bennem tompaság és tunyaság." Tudja, milyen módon kerül sor a még fel nem merült tompaság és tunyaság felmerülésére; tudja, milyen módon történik a felmerült tompaság és tunyaság kiküszöbölése; s tudja, milyen módon kerülhető el a kiküszöbölt tompaság és tunyaság jövőbeli felmerülése.

Amikor *izgatottság és nyugtalanság* van jelen benne, a szerzetes tudja: „Izgatottság és nyugtalanság van bennem", amikor pedig izgatottságtól és nyugtalanságtól mentes, tudja: „Nincsen bennem izgatottság és nyugtalanság." Tudja, milyen módon kerül sor a még fel nem merült izgatottság és nyugtalanság felmerülésére; tudja, milyen módon történik a felmerült izgatottság és nyugtalanság kiküszöbölése; s tudja, milyen módon kerülhető el a kiküszöbölt izgatottság és nyugtalanság jövőbeli felmerülése.

Amikor *kétely* van jelen benne, a szerzetes tudja: „Kétely van bennem", amikor pedig kételytől mentes, tudja: „Nincsen bennem kétely." Tudja, milyen módon kerül sor a még fel nem merült kétely felmerülésére; tudja, milyen módon történik a felmerült kétely kiküszöbölése; s tudja, milyen módon kerülhető el a kiküszöbölt kétely jövőbeli felmerülése.

Így szemléli, a tudattartalmakat tudatosítván a tudattartalmakat belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a tudattartalmak keletkezési tényezőit szemléli azokat, vagy tudatosítva a tudattartalmak felbomlási tényezőit szemléli azokat; vagy a tudattartalmak keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azokat.[29] Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'tudattartalmak vannak'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban, szerzetesek, az öt akadály tudattartalmait tudatosítva a tudattartalmakat.

2. A tapadás öt halmazata

Továbbá, szerzetesek, a szerzetes a tudattartalmak szemlélését a tapadás öt halmazata[30] tudattartalmainak a tudatosításán keresztül gyakorolja. És hogyan gyakorolja a tudattartalmak szemlélését a tapadás öt halmazata tudattartalmainak a tudatosításán keresztül?

Nos, a szerzetes tudja: „Így néz ki az anyagi forma, így az anyagi forma keletkezése, így az anyagi forma elmúlása; így néz ki az érzet, így az érzet keletkezése, így az érzet elmúlása; így néz ki az észlelés, így az észlelés keletkezése, így az észlelés elmúlása; így néznek ki a tudattartalmak, így a tudattartalmak keletkezése, így a tudattartalmak elmúlása; így néz ki a tudat, így a tudat keletkezése, így a tudat elmúlása."

Így szemléli, a tudattartalmakat tudatosítván a tudattartalmakat belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a tudattartalmak keletkezési tényezőit szemléli azokat, vagy tudatosítva a tudattartalmak felbomlási tényezőit szemléli azokat; vagy a tudattartalmak keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azokat.[31] Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'tudattartalmak vannak'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban, szerzetesek, a tapadás öt halmazatának tudattartalmait tudatosítva a tudattartalmakat.

3. A hat belső és a hat külső érzékelési alap

Továbbá, szerzetesek, a szerzetes a tudattartalmak szemlélését a hat belső és a hat külső érzékelési alap tudattartalmainak a tudatosításán keresztül gyakorolja. És hogyan gyakorolja a tudattartalmak szemlélését a hat belső és a hat külső érzékelési alap tudattartalmainak a tudatosításán keresztül?

Nos, szerzetesek, a szerzetes tud a *szemről*, tud a *látható formákról*, s tud a béklyóról,[32] amely e kettő [ti. a szem és a formák] függvényében

29. A keletkezési tényezők ebben az esetben az akadályok kialakulását elősegítő feltételek, mint amilyen pl. a vonzó tárgyakkal kapcsolatos hibás elgondolás stb.; a felbomlási tényezők pedig azok a körülmények, amelyek megszüntetik az akadályokat, pl. a helyes elgondolás.

30. Páliul: *upādāna-kkhandha*. Ez az öt halmazat alkotja az úgynevezett személyiséget. Az ismétlődő születések és halálok formájában történő örökös létesülést az tartja fenn, hogy ezek a tapadás (*upādāna*) tárgyaivá válnak.

31. Az anyagi forma halmazatának keletkezési és felbomlási tényezői ugyanazok, mint a testtartásé (lásd a 13. lábjegyzetet); az érzet, észlelés és tudattartalmak keletkezési és felbomlási tényezőit a 18. sz. lábjegyzetben, a tudatéit pedig a 26. sz. lábjegyzetben soroltuk fel.

32. A tíz fő béklyó (*saṁyojana*) a Tanítóbeszédek Gyűjteményének (*Sutta-Piṭaka*) csoportosítása szerint a következő: 1. a személyiségre vonatkozó elképzelés, 2. a szkeptikus kétely, 3. a külsődleges szabályok, szertartások és előírások megtisztító erejébe vetett hit, 4. az érzéki vágy, 5. a rosszakarat, 6. a finom-anyagi létezés utáni vágy, 7. az anyagtalan létezés utáni vágy, 8. az önhittség, 9. a nyugtalanság, 10. a szellemi vakság (nem-tudás). E tíz tudati béklyó a hat érzék bármelyikén keresztül történő ellenőrizetlen észlelés következtében létrejöhet. Felmerülésük jövőbeli elkerülése a szentség négy szintjének — a folyamba lépésnek (*sotāpatti*), stb. — a megvalósításán keresztül lehetséges. Lásd Nyanatiloka: *The Word of the Buddha* (*A Buddha Igéje*), Buddhist

keletkezik; tudja, milyen módon kerül sor a még fel nem merült béklyó felmerülésére; tudja, milyen módon történik a felmerült béklyó kiküszöbölése; s tudja, milyen módon kerülhető el a kiküszöbölt béklyó jövőbeli felmerülése.

Tud a *hallószervről* és a *hangról*...a *szaglószervről* és a *szagokról*... az *ízlelőszervről* és az *ízekről*... a *tapintóérzékről* és a *tapintási tárgyakról*...a *tudatról* és a *tudattartalmakról*, s tud a béklyóról, amely e kettő függvényében keletkezik; tudja, milyen módon kerül sor a még fel nem merült béklyó felmerülésére; tudja, milyen módon történik a felmerült béklyó kiküszöbölése; s tudja, milyen módon kerülhető el a kiküszöbölt béklyó jövőbeli felmerülése.

Így szemléli, a tudattartalmakat tudatosítván a tudattartalmakat belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a tudattartalmak keletkezési tényezőit szemléli azokat, vagy tudatosítva a tudattartalmak felbomlási tényezőit szemléli azokat; vagy a tudattartalmak keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azokat.[33] Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'tudattartalmak vannak'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban, szerzetesek, a hat belső és a hat külső érzékelési alap tudattartalmait tudatosítva a tudattartalmakat.

4. *A megvilágosodás hét tényezője*

Továbbá, szerzetesek, a szerzetes a tudattartalmak szemlélését a hét megvilágosodási tényező[34] tudattartalmainak a tudatosításán keresztül gyakorolja. És hogyan gyakorolja a tudattartalmak szemlélését a hét megvilágosodási tényező tudattartalmainak a tudatosításán keresztül?

Nos, szerzetesek, amikor jelen van benne az *éberség* megvilágosodási tényezője, a szerzetes tudja: „Megvan bennem az éberség megvilágosodási

Publication Society, Kandy, 1959. 35. oldalától. — A jelen tanítóbeszéd kommentárja által adott magyarázat a béklyóknak ettől kissé eltérő felsorolását alkalmazza, amely elsősorban az *Abhidhammában*, a buddhista kánon bölcseleti gyűjteményében használatos.

33. A tíz anyagi érzékelési alap keletkezési tényezői a szellemi vakság, mohó vágy, *kamma*, táplálék, valamint a keletkezés általános jellegzetességei; felbomlási tényezőik pedig: a felbomlás általános jellegzetességei, valamint a szellemi vakság stb. eltűnése. A tudat érzékelési alapjának keletkezési és felbomlási tényezői azonosak magának a tudatnak a megfelelő tényezőivel (lásd a 26. sz. lábjegyzetet); a tudattartalmak tényezői pedig az érzések megfelelő tényezőivel esnek egybe (lásd a 18. sz. lábjegyzetben).

34. Részletes magyarázatukat lásd Piyadassi Thera: *The Seven Factors of Enlightenment* (*A megvilágosodás hét tényezője*) c. művében (Buddhist Publication Society, Kandy).

tényezője", amikor pedig hiányzik belőle az éberség megvilágosodási tényezője, tudja: „Nincs meg bennem az éberség megvilágosodási tényezője." Tudja, milyen módon kerül sor az éberség még fel nem merült megvilágosodási tényezőjének a felmerülésére; s tudja, milyen módon történik az éberség már felmerült megvilágosodási tényezőjének a tökélyre fejlesztése.

Amikor jelen van benne a *valóság-vizsgálat*[35] ... az *erő*... az *elragadtatás*... a *nyugvás*... az *összpontosítás*... a *felülemelkedett egykedvűség* megvilágosodási tényezője, a szerzetes tudja: „Megvan bennem a valóság-vizsgálat... felülemelkedett egykedvűség megvilágosodási tényezője", amikor pedig hiányzik belőle a valóság-vizsgálat... felülemelkedett egykedvűség megvilágosodási tényezője, tudja: „Nincs meg bennem a valóság-vizsgálat... felülemelkedett egykedvűség megvilágosodási tényezője." Tudja, milyen módon kerül sor a valóság-vizsgálat... felülemelkedett egykedvűség még fel nem merült megvilágosodási tényezőjének a felmerülésére; s tudja, milyen módon történik a valóság-vizsgálat... felülemelkedett egykedvűség már felmerült megvilágosodási tényezőjének a tökélyre fejlesztése.

Így szemléli, a tudattartalmakat tudatosítván a tudattartalmakat belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a tudattartalmak keletkezési tényezőit szemléli azokat, vagy tudatosítva a tudattartalmak felbomlási tényezőit szemléli azokat; vagy a tudattartalmak keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azokat.[36] Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'tudattartalmak vannak'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban, szerzetesek, a hét megvilágosodási tényező tudattartalmait tudatosítva a tudattartalmakat.

5. *A Négy Nemes Igazság*

Továbbá, szerzetesek, a szerzetes a tudattartalmak szemlélését a Négy Nemes Igazság tudattartalmainak a tudatosításán keresztül gyakorolja. És hogyan gyakorolja a tudattartalmak szemlélését a Négy Nemes Igazság tudattartalmainak a tudatosításán keresztül?

35. *Dhamma-vicaya*. A kommentárok szerint a *dhamma* kifejezés ebben az összefüggésben nem a Buddha tanítását jelenti, hanem az anyagi és szellemi jelenségekre (*nāma-* és *rūpa-dhammā*) vonatkozik, ahogyan azokat az első megvilágosodási tényező, az »éberség« megjeleníti a meditáló tudatában.

36. A keletkezési és felbomlási tényezőket itt egyszerűen az egyes megvilágosodási tényezők létrejöttét, illetve felbomlását elősegítő feltételek jelentik.

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 megszüntetése"; a valóságnak megfelelően tudja: „Ez a szenvedés megszüntetéséhez vezető ösvény".

És mi, szerzetesek, *a szenvedés nemes igazsága*?

Szenvedés a születés; szenvedés az öregség; szenvedés a halál; szenvedés a bánat, siránkozás, fájdalom, szomorúság és kétségbeesés; szenvedés hozzá nem jutni kívánásunk tárgyához; röviden, a tapadás öt halmazata szenvedés.

Mi mármost a születés? A lények ilyen, vagy olyan rendjébe történő beleszületés, a lények keletkezése, fogantatása, megszületése, létbe kerülése, a halmazatok megnyilatkozása, az érzékelési alapokra történő szert tevés — ezt nevezzük születésnek.

S mi az öregség? A lények ilyen, vagy olyan rendjébe tartozó élőlények megöregedése, törékennyé válása, elgyöngülése, megőszülése és megráncosodása; életerejük alláhanyatlása, érzékelőképességeik elhasználódása — ezt nevezzük öregségnek.

És mi a halál? A lények ilyen, vagy olyan rendjébe tartozó élőlények megszűnése és távozása, eltűnése, pusztulása, halála, élettartamuk betöltése, a halmazatok felbomlása, a test lerakása — ezt nevezzük halálnak.

És mi a bánat? A bennünket ért ilyen-olyan veszteség, vagy balszerencse miatti bánat, bánkódás, a tudat szomorkodó állapota, a belső bánkódás, a belső sajnálkozás — ezt nevezzük bánatnak.

És mi a siránkozás? A bennünket ért ilyen-olyan veszteség, vagy balszerencse miatti bármiféle siralom és jajszó, siránkozás és jajveszékelés, a siránkozás és jajveszékelés állapota — ezt nevezzük siránkozásnak.

És mi a fájdalom? A testi szenvedés és a kellemetlen testérzet, a testi érintkezés által előidézett fájdalmas és kellemetlen érzés — ezt nevezzük fájdalomnak.

És mi a szomorúság? A lelki fájdalom és a lelki rosszérzés, a lelki érintettség által előidézett fájdalmas és kellemetlen érzés — ezt nevezzük szomorúságnak.

És mi a kétségbeesés? A bennünket ért ilyen-olyan veszteség, vagy balszerencse miatti gyötrelem és kétségbeesés, a gyötrelem és reménytelenség állapota — ezt nevezzük kétségbeesésnek.

És mi a »hozzá nem jutni kívánásunk tárgyához« szenvedése? A születésnek alávetett lényekben felmerül a kívánság: „Ó, bárcsak ne volnánk alávetve a születésnek! Ó, bárcsak ne várna ránk újabb születés!" S az

öregségnek, betegségnek, halálnak, bánatnak, siránkozásnak, fájdalomnak, szomorúságnak és kétségbeesésnek kitett lényekben felmerül a kívánság: „Ó, bárcsak ne volnánk kitéve mindezeknek! Ó, bárcsak mindez ne várna ránk!" A puszta kívánás révén azonban ez nem teljesülhet; a kívánás tárgyához való hozzá nem jutás pedig szenvedés.

És mi [az értelme annak a kijelentésnek, hogy] „röviden, a tapadás öt halmazata szenvedés"? Ez az anyagi forma, az érzet, az észlelés, a tudattartalmak és a tudat halmazataira vonatkozik. Ezt nevezzük úgy, hogy „röviden, a tapadás öt halmazata szenvedés".

Ez, szerzetesek, a szenvedés nemes igazsága.

És mi, szerzetesek, *a szenvedés eredetének nemes igazsága*?

A vágy az, ami újabb születést gerjeszt, s a gyönyörhöz és érzéki örömökhöz kötődve mindig újabb és újabb élvezeteket talál, hol itt, hol ott — nevezetesen az érzéki vágy, a létszomj és a nemlétre való vágyakozás.

De hát hol keletkezik ez a vágy, s miben gyökerezik? Mindenütt a világon keletkezik és gyökeret ereszt ez a vágy, ahol csak élvezetes és örömteli dolgok előfordulnak.

A szem, a hallószerv, a szaglószerv, az ízlelőszerv, a tapintóérzék és a tudat élvezetesek és örömteliek: itt keletkezik e vágy, s ezekben ver gyökeret.

A látható formák, a hangok, a szagok, az ízek, a testi benyomások és a tudattartalmak élvezetesek és örömteliek: itt keletkezik e vágy, s ezekben ver gyökeret.

A látási tudat, a hallási tudat, a szaglási tudat, az ízlelési tudat, a tapintási tudat és a belső tudatosság...

[az ezeknek megfelelő hatfajta] érintkezés... a hatfajta érintkezésből született érzés... a [látható formákra stb. irányuló] hatfajta akarat... a hatfajta vágyakozás... a hatfajta [látható formákra stb. irányuló] gondolati megragadás... a hatfajta elemző gondolkodás:

ezek azok, amelyek élvezetesek és örömteliek; itt keletkezik e vágy, s ezekben ver gyökeret.

Ez, szerzetesek, a szenvedés eredetének nemes igazsága.[37]

37. A szenvedés eredetének igazsága itt nem a szokásos megfogalmazásában szerepel, hanem a *Satipaṭṭhāna* tényleges gyakorlatának megfelelően. Az éberség ismétlődően és a tudatra mély benyomást téve hozza felszínre és teszi láthatóvá a szenvedés meztelen gyökereit, amikor szembesít bennünket a vágy sokféle megnyilvánulásával a hatfajta érzéki tapasztalásban és az eme tapasztalásokhoz kapcsolódó, azokkal foglalkozó szellemi műveletekben. A beszédnek ez a része a hat érzékelési alappal

És mi, szerzetesek, *a szenvedés megszüntetésének nemes igazsága*?

Ez pontosan ennek a vágynak a teljes kioltása és megszüntetése, feladása és elhagyása, az attól való elszakadás és megszabadulás.

De hát hol oltható ki, hol hagyható el ez a vágy?

Bárhol a világban, ahol élvezetes és örömteli dolgok előfordulnak, kioltható és elhagyható ez a vágy.

A szem, a hallószerv, a szaglószerv, az ízlelőszerv, a tapintóérzék és a tudat élvezetesek és örömteliek: itt oltható ki és hagyható el ez a vágy.

A látható formák, a hangok, a szagok, az ízek, a testi benyomások és a tudattartalmak élvezetesek és örömteliek: itt oltható ki és hagyható el ez a vágy.

A látási tudat, a hallási tudat, a szaglási tudat, az ízlelési tudat, a tapintási tudat és a belső tudatosság...

[az ezeknek megfelelő hatfajta] érintkezés... a hatfajta érintkezésből született érzés... a hatfajta akarat... a hatfajta vágyakozás... a hatfajta gondolati megragadás... a hatfajta elemző gondolkodás:

ezek azok, amelyek élvezetesek és örömteliek; itt oltható ki és hagyható el ez a vágy.

Ez, szerzetesek, a szenvedés megszüntetésének nemes igazsága.[38]

És mi, szerzetesek, *a szenvedés megszüntetéséhez vezető ösvény nemes igazsága*?

Ez nem más, mint a Nemes Nyolcrétű Ösvény, vagyis a Tökéletes Megértés, Helyes Gondolat, Helyes Beszéd, Helyes Cselekvés, Helyes Megélhetés, Tökéletes Erőfeszítés, Tökéletes Éberség, Tökéletes Összpontosítás.

---

foglalkozó szakasz egyes részeinek illusztrációjaként is felfogható, különösen ama kijelentés vonatkozásában, mely szerint „Tudja, milyen módon kerül sor a még fel nem merült béklyó felmerülésére". A szöveg ezenkívül azt a visszatérő szövegfordulatot is példázza, hogy „Tudatosítva a keletkezési tényezőket szemléli azokat...".

38. A harmadik igazság itt ugyancsak a tényleges megfigyelés alapján kerül ismertetésre, aszerint, hogy hogyan csökken a vágy az említett néhány esetben. Ilyen megfigyeléseket akkor tehetünk, amikor éberen tudatosítjuk magunkban a vágy keletkezését (lásd fentebb). Az éber tudatosítás szükségképpen megakasztja a vágy folyamatos áramlását, mert az elfogulatlan megfigyelés és a vágy nem fér meg egymással. E bekezdés azt a kijelentést illusztrálja, mely szerint „Tudja, milyen módon történik a felmerült béklyó kiküszöbölése". A vágy egyes esetekben történő csökkenésének ismételt tudatosodása megízlelteti velünk végső kialvásuk, a Nibbāna lehetőségét, és ez az élmény erősíteni fogja meggyőződésünket, hogy e cél elérhető.

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

És mi a Helyes Gondolat? A vágytól mentes gondolatok, a rosszakarattól mentes gondolatok, a kegyetlenségtől mentes gondolatok — ezek a Helyes Gondolatok.

És mi a Helyes Beszéd? Tartózkodni a hazugságtól, tartózkodni az árulkodástól és rágalmazástól, tartózkodni a durva beszédtől, tartózkodni a hiábavaló fecsegéstől — ez a Helyes Beszéd.

És mi a Helyes Cselekvés? Tartózkodni az öléstől, nem venni el azt, amit nem önként adnak, tartózkodni a házasságtöréstől — ez a Helyes Cselekvés

És mi a Helyes Megélhetés? Ha a Nemes Tanítvány, kerülvén a megélhetés helytelen módjait, kizárólag helyes módon szerzi meg az élete fenntartásához szükséges javakat — ez a Helyes Megélhetés.

És mi a Tökéletes Erőfeszítés? Nos, a szerzetes felkelti akaratát a rossz, nem üdvös állapotok felmerülésének megakadályozására, erőfeszítést tesz, beveti összes erejét, tudatát erre a feladatra irányítja és törekszik. Felkelti akaratát a már létrejött rossz, nem üdvös állapotok leküzdésére, erőfeszítést tesz, beveti összes erejét, tudatát erre a feladatra irányítja és törekszik. Felkelti akaratát a még ki nem alakult üdvös állapotok létrehozására, erőfeszítést tesz, beveti összes erejét, tudatát erre a feladatra irányítja és törekszik. Felkelti akaratát a már kialakult üdvös állapotok fenntartására, el nem hanyagolására, kibontakoztatására, teljes beérlelésére és tökéletes kifejlesztésére, erőfeszítést tesz, beveti összes erejét, tudatát erre a feladatra irányítja és törekszik — ez a Tökéletes Erőfeszítés.

És mi a Tökéletes Éberség? Nos, a szerzetes a testet tudatosítva szemléli a testet... az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket... tudatára ébredve a tudatának szemléli a tudatát... a tudattartalmakat tudatosítva szemléli a tudattartalmakat, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson — ez a Tökéletes Éberség.

És mi a Tökéletes Összpontosítás? Nos, a szerzetes elszakadván az érzéki tárgyaktól, elszakadván a nem üdvös dolgoktól belép az elszakadásból született, gondolati megragadással és elemző gondolkodással kísért, elragadtatással és üdvözült boldogsággal telített *első elmélyedésbe*. Leküzdve a gondolati megragadást és az elemző gondolkodást, elérve a teljes belső nyugalmat és tudati egyesítettséget belép az összpontosításból született, elragadtatással és üdvözült boldogsággal telített *második elmélyedésbe*, mely

állapot immár a gondolati megragadástól és az elemző gondolkodástól is mentes. Az elragadtatás elhalványulását követően felülemelkedett egykedvűségben időzik, tiszta tudatossággal és éberen, és személyében megtapasztalja azt az érzés, amelyet a Nemesek így jellemeznek: „Boldog a felülemelkedett egykedvűség és éberség embere"; ezzel belép a *harmadik elmélyedésbe*. Feladva az örömet és fájdalmat, a korábbi bánat és gyönyör eltűnésével belép az örömön és fájdalmon túli állapotba, a *negyedik elmélyedésbe*, megtisztulva az éberségben és a felülemelkedett egykedvűségben. Ez a Tökéletes Összpontosítás.

Ez, szerzetesek, a szenvedés megszüntetéséhez vezető ösvény nemes igazsága.

Így szemléli, a tudattartalmakat tudatosítván a tudattartalmakat belülről, vagy kívülről, vagy belülről és kívülről egyaránt. Tudatosítva a tudattartalmak keletkezési tényezőit szemléli azokat, vagy tudatosítva a tudattartalmak felbomlási tényezőit szemléli azokat; vagy a tudattartalmak keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azokat.[39] Vagy pedig a tudás és éberség létrehozásához szükséges mértékben tudatosítja magában, hogy 'tudattartalmak vannak'. Szabadon szemlélődik, semmihez sem kötődve a világon.

Így szemléli a szerzetes valóban, szerzetesek, a Négy Nemes Igazság tudattartalmait tudatosítva a tudattartalmakat.

Állítom, szerzetesek, aki hét éven keresztül ilyen módon gyakorolja az Éberség négy alapzatát, az biztosan számíthat két eredmény valamelyikére: vagy a legmagasabb tudásra[40] itt és most, vagy ha még maradt benne egy szikrányi tapadás, a Vissza-nem-térő állapotának az elérésére.[41]

De ne is mondjunk hét évet, szerzetesek! Aki hat éven keresztül... öt éven keresztül... négy éven keresztül... három éven keresztül... két éven keresztül... egy éven keresztül ilyen módon gyakorolja az Éberség négy alapzatát, az biztosan számíthat két eredmény valamelyikére: vagy a legmagasabb tudásra itt és most, vagy ha még maradt benne egy szikrányi tapadás, a Vissza-nem-térő állapotának az elérésére.

39. Az egyes igazságok keletkezési és felbomlási tényezőit úgy kell érteni, mint a szenvedés és a vágy kialakulását és elmúlását, továbbá az ösvény kifejlesztését elősegítő, illetve hátráltató tényezőket. A megszüntetés igazságára nem terjed ki e meditáció, hiszen a *Nibbānának* nincs sem keletkezése, sem felbomlása.

40. *Aññā*, vagyis a végső megszabadulás, vagy szentség (*arahatta*) tudása.

41. Vagyis nem kell többé visszatérnie az érzéki létesülés világába. Ez a szentség végső céljának elérését megelőző utolsó szint.

De ne is mondjunk egy évet, szerzetesek! Aki hét hónapon keresztül... hat hónapon keresztül... öt hónapon keresztül... négy hónapon keresztül... három hónapon keresztül... két hónapon keresztül... egy hónapon keresztül... fél hónapon keresztül ilyen módon gyakorolja az Éberség négy alapzatát, az biztosan számíthat két eredmény valamelyikére: vagy a legmagasabb tudásra itt és most, vagy ha még maradt benne egy szikrányi tapadás, a Vissza-nem-térő állapotának az elérésére.

De ne is mondjunk fél hónapot, szerzetesek! Aki csak hét napon keresztül ilyen módon gyakorolja az Éberség négy alapzatát, az biztosan számíthat két eredmény valamelyikére: vagy a legmagasabb tudásra itt és most, vagy ha még maradt benne egy szikrányi tapadás, a Vissza-nem-térő állapotának az elérésére.

Ezért mondottam: Ez, vagyis az Éberség négy alapzata az egyetlen út, szerzetesek, a lények megtisztítására, a nyomorúság és a bánat legyőzésére, a fájdalom és a szomorúság megsemmisítésére, a helyes ösvény elérésére, a *Nibbāna* megvalósítására.

Így beszélt a Magasztos. A szerzetesek pedig szívükben örvendezve itták a Magasztos szavait.

Harmadik rész

A SZABADULÁS VIRÁGAI

A Tökéletes Éberséggel foglalkozó páli és szanszkrit forrásokon alapuló szent szövegek gyűjteménye magyarázó jegyzetekkel ellátva

„...Nem születik újjá többé e szeplőtelen,
kit a szabadulás ily virágai diszítenek."

Theragāthā, 100. vers (20. szöveg).

Az alábbiakban közölt szövegfordítások forrásait a harmadik rész végén található forrásjegyzék tartalmazza. E jegyzék a szövegek itt használt számozását követi.

A PÁLI KÁNONBÓL

A *SATIPAṬṬHĀNA* CÉLJA ÉS TERMÉSZETE

1. *Az egyetlen út*

Egy alkalommal a Magasztos a *Nerañjana* folyó partján fekvő *Uruvelában* időzött, a kecskepásztorok fügefája alatt. Ahogy itt magányosan és visszavonultan elmélkedett, a következő gondolat ötlött fel benne:

„Ez, vagyis az Éberség négy alapzata az egyetlen út a lények megtisztítására, a nyomorúság és a bánat legyőzésére, a fájdalom és a szomorúság megsemmisítésére, a helyes ösvény elérésére, a *Nibbāna* megvalósítására.

Melyik ez a négy? Nos, a szerzetes a testet tudatosítva szemléli a testet... az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket... tudatára ébredve a tudatának szemléli a tudatát... a tudattartalmakat tudatosítva szemléli a tudattartalmakat, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson."

Brahma Sahampati felfogta tudatában a Magasztos gondolatait, s oly gyorsan, ahogy egy erős ember behajlított karját kinyújtja, vagy kinyújtott karját behajlítja, elhagyta a *Brahma*-világot és megjelent a Magasztos előtt. Eligazgatva felső köntösét a válla fölött, összetett kézzel üdvözölte a Magasztost, majd így szólította meg:

„Így igaz, Magasztos! Így igaz, Áldott Urunk! Ez, vagyis az Éberség négy alapzata az egyetlen út a lények megtisztítására..."

Így beszélt *Brahma Sahampati*. S e szavakat követően még hozzátette:

„Ő látja a születésnek véget vető egyetlen utat;
Részvéttől indíttatva ő ismerte fel a nemes ösvényt,
Mely a múltban a Bánat Tengerén átvezetett,
Át fog vezetni a jövőben, s átvezet jelenleg is.

E szöveg szerint Buddhának az Éberség megszabadító útjára vonatkozó elgondolása a megvilágosodását közvetlenül követő időszakra nyúlik vissza. Egy korai szentírás, a *Vinaya-Piṭaka* (*Fegyelmi Szabályok Gyűjteménye*) részét képező *Mahā Vagga* szerint a Buddha a megvilágosodását követő első hét hetet a *Bodhi* fa közvetlen közelében töltötte. Eközben az ötödik és a hetedik héten tartózkodott a

kecskepásztorok fügefája (*ajapāla-nigrodha*) néven ismert fa alatt, amelyet azért neveztek így, mert többnyire pásztorok szoktak alatta üldögélni. A fenti szöveg szavai helyileg és időben erre vonatkoztathatók.

2. *Légy a saját menedéked*

Buddha az életből való távozását megelőző utolsó esős évszakot egy *Beluva* nevű kis faluban töltötte. Itt súlyos betegség támadta meg. Azonban attól a kívánságtól vezettetve, hogy a másutt élő szerzetesek legalább még egyszer, utoljára láthassák őt a halála előtt, akaraterejével elnyomta a betegségét. Felkelt a betegágyból, s leült egy árnyékos helyre. Itt ment oda hozzá a tiszteletreméltó *Ānanda*, sok éve hűséges kísérője, kifejezve a Mester jobbulása feletti örömét. Amint elmondotta, azzal igyekezett vigasztalni magát, hogy csak nem fog a Mester távozni, mielőtt a szerzetesi közösségre vonatkozó utasításait kihirdetné. A Buddha azonban így válaszolt: „Mi az, *Ānanda*, amit a szerzetesek közössége még vár tőlem? A tanítást, *Ānanda*, anélkül nyilatkoztattam ki, hogy bármiféle különbséget tettem volna ezotérikus és exotérikus között. A Magasztos nem ismeri tanítása vonatkozásában a titkolózó tanítók zárt markát. Hogy végső utasításokat adjon a szerzetesi közösségre vonatkozóan, azt csak olyasvalaki kívánhatná, aki így gondolkodik: 'Nekem kell vezetnem a szerzetesek közösségét, s annak engem kell követnie.'"

Ezután még néhány szó következett, mielőtt megtette az alábbi ünnepélyes és súlyos kijelentését, amely az itt röviden vázolt összefüggésben különös jelentőséget és hangsúlyt nyert.

Legyetek a magatok szigete, *Ānanda*, legyetek önmagatok menedéke! Ne folyamodjatok semmilyen más menedékért! A *Dharma* legyen a szigetetek, a *Dharma* legyen a menedéketek, ne vegyetek más menedéket!

S hogyan teheti magát, *Ānanda*, egy szerzetes önmaga szigetévé, hogyan teheti magát önmaga menedékévé, bármely más menedék nélkül? Hogyan lesz a *Dharma* a menedékévé és szigetévé, semmi más?

Nos, a szerzetes a testet tudatosítva szemléli a testet... az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket... tudatára ébredve a tudatának szemléli a tudatát... a tudattartalmakat tudatosítva szemléli a tudattartalmakat, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson.

Így teheti magát, *Ānanda*, a szerzetes önmaga szigetévé, így teheti magát önmaga menedékévé, bármely más menedék nélkül; így lesz a *Dharma* a menedéke és szigete, semmi más.

S mindazok, *Ānanda*, akik akár most, akár a halálomat követően szigetté válnak a maguk számára, menedékké válnak a maguk számára, bármely más menedék nélkül; akiknek a *Dharma* lesz a szigete és a menedéke, semmi más — nos, *Ānanda*, ezek lesznek az én szerzeteseim közül

azok, akik el fogják érni a legmagasabb csúcsokat, ha hajlandók magukat képezni és gyakorolni.

A hagyomány szerint ez az esemény mintegy tíz hónappal előzte meg a Buddha végleges távozását. E hátralévő tíz hónapra esett két fő tanítványának, *Sāriputtának* és *Mahā-Moggallānának* a halála is. Amikor *Sāriputta* halálát jelentették a Buddhának, az megint csak a fenti figyelmeztetést intézte a tanítványokhoz.

Az 1. és 2. szemelvény tehát azt mutatja, hogy a Buddha pályafutásának mind az elején, mind a végén a *Satipaṭṭhāna* állt.

3. *A tanítás továbbélése*

Egyszer a tiszteletreméltó *Ānanda* és a tiszteletreméltó *Bhadda Pataliputtában*, a Kakas-kolostorban élt. Egy este a tiszteletreméltó *Bhadda*, miután felkelt elvonultságából, felkereste a tiszteletreméltó *Ānandát*, s az udvarias és baráti szavakkal zajló kölcsönös üdvözlést követően így szólította meg:

— Mi az oka és mi a magyarázata, *Ānanda* testvérem, annak, ha a Tökéletes elhunyta után a Jó Törvény nem marad fenn sokáig? S mi az oka és mi a magyarázata, *Ānanda* testvérem, annak, ha a Tökéletes elhunyta után a Jó Törvény még sokáig fennmarad?

— Nagyon jól beszéltél, *Bhadda* testvér, nagyon jól szólottál! Örvendetes a bölcsességed, örvendetes a belátásod, kitűnő a kérdésed!

„Nos testvér, ha nem művelik és nem gyakorolják rendszeresen az Éberség Négy Alapzatát, akkor a Jó Törvény a Tökéletes elhunytát követően nem fog sokáig továbbélni. Ha azonban, testvér, rendszeresen gyakorolják és művelik az Éberség Négy Alapzatát, akkor a Jó Törvény még a Tökéletes elhunyta után is sokáig fennmarad."

4. *A Nagy Ember*

Sāvatthiban történt. A tiszteletreméltó *Sāriputta* felkereste a Magasztost, s miután tisztelettel köszöntötte, leült az oldalához. Miután helyet foglalt, így szólította meg a Magasztost:

— 'Nagy ember, nagy ember' — szokták mondani az emberek. Mennyiben nagy ember, Uram, valaki?

— Kijelenthetem, *Sāriputta*, hogy akinek felszabadult a tudata, az a nagy ember. Akinek nem felszabadult a tudata, az nem nagy ember.

„S hogyan lesz a tudat, *Sāriputta*, felszabadult? Úgy, *Sāriputta*, hogy a szerzetes a testet tudatosítva szemléli a testet... az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket... tudatára ébredve a tudatának szemléli a tudatát... a tudattartalmakat tudatosítva szemléli a tudattartalmakat, átlelkesülten,

tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson."

„Így szabadul fel a tudat, *Sāriputta*. S akinek felszabadult a tudata, az — ki merem jelenteni — nagy ember. Akinek azonban nem felszabadult a tudata, az nem nagy ember."

5. *Csodálatos és bámulatos*

Érdemes emlékezetben tartanod, *Ānanda*, a Tökéletes egy további csodálatos és bámulatra méltó tulajdonságát is: a Tökéletesben tudva merülnek föl az érzések, tudva maradnak fenn, tudva múlnak el; a Tökéletesben tudva merülnek föl az észlelések, tudva maradnak fenn, tudva múlnak el; a Tökéletesben tudva merülnek föl a gondolatok, tudva maradnak fenn, tudva múlnak el. Ezt is érdemes emlékezetben tartanod, *Ānanda*, mint a Tökéletes csodálatos és bámulatra méltó tulajdonságát.

6. *A támasz*

„Az öt érzékelőképességnek, ó *Brahminok* különböző a tárgyterülete, különböző az érzékelési mezője, s ezek nem terjednek át egymás tárgyterületére, nem nyúlhatnak át egymás érzékelési mezőjébe. Melyik ez az öt?"

„A látás, hallás, szaglás, ízlelés és tapintás érzékelőképességei. Ezen öt érzékelőképessége számára, amelyek mindegyikének különböző a tárgyterülete és különböző az érzékelési mezője, s amelyek nem terjednek át egymás tárgyterületére és érzékelési mezőjére, a tudat jelenti a támaszt,[1] s a tudat az, amely valamennyiük érzékelési körére kiterjed."

— És a tudatnak, tiszteletreméltó *Gotama*, mi a támasza?

— A tudatnak, *Brahminok*, az éberség a támasza?

— És az éberségnek, tiszteletreméltó *Gotama*, mi a támasza?

— Az éberségnek, *Brahminok*, a szabadulás a támasza?

— És a szabadulásnak, tiszteletreméltó *Gotama*, mi a támasza?

— A szabadulásnak, *Brahminok*, a *Nibbāna* a támasza?

— És a *Nibbānának*, tiszteletreméltó *Gotama*, mi a támasza?

— Ezzel túlléptetek a kérdezhetőség körén, *Brahminok*. A kérdésetek innentől fogva nem értelmezhető. A *Nibbānába* történő belépésért van ugyanis szükség arra, hogy a Szent Életet éljük, melynek a *Nibbāna* a célja, melynek a *Nibbāna* a vége.

1. *Paṭisaraṇaṁ*, szó szerint »menedék«, »segítség«, valamire »hagyatkozás«.

7. *Gyakorlat mindenki számára*

Egy alkalommal a Magasztos a *Kosala* nép körében tartózkodott, egy *Sālā* nevezetű *brahmin* faluban. Ott így szólította meg a szerzeteseket:

„Azokat az új szerzeteseket, akik még csak nemrég hagyták el otthonukat, akik csak mostanában jutottak el ehhez a tanításhoz és gyakorlatrendszerhez, ösztönözni kell az Éberség Négy Alapzatának művelésére, be kell őket vezetni ennek gyakorlatába és meg kell bennük szilárdítani ennek gyakorlását. Melyik négyről van itt szó?

'Jertek, ó testvérek, gyakoroljátok a test feletti szemlélődést, a testet tudatosítva, átlelkesülten és tiszta tudatossággal, odaadással, derűs és kiegyensúlyozott szívvel, összeszedett és összpontosított tudattal, hogy megismerjétek a testet olyannak, amilyen az valójában.'

'Gyakoroljátok az érzések szemlélését, az érzéseket tudatosítva... hogy megismerjétek az érzéseket olyannak, amilyenek azok valójában; gyakoroljátok a tudat szemlélését, a tudatot tudatosítva... hogy megismerjétek a tudatot olyannak, amilyen az valójában; gyakoroljátok a tudattartalmak szemlélését, a tudattartalmakat tudatosítva, átlelkesülten és tiszta tudatossággal, odaadással, derűs és kiegyensúlyozott szívvel, összeszedett és összpontosított tudattal, hogy megismerjétek a tudattartalmakat olyannak, amilyenek azok valójában.'

Azok a szerzetesek pedig, akik már részt vesznek a magasabb gyakorlásban,[2] de még nem érték el a célt és törekszenek a legfőbb békére, ugyancsak meditáljanak átlelkesülten és tiszta tudatossággal, odaadással, derűs és kiegyensúlyozott szívvel, összeszedett és összpontosított tudattal; s gyakorolják a test szemlélését a testet tudatosítva, hogy eljussanak a test tökéletes megértéséig;[3] gyakorolják az érzések szemlélését az érzéseket tudatosítva, hogy eljussanak az érzések tökéletes megértéséig; gyakorolják a tudat szemlélését a tudatot tudatosítva, hogy eljussanak a tudat tökéletes megértéséig; gyakorolják a tudattartalmak szemlélését a tudattartalmakat tudatosítva, hogy eljussanak a tudattartalmak tökéletes megértéséig.

2. »*Akik már részt vesznek a magasabb gyakorlásban*«: ez a páli *sekha*, vagy »gyakorló« magyarázó átfogalmazása. Olyan tanítványokra vonatkozik, akik már annyira előrehaladtak a hármas képzésben (=*sikkhā*, vagyis az erény, az összpontosítás és a bölcsesség művelése), hogy elérték a szentség valamely, végső megszabadulást biztosító szintjét, nevezetesen a »folyamba lépés«, az »egyszer visszatérés«, vagy a »vissza-nemtérés« ösvényét vagy gyümölcseit, illetve a »szentség ösvényét« (*arahatta-magga*).

3. A »*tökéletes megértés*« (*pariññā*) kifejezés a módszeres belátás-meditációnak (*vipassanā-bhāvanā*) arra a magas szintjére vonatkozik, ahol az ember egy közvetlen és átható felismerésben megérti valamennyi jelenség valódi természetét, vagyis hogy azok mulandóak, nem kielégítőek, mentesek bármiféle éntől, vagy bennerejlő szubsztanciától és kondícionáltak.

Azok a szerzetesek pedig, akik már Szentek (*arahatok*), teljesen szeplőtelenek, akik végigélték a szent életet, végrehajtották a feladatukat, letették a terhet, elérték a célt, elpusztították a létesülés béklyóit és tökéletes bölcsességben megszabadultak — ők is meditáljanak átlelkesülten és tiszta tudatossággal, odaadással, derűs és kiegyensúlyozott szívvel, összeszedett és összpontosított tudattal; s gyakorolják a test szemlélését a testet tudatosítva, nem megbéklyózva többé a testtől; gyakorolják az érzések szemlélését az érzéseket tudatosítva, nem megbéklyózva többé az érzésektől; gyakorolják a tudat szemlélését a tudatot tudatosítva, nem megbéklyózva többé a tudattól; gyakorolják a tudattartalmak szemlélését a tudattartalmakat tudatosítva, nem megbéklyózva többé a tudattartalmaktól.

Azok a szerzetesek pedig, akik még újak, akik csak nemrég hagyták el otthonukat, akik csak mostanában jutottak el ehhez a tanításhoz és gyakorlatrendszerhez — őket is ösztönözni kell az Éberség Négy Alapzatának művelésére, be kell őket vezetni ennek gyakorlatába és meg kell szilárdítani bennük ennek gyakorlását."

8. *A Satipaṭṭhāna, mint a megvalósítottság mércéje*

Egyszer a tiszteletreméltó *Sāriputta* így szólította meg a tiszteletreméltó *Anuruddhát*:

— Szokás olyanokról beszélni, *Anuruddha* testvér, akik már a magasabb gyakorlásban vannak. Mennyiben jelenthető ki valakiről, hogy már a magasabb gyakorlásban van?

— Az Éberség Négy Alapzatának részleges kifejlesztésével jut el az ember, testvér, a magasabb gyakorlás szintjére.

— Szokás olyanokról is szólni, *Anuruddha* testvér, akik túl vannak a gyakorláson.[4] *Mennyiben jut túl valaki a gyakorláson?*

— Az Éberség Négy Alapzatának tökéletes kifejlesztésével jut túl az ember, testvér, a gyakorláson.

9. *Egy súlyos kijelentés*

Egyszer a tiszteletreméltó *Anuruddha* és a tiszteletreméltó *Sāriputta* a *Vesalī* melletti *Ambapāli* ligetben tartózkodott. Este, miután felkelt elvonultságából, a tiszteletreméltó *Sāriputta* felkereste a tiszteletreméltó *Anuruddhát*. Az udvarias és baráti szavakkal zajló kölcsönös üdvözlést követően így szólította őt meg:

4. Asekha; olyasvalaki, aki elérte a végső megszabadulást, a szentség gyümölcsét (*arahatta-phala*). Vö. a 2. lábjegyzettel.

— Sugárzóak a vonásaid, *Anuruddha* testvér, az arcod színe tiszta és ragyogó. Vajon a tudat mely tartózkodási helyén időzik gyakorta a tiszteletreméltó *Anuruddha*?

— Mostanában, testvér, gyakran szemlélődöm úgy, hogy tudatomat szilárdan az Éberség Négy Alapzatán tartom.

Azok a szerzetesek, testvér, aki már Szentek (*arahatok*), teljesen szeplőtelenek, akik végigélték a szent életet, végrehajtották a feladatukat, letették a terhet, elérték a célt, elpusztították a létesülés béklyóit és tökéletes bölcsességben megszabadultak, gyakorta szemlélődnek úgy, hogy tudatukat szilárdan az Éberség Négy Alapzatán tartják.

— Nyereség számunkra, testvér, nagy nyereség, hogy a tiszteletreméltó *Anuruddha* szájából elhangzottak e nagy jelentőségű szavak.

10. *Rendíthetetlenül*

Egyszer a tiszteletreméltó *Anuruddha Sāvatthīban* lakott, egy a *Salalā* fához közeli házban. Ott így szólította meg a szerzeteseket:

— Ez a folyó, a Gangesz keletre folyik, testvérek, kelet felé tart, kelet felé veszi irányát. Mármost tegyük fel, hogy egy nagy tömeg ember közeledik homokzsákokat és kosarakat cipelve, és azt mondják: 'El akarjuk érni, hogy ez a folyó, a Gangesz nyugatra follyon, nyugat felé tartson, nyugat felé vegye irányát.' Mit gondoltok, testvérek: tényleg el tudja érni ez a nagy tömeg ember, hogy a Gangesz nyugatra follyon, nyugat felé tartson, nyugat felé vegye irányát?

— Bizonyosan nem, testvér.

— És miért nem?

— A Gangesz, testvér, mindenképpen keletre folyik, kelet felé tart, kelet felé veszi irányát. Nem lehetséges elérni, hogy nyugatra follyon, nyugat felé tartson és nyugat felé vegye irányát, bármekkora fáradozást és kínlódást vesz is magára ez a nagy tömeg ember.

— Ugyanígy van ez, testvérek, akkor is, ha egy szerzetest, aki műveli és kitartóan gyakorolja az Éberség Négy Alapzatát, királyok és miniszterek, vagy barátok, rokonok és ismerősök vesznek körül, s kincseket ajánlva fel a számára kérlelgetik: 'Jöjj, kedvesem! Mit akarsz ezzel a sárga köntössel? Miért járkálsz kopaszra borotvált fővel? Gyere, térj vissza a világi életbe, ahol élvezheted a kincseidet és jó cselekedeteket hajthatsz végre!' Ez azonban testvérek, hogy egy szerzetes, aki műveli és kitartóan gyakorolja az Éberség Négy Alapzatát, feladja a gyakorlást és visszatérjen egy alacsonyabb állapotba, egyszerűen nem lehetséges. És miért nem? Nincs lehetőség rá, hogy egy olyan tudat, amely már régóta az elszakadás felé fordult,

az elszakadásra hajlik, az elszakadás felé vette irányát, visszatérjen egy alacsonyabb állapotba.

11. *A halhatatlan*

Négy Alapzata van az Éberségnek, szerzetesek. Melyik ez a négy?

Nos, a szerzetes a testet tudatosítva szemléli a testet, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. Miközben így, a testet tudatosítva gyakorolja a test szemlélését, elhagy minden, a testre irányuló vágyat. A vágy elhagyásán keresztül megvalósítja a halhatatlant.

Az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. Miközben így, az érzéseket tudatosítva gyakorolja az érzések szemlélését, elhagy minden, az érzésekre irányuló vágyat. A vágy elhagyásán keresztül megvalósítja a halhatatlant.

Tudatára ébredve a tudatának szemléli a tudatát, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. Miközben így, a tudatot tudatosítva gyakorolja a tudat szemlélését, elhagy minden, a tudatra irányuló vágyat. A vágy elhagyásán keresztül megvalósítja a halhatatlant.

A tudattartalmakat tudatosítva szemléli a tudattartalmakat, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. Miközben így, a tudattartalmakat tudatosítva gyakorolja a tudattartalmak szemlélését, elhagy minden, a tudattartalmakra irányuló vágyat. A vágy elhagyásán keresztül megvalósítja a halhatatlant.

12. *A szennyezettség*

Három szennyezettség[5] van, ó szerzetesek: az érzékiség szennyezettsége, a megújuló létesülés iránti vágy szennyezettsége és a szellemi vakság szennyezettsége.

E három szennyezettség kiküszöböléséhez, ó szerzetesek, az Éberség Négy Alapzatát kell gyakorolni.

5. *Āsava*; gyakran fordítják »rákfenének«, vagy »elhajlásnak« is. A páli kifejezés egyfajta »áramlást« implikál; nem kívülről származó »befolyásokról« van azonban szó, hanem szennyezett belső gondolatáramokról, a létesülés forgatagában való vándorlás hajtóerőiről, vagy »késztetéséről«. Más szövegek említést tesznek egy negyedik *āsaváról*, a hibás nézetek szennyezettségéről is.

13. *Múlt és jövő*

A múlttal és jövővel foglalkozó elméletek feladásához és leküzdéséhez, ó szerzetesek, az Éberség Négy Alapzatát kell gyakorolni.

14. *A saját érdekünkben*

Kinek-kinek a saját érdekében, szerzetesek, az intenzív éberséget kell megtenni a tudat őrzőjének, mégpedig négyféle okból:

„Bárcsak ne dédelgetne a tudatom magában vágyat semmi iránt, ami vágyat gerjeszt!"

— ezen okból kell az intenzív éberséget megtenni a tudat őrzőjének, kinek-kinek a saját érdekében.

„Bárcsak ne rejtegetne magában a tudatom gyűlöletet semmi iránt, ami gyűlöletet gerjeszt!"

— ezen okból kell az intenzív éberséget megtenni a tudat őrzőjének, kinek-kinek a saját érdekében.

„Bárcsak ne ápolgatna magában a tudatom illúziókat semmi olyasmi vonatkozásában, ami hamistudatot gerjeszt!"

— ezen okból kell az intenzív éberséget megtenni a tudat őrzőjének, kinek-kinek a saját érdekében.

„Bárcsak ne habarodna bele a tudatom semmi olyasmibe, ami elvakulást gerjeszt!"

— ezen okból kell az intenzív éberséget megtenni a tudat őrzőjének, kinek-kinek a saját érdekében.

Mármost szerzetesek, ha a szerzetes tudata nem dédelget magában vágyat semmi iránt, mert mentes a vágytól;

ha nem rejteget magában a tudata gyűlöletet semmi iránt, ami gyűlöletet gerjeszt, mert mentes a gyűlöletettől;

ha nem ápolgat magában a tudata illúziókat semmi olyasmi vonatkozásában, ami hamistudatot gerjeszt, mert mentes a hamistudattól;

ha nem habarodik bele a tudata semmi olyasmibe, ami elvakulást gerjeszt, mivel mentes az elvakultságtól — akkor az ilyen szerzetes sohasem inog meg, nem remeg és nem reszket, nem adja meg magát a félelemnek, s nem teszi magáévá más remeték nézeteit.[6]

6. Ma így fogalmaznánk: „Nem fogad el egyéb filozófiai elméleteket."

15. A helyes oltalom

Egyszer a Magasztos *Sumbha* országban időzött, a *sumbha* emberek által lakott *Sedaka* nevű városban. Ott szólott a következőképpen a szerzetesekhez:

„Egyszer régen élt egy légtornász, aki egy bambuszrúddal dolgozott. Felállítván a bambuszrúdját, szólt *Medakathalikānak*, női segítőtársának: 'Gyere, kedves *Medakathalikā*, mássz fel te is a rúdra és álljál fel a vállamra!' 'Igenis, Mester' — válaszolta az, s úgy tett, ahogyan mondták neki. Ezután a légtornász ezt mondotta: 'Most pedig, kedves *Medakathalikā*, vigyázzál jól rám, és én is vigyázni fogok rád. Így ügyelve egymásra, vigyázva egymásra be fogjuk mutatni ügyességünket, megkeressük a kenyérrevalót és biztonságban fogunk lekerülni a bambuszrúdról.'

Medakathalikā, a segítőtárs azonban így válaszolt: 'Nem úgy van az, Mester! Néked, ó Mester, saját magadra kell vigyáznod; én pedig ugyancsak vigyázni fogok majd magamra. Így önmagunkra vigyázva, önmagunkat oltalmazva tudjuk bemutatni ügyességünket, keressük meg a kenyérrevalót és fogunk biztonságban lekerülni a bambuszrúdról.'"

„Ez a helyes út!" — mondotta a Magasztos, majd így folytatta:

„Pontosan úgy, ahogy a társnő fogalmazott: 'Vigyázni fogok magamra', kell az Éberség alapzatait gyakorolni. 'Vigyáznom kell másokra' — ilyen módon kell az Éberség alapzatait gyakorolni. Magára vigyázva vigyáz másokra az ember; másokra vigyázva oltalmazza önmagát.

És hogyan vigyáz az ember másokra azáltal, hogy önmagára vigyáz? Gyakori és ismételt meditációs gyakorlatain keresztül.[7]

És hogyan oltalmazza az ember önmagát azáltal, hogy másokra vigyáz? Türelemmel és béketűréssel, jámbor és erőszakmentes élettel, szeretettel és együttérzéssel.[8]

7. Szó szerint: „Ismételt gyakorlással (*āsevanāya*), szellemi önfejlesztéssel (vagy meditációval, *bhāvanāya*) és az ezen való gyakori munkálkodással (*bahulīkammena*)."

Kommentár: „Van egy szerzetes, aki feladván az érzékiséget és az egyéb akadályokat, éjjel-nappal fő meditációs témájának szentelve magát eléri a szentséget (*arahatta*). Egy másik ember látja őt és így gondolkodik: 'Valóban elismerésre méltó e szerzetes, aki ily tökéletes életet él!' E gondolattól ösztönözve örömteli bizalom támad a szívében [a Buddha és annak Tanítása iránt], és halála után valamelyik mennyei világban születik újjá. Ilyen módon segíti és óvja az ember a többieket azon keresztül, hogy [meditációján keresztül] vigyáz magára és segít magán."

8. *Kommentár*: „Van egy szerzetes, aki az első három Magasztos Állapot [*brahma-vihāra*, vagyis a felebaráti szeretet, a részvét és az együttérző öröm] meditatív megvalósításán keresztül hozza létre az első három meditációs elmélyedést (*jhāna*). Ezeket téve meg tudatának hordozójául, szemlélődés tárgyává teszi a testi és szellemi képződményeket, elmélyíti belátását és eléri a szentséget. Ilyen módon oltalmazza és segíti magát az ember azon keresztül, hogy [a felebaráti szeretet stb. művelésével] vigyáz másokra."

'Vigyázni fogok magamra' — ilyen módon kell az Éberség alapzatait gyakorolni. 'Vigyáznom kell másokra' — ilyen módon kell az Éberség alapzatait gyakorolni. Magára vigyázva vigyáz másokra az ember; másokra vigyázva oltalmazza önmagát."[9]

16. A beteg gazda

A *rajagahai Sirivaddha* gazdát, a Tan hűséges követőjét súlyos betegség támadta meg, s ezért üzent a tiszteletreméltó *Ānandának*, kérve, hogy jöjjön el hozzá és látogassa őt meg. A tiszteletreméltó *Ānanda* a kérésnek engedelmeskedve felkereste a beteg ember házát, s a következőképpen szólott a gazdához, *Sirivaddhához*:

— Elviselhető az állapotod, gazda? Kibírod? Inkább csökkennek a fájdalmaid, semmint növekednek? Inkább jobbulást érzel, semmint rosszabbodást?

— Nem jóuram, az állapotom elviselhetetlen, alig bírom ki. A fájdalmaim növekednek és nem csökkennek; inkább rosszabbodásra lehet számítani, semmint javulásra.

— Nos, gazda, akkor a következőképpen kell gyakorolnod: 'A testet tudatosítva szemlélem a testet... az érzéseket tudatosítva szemlélem az érzéseket... tudatára ébredve a tudatnak szemlélem a tudatot... a tudattartalmakat tudatosítva szemlélem a tudattartalmakat, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson.'

9. E szöveg tömören bemutatja a buddhista etika alapelveit, amelyek magához a Buddha megvilágosodásához hasonlóan a részvét (*karuṇā*) és a bölcsesség (*paññā*) iker-erényein alapulnak. Szövegünk két tömör vezérigéjében az önmagunk oltalmazása és a mások oltalmazása szoros összefüggésben van egymással, s e vezérigék mindegyike magában foglalja a részvét és a bölcsesség erényét is. A bölcsesség és a részvét azonban egyaránt önmagunk valódi oltalmazását kívánja meg szilárd kialakulásuk elengedhetetlen előfeltételeként. Ezért nyilatkozik szövegünkben a Buddha a segítőtárs véleményéről elismerően. Lásd még a 77. sz. szöveget is.

A *Satipaṭṭhāna* említése ebben az összefüggésben megerősíti a Buddhának azt a kijelentését, hogy „Az Éberség mindenütt hasznos." Önmagunk és mások oltalmazásához egyaránt éberségre van szükség, melyhez a szükséges felkészülést az a bizonyos három szólamú gyakorlás biztosítja: az éberség belülről (önmagunkra), kívülről (másokra) és a kettő összekapcsolásával történő alkalmazása. Lehetséges, hogy a szövegünk utolsó bekezdése erre a hármas gyakorlásra kíván utalni: a „Vigyázni fogok magamra" és a „Vigyáznom kell másokra" mondatok az éberség belső, illetve külső alkalmazására vonatkoznak; míg a szöveg utolsó két kijelentése a külső és a belső összekapcsolására vonatkozik.

— Az Éberség e Négy Alapzatát, jóuram, amelyeket a Magasztos tanított, megtalálod nálam, mert e tanítások szerint élek: A testet tudatosítva szemlélem a testet... a tudattartalmakat tudatosítva szemlélem a tudattartalmakat, átlelkesülten...
S ami azt a bizonyos öt alsóbb béklyót[10] illeti, amelyekről a Magasztos beszélt, egyetlen egyet sem látok ezek közül, jóuram, amit ne küszöböltem volna még ki.

— Nyereség ez a számodra, gazda, nagy nyereség! A vissza-nem-térő állapot gyümölcsét[11] nyilatkoztattad Te itt most ki.

17. *A beteg szerzetes*

Egy alkalommal, midőn a tiszteletreméltó *Anuruddha Sāvatthi* környékén időzött, megbetegedett, és a súlyos kór következtében heves fájdalmak törtek rá. Amikor ez történt, több szerzetes is felkereste a tiszteletreméltó *Anuruddhát*, és így beszéltek hozzá:

— Vajon milyen lehet az a tudatállapot, amelyben időzve még a fájdalmas testérzetek sem képesek megzavarni a tiszteletreméltó *Anuruddha* tudatát?

— Olyan tudatállapot ez, testvérek, amely az Éberség Négy Alapzatán nyugszik szilárdan; s ennek köszönhető, hogy még a fájdalmas testérzetek sem képesek összezavarni a tudatomat.

18. *Uttiya Thera*

Amikor beteg lettem, fölfokozódott az éberségem:
„Szólít a kór; nincs idő a lustaságra!"

19. *Kényszerből a szabadságba*

Még az élet kényszerei közt is fölfedezhető
A *Nibbānába* vezető tan, minden szenvedés vége:
Megtalálják, kik az éberségüket addig fokozzák;
Míg szívük a tökéletes elmélyedést el nem éri.

10. Az öt alsóbb béklyó (*saṁyojana*) a következő: 1. a személyiségben való hit, 2. szkeptikus kétely, 3. szabályokhoz és szertartásokhoz való kötődés, 4. érzéki vágy, 5. rosszakarat.

11. A vissza-nem-térő (*anāgāmi*) az, aki belépett a szentség (*arahatta*) megvalósításához vezető négy szint közül a harmadikba. Az ilyen személy nem születik többé újjá az érzéki síkon, hanem a finom-anyagi sík valamelyik mennyei világából éri el a *Nibbānát*.

20. *A szabadulás virágai*

Jól képzett, a helyes törekvésben tökéletes,
S éberségе minden területre kiterjed —
Nem születik újjá többé e szeplőtelen,
Kit a szabadulás ily virágai diszítenek.

21. *A jelen tudata*

Ne halászd elő az elmúlt dolgokat,
S a jövőre ne ápolj hiú reményeket:
A múltad már régen mögötted maradt,
A jövő pedig még el sem érkezett.

A bölcs, ki a jelent az itt-és-mostban
Megtisztult látással[12] fölismeri,
Törekedjen oly tárgyra, mely soha
meg nem inog, s azt el nem veszítheti.[13]

22. *Felhalmozódás*

„Egy halom ártalom" — aki így beszél az öt akadályról, az helyesen szól ezekről. Ezek ugyanis valóban teljes egészükben ártalmak felhalmozódásai. Melyik ez az öt? Az érzéki vágy, a rosszakarat, a tunyaság és tompaság, a nyugtalanság és izgatottság, a szkeptikus kétely.

„Egy halom jótékony tényező" — aki így beszél az Éberség Négy Alapzatáról, az helyesen szól ezekről. Ezek ugyanis valóban teljes egészükben jótékony tényezők felhalmozódásai.

23. *A barátság adománya*

Mindazokat, ó szerzetesek, akikkel rokonszenveztek, akik érdemesnek tartják hallgatni rátok — tehát a társaitokat és barátaitokat, rokonaitokat és ismerőseiteket — bíztatni kell az Éberség Négy Alapzatának gyakorlására, be kell őket vezetni ebbe és meg kell szilárdítani bennük ennek gyakorlatát.

12. Az itt szereplő páli kifejezés, a *vipassati* közvetve a felszabadító belátás meditatív kifejlesztésére, a *vipassanāra* utal.

13. Ez a *Nibbānára* történő utalás.

24. *Ami mindenben segít*

Az éberség, ó szerzetesek, állítom, mindenben segít.

AZ ELSŐ LÉPÉSEK

25. *Akadályok*

Hat dolog feladása nélkül nem lehetséges, ó szerzetesek, a testet tudatosítva szemlélni a testet... az érzéseket tudatosítva szemlélni az érzéseket... tudatára ébredve a tudatnak szemlélni a tudatot... a tudattartalmakat tudatosítva szemlélni a tudattartalmakat. Melyik ez a hat?

Vágyakozás a tevékenykedésre; vágyakozás a csevegésre; vágyakozás az alvásra; vágyakozás a társaságra; az érzékek ellenőrzésének hiánya; mértéktelen evés.

26. *Fokozatos fejlődés*

Egyszer a Magasztos *Saketa* környékén tartózkodott, *Añjana-vana* szarvasligetében. Ezidőtájt arra járt a vándoraszkéta *Kundaliya* is, aki találkozván a Magasztossal barátságos és udvarias üdvözlő szavakat váltott vele, majd leült az egyik oldalra. Ott üldögélve oldalt így szólt a Magasztoshoz:

— Előszeretettel látogatom a kolostorok parkjait, Uram, s részt szoktam venni az ottani összejöveteleken. Megszoktam, hogy az étkezést követően, miután befejeztem a reggelimet, kolostorról kolostorra, parkról parkra járjak. Mindig találkozom ott aszkétákkal és *brahmanokkal*, akik beszélgetésbe bonyolódnak, pusztán mert azt gondolják, hogy üdvös a bírálat és a vitatkozás. Mármost mit gondol üdvösnek a tiszteletreméltó *Gotama*?

— A tudás által történő felszabadulás gyümölcse[14] az, amit a Tökéletes üdvösnek gondol.

— No és, tiszteletreméltó Gotama, mely dolgok művelésével és kitartó gyakorlásával lehet elérni a szellemi látás által történő felszabadulás gyümölcsét?

— A szellemi látás által történő felszabadulás gyümölcsét a megvilágosodás hét tényezője valósítja meg, amennyiben valaki ezeket műveli és kitartóan gyakorolja.

— És mely dolgok művelése és kitartó gyakorlása hozza létre a megvilágosodás hét tényezőjét?

14. *Vijjā-vimutti-phala.*

— A megvilágosodás hét tényezőjét az Éberség Négy Alapzata hozza létre, amennyiben valaki ezeket műveli és kitartóan gyakorolja.

— És mely dolgok művelése és kitartó gyakorlása fejleszti ki az Éberség Négy Alapzatát?

— A háromrétű helyes viselkedés.[15]

— És mely dolgok művelése és kitartó gyakorlása hozza létre a háromrétű helyes viselkedést?

— Az érzékek ellenőrzése.

27. *A kezdet*

Sāvatthiban történt. Egy alkalommal a tiszteletreméltó *Bāhiya* odament a Magasztoshoz, tisztelettel üdvözölte őt és leült az egyik oldalra. Ott oldalt üldögélve így szólt a Magasztoshoz:

„Jó volna Uram, ha a Magasztos el tudná nekem magyarázni a tanítást röviden úgy, hogy miután meghallgattam az útmutatást, egyedül és visszavonultan élhessek, komolyan és eltökélten."

„Nos, *Bāhiya*, először is meg kell tisztítanod minden üdvös dolgok kezdetét. És mi jelenti minden üdvös dolgok kezdetét? A jól megtisztított erény és a helyes szemlélet. Ha az erényed tiszta és a szemléleted helyes, *Bāhiya*, akkor az erény segítségével és támogatásával elkezdheted gyakorolni az Éberség Négy Alapzatát."

„Ha ilyen módon, az erény segítségével és támogatásával műveled az Éberség Négy Alapzatát, *Bāhiya*, akkor bármilyen éjszaka jöjjön is, bármily nap virradjon is fel reád, az üdvös dolgokban bízvást számíthatsz a fejlődésre, s azok nem fognak visszahanyatlani."

A tiszteletreméltó *Bāhiya* elégedetten és örömmel nyugtázta a Magasztos szavait, majd tisztelettel elköszönt tőle és távozott.

Ezt követően a tiszteletreméltó *Bāhiya* egyedül és visszavonultan élt tovább, komolyan és eltökélten. És a célt, amelynek kedvéért a nemes ifjak elhagyják otthonaikat és távoznak az otthontalanságba, a szent élet ama legmagasabb tökéletességét maga is hamarosan, még ebben az életében megismerte, a maga számára megvalósítva azt: „Megszűnt az újjászületés, beteljesedett a szent élet, végre lett hajtva a feladat, nem maradt semmi hátra ezek után" — mindezt közvetlenül megismerte.

Így lett a tiszteletreméltó *Bāhiya* az *arahatok* egyike.

15. Helyes viselkedés gondolatokban, szavakban és tettekben.

28. *Az erkölcsi szabályok célja*

— Ami az erkölcsösség ama Magasztos által kinyilatkoztatott üdvös szabályait illeti, *Ānanda* testvér, milyen céllal is nyilatkoztatta ki ezeket a Magasztos?

— Jól beszéltél, *Bhadda* testvér, nagyon jól szólottál! Örvendetes a bölcsességed, örvendetes a belátásod, kitűnő a kérdésed!

Ami az erkölcsösség ama Magasztos által kinyilatkoztatott üdvös szabályait illeti, a Magasztos ezeket az Éberség Négy Alapzatának művelése kedvéért nyilatkoztatta ki.

ÁLTALÁNOS ÚTMUTATÁSOK A GYAKORLÁSHOZ

29. *A Bāhiyának adott útmutatás*

A következőképpen kell gyakorolnod, *Bāhiya*: „A látottban csak a látott legyen benne; a hallottban csak a hallott legyen benne; amit [illatként, ízként, tapintásként] érzékelünk, abban csak az érzékelt legyen benne; amit gondolunk, abban csak a gondolt legyen benne!"[16]

30. *Az elterelt és az el nem terelt meditáció*

Sāvatthiban történt. Egy reggel, miután a tiszteletreméltó *Ānanda* felöltözött, vette az alamizsnás csészéjét és köntösét, és felkereste az egyik környékbeli zárdát. Amikor megérkezett, leült a számára előkészített helyre. Odajöttek az apácák, s miután tisztelettel köszöntötték a tiszteletreméltó *Ānandát*, leültek mellé és így szólottak hozzá:

— Sok olyan apáca van itt, tiszteletreméltó *Ānanda*, akik jól begyakorolták az Éberség Négy Alapzatát, s akik egyre fokozódó jelentős eredményeket tapasztalnak.

16. Az itt elhangzott útmutatás szerint a tudatot rá kell szoktatnunk arra, hogy meg tudjon állni a puszta észlelési tárgy megfigyelésének kezdeti szakaszában, anélkül, hogy ahhoz bármiféle tetszésen és nemtetszésen alapuló következtetést, vagy bármilyen egyéb érzelmi, vagy értelmi ítéletet fűzne. E gyakorlat célja és értéke igen sokrétű: fékezőleg hat minden elhamarkodott tettre, szóra, vagy gondolatra; lehetővé teszi a látszólag zárt egységet alkotó észlelési folyamat egyes szakaszainak megkülönböztetését, amit ennek hiányában igen gyakran annak utólagos értékelésével azonosítunk; közvetlen belátáshoz juttat bennünket a valóság tűnékeny, feltételekhez kötött és szubsztanciát nélkülöző jellegét illetően. Vö. az 53. és 54. szövegekkel, valamint az I. rész 36. oldalától.

— Így van ez, nővérek. Így van ez. Bármely szerzetes, vagy apáca, aki jól begyakorolja az Éberség Négy Alapzatát, számíthat arra, hogy egyre fokozódó jelentős eredményeket fog tapasztalni.

És a tiszteletreméltó *Ānanda*, miután egy a *Dhammáról* szóló beszéddel útbaigazította, fellelkesítette és megörvendeztette az apácákat, távozott. Ezután bement *Sāvatthiba* alamizsnáért, majd miután visszatért kolduló útjáról és elfogyasztotta elemózsiáját, felkereste a Magasztost. Tisztelettel üdvözölte a Mestert, majd leült mellé és elmesélte látogatását a zárdában. A Magasztos pedig ezt mondotta:

„Így van ez, *Ānanda*, így van ez. Bizony igaz, hogy bármely szerzetes, vagy apáca, aki jól begyakorolja az Éberség Négy Alapzatát, számíthat arra, hogy egyre fokozódó jelentős eredményeket fog tapasztalni."

„Melyik ez a négy? Nos, a szerzetes a testet tudatosítva szemléli a testet, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. Ahogy így szemléli, a testet tudatosítva a testet, testi izgalom, vagy szellemi renyheség merülhet föl benne a test, mint tárgy vonatkozásában; vagy pedig külső dolgok terelhetik el a tudatát. Ilyenkor, *Ānanda*, a szerzetesnek valamely bizalomerősítő tárgyra kell irányítania a gondolatait.[17] Ha így tesz, öröm ébred benne. Az örömmel eltöltött tudatban elragadtatás ébred. Az elragadtatott tudatban kialakul a belső nyugvás. Aki belül nyugodt, az boldogságot érez; a boldog tudat pedig könnyedén összpontosul. Ide eljutván így gondolkodik: 'A cél, aminek a kedvéért [valami másra] irányítottam a tudatomat, teljesült. Most már talán ideje volna elfordulni ettől.' Ezzel elfordul,[18] s nem gondolkodik és nem reflektál tovább.[19] 'Most már mentes vagyok a gondolatoktól és a reflektálástól, belül teljesen éber vagyok és boldog' — ez van a tudatában."

„Továbbá, *Ānanda*, a szerzetes az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket... tudatára ébredve a tudatának szemléli a tudatát... a tudattartalmakat tudatosítva szemléli a tudattartalmakat. Ahogy így szemlélődik, testi izgalom, vagy szellemi renyheség merülhet föl benne az érzések... a tudatállapot... a tudattartalmak, mint tárgyak vonatkozásában; vagy pedig külső dolgok terelhetik el a tudatát. Ilyenkor, *Ānanda*, a szerzetesnek valamely bizalom-erősítő tárgyra kell irányítania a gondolatait. Ha így tesz,

17. *Kommentár*: „Ha a tudatot elszennyező szenvedélyek testi izgatottságot okoznak, vagy ha fáradtság, illetve szétszórtság lépne föl, nem szabad engedni, hogy az ember e szennyeződések befolyása alá kerüljön. Ilyenkor inkább [átmenetileg] tegyük félre a meditációs témánkat, és irányítsuk a figyelmünket valami olyan tárgyra, ami erősíti a hitünket. Ilyen meditációs tárgy lehet például a Buddhára történő emlékezés."

18. Visszatér az eredeti meditációs témájához.

19. *Kommentár*: nem foglalkozik többé a szennyezett gondolatokkal, nem reflektál ezekre.

öröm ébred benne. Az örömmel eltöltött tudatban elragadtatás ébred. Az elragadtatott tudatban kialakul a belső nyugvás. Aki belül nyugodt, az boldogságot érez; a boldog tudat pedig könnyedén összpontosul. Ide eljutván így gondolkodik: 'A cél, aminek a kedvéért [valami másra] irányítottam a tudatomat, teljesült. Most már talán ideje volna elfordulni ettől.' Ezzel elfordul, s nem gondolkodik és nem reflektál tovább. 'Most már mentes vagyok a gondolatoktól és a reflektálástól, belül teljesen éber vagyok és boldog' — ez van a tudatában."

„Ez, *Ānanda*, az elterelt meditáció."[20]

„És mi, *Ānanda*, az el nem terelt meditáció?"[21]

„Ha a szerzetes, *Ānanda*, nem kényszerül a tudatát kifelé irányítani,[22] akkor tudja: 'A tudatom nem irányul kifelé.' Tudja továbbá, hogy: 'A [gyakorlás] korábbi és későbbi szakaszaiban egyaránt akadály nélkül vagyok, elterelődés nélkül,[23] szabadon.' Tudja továbbá, hogy: 'A testet tudatosítva szemlélem a testet, az érzéseket tudatosítva szemlélem az érzéseket, tudatára ébredve a tudatomnak szemlélem a tudatot, a tudattartalmakat tudatosítva szemlélem a tudattartalmakat, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. És boldog vagyok.'"

„Ez, *Ānanda*, az el nem terelt meditáció."

„Ezzel, *Ānanda*, megmutattam számodra az elterelt meditációt és az el nem terelt meditációt. Amit egy mester csak tehet a tanítványáért, **részvétből és együttérzésből**, jót akarva annak számára, azt megtettem érted. Íme a fák, *Ānanda*, s az elkülönített cellák! Gyakorold a meditációt, *Ānanda*! Kerüld a hanyagságot, nehogy később megbánjad! Ez az utasításom a számodra."

Így beszélt a Magasztos. A tiszteletreméltó *Ānanda* pedig szívében boldogan örvendezett a Magasztos szavain.

20. *Kommentár*: *paṇidhāya bhāvanā*; vagyis megszakított meditáció, ahol a meditáció eredeti témáját átmenetileg félretesszük (*ṭhapetvā*).
21. *Kommentár*: *apaṇidhāya bhāvanā*, vagyis megszakítás nélküli meditáció, ahol a témát nem tesszük félre (*aṭhapetvā*).
22. Vagyis elterelni az eredeti témáról.
23. Az itt szereplő páli kifejezés az *apaṇihitaṁ* = »nem átirányított« (vö. a 21. lábjegyzetben szereplő *apaṇidhāyával*); vagyis a tudat nem terelődik át valamilyen más témára.

A BESZÉDHEZ FŰZŐDŐ MAGYARÁZATOK

31. *Tudatosítva a keletkezési tényezőket...*

Meg fogom mutatni nektek, szerzetesek, mit jelent a keletkezés és felbomlás az Éberség Négy Alapzata vonatkozásában. Figyeljetek a szavaimra!

Mi tehát, szerzetesek, a test keletkezése? A test keletkezése a táplálék keletkezésén keresztül lehetséges. A táplálék megszűnése következtében megszűnik a test.

Az érzések keletkezése az érzéki benyomások[24] keletkezésén keresztül történik. Az érzéki benyomások megszűnésével megszűnnek az érzések.

A tudat[25] keletkezése a szellem-test kettősség (*nāma-rūpa*) keletkezésén keresztül történik. A szellem-test kettősség megszűnésével megszűnik a tudat.

A tudattartalmak[26] keletkezése a figyelem keletkezésén keresztül történik. A figyelem megszűnésével megszűnnek a tudattartalmak.

32. *Így szemléli, belülről tudatosítván... I.*

A *Sanaṁkumāra Brahma* így szólította meg a *Tāvatiṁsa* isteneket:

„Mit gondolnak erről a tiszteletreméltó *Tāvatiṁsa* istenek? Vajon nem helyesen nyilatkoztatta-e ki a Magasztos, aki a tudó és a látó, a szent és a Tökéletesen Megvilágosodott, az Éberség Négy Alapzatát mindannak elérése érdekében, ami üdvös? Hogy mi ez a négy? Nos, a szerzetes testet tudatosítva szemléli a testet *belülről*. Miközben így szemlélődik, higgadt lesz és összpontosított. Amikor ilymódon higgadtá és összpontosítottá vált, felidézi a mások testére vonatkozó tudást és látást, önmagához képest *kívülről*. (És ugyanígy jár el az érzések, tudatállapotok és tudattartalmak vonatkozásában is)."

24. Az érzéki benyomás, vagy »érintkezés« (*phassa*) hatféle, amennyiben azt az öt testi érzékelőképesség, valamint a tudat működése eredményezi. Lásd az 5. láncszemet a függő keletkezés (*paṭicca-samuppāda*) képletében.
25. *Citta*. A fordításban hol mint tudat, hol mint tudatállapot szerepel.
26. *Kommentár*: A bölcs figyelem (*yoniso manasikāra*) keletkezésén keresztül keletkeznek a megvilágosodási tényezők tudattartalmai; a nem bölcs módon történő figyelés (*ayoniso manasikāra*) keletkezésén keresztül pedig az akadályok tudattartalmai.

33. *Így szemléli, belülről tudatosítván... II.*

Hogyan szemléli a szerzetes a testet tudatosítván a testet *belülről*? Nos, a szerzetes eképpen gondolkodva szemrevételezi saját bőrbe burkolt és tisztátalanságokkal teli testét, a talpától a feje búbjáig: „E testet haj... ízületi folyadék, húgy alkotják." Azután gyakorol e meditációs tárggyal, fejleszti azt, gyakran foglalkozik vele és szilárdan meggyökerezteti azt a tudatában. Miután így tett, tudatát egy hozzá képest külső test felé fordítja.

És hogyan szemléli a szerzetes a testet tudatosítván a testet *kívülről*? Nos, a szerzetes eképpen gondolkodva szemrevételez egy hozzá képest külső testet: „E testet haj... ízületi folyadék, húgy alkotják." Azután gyakorol e meditációs tárggyal, fejleszti azt, gyakran foglalkozik vele és szilárdan meggyökerezteti azt a tudatában. Miután így tett, tudatát kívülről is és belülről is a test felé fordítja.

És hogyan szemléli a szerzetes a testet tudatosítván a testet *belülről és kívülről egyaránt*? Nos, a szerzetes eképpen gondolkodva szemrevételezi a testet belülről és kívülről egyaránt: „E testet haj... ízületi folyadék, húgy alkotják." Így szemléli a szerzetes a testet tudatosítván a testet belülről és kívülről egyaránt. (És ugyanígy jár el az érzések, tudatállapotok és tudattartalmak vonatkozásában is).

34. *A Négy Satipaṭṭhāna hétféle szemlélete*

Hogyan szemléli az ember a testet tudatosítva a testet?

Nos, az ember a »föld« testi jelenséget (*paṭhavī-kāya*) úgy szemléli, mint amely (1) mulandó, nem pedig maradandó; (2) szenvedésteli, nem pedig élvezetes; (3) nem-önmaga, s nem pedig önmaga; (4) elfordul tőle, s nem leli abban örömét; (5) szenvtelen annak irányában, s nem vágyakozik rá; (6) a megszüntetését idézi elő, nem a keletkezését; (7) feladja azt és nem kötődik hozzá. Mulandóként szemlélve azt elhagyja maradandóság-elképzelését; szenvedésteliként szemlélve azt, elhagyja az élvezés gondolatát; nem-önmagaként szemlélve azt, elhagyja az én-re vonatkozó elképzelését; elfordulva attól, feladja az abban való örömet; szenvtelenül szemlélve azt, elhagyja a sóvár vágyat; a megszüntetését előidézve elhagyja a keletkezést; feladva azt, elhagyja a kötődést.

E hétféle módon gyakorolja az ember a test szemlélését.

A test »alapzat«,[27] nem »éberség«; az éberség azonban »alapzat« is, meg »éberség« is. Ezzel az éberséggel és ezzel a tudással szemléli a testet.[28]

27. Upaṭṭhāna: ugyanaz, mint a paṭṭhāna a satipaṭṭhāna kifejezésben. Lásd a 10. oldalt.
28. Vagyis a hétféle szemléletből fakadó tudással.

Ezért nevezzük ezt a gyakorlatot »az Éberség azon alapzatának, amely a test testet tudatosító szemléléséből áll« (*kāye kāyānupassanā-satipaṭṭhāna*).

Továbbá az ember a víz, a hő, a levegő, a haj, a szőr, a külső és a belső bőr, a hús, a vér, az inak, a csontok és a velő testi jelenségeit úgy szemléli, mint amelyek mulandóak, nem pedig maradandók. Úgy szemléli ezeket, mint amelyek szenvedésteliek... [*ugyanúgy folytatódik, mint fentebb, egészen odáig, hogy*] Ezért nevezzük ezt a gyakorlatot »az Éberség azon alapzatának, amely a test testet tudatosító szemléléséből áll«.

Hogyan szemléli az ember az érzéseket tudatosítva az érzéseket?

Nos, az ember a kellemes, kellemetlen és semleges érzéseket, továbbá a látási benyomásokból, hang-benyomásokból, szag-benyomásokból, ízbenyomásokból, tapintási benyomásokból és tudati benyomásokból származó érzéseket úgy szemléli, mint amelyek mulandóak, s nem pedig úgy, mint amelyek maradandóak. Úgy szemléli azokat, mint amelyek szenvedésteliek, s nem pedig élvezetesek; mint amelyek nem-önmaga, s nem pedig önmaga; elfordul azoktól, s nem leli azokban örömét; szenvtelen azok irányában, s nem vágyakozik azokra; a megszüntetésüket idézi elő, nem a keletkezésüket; feladja azokat és nem kötődik azokhoz. Mulandóként szemlélve azokat elhagyja maradandóság-elképzelését; szenvedésteliként szemlélve azokat, elhagyja az élvezés gondolatát; nem-önmagaként szemlélve azokat, elhagyja az én-re vonatkozó elképzelését; elfordulva azoktól, feladja az azokban való örömet; szenvtelenül szemlélve azokat, elhagyja a sóvár vágyat; a megszüntetésüket előidézve elhagyja a keletkezésüket; feladva azokat, elhagyja a kötődést.

E hétféle módon gyakorolja az ember az érzések szemlélését.

Az érzés »alapzat«, nem »éberség«; az éberség azonban »alapzat« is, meg »éberség« is. Ezzel az éberséggel és ezzel a tudással szemléli az érzéseket. Ezért nevezzük ezt a gyakorlatot »az Éberség azon alapzatának, amely az érzések érzéseket tudatosító szemléléséből áll«.

Hogyan szemléli az ember tudatára ébredve tudatának a tudatát?[29]

Nos, az ember a vággyal eltöltött tudatot és a vágy nélküli tudatot, a gyűlölettel töltött tudatot és a gyűlölettől mentes tudatot... [*s.i.t., a beszéd vonatkozó részének megfelelően*] úgy szemléli, mint amely mulandó, s nem pedig úgy, mint amely maradandó. A látási tudatot, a hallási tudatot, a szaglási tudatot, az ízlelési tudatot, a tapintási tudatot és a belső tudatosságot úgy szemléli, mint amelyek mulandóak, s nem pedig úgy, mint amelyek maradandóak. Úgy szemléli továbbá mindezeket, mint amelyek szenvedésteliek, s nem pedig élvezetesek; mint amelyek nem-önmaga, s nem

29. Vagy »tudatállapotát«.

pedig önmaga; elfordul azoktól, s nem leli azokban örömét; szenvtelen azok irányában, s nem vágyakozik azokra; a megszüntetésüket idézi elő, nem a keletkezésüket; feladja azokat és nem kötődik azokhoz. Mulandóként szemlélve azokat elhagyja maradandóság-elképzelését; szenvedésteliként szemlélve azokat, elhagyja az élvezés gondolatát; nem-önmagaként szemlélve azokat, elhagyja az én-re vonatkozó elképzelését; elfordulva azoktól, feladja az azokban való örömet; szenvtelenül szemlélve azokat, elhagyja a sóvár vágyat; a megszüntetésüket előidézve elhagyja a keletkezésüket; feladva azokat, elhagyja a kötődést.

E hétféle módon gyakorolja az ember a tudat szemlélését.

A tudat »alapzat«, nem »éberség«; az éberség azonban »alapzat« is, meg »éberség« is. Ezzel az éberséggel és ezzel a tudással szemléli a tudatot. Ezért nevezzük ezt a gyakorlatot »az Éberség azon alapzatának, amely a tudat tudatot tudatosító szemléléséből áll«.

Hogyan szemléli az ember a tudattartalmakat tudatosítva a tudattartalmakat?

Nos, az ember a test, az érzések és a tudat [vagyis a tudatállapot] kivételével minden más jelenséget[30] úgy szemlél, mint amelyek mulandóak, s nem pedig úgy, mint amelyek maradandóak. Úgy szemléli azokat, mint amelyek szenvedésteliek, s nem pedig élvezetesek; mint amelyek nem-önmaga, s nem pedig önmaga; elfordul azoktól, s nem leli azokban örömét; szenvtelen azok irányában, s nem vágyakozik azokra; a megszüntetésüket idézi elő, nem a keletkezésüket; feladja azokat és nem kötődik azokhoz. Mulandóként szemlélve azokat elhagyja maradandóság-elképzelését; szenvedésteliként szemlélve azokat, elhagyja az élvezés gondolatát; nem-önmagaként szemlélve azokat, elhagyja az én-re vonatkozó elképzelését; elfordulva azoktól, feladja az azokban való örömet; szenvtelenül szemlélve azokat, elhagyja a sóvár vágyat; a megszüntetésüket előidézve elhagyja a keletkezésüket; feladva azokat, elhagyja a kötődést.

E hétféle módon gyakorolja az ember a tudattartalmak szemlélését.

A tudattartalmak »alapzat«, nem »éberség«; az éberség azonban »alapzat« is, meg »éberség« is. Ezzel az éberséggel és ezzel a tudással szemléli a tudattartalmakat. Ezért nevezzük ezt a gyakorlatot »az Éberség azon alapzatának, amely a tudattartalmak tudattartalmakat tudatosító szemléléséből áll«.

30. Ami a felsoroltakon kívül még marad, az az észlelés halmazata (*saññā-kkhandha*) és a lelki-szellemi képzőerők halmazata (*sankhāra-kkhandha*).

A TEST SZEMLÉLÉSE

35. Ha a test nem uralt [a meditáción keresztül, vagyis *abhāvita*], akkor a tudat sem tartható az ellenőrzésünk alatt. Ha a test uralt, akkor a tudat is ellenőrzés alatt van.

36. Egyetlen dolog van, szerzetesek, aminek a művelése és rendszeres gyakorlása elvezet az égető sürgősség mély átérzéséhez, ...a legmagasabb békéhez, ...az éberséghez és tiszta tudatossághoz, ...a tökéletes tudás és látás megszerzéséhez, ...a boldogsághoz itt-és-most, ...a bölcsesség által történő megszabadulás megvalósításához és a szentség gyümölcséhez (*arahatta-phala*): ez a test tudatosítása.

37. *Beszéd a test tudatosításáról*

Így hallottam. A Magasztos éppen *Sāvatthiban* tartózkodott, amikor ez történt, az *Anāthapiṇḍika* kolostorához tartozó *Jeta*-berekben. Kolduló körútjáról visszatérve, elemózsiája elfogyasztását követően számos szerzetes jött össze a gyűlésteremben. A következő beszélgetés alakult ki közöttük: „Hát nem csodálatos, testvérek, nem bámulatra méltó, ahogyan a Magasztos, a tudó és látó, a szent, a Tökéletesen Megvilágosodott elmagyarázta a test tudatosítását, mint hatalmas gyümölcsöt hozó, hatalmas előnyökkel járó gyakorlatot?" Ezen a ponton megszakadt a szerzetesek beszélgetése. Megérkezett ugyanis a Magasztos, aki felkelvén este az elvonultságából, átment a gyűlésterembe és leült a számára előkészített helyre. Miután helyet foglalt, így szólította meg a szerzeteseket: „Miről folyt a szó, szerzetesek, ahogyan itt üldögéltek? Miről szólt a beszélgetés, amelyet megszakítottatok?"

— Miután visszatértünk a kolduló körútról, Uram, s elfogyasztottuk elemózsiánkat, összejöttünk itt a gyűlésteremben, s a következő beszélgetés alakult ki közöttünk: 'Hát nem csodálatos, testvérek, nem bámulatra méltó, ahogyan a Magasztos, a tudó és látó, a szent, a Tökéletesen Megvilágosodott elmagyarázta a test tudatosítását, mint hatalmas gyümölcsöt hozó, hatalmas előnyökkel járó gyakorlatot?' Erről szólt a beszélgetés, Uram, amelyet megszakítottunk, amikor a Magasztos megérkezett.

— No és, szerzetesek, hogyan hoz a test tudatosítása hatalmas gyümölcsöt, s milyen hatalmas előnyökkel jár, amennyiben valaki azt műveli és rendszeresen gyakorolja?

[*A légzés tudatosítása*] Nos, szerzetesek, kimenvén az erdőbe leül a szerzetes egy tiszta helyre, vagy egy fa alá, keresztbe tett lábakkal, testét

egyenesen tartva, figyelő éberséggel. Egyszerűen csak éberen lélekzik be és éberen lélekzik ki. Hosszan belélegezvén tudja: 'Hosszan belélekzem'; ...[*ugyanúgy folytatódik, mint a beszéd szövegében a 116. oldalon, egészen odáig, hogy*] ... 'A [légzés] testi működését elnyugtatva lélekzem ki' — így gyakorolja magát.

Aki így él komolyan, átlelkesülten és eltökélten, abban el fognak enyészni a világi emlékek és hajlamok, s azáltal, hogy ezek elenyésznek, a tudata belül szilárddá válik, s nyugodttá, kiegyensúlyozottá és összpontosítottá válik. Ilyen módon műveli, szerzetesek, a szerzetes a test tudatosítását.

Ezután a testhelyzetek tudatosításával, az éberséggel és tiszta tudatossággal, a test taszító voltával és a temetői szemlélődésekkel foglalkozó szövegrészek következnek ugyanúgy, ahogyan magában a beszédben, s valamennyi rész a fenti „Aki így él komolyan..." kezdetű bekezdéssel zárul.

[*A meditatív elmélyedések*] „Továbbá, szerzetesek, a szerzetes elszakadván az érzéki tárgyaktól, elszakadván a nem üdvös gondolatoktól belép az **elszakadásból született, gondolati megragadással és elemző gondolkodással** kísért, elragadtatással és üdvözült boldogsággal telített *első elmélyedésbe*. Ezzel az elszakadásból született boldogsággal és elragadtatással megtölti és átitatja, áthatja és átjárja az egész testét, úgyhogy nincs a testének egyetlen **porcikája sem**, amit át ne járna ez az elszakadásból született boldogság és elragadtatás.

Ha egy ügyes fodrász, vagy az inasa szappanport önt egy fémtálba, s azt apránként hozzáadott vízzel jól elkeveri, akkor a keletkező szappanhab tele lesz nedvességgel, kívül és belül átjárja azt a nedvesség, anélkül, hogy a abból víz elcsepegne. Ugyanígy van ez a szerzetesünkkel is: az elszakadásból született boldogsággal és elragadtatással úgy megtölti és átitatja, áthatja és átjárja az egész testét, hogy nincs a testének egyetlen porcikája sem, amit át ne járna ez az elszakadásból született boldogság és elragadtatás.

Aki így él komolyan, átlelkesülten és eltökélten, abban el fognak enyészni a világi emlékek és hajlamok, s azáltal, hogy ezek elenyésznek, a tudata belül szilárddá válik, s nyugodttá, kiegyensúlyozottá és összpontosítottá válik. Ilyen módon műveli, szerzetesek, a szerzetes a test tudatosítását.

Továbbá, szerzetesek, a gondolati megragadás és az elemző gondolkodás lecsendesítését követően a szerzetes eléri a *második elmélyedés* összpontosításból született kiegyensúlyozottságát és belső nyugalmát, mely

mentes a gondolati megragadástól és az elemző gondolkodástól, s elragadtatással és üdvözült boldogsággal telített. Ezzel az összpontosításból született boldogsággal és elragadtatással megtölti és átitatja, áthatja és átjárja az egész testét, úgyhogy nincs a testének egyetlen porcikája sem, amit át ne járna ez az összpontosításból született boldogság és elragadtatás.

Képzeljünk el egy mély tavat, amelynek a belsejéből forrás bugyog fel, ám kívülről nem folyik belé víz sem keletről, sem nyugatról, sem északról, sem délről, és eső sem hullik belé hébe-hóba; a tó belsejéből bugyogó hűs forrás mégis az egész tavat megtölti és átitatja, áthatja és átjárja üdítő vizével, úgyhogy a tóban nem marad egyetlen talpalatnyi hely sem, amit át ne járna a hűs forrásvíz. Nos, ugyanígy van ez a szerzetessel is: az összpontosításból született boldogsággal és elragadtatással úgy megtölti és átitatja, áthatja és átjárja az egész testét, hogy nincs a testének egyetlen porcikája sem, amit át ne járna ez az összpontosításból született boldogság és elragadtatás.

Aki így él komolyan...

Továbbá, szerzetesek, az elragadtatás elhalványulását követően a szerzetes felülemelkedett egykedvűségben időzik, tiszta tudatossággal és éberen, s a testében egyfajta üdvözült boldogságot él át, amelyet a Nemesek így jellemeznek: **„Boldog, aki felülemelkedett egykedvűségben időzik,** éberen!" — így éri el a *harmadik elmélyedést*. Ezzel az elragadtatástól mentes boldogsággal megtölti és átitatja, áthatja és átjárja az egész testét, úgyhogy nincs a testének egyetlen porcikája sem, amit át ne járna ez az elragadtatástól mentes boldogság.

Képzeljünk el egy lótusztavat kék, piros és fehér lótuszvirágokkal, amelyek a vízben születtek, a vízben nőttek fel, a vízből merítik táplálékukat — nos, az ilyen lótusznövényeket a legfölső szirmuktól a gyökerükig megtölti és átitatja, áthatja és átjárja a hűs víz, úgyhogy e lótusznövényeknek nincs egyetlen sejtje sem, amit át ne járna a víz. Ugyanígy van ez a szerzetessel is: az elragadtatástól mentes boldogsággal úgy megtölti és átitatja, áthatja és átjárja az egész testét, hogy nincs a testének egyetlen porcikája sem, amit át ne járna ez az elragadtatástól mentes boldogság.

Aki így él komolyan...

Továbbá, szerzetesek, elhagyva az örömet és fájdalmat, a korábbi bánat és gyönyör eltűnésével a szerzetes belép az örömön és fájdalmon túli *negyedik elmélyedésbe*, melyet a felülemelkedett egykedvűségnek köszönhetően az éberség tökéletes tisztasága jellemez. Ebben az állapotban üldögél és időzik, élesen világító tiszta tudatossággal hatva át ezt az egész testet,

A TAN KAPUJA

úgyhogy nem marad a testének egyetlen porcikája sem, amit ne járna át ez a tiszta és világos tudat.

Képzeljünk el egy embert, akit úgy beburkoltak fehér szövetbe, hogy az még a fejét is eltakarja, s nincs egy csipetnyi hely sem az egész testén, amit ne takarna fehér szövet. Ugyanígy van ez a szerzetessel is: ahogy ebben az állapotban üldögél, élesen világító tiszta tudatossággal hatja át ezt az egész testet, úgyhogy nem marad a testének egyetlen porcikája sem, amit ne járna át ez a tiszta és világos tudat.

Aki így él komolyan, átlelkesülten és eltökélten, abban el fognak enyészni a világi emlékek és hajlamok, s azáltal, hogy ezek elenyésznek, a tudata belül szilárddá válik, s nyugodttá, kiegyensúlyozottá és összpontosítottá válik. Ilyen módon műveli, szerzetesek, a szerzetes a test tudatosítását.

Mindazok számára, szerzetesek, akik a test tudatosítását művelik és rendszeresen gyakorolják, bennefoglaltatik ebben az összes bölcsességet előmozdító üdvös tényező.

Ha valaki megpróbálná a tudatában felidézni a nagy óceánt, az nyilván magában kell, hogy foglalja számára mindazokat a kisebb folyókat is, amelyek az óceánba ömlenek. Ugyanígy van ez mindazokkal, akik a test tudatosítását művelik és rendszeresen gyakorolják: számukra bennefoglaltatik ebben az összes bölcsességet előmozdító üdvös tényező. Azokba a szerzetesekbe azonban, ó szerzetesek, akik a test tudatosítását nem művelik és azt rendszeresen nem gyakorolják, be fog tudni lépni *Māra*, s meg fogja ott tudni vetni a lábát.

Mit gondoltok, szerzetesek, ha valaki egy súlyos kőgolyóbist hajítana egy nedves agyagkupacba, nem ragadna az ott meg benne? — „De igen, Urunk, bizonyosan." — Ugyanígy, szerzetesek, aki nem műveli és nem gyakorolja rendszeresen a test tudatosítását, abba be fog tudni lépni *Māra*, s meg fogja ott tudni vetni a lábát.

S mit gondoltok, szerzetesek: ha volna itt egy száraz, növényi nedvektől mentes fadarab, és jönne valaki egy égő pálcával, azzal a szándékkal, hogy „Tüzet gyújtok, lángot csiholok", meg tudná ezt tenni? — „Bizonyosan, Urunk." — Ugyanígy, szerzetesek, aki nem műveli és nem gyakorolja rendszeresen a test tudatosítását, abba be fog tudni lépni *Māra*, s meg fogja ott tudni vetni a lábát.

S mit gondoltok, szerzetesek: ha volna itt egy üres vizesedény, feltéve a tartójára, s jönne valaki egy vödör vízzel, vajon képes volna-e az illető vizet tölteni az edénybe? — „Bizonyosan, Urunk." — Ugyanígy, szerzetesek, aki nem műveli és nem gyakorolja rendszeresen a test tudatosítását, abba be fog tudni lépni *Māra*, s meg fogja ott tudni vetni a lábát.

Aki azonban műveli és rendszeresen gyakorolja a test tudatosítását, ó szerzetesek, abba nem fog tudni belépni *Māra*, s abban nem fogja tudni megvetni a lábát. Mit gondoltok, szerzetesek, ha valaki egy könnyű fonálgombolyagot hajítana egy keményfából ácsolt szilárd ajtódeszkára, vajon be tudna-e hatolni ez a könnyű fonálgombolyag a tömör keményfa ajtóba, s meg tudna-e ragadni abban? — „Bizonyosan nem, Urunk." — Ugyanígy, szerzetesek, aki a test tudatosítását műveli és rendszeresen gyakorolja, abba nem fog tudni belépni *Māra*, s abban nem fogja tudni megvetni a lábát.

S mit gondoltok, szerzetesek: ha volna itt egy növényi nedvekben gazdag, frissen levágott fadarab, és jönne valaki egy égő pálcával, azzal a szándékkal, hogy „Tüzet gyújtok, lángot csiholok", meg tudná ezt tenni? — „Bizonyosan nem, Urunk." — Ugyanígy, szerzetesek, aki a test tudatosítását műveli és rendszeresen gyakorolja, abba nem fog tudni belépni *Māra*, s abban nem fogja tudni megvetni a lábát.

S mit gondoltok, szerzetesek: ha volna itt egy teli vizesedény, feltéve a tartójára, a pereméig megtöltve vízzel úgy, hogy még a varjak is ihatnának belőle, s jönne valaki egy vödör vízzel, vajon képes volna-e az illető vizet tölteni az edénybe? — „Bizonyosan nem, Urunk." — Ugyanígy, szerzetesek, aki a test tudatosítását műveli és rendszeresen gyakorolja, abba nem fog tudni belépni *Māra*, s abban nem fogja tudni megvetni a lábát.

Mindazok, szerzetesek, akik a test tudatosítását művelik és rendszeresen gyakorolják, bármely közvetlen tudással realizálható állapot közvetlen tudással történő elérésére állítsák is rá a tudatukat, kiváló eredményeket fognak elérni az adott területen.

Ha volna itt egy teli vizesedény, feltéve a tartójára, a pereméig megtöltve vízzel úgy, hogy még a varjak is ihatnának belőle, s egy erős ember azt egyre jobban megdöntené, vajon kifolyna-e belőle a víz? — „Bizonyosan, Urunk." — Ugyanígy, szerzetesek, aki a test tudatosítását műveli és rendszeresen gyakorolja, az bármely közvetlen tudással realizálható állapot közvetlen tudással történő elérésére állítsa is rá a tudatát, kiváló eredményeket fog elérni az adott területen.

Ha volna egy vízszintes talajra állított, tolóajtóval lezárt négyszögletes tartály a pereméig megtöltve vízzel úgy, hogy még a varjak is ihatnának belőle, s egy erős ember elkezdené a tolóajtót egyre jobban kinyitani, vajon kifolyna-e onnan a víz? — „Bizonyosan, Urunk." — Ugyanígy, szerzetesek, aki a test tudatosítását műveli és rendszeresen gyakorolja, az bármely

közvetlen tudással realizálható állapot közvetlen tudással történő elérésére állítsa is rá a tudatát, kiváló eredményeket fog elérni az adott területen.

Tegyük fel, hogy négy főútvonal kereszteződésében, egyenletes talajon áll egy nemes paripákkal befogott hintó, felszerszámozott és készenlétben álló lovakkal, jó ostorral ellátva; amennyiben egy rátermett, a lovak idomításában jártas kocsihajtó felszáll egy ilyen hintóra, bal kezébe fogva a gyeplőt, jobbjába az ostort, bizony oda hajt azzal, ahová csak kívánja. Ugyanígy, szerzetesek, aki a test tudatosítását műveli és rendszeresen gyakorolja, az bármely közvetlen tudással realizálható állapot közvetlen tudással történő elérésére állítsa is rá a tudatát, kiváló eredményeket fog elérni az adott területen.

Amennyiben valaki a test tudatosítását, szerzetesek, műveli és rendszeresen gyakorolja, [a fejlődés] hordozójává teszi és a tudatával szilárdan birtokba veszi, megszilárdítja, megerősíti és tökélyre fejleszti, az tíz áldásos hatásra számíthat. Melyik ez a tíz?

A tanítvány urrá lesz a szenvedélyeken[31] és a kiábrándultságon[32], s a szenvedélyek és a kiábrándultság nem tudnak többé felülkerekedni rajta; a visszatérő szenvedélyeket és kiábrándultságot újra meg újra leküzdi. Urrá lesz a szorongáson és a félelmeken, s azok nem tudnak többé felülkerekedni rajta; a visszatérő szorongásokat és félelmeket újra meg újra leküzdi. Tűri a meleget és a hideget, az éhséget és a szomjúságot, a szelet és a perzselő napot, a böglyöket, szúnyogokat és kígyókat; türelmesen elviseli a kellemetlen és bántó szavakat és az esetlegesen felmerülő testi fájdalmakat, legyenek azok bármily kellemetlenek, bosszantóak, hevesek, súlyosak, vagy akár végzetes természetűek. Nehézség és erőlködés nélkül képes akaratlagosan elérni a tudatot megtisztító négy elmélyedést, a jelenben élvezhető boldogság eme állapotait. Különféle természetfölötti erőkre tesz szert: egy alakjából képes megsokszorozódni; miután megsokszorozódott, ismét eggyé válik; megjelenik és eltűnik; akadálytalanul áthatol a falakon, kerítéseken és hegyeken, mintha azok levegőből volnának; lemerül a földbe, mintha az csak víz volna, majd újra kiemelkedik; járni tud a vízen anélkül, hogy elmerülne, mintha csak szilárd talaj volna a lába alatt; keresztbetett lábakkal röpül az égben, mint egy szárnyas madár; kezével megérinti és megsimogatja a Napot és a Holdat, e hatalmas és nagyerejű világító testeket; egészen a Brahma-világig hatalma van a teste felett. — Megtisztított és emberfölötti isteni fülével meghall minden hangot közel s távol, emberekét és istenekét egyaránt. Szellemileg képes behatolni más

31. *Rati*, szó szerint »vágy«.
32. *Arati*, szó szerint »fásultság, unalom«.

emberek és más lények tudatába, s belülről megismerni azokat. — Felidézi számos múltbéli létesülését egy újjászületésre visszamenőleg, kettő, három, négy, öt újjászületésre visszamenőleg, száz, kétszáz, háromszáz, négyszáz és ötszáz újjászületésre visszamenőleg, ezer újjászületésre visszamenőleg, százezer újjászületésre visszamenőleg; felidézi a világ kibontakozásának és felbomlásának számos világkorszakát: 'Akkor ez és ez voltam, így hívtak, ilyen és ilyen családba tartoztam, ilyen és ilyen külsővel rendelkeztem, ilyen és ilyen ételeket fogyasztottam, ilyen és ilyen örömökben és szenvedésekben volt részem, ennyi ideig terjedt az élettartamom. Onnan elmúlván másutt léptem be ismét a létesülésbe, aholis így hívtak... ennyi ideig terjedt az élettartamom. Elmúlván amonnan is, itt és itt léptem be ismét a létesülésbe.' Így idézi fel számos múltbéli létesülését, azok összes részleteivel és jellemző sajátosságaival együtt. — Megtisztított és emberfölötti isteni szemével látja, hogyan múlnak el és jelennek meg ismét a nemes és alantas, szép és csúnya, boldog és boldogtalan lények; látja, hogyan függ a lények újralétesülése a saját cselekedeteiktől. — Miután gyökerestől kiirtotta a szennyezettségeket (*āsava*), szennyeződésektől mentesen időzik a tudat felszabadultságában, a bölcsesség általi felszabadultságban, megértve és a saját erejéből megvalósítva ezt.

Ez az a tíz áldásos hatás, amelynek elérésére bízvást számíthat, aki a test tudatosítását műveli és rendszeresen gyakorolja, [a fejlődés] hordozójává teszi és a tudatával szilárdan birtokba veszi, s aki megszilárdítja, megerősíti és tökélyre fejleszti azt.

Így beszélt a Magasztos. A szerzetesek pedig szívükben boldogan örvendeztek a Magasztos szavain.

38. *A Tiszteletreméltó Ānanda verseiből*

Elhunyt a jóbarát,[33] majd távozott a Mester is.
Nincs már többé barátság, amely
a testre irányuló éberséghez fogható.

39. *Beszéd a légzés tudatosításáról*[34]

...A légzés tudatosítása, szerzetesek, ha valaki azt műveli és rendszeresen gyakorolja, hatalmas gyümölcsöt hoz és hatalmas előnyökkel jár. A légzés tudatosítása, ha valaki azt műveli és rendszeresen gyakorolja, tökélyre fejleszti az Éberség Négy Alapzatát; az Éberség Négy Alapzata, ha

33. *Sāriputta*, a Buddha két fő tanítványának egyike, aki előbb halt meg, mint a Mester.
34. E beszéd első részét, amelyben nem esik szó a légzés tudatosításáról, itt kihagytuk.

valaki azt műveli és rendszeresen gyakorolja, tökélyre fejleszti a hét megvilágosodási tényezőt; a hét megvilágosodási tényező, ha valaki azt műveli és rendszeresen gyakorolja, tökélyre viszi a bölcsességet és a megszabadulást.

És hogyan műveljük és gyakoroljuk rendszeresen a légzés tudatosítását ahhoz, hogy az hatalmas gyümölcsöt hozzon és hatalmas előnyökkel járjon?

Nos, szerzetesek, kimenvén az erdőbe leül a szerzetes egy tiszta helyre, vagy egy fa alá, keresztbe tett lábakkal, testét egyenesen tartva, figyelő éberséggel. Egyszerűen csak éberen lélekzik be és éberen lélekzik ki.

Az első tetrád (a test szemlélése)

1. Hosszan belélegezvén tudja: 'Hosszan belélekzem'; hosszan kilélegezvén tudja: 'Hosszan kilélekzem';

2. röviden belélegezvén tudja: 'Röviden belélekzem'; röviden kilélegezvén tudja: 'Röviden kilélekzem'.

3. 'A teljes [légzés-] test tudatában lélekzem be' — így gyakorolja magát. 'A teljes [légzés-] test tudatában lélekzem ki' — így gyakorolja magát.

4. 'A [légzés] testi működését elnyugtatva lélekzem be' — így gyakorolja magát; 'A [légzés] testi működését elnyugtatva lélekzem ki' — így gyakorolja magát.

A második tetrád (az érzetek szemlélése)

5. 'Elragadtatást tapasztalva lélekzem be (lélekzem ki)' — így gyakorolja magát.

6. 'Üdvözült boldogságot tapasztalva lélekzem be (lélekzem ki)' — így gyakorolja magát.

7. 'A lelki-szellemi képzőerőket[35] tapasztalva lélekzem be (lélekzem ki)' — így gyakorolja magát.

8. 'A lelki-szellemi képzőerőket elnyugtatva lélekzem be (lélekzem ki)' — így gyakorolja magát.

A harmadik tetrád (a tudat szemlélése)

9. 'A tudatot tapasztalva lélekzem be (lélekzem ki)' — így gyakorolja magát.

35. *Citta-sankhāra*; itt azokat az érzéseket, észleléseket és egyéb lelki-szellemi kísérőjelenségeket jelenti, amelyek a légzéssel kapcsolatban merülnek fel.

10. 'A tudatot örömmel eltöltve lélekzem be (lélekzem ki)' — így gyakorolja magát.

11. 'A tudatot összpontosítva lélekzem be (lélekzem ki)' — így gyakorolja magát.

12. 'A tudatot felszabadítva lélekzem be (lélekzem ki)' — így gyakorolja magát.

A negyedik tetrád (a tudattartalmak szemlélése)

13. 'A mulandóságot szemlélve lélekzem be (lélekzem ki)' — így gyakorolja magát.

14. 'Szenvedélymentesen szemlélődve lélekzem be (lélekzem ki)' — így gyakorolja magát.

15. 'A megszűnést szemlélve lélekzem be (lélekzem ki)' — így gyakorolja magát.

16. 'Az elhagyást szemlélve lélekzem be (lélekzem ki)' — így gyakorolja magát.[36]

Így kell a légzés tudatosítását művelni és rendszeresen gyakorolni, szerzetesek, ahhoz, hogy az hatalmas gyümölcsöt hozzon és hatalmas előnyökkel járjon.

Az Éberség Alapzatainak tökélyre fejlesztése

És hogyan műveljük és gyakoroljuk rendszeresen a légzés tudatosítását ahhoz, hogy az tökélyre vigye az Éberség Négy Alapzatát?

I. Valahányszor a szerzetes éber tudatossággal lélekzik be, vagy lélekzik ki, hosszan, illetve röviden; avagy amikor a [légzés] testi működését tapasztalva, illetve e működést elnyugtatva gyakorol — minden ilyen alkalommal, szerzetesek, a testet tudatosítva szemléli a testet, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. A kilégzés és a belégzés ugyanis, én mondom néktek, szerzetesek, egyike a testi folyamatoknak.

II. Valahányszor a szerzetes elragadtatást tapasztalva, vagy üdvözült boldogságot tapasztalva, vagy a lelki-szellemi képzőerőket tapasztalva, vagy a lelki-szellemi képzőerőket elnyugtatva lélekzik be és lélekzik ki, miközben gyakorol — minden ilyen alkalommal, szerzetesek, az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és

36. A kommentár szerint az első tetrád egyaránt alkalmazható a nyugvás (*samatha*) és a belátás (*vipassanā*) kifejlesztésére — vö. az 5. fejezettel, a 102. old.
A második és a harmadik tetrád azokra vonatkozik, akik elérték a meditatív elmélyedéseket (*jhāna*), míg a negyedik tetrád kizárólag a belátás kifejlesztésével foglalkozik.

éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. A be- és kilégzésre irányuló teljes figyelem ugyanis, én mondom néktek, egyike az érzéseknek.

III. Valahányszor a szerzetes a tudatot tapasztalva, vagy a tudatot örömmel eltöltve, vagy a tudatot összpontosítva, vagy a tudatot felszabadítva lélekzik be és lélekzik ki, miközben gyakorol — minden ilyen alkalommal tudatára ébredve a tudatának szemléli a tudatát, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. Akiből ugyanis hiányzik az éberség és tiszta tudatosság, én mondom néktek, az nem volna képes a légzés tudatosítását ilyen mértékben kifejleszteni.

IV. Valahányszor a szerzetes a mulandóságot, a szenvedélymentességet, a megszűnést, vagy az elhagyást szemlélve lélekzik be és lélekzik ki, miközben gyakorol — minden ilyen alkalommal a tudattartalmakat tudatosítva szemléli a tudattartalmakat, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson. Bölcsen a tapasztalás tárgyává téve a vágyakozás és a bánkódás[37] elhagyását, tökéletes felülemelkedett egykedvűséggel szemlélődik.

Így kell a légzés tudatosítását művelni és rendszeresen gyakorolni, szerzetesek, ahhoz, hogy az tökélyre vigye az Éberség Négy Alapzatát.

És hogyan fejleszti tökélyre az Éberség Négy Alapzatának művelése és rendszeres gyakorlása a hét megvilágosodási tényezőt?

Valahányszor a szerzetes a testet, az érzéseket, a tudatot és a tudattartalmakat tudatosítva szemlélődik, átlelkesülten, ... homály nélküli éberség alakul ki benne. És ahogy kialakul benne a homály nélküli éberség, a szerzetesben ezzel egyben létrejön az *»éberség« megvilágosodási tényezője*; a szerzetes ezzel egyben fejleszti az »éberség« megvilágosodási tényezőjét; ezzel egyben tökélyt ér el az »éberség« megvilágosodási tényezőjének a fejlesztésében.

Ahogy így éberen szemlélődik, bölcsen szemügyre veszi, megvizsgálja, kutatja a szóban forgó tárgyat; s miközben így tesz, a szerzetesben létrejön a *»valóság-vizsgálat« megvilágosodási tényezője*; a szerzetes ezzel egyben fejleszti a »valóság-vizsgálat« megvilágosodási tényezőjét; ezzel ér el tökélyt a »valóság-vizsgálat« megvilágosodási tényezőjének a fejlesztésében.

37. Ezek az öt akadály közül az első kettő szinonimái, s mint ilyenek, a tudattartalmakra irányuló szemlélődés első részében szerepelnek. Az »elhagyásukat« a mulandóság stb. szemlélése váltja ki, amely kioltja a maradandósági stb. elképzeléseket.

Miközben bölcsen szemügyre veszi, vizsgálja, kutatja a szóban forgó tárgyat, nem lankadó erő ébred benne. És ahogy ez a nem lankadó erő felébred benne, a szerzetesben ezzel létrejön az *»erő« megvilágosodási tényezője*; a szerzetes ezzel fejleszti az »erő« megvilágosodási tényezőjét; ezzel ér el tökélyt az »erő« megvilágosodási tényezőjének a fejlesztésében.

Amikor már duzzad az erőtől, nem evilági elragadtatás ébred benne. És ahogy az erőtől duzzadó szerzetesben nem evilági elragadtatás ébred, ezzel létrejön benne az *»elragadtatás« megvilágosodási tényezője*; a szerzetes ezzel fejleszti az »elragadtatás« megvilágosodási tényezőjét; ezzel ér el tökélyt az »elragadtatás« megvilágosodási tényezőjének a fejlesztésében.

Az elragadtatással eltöltött szerzetes teste és tudata megnyugszik. És ahogy az elragadtatással eltöltött szerzetes teste és tudata megnyugszik, ezzel létrejön benne a *»nyugvás« megvilágosodási tényezője*; a szerzetes ezzel fejleszti a »nyugvás« megvilágosodási tényezőjét; ezzel ér el tökélyt a »nyugvás« megvilágosodási tényezőjének a fejlesztésében.

A nyugvó és boldog szerzetes tudata összpontosítottá válik. És ahogy a nyugvó és boldog szerzetes tudata összpontosítottá válik, ezzel létrejön benne az *»összpontosítás« megvilágosodási tényezője*; a szerzetes ezzel fejleszti az »összpontosítás« megvilágosodási tényezőjét; ezzel ér el tökélyt az »összpontosítás« megvilágosodási tényezőjének a fejlesztésében.

Az ilyen módon összpontosított tudatára a szerzetes tökéletes felülemelkedett egykedvűséggel tekint. És ahogy a szerzetes tökéletes felülemelkedett egykedvűséggel tekint az ilyen módon összpontosított tudatára, ezzel létrejön benne a *»felülemelkedett egykedvűség« megvilágosodási tényezője*; a szerzetes ezzel fejleszti a »felülemelkedett egykedvűség« megvilágosodási tényezőjét; ezzel ér el tökélyt a »felülemelkedett egykedvűség« megvilágosodási tényezőjének a fejlesztésében.

Ilyen módon fejleszti tökélyre az Éberség Négy Alapzatának művelése és rendszeres gyakorlása a hét megvilágosodási tényezőt.

És hogyan viszi tökélyre a hét megvilágosodási tényező művelése és rendszeres gyakorlása a bölcsességet és a megszabadulást?

Nos, szerzetesek, a szerzetes kifejleszti az éberség, a valóság-vizsgálat, az erő, az elragadtatás, a nyugvás, az összpontosítás és a felülemelkedett egykedvűség megvilágosodási tényezőit, amelyek az elszakadásra alapozódnak, a szenvedélymentességre alapozódnak, a megszűnésre alapozódnak, és elhagyást eredményeznek.

Ilyen módon viszi tökélyre a hét megvilágosodási tényező művelése és rendszeres gyakorlása a bölcsességet és a megszabadulást.

Így beszélt a Magasztos. A szerzetesek pedig a szívükben boldogsággal telve örvendeztek a Magasztos szavain.

40. *A légzés tudatosítása*

A tudatnak az a fajta összpontosítottsága, amely a légzés tudatosításának művelésén és rendszeres gyakorlásán keresztül érhető el, rendkívül békés és magasztos állapot, a tudat olyan boldog és szennyezetlen állapota, amely azonnal megszüntet és kiolt minden sötét és nem üdvös lelki tartalmat, amint az fölmerülne.

41. *Tudatos halál*

Ha valaki műveli és rendszeresen gyakorolja a légzés tudatosítását, *Rāhula*, akkor még az utolsó belégzése és az utolsó kilégzése is teljes tudatossággal fog végbemenni, nem öntudatlanul.

TISZTA TUDATOSSÁG

A négy testhelyzet

42. *A megvilágosodást szolgáló gyakorlat*

Ha járás, állás, ülés, vagy ébren történő fekvés közben a szerzetesben érzéki, gyűlölködő, vagy agresszív gondolat merül föl, s az eltűri az ilyen gondolatot ahelyett, hogy azonnal elutasítaná, elvetné és kiküszöbölné azt, ahelyett, hogy véget vetne annak — az ilyen szerzetest, akiből ennek megfelelően visszatérő módon hiányzik a buzgó igyekezet és az erkölcsi tartás, tunyának és erőtlennek nevezik.

Ha járás, állás, ülés, vagy ébren történő fekvés közben a szerzetesben érzéki, gyűlölködő, vagy agresszív gondolat merül föl, az azonban nem tűri el az ilyen gondolatokat, hanem azonnal elutasítja, elveti és kiküszöböli azokat, s véget vet azoknak — az ilyen szerzetest, aki ennek megfelelően mindig buzgó igyekezetről és erkölcsi tartásról tesz tanúbizonyságot, energikusnak és eltökéltnek nevezik.

Aki gonosz, vagy világias gondolatokat ápol
Akár jár, akár ül, akár áll, vagy fekszik,
S elcsábul ezektől, az a lefelé vezető ösvényre lép,
S a legmagasabb megvilágosodást soha el nem éri.

Aki azonban járás közben, ülve, állva, vagy fekve
E gonosz és világias gondolatokat leküzdi,
S a tudata csitításában leli örömét, az a
Legmagasabb megvilágosodást biztosan eléri.

43. *Az eltökéltség és a belátás gyakorlása*

Az erénynek szentelve magatokat kell élnetek, ó szerzetesek, Rendünk fegyelmének szentelve magatokat kell élnetek, e fegyelem segítségével fékezve magatokat! Tökéletes legyen az életviteletek és a viselkedésetek! Gyakorolnotok kell a saját magatok által elfogadott szabályok betartását, meglátva a veszélyt még a legcsekélyebb vétségben is! Ha azonban egy szerzetes már ennek megfelelően él, mi mindent kell még ezen kívül tennie?

Ha a szerzetes akár járás, akár ülés, állás, vagy fekvés közben mentes a mohó vágytól és a gyűlölettől, a lustaságtól és a tompaságtól, a nyugtalanságtól és izgatottságtól, továbbá elvetett minden szkeptikus kételyt, akkor az akarata erőssé és ellenállóvá válik, az ébersége felhőtlenül tisztává és fogékonnyá fokozódik, a teste megnyugszik és mentessé válik minden izgatottságtól, a tudata pedig összeszedett és összpontosított lesz.

Az ilyen szerzetest, aki ennek megfelelően mindig buzgó igyekezetről és erkölcsi tartásról tesz tanúbizonyságot, energikusnak és eltökéltnek nevezik.

Egyformán uralt, akár jár, akár áll, ül, vagy fekszik,
Uraltan hajlítja be és uraltan nyújtja ki a tagjait,
A körülötte lévő világ[38] alapos és gondos figyelője:
Tudja, hogy a halmazatok[39] hogyan keletkeznek,
s hogyan múlnak el.

Aki így él átszellemült tudattal, nyugodt
magatartással, izgatottságtól mentesen,

38. Szó szerint: fölül, alul, s közötte, ameddig csak a föld elér.

39. Arról az öt halmazatról, vagy kategóriáról (*khandha*) van szó, amelyek a személyes létezést alkotják; ezek a testiség, az érzés, az észlelés, a szellemi-lelki képzőerők és a tudat.

Aki állhatatosan és kitartóan gyakorolja a tudat csendjét —
»Mindörökre elszántként« ismerik az ilyen szerzetest.

44. *A Bodhisattva gyakorlata*

A megvilágosodást megelőzően, amikor még nem voltam tökéletesen megvilágosodva, hanem még csak *bodhisattva* voltam, a következő gondolat ötlött fel bennem: „Mi volna, ha különös jelentőségű éjszakákon, a fél-hónap tizennegyedik, tizenötödik, vagy nyolcadik napján szokatlan és ijesztő helyeken tartózkodnék, erdei ereklyetartók és sírok közelében, az erdőség mélyén, a fák között? Ilyen módon talán megismerhetném azt a bizonyos félelmet és rettegést." S egy idő után, amikor különös jelentőségű éjszakák következtek, a fél-hónap tizennegyedik, tizenötödik, vagy nyolcadik napján bementem az erdőbe a fák közé, erdei ereklyetartók és sírok közelébe. Ahogy ott időztem, gyakran megtörtént, hogy egy őz közeledett arra, vagy egy fácán letört egy gallyacskát, vagy a szél megrezegtette a leveleket. Ilyenkor azt gondoltam: „Talán bizony ez volna a félelem és rettegés, ami most következik?" Azonban röglön ezt követően ez is eszembe jutott: „Miért kellene megvárnom, amíg erőt vesz rajtam a félelem? Nem jobban tenném-e, ha még abban a testhelyzetben, amelyben rám tör, azonnal el is oszlatnám e félelmet és rettegést?" S amikor éppen fel-alá sétáltam, rámtört a félelem és a rettegés. Ekkor nem ültem le, nem feküdtem le, de még csak meg sem álltam egészen addig, amíg ott helyben, fel-alá járkálás közben el nem oszlattam a félelmet és a rettegést. Aztán akkor tört rám a félelem és a rettegés, amikor éppen álltam. Ilyenkor se le nem ültem, se le nem feküdtem, se el nem indultam egészen addig, amíg ott, egy helyben állva el nem oszlattam a félelmet és a rettegést. Majd ülés közben tört rám a félelem és a rettegés. Ilyenkor se le nem feküdtem, se fel nem álltam, se járkálásba nem kezdtem egészen addig, amíg ott, egy ülő helyemben el nem oszlattam a félelmet és a rettegést. Azután fekvés közben is rámtört a félelem és a rettegés. Ilyenkor nem ültem fel, nem álltam fel, s nem kezdtem járkálásba mindaddig, amíg ott helyben, fekvés közben el nem oszlattam a félelmet és a rettegést.

45. *Tiszta tudatosság minden testhelyzetben*

Ha a szerzetes tudata a fel-alá járkálásra hajlik, ezzel a gondolattal kell fel-alá járkálnia: „Miközben fel-alá járkálok, nem szabad, hogy vágyakozás és bánkódás, vagy bármely más rossz, nem-üdvös gondolat kerüljön a tudatomba." Ez a tiszta tudatosság.

Ha a szerzetes tudata az egy helyben állásra, az ülésre, vagy a fekvésre hajlik, ezzel a gondolattal kell állnia, ülnie, illetve feküdnie: „Miközben itt állok [ülök, fekszem], nem szabad, hogy vágyakozás és bánkódás, vagy bármely más rossz, nem-üdvös gondolat kerüljön a tudatomba." Ez a tiszta tudatosság.

46. *Tiszta tudatosság a beszédben*

Ha a szerzetes tudata arra hajlik, hogy beszéljen, akkor a szerzetesnek így kell gondolkodnia: „Nem szabad alacsonyrendű beszédbe bocsátkoznom, amely haszontalan, közönséges és világias, s amely nem vezet lemondáshoz, szenvedélymentességhez, megszűnéshez, nyugváshoz, közvetlen felismeréshez, megvilágosodáshoz, *Nibbānához*; vagyis nem szabad beszédbe bocsátkoznom királyokról és tolvajokról, miniszterekről, hadseregekről, ínségről és háborúról; evésről és ivásról, öltözködésről és szálláshelyekről; virágkoszorúkról, illatszerekről, rokonokról, járművekről, falvakról, városokról, nagyvárosokról és országokról; nőkről és borról, utcai és forrásmelléki pletykákról, ősökről, mindenféle banális dolgokról; kerülnöm kell a világ és a tenger keletkezéséről szóló meséket, a fecsegést arról, hogy a dolgok így, vagy úgy vannak-e, és az egyéb hasonló ügyeket." Ezt jelenti a tiszta tudatosság.

„Ami azonban az önmegtartóztató életvezetésben segítséget nyújtó, szellemi tisztaságot teremtő beszédet, illetve a teljes lemondáshoz, szenvedélymentességhez, megszűnéshez, nyugváshoz, közvetlen felismeréshez, megvilágosodáshoz, *Nibbānához* vezető beszédet illeti, ilyen beszédbe szívesen bocsátkozom; szívesen beszélek tehát a mértékletességről, a megelégedettségről, a magányról, az elvonultságról, az erőbevetésről, az erényről, az összpontosításról, a bölcsességről, a felszabadulásról és a felszabadultságból fakadó tudásról és látásról." Ezt jelenti a tiszta tudatosság.

47. *Tiszta tudatosság a nézésben*

Nandát, ó szerzetesek, joggal nevezhetjük nemes, erős, szeretetreméltó és a végsőkig buzgó embernek. Ha nem őrizné az érzékek kapuját, nem volna mértékletes az evésben, nem művelné az ébrenlétet, s nem rendelkezne éberséggel és tiszta tudatossággal, akkor *Nanda*, ó szerzetesek, nem volna képes ily tökéletesen szent életet folytatni, amely minden vonatkozásban tiszta.

Mármost szerzetesek, így őrzi *Nanda* az érzékek kapuját: Ha keleti irányba kell tekintenie, csak azt követően tesz így, hogy előbb mindent alaposan megfontol a tudatában: „Miközben keleti irányba tekintek, nem szabad, hogy vágyakozás és bánkódás, vagy bármely más rossz, nem-üdvös gondolat kerüljön a tudatomba." Ezt jelenti a tiszta tudatosság.

Ha pedig nyugati, déli, vagy északi irányba kell tekintenie, csak azt követően tesz így, hogy előbb mindent alaposan megfontol a tudatában: „Miközben nyugati, déli, vagy északi irányba tekintek, nem szabad, hogy vágyakozás és bánkódás, vagy bármely más rossz, nem-üdvös gondolat kerüljön a tudatomba." Ezt jelenti a tiszta tudatosság.

Nanda ébersége és tiszta tudatossága pedig, szerzetesek, a következőkben áll: Tökéletes tudatossággal merülnek föl az érzések *Nandában*, tökéletes tudatossággal maradnak fenn egy ideig, és tökéletes tudatossággal múlnak el. Tökéletes tudatossággal merülnek föl az észlelések *Nandában*, tökéletes tudatossággal maradnak fenn egy ideig, és tökéletes tudatossággal múlnak el. Tökéletes tudatossággal merülnek föl a gondolatok *Nandában*, tökéletes tudatossággal maradnak fenn egy ideig, és tökéletes tudatossággal múlnak el. Ebben áll, szerzetesek, *Nanda* ébersége és tiszta tudatossága.

AZ ÉRZETEK SZEMLÉLÉSE

48. *Hogyan értsük meg az érzeteket*

Három fajta érzet van, ó szerzetesek: kellemes érzet, kellemetlen érzet és semleges érzet.

E három fajta érzet teljes megértéséhez, ó szerzetesek, az Éberség Négy Alapzatát kell gyakorolni.

49. *Feladás*

A kellemes érzetekben, ó szerzetesek, fel kell adni a vágyra irányuló hajlamot; a kellemetlen érzetekben fel kell adni az ellenszenvre való hajlamot; a semleges érzetekben pedig fel kell adni a vakságra való hajlamot.

Ha egy szerzetesnek sikerült feladnia a vágyra irányuló hajlamot a kellemes érzetekben, az ellenszenvre való hajlamot a kellemetlen érzetekben, s a vakságra való hajlamot a semleges érzetekben, akkor [a nem-üdvös] hajlamoktól mentesnek nevezik — olyasvalakinek, aki tisztán lát. Kiirtotta a mohó vágyat, lerázta magáról a béklyókat, s az önhittség[40] megsemmisítése révén véget vetett a szenvedésnek.

Ha valaki örömet érez, de nem ismeri az érzés természetét,
Mohó vágyra[41] hajlik, és szabadságra nem lel.

40. Az »önhittség« (*māna*) elsősorban az én-illúziót (*asmi-māna*), vagyis a személyiségben való hitet és az ezzel kapcsolatos egyéb hibás elgondolásokat jelenti.

Ha valaki fájdalmat érez, de nem ismeri az érzés természetét,
Gyűlöletre[42] hajlik, és szabadságra nem lel.

S még ha semleges érzést tapasztalna is, amit
A Bölcsesség Ura békésnek nyilvánított,
Ám kötődéssel telve annál megtapad,
Nem szabadítja ez meg őt a romlás köréből.

Ha azonban a szerzetes buzgó, s nem hanyagolja el
Az éberség és tiszta tudatosság gyakorlatát,
Keresztül fog látni egy nap minden érzés természetén.

S ha ezt elérte, szabaddá válik még jelen életében
Minden szennyeződéstől és romlottságtól.

Ha egyszer tudásban éretten, a *Dhamma* útján szilárdan
Élete a végéhez érkezik, s a teste összeroppan,
Ő maga minden fogalom és mérték fölé emelkedik.

50. *Az érzések, kívülről és belülről*

Legyen bár egy érzet kellemes, fájdalmas vagy közömbös,
Legyen az bár sajátunk, vagy mások bármely fajta érzései:
Ki romlott, megtévesztő voltukat és tűnékenységüket
Fölismeri, tudatossá téve felbukkanásukat s eltűnésüket,
Az szenvedélymentessé válik, s az érzések alól felszabadul.

51. *Az érzések figyelmes vizsgálata*

Egyszer a Magasztos a *Vesali* melletti Nagy Erdőben tartózkodott, a Csúcsfödeles Házban. Este, miután a Magasztos felkelt elvonultságából, felkereste a betegszobát és leült egy odakészített helyre. Ahogy ott üldögélt, ekképpen szólította meg a szerzeteseket:

A szerzetesnek éberen és tiszta tudatossággal kell töltenie az idejét, szerzetesek, ez a meghagyásom a számotokra!

Ha a szerzetes ilyenformán éber és tisztán tudatos, átszellemült, komoly és eltökélt, s egy kellemes érzés merül föl benne, akkor tudja: „Most egy kellemes érzés merült föl bennem. Ez feltételek függvényében keletke-

41. A »mohó vágyat« ebben az esetben úgy kell értenünk, mint amely a vonzódás összes fokozatát magában foglalja.

42. A »gyűlölet« itt ugyancsak magában foglalja az ellenszenv összes fokozatát.

zett, nem pedig feltételektől függetlenül. Miféle feltételek függvényében? Meg ez a test is föltétele. Márpedig ez a test maga is mulandó, összetett, függő módon keletkezett. Ha tehát ez az érzés a test függvénye, amely utóbbi [maga is] mulandó, összetett és függő módon keletkezett, akkor hogyan lehetne e kellemes érzés maradandó?"

Mind a kellemes érzést, mind pedig a saját testét úgy szemléli, hogy tudatosítja magában a mulandóságot, tudatosítja a tűnékenységet, tudatosítja az elszakadást, tudatosítja a megszűnést, tudatosítja az elhagyást. S aki így szemlélődik, abból mind a test, mind pedig a kellemes érzetek vonatkozásában eltűnik a mohó megragadásra való hajlam.

Ha kellemetlen érzés merül föl benne, tudja: „Most egy kellemetlen érzés merült föl bennem. Ez feltételek függvényében keletkezett, nem pedig feltételektől függetlenül. Miféle feltételek függvényében? Még ez a test is föltétele. Márpedig ez a test maga is mulandó, összetett, függő módon keletkezett. Ha tehát ez az érzés a test függvénye, amely utóbbi [maga is] mulandó, összetett és függő módon keletkezett, akkor hogyan lehetne e kellemetlen érzés maradandó?"

Mind a kellemetlen érzést, mind pedig a saját testét úgy szemléli, hogy tudatosítja magában a mulandóságot, tudatosítja a tűnékenységet, tudatosítja az elszakadást, tudatosítja a megszűnést, tudatosítja az elhagyást. S aki így szemlélődik, abból mind a test, mind pedig a kellemetlen érzetek vonatkozásában eltűnik az ellenszenvre való hajlam.

Ha semleges érzés merül föl benne, tudja: „Most egy semleges érzés merült föl bennem. Ez feltételek függvényében keletkezett, nem pedig feltételektől függetlenül. Miféle feltételek függvényében? Még ez a test is föltétele. Márpedig ez a test maga is mulandó, összetett, függő módon keletkezett. Ha tehát ez az érzés a test függvénye, amely utóbbi [maga is] mulandó, összetett és függő módon keletkezett, akkor hogyan lehetne e semleges érzés maradandó?"

Mind a semleges érzést, mind pedig a saját testét úgy szemléli, hogy tudatosítja magában a mulandóságot, tudatosítja a tűnékenységet, tudatosítja az elszakadást, tudatosítja a megszűnést, tudatosítja az elhagyást. S aki így szemlélődik, abból mind a test, mind pedig a semleges érzetek vonatkozásában eltűnik a vakságra való hajlam.

Ha kellemes érzést tapasztal, tudja róla, hogy az mulandó; fölismeri, hogy nem ragaszkodik ahhoz; tudja, hogy nem engedi magán elhatalmasodni. Ha kellemetlen... semleges érzést tapasztal, tudja róla, hogy az

mulandó; fölismeri, hogy nem ragaszkodik ahhoz; tudja, hogy nem engedi magán elhatalmasodni.

Ha kellemes érzést tapasztal, úgy érzékeli azt, hogy az nem béklyózza meg őt. Ha kellemetlen érzést tapasztal, úgy érzékeli azt, hogy az nem béklyózza meg őt. Ha semleges érzést tapasztal, úgy érzékeli azt, hogy az nem béklyózza meg őt.

Ha fájdalmas érzések veszélyeztetik a testét, tudja: „Fájdalmas érzésem van, ami veszélyezteti a testet." Ha az életét veszélyeztetik fájdalmas érzések, tudja: „Fájdalmas érzéseim vannak, amelyek veszélyeztetik az életet." Azt is tudja azonban, hogy „A test felbomlását követően, az élet végetértével nyugalomba jutnak majd mindezek az érzések, amelyeket nem engedtem magamon elhatalmasodni, még ebben az esetben is."

Olyan ez, mint a lámpa, amely az olaj és a kanóc erejénél fogva ég, s amikor az olaj és a kanóc elfogynak, a táplálóerő hiánya folytán kialszik a lámpa is. Ugyanígy a szerzetes is tudja, hogy „A test felbomlását követően, az élet végetértével nyugalomba jutnak majd mindezek az érzések, amelyeket nem engedtem magamon elhatalmasodni, még ebben az esetben is."

A TUDATÁLLAPOT SZEMLÉLÉSE

52. *A látható tanítás*

Egyszer a tiszteletreméltó *Upavāna* odament a Magasztoshoz, tisztelettel köszöntötte és helyet foglalt az oldalán. Ott üldögélve a következőképpen szólította meg a Magasztost:

— Az emberek beszélni szoktak a »látható tanításról«. Mennyiben látható, Uram, a tanítás itt-és-most, közvetlen eredménnyel, arra szólítva bennünket, hogy »Jöjj és láss!«, előrevivően, a bölcs által közvetlenül tapasztalhatóan?

— Nos, *Upavāna*, ha a szerzetes egy formát lát a szemeivel, tudatában van a formának, s tudatos benne a formára irányuló vágya is. A benne lévő formák iránti vágyról tudja: 'Vágy van bennem a formák iránt.' Amennyiben a szerzetes egy formát látván tudatában van a formának, s tudatos benne a formára irányuló vágya is, tudva, hogy vágy van benne a formák iránt, annyiban látható, *Upavāna*, a tanítás itt-és-most, közvetlen eredménnyel, arra szólítva bennünket, hogy »Jöjj és láss!«, előrevivően, a bölcs által közvetlenül tapasztalhatóan.

— Továbbá *Upavāna*, ha a szerzetes egy hangot hall a fülével... egy szagot észlel az orrával... egy ízt ízlel a nyelvével... egy tapintásérzetet érzékel a testével... egy tudattartalmat [gondolatot] tapasztal a tudatával,

akkor tudatában van a hangnak... a tudattartalomnak, s tudatos benne a hangra... a tudattartalomra irányuló vágya is. A benne lévő hangok... tudattartalmak iránti vágyról tudja: 'Vágy van bennem a hangok... tudattartalmak iránt'. Amennyiben a szerzetes egy hangot... tudattartalmat tapasztalva tudatában van a hangnak... a tudattartalomnak, s tudatos benne a hangra... a tudattartalomra irányuló vágya is, tudva, hogy vágy van benne a hangok... tudattartalmak iránt, annyiban látható, *Upavāna*, a tanítás itt-és-most, közvetlen eredménnyel, arra szólítva bennünket, hogy »Jöjj és láss!«, előrevivően, a bölcs által közvetlenül tapasztalhatóan.

— Máskor a szerzetes, amikor egy formát lát a szemeivel, tudatában van a formának, s tudatában van annak is, hogy nincsen benne vágy a forma iránt. A formák iránti vágy hiányáról tudja: 'Nincs bennem vágy a formák iránt.' Amennyiben a szerzetes egy formát látván tudatában van a formának, s tudatában van annak is, hogy nincsen benne vágy a forma iránt, tudva, hogy hiányzik belőle a formák iránti vágy, annyiban látható, *Upavāna*, a tanítás itt-és-most, közvetlen eredménnyel, arra szólítva bennünket, hogy »Jöjj és láss!«, előrevivően, a bölcs által közvetlenül tapasztalhatóan.

— Továbbá *Upavāna*, ha a szerzetes egy hangot hall a fülével... egy szagot észlel az orrával... egy ízt ízlel a nyelvével... egy tapintásérzetet érzékel a testével... egy tudattartalmat [gondolatot] tapasztal a tudatával, akkor tudatában van a hangnak... a tudattartalomnak, s tudatában van annak is, hogy nincsen benne vágy a hang... a tudattartalom iránt. A hangok... tudattartalmak iránti vágy hiányáról tudja: 'Nincs bennem vágy a hangok... tudattartalmak iránt.' Amennyiben a szerzetes egy hangot... tudattartalmat tapasztalva tudatában van a hangnak... a tudattartalomnak, s tudatában van annak is, hogy nincsen benne vágy a hang... a tudattartalom iránt, tudva, hogy hiányzik belőle a hangok... tudattartalmak iránti vágy, annyiban látható, *Upavāna*, a tanítás itt-és-most, közvetlen eredménnyel, arra szólítva bennünket, hogy »Jöjj és láss!«, előrevivően, a bölcs által közvetlenül tapasztalhatóan.

53. *Túl a hiten*

— Van-e mód arra, szerzetesek, hogy egy szerzetes anélkül nyilatkoztassa ki a [szentség] végső tudását, hogy a hitre, dédelgetett véleményekre, a hagyományra, tetszetős érvelésekre, a spekuláció tárgyává tett nézetek elismerésére kellene hagyatkoznia, valahogy így: 'Megszűnt az újjászületés, végigéltem a szent életet, végrehajtottam a feladatot, és nem maradt már semmi ezek után'?

— Számunkra, Urunk, a Magasztos a tanítás gyökere. Szóljon a Magasztos! A szerzetesek híven meg fogják őrizni a szavait!

— Van mód erre, ó szerzetesek. Hogy hogyan? Nos, szerzetesek, ha egy formát látván a szemével a szerzetesben vágy, gyűlölet, vagy hamistudat gerjed, akkor a szerzetes tudja: 'Vágy, gyűlölet, vagy hamistudat van bennem'; ha pedig nincs benne vágy, gyűlölet, vagy hamistudat, akkor tudja: 'Nincs bennem vágy, gyűlölet, illetve hamistudat'.
Továbbá szerzetesek, ha egy hangot hallván, egy szagot, ízt, vagy tapintásérzetet érzékelvén, vagy egy tudattartalmat [gondolatot] tapasztalván vágy, gyűlölet, vagy hamistudat gerjed benne, akkor a szerzetes tudja: 'Vágy, gyűlölet, vagy hamistudat van bennem'; ha pedig nincs benne vágy, gyűlölet, vagy hamistudat, akkor tudja: 'Nincs bennem vágy, gyűlölet, illetve hamistudat'.
És ha ezt így tudja, ó szerzetesek, vajon olyan tudás-e ez, amelynek a hitre, dédelgetett véleményekre, a hagyományra, tetszetős érvelésekre, a spekuláció tárgyává tett nézetek elismerésére kell hagyatkoznia?

— Bizonyosan nem olyan, Urunk.

— Nem inkább olyan tudás-e ez, amelyre a saját tapasztalatainkon keresztül történő, bölcs felismerés nyomán lehet szert tenni?

— De bizony így van ez, Urunk.

— Ez tehát a módja annak, szerzetesek, hogy egy szerzetes anélkül nyilatkoztassa ki a [szentség] végső tudását, hogy a hitre, dédelgetett véleményekre, a hagyományra, tetszetős érvelésekre, a spekuláció tárgyává tett nézetek elismerésére kellene hagyatkoznia, ilyesformán: 'Megszűnt az újjászületés, végigéltem a szent életet, végrehajtottam a feladatot, és nem maradt már semmi ezek után'![43]

---

43. Az 52. és 53. sz. szövegek elsősorban a tudat szemlélésének az illusztrálására szolgálnak, úgy, ahogyan az a beszédben megjelenik, tehát hogy az ember tudja a tudatról, hogy az vággyal töltött, vagy vágymentes és így tovább. Ezenkívül mindkét szöveg bevilágító példaként szolgálhat a »A *Bāhiyának* adott útmutatásra« (29. szöveg), vagyis a »a puszta észlelésnél történő megállás« elvére: „A látottban csak a látott legyen benne..."
Az 52. szöveg arra ösztönzi a meditálót, hogy tegyen világos különbséget a tulajdonképpeni észlelet és az arra adott reakció (például vágy) között, amely az előbbitől teljesen különálló, azt követő tudatművelet: „Tudatában van a formának, s tudatos benne a formára irányuló vágya is (vagy az, hogy nincsen benne vágy)" Ahogy mondani szokás, az éberség ilyen irányú alkalmazása egyike azon példáknak, ahol megnyilvánulnak a Buddha tanításának a »*Dhamma* Drágaköve« iránti hódolatnyilvánítás ősi szövegfordulatában megfogalmazott jellegzetességei: „E Tanítás itt-és-most látható..." Érdemes megjegyezni, hogy ez arra az esetre is vonatkozik, amikor az ember megállapítja a vágy jelenlétét, de képes azt különálló folyamatként azonosítani. A rokon értelmű 53. szöveg arra világít rá, hogy ez a gyakorlási mód független bármiféle hittől, hagyománytól, véleményektől stb., s a saját kétségbevonhatatlan tapasztaláson keresztül közvetlen hozzáférést tesz lehetővé a szabadulás céljához.

A *SATIPAṬṬHĀNA* ÖSSZEKAPCSOLÁSA A GYAKORLÁS EGYÉB MÓDSZEREIVEL

54. *Törvényszerűség a Tanításban*

Sorrend: Az öt akadály leküzdése — *Satipaṭṭhāna* — a hét megvilágosodási tényező.

Egyszer a Magasztos *Nalandában, Pavarika* mangó-ligetében időzött. A tiszteletreméltó *Sāriputta* felkereste itt a Magasztost. Tisztelettel köszöntötte őt, majd helyet foglalt mellette. Ott üldögélve így szólította meg a Magasztost:

— Uram, a Magasztos iránti bizalmamat a következőkben tudnám megfogalmazni: 'Nem volt, nincs és nem is lesz egyetlen olyan aszkéta, vagy *brahman* sem, aki mélyebb tudással rendelkezne, mint a Magasztos, mármint a megvilágosodás vonatkozásában.'

— A szavaid, *Sāriputta*, valóban merészek, fennköltek és meggyőződéssel teltek; igazi oroszlánbömbölésként hatott, amikor azt mondtad: 'A Magasztos iránti bizalmamat a következőkben tudnám megfogalmazni: nem volt, nincs és nem is lesz egyetlen olyan aszkéta, vagy *brahman* sem, aki mélyebb tudással rendelkezne, mint a Magasztos, mármint a megvilágosodás vonatkozásában.'
De hát *Sāriputta*, ténylegesen ismerted-e azokat a szenteket és tökéletesen megvilágosodottakat, akik az elmúlt korokban éltek, e Magasztosok mindegyikét felölelve a tudatodban, ilyenformán: 'E Magasztosoknak ez és ez volt az erényük, ebben és ebben állt a tanításuk, ilyen és ilyen volt a bölcsességük, ez és ez volt a [meditációs] tartományuk, ilyen és ilyen volt a felszabadulásuk'?

— Nem Uram, ez nincs így.

— Akkor vajon, *Sāriputta*, ismered-e ténylegesen azokat a szenteket és tökéletesen megvilágosodottakat, akik majd az eljövendő korokban fognak élni, e Magasztosok mindegyikét felölelve a tudatodban, ilyenformán: 'E Magasztosoknak ez és ez lesz az erényük, ebben és ebben áll majd a tanításuk, ilyen és ilyen lesz a bölcsességük, ez és ez lesz a [meditációs] tartományuk, ilyen és ilyen lesz a felszabadulásuk'?

— Nem Uram, ez sincs így.

— Akkor hát, *Sāriputta*, ismersz-e ténylegesen engem, aki jelenleg vagyok a szent és a tökéletesen megvilágosodott, felölelve engem a tudatodban, ilyenformán: 'Ez és ez a Magasztos erénye, ebben és ebben áll a

tanítása, ilyen és ilyen a bölcsessége, ez és ez a [meditációs] tartománya, ilyen és ilyen a felszabadulása'?

— Ez sincs így, Uram.

— Ezek szerint akkor, *Sāriputta*, nem rendelkezel átfogó tudással a múlt, a jelen és a jövő összes szentjei és tökéletes megvilágosodottjai vonatkozásában. Hogyan tehettél hát akkor ily merész, fennköltt és meggyőződéssel telt, igazi oroszlánbömbölésként ható kijelentést, hogy: 'Nem volt, nincs és nem is lesz egyetlen olyan aszkéta, vagy *brahman* sem, aki mélyebb tudással rendelkezne, mint a Magasztos, mármint a megvilágosodás vonatkozásában'?

— Igaz ugyan, Uram, hogy nem rendelkezem ilyesfajta tudással a múlt, a jelen és a jövő összes szentjei és tökéletes megvilágosodottjai vonatkozásában, s nem öleli fel a tudatom e Magasztosok mindegyikét, a Tan törvényszerű volta[44] mégis ismeretes a számomra.
Képzeljünk el egy királyi határvárost, erős bástyákkal és szilárd alapokon álló lőtornyokkal, amelynek csupán egyetlen kapuja van; s képzeljünk el egy okos, tapasztalt és körültekintő kapuőrt, aki kívül tartja az idegeneket, s csak azokat engedi be, akiket ismer. Az őr végigjárja a várost körbeövező ösvényt, s nem talál a bástyafalon egyetlen nyílást vagy rést sem, még akkorát sem, amelyen át egy macska átbújhatna. Így hát tudja: 'Bármely nagyobb teremtmény szándékozna is a városba belépni, vagy azt elhagyni, csakis azon az egyetlen kapun keresztül teheti meg ezt.'
Hasonlóképpen ismertem föl én is, Uram, a Tanítás törvényszerű voltát: Azok a Magasztosok, Uram, akik az elmúlt korokban lettek szentekké és tökéletesen megvilágosodottakká, mind azt követően ébredtek fel a hasonlíthatatlan és tökéletes megvilágosodásra, hogy előbb eltávolították a tudatot elszennyező és a megértést gyengítő öt akadályt, majd tudatukat szilárdan rögzítve az Éberség Négy Alapzatán, kifejlesztették a hét megvilágosodási tényezőt azok valódi természete szerint.
S azok a Magasztosok is, Uram, akik az eljövendő időkben válnak majd szentekké és tökéletesen megvilágosodottakká, mind azt követően ébrednek csak fel a hasonlíthatatlan és tökéletes megvilágosodásra, hogy előbb eltávolítják a tudatot elszennyező és a megértést gyengítő öt akadályt, majd tudatukat szilárdan rögzítve az Éberség Négy Alapzatán, kifejlesztik a hét megvilágosodási tényezőt azok valódi természete szerint.
S maga a Magasztos is, Uram, aki jelenleg szent és tökéletesen megvilágosodott, azt követően ébredt fel a hasonlíthatatlan és tökéletes megvilágosodásra, hogy előbb eltávolította a tudatot elszennyező és a megértést gyengítő öt akadályt, majd tudatát szilárdan rögzítve az Éberség Négy

44. *Dhammanvayo*: a Tanítás belső következetessége.

Alapzatán, kifejlesztette a hét megvilágosodási tényezőt azok valódi természete szerint.

— Jól mondottad, *Sāriputta*, nagyon jól mondottad. Ezért, *Sāriputta*, idézzed gyakran a Tanításnak ezt a kifejtését a szerzetesek és apácák, s mindkét nemű világi hívek számára. És még azokból a tudatlan emberekből is, akikben kétség és bizonytalanság él a Tökéletest illetően, el fog tűnni minden kétség és bizonytalanság a Magasztossal kapcsolatban, ha egyszer meghallgatták a Tanításnak ezt a kifejtését.

55. *Kudarc és megvalósítás*

Sorrend: *Satipaṭṭhāna* — »a szentek hatalma«

Egyszer a tiszteletreméltó *Anuruddhának*, miközben magányos elvonultságában élt, a következő gondolatok ötlöttek az eszébe:

„Aki kudarcot vall az Éberség Négy Alapzatával, az kudarcot fog vallani azon a nemes ösvényen is, amely a szenvedés teljes kioltásához vezet."

„Aki kifejleszti az Éberség Négy Alapzatát, az sikert fog elérni azon a nemes ösvényen is, amely a szenvedés teljes kioltásához vezet."

Mármost a tiszteletreméltó *Mahā-Moggallāna* felismerte tudatában a tiszteletreméltó *Anuruddha* gondolatait, s azzal a könnyedséggel, amellyel egy erős ember ki tudja nyújtani a behajlított karját, vagy kinyújtott karját be tudja hajlítani, hipp-hopp megjelent a tiszteletreméltó *Anuruddha* előtt, s megszólította:

— Mennyiben fejleszti ki, *Anuruddha* testvér, az Éberség Négy Alapzatát egy szerzetes?

— Nos, testvér, a szerzetes a test keletkezési tényezőit tudatosítva szemléli a testet belülről; a test felbomlási tényezőit tudatosítva szemléli azt belülről; a test keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli azt belülről, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson.
A test keletkezési tényezőit... felbomlási tényezőit... keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli a testet kívülről, átlelkesülten...
A test keletkezési tényezőit... felbomlási tényezőit... keletkezési és felbomlási tényezőit egyaránt tudatosítva szemléli a testet belülről és kívülről egyaránt, átlelkesülten...
Amennyiben azt kívánná: 'Úgy szemléljem a taszítót, hogy a nem-taszítót észleljem benne!' —, a nem-taszítót észlelve szemléli azt.
Amennyiben azt kívánná: 'Úgy szemléljem a nem-taszítót, hogy a taszítót észleljem benne!' —, a taszítót észlelve szemléli azt.

Amennyiben azt kívánná: 'Úgy szemléljem a taszítót is, meg a nem-taszítót is, hogy a taszítót észleljem benne!' —, a taszítót észlelve szemléli azokat.
Amennyiben azt kívánná: 'Úgy szemléljem a taszítót is, meg a nem-taszítót is, hogy a nem-taszítót észleljem benne!' —, a nem-taszítót észlelve szemléli azokat.
Amennyiben azt kívánná: 'A taszító és nem-taszító [felfogásmódokat] egyaránt kerülve felülemelkedett egykedvűséggel szemléljem a dolgokat, tiszta tudatossággal és éberen' —, akkor felülemelkedett egykedvűséggel szemléli az adott [tárgyat], tiszta tudatossággal és éberen.[45]

Ugyanígy szemléli az érzések... a tudat... a tudattartalmak... keletkezési tényezőit... stb. belülről... stb.

56. *A jól fejlesztett koncentráció*

Sorrend: A négy magasztos állapot — *Jhāna* — *Satipaṭṭhāna* — *Jhána*

A következőképpen kell gyakorolnotok, ó szerzetesek: „A tudatomat belül megszilárdítom, s a felmerülő rossz, nem-üdvös gondolatok nem vehetik birtokukba a tudatot!"

S aztán, ó szerzetesek, ha belül már szilárd a tudatotok, s a felmerülő rossz, nem-üdvös gondolatok nem képesek birtokukba venni a tudatot, a következőképpen kell tovább gyakorolnotok: „Művelem és rendszeresen gyakorolom a szeretetet, a szív felszabadulását; [a fejlődés] hordozó[ja]vá és a tudat szilárd birtokává teszem azt; megszilárdítom, megerősítem és tökélyre viszem azt!" Eképpen kell gyakorolnotok, ó szerzetesek.

---

45. A dolgok taszítóként stb. történő észlelésének ezt az öt módját, illetve ezen észlelési módok uralását a páli nyelvben *ariya-iddhinek*, »nemes mágiának«, vagy más fordításban »a nemesek (szentek) hatalmának« nevezik. E fogalom egyfajta finom »átváltoztató mágiát« takar, melynek segítségével a megszokott érzelmi válaszainkat akaratlagosan átalakíthatjuk, vagy akár teljes felülemelkedett egykedvűséggel válthatjuk fel azokat. Az a felülemelkedett egykedvűség, amely keresztülment ezen a gyakorláson, valóban kiállta a legszigorúbb próbát is. E gyakorlat révén teljesen az ellenőrzésünk alá vonhatjuk a környezetünkre adott érzelmi reakcióinkat, s tökéletesen függetlenné válhatunk a szokásaink és szenvedélyeink befolyásától. Amint e gyakorlat neve — a »szentek hatalma« is jelzi, teljes tökéletességgel csupán a realizált emberek, az arahatok tudják azt kifejleszteni. Azonban már a gyakorlásában tanúsított komoly erőfeszítés is rendkívül jótékony hatású lehet mindenki számára, aki rendelkezik a szükséges eltökéltséggel. E gyakorlathoz ugyanakkor elengedhetetlen, hogy már korábbról rendelkezzünk némi tapasztalattal a tudat ellenőrzése terén, s ezért említi a szöveg először a *Satipaṭṭhāna* gyakorlását. Ebben az összefüggésben különösen az érzések szemlélése és az észlelések, valamint az azokra adott reakciók közötti világos különbségtétel (ld. 52. és 53. szövegek) a lényeges. Lásd a *Dīgha-Nikāya* 28. sz. és a *Majjhima-Nikāya* 152. sz. szövegét, valamint a »*The Path of Purification*« (*A Megtisztulás Ösvénye*) 417. oldalát (Ñāṇamoli fordításában; Colombo, 1956).

S aztán, ó szerzetesek, ha a tudatnak ezt a fajta összpontosítását már műveltétek és jól begyakoroltátok, akkor megpróbálhatjátok ezt az összpontosítást gondolati megragadással és elemző gondolkodással vegyítve továbbfejleszteni; vagy [újabb] gondolati megragadás nélkül, pusztán elemző gondolkodással kísérve azt; vagy egyként mellőzve a gondolati megragadást és az elemző gondolkodást; fejleszthetitek továbbá elragadtatással kísérve; elragadtatás nélkül; üdvözült boldogságban; vagy teljes felülemelkedett egykedvűséggel párosítva.[46]

S aztán, ó szerzetesek, ha a tudatnak ezt a fajta összpontosítását már műveltétek és jól begyakoroltátok, akkor a következőképpen kell tovább gyakorolnotok: „Művelem és rendszeresen gyakorolom a részvétet... az együtt örülést... a felülemelkedett egykedvűséget,[47] a szív felszabadulását; [a fejlődés] hordozó[já]vá és a tudat szilárd birtokává teszem azt; megszilárdítom, megerősítem és tökélyre viszem azt!" Eképpen kell gyakorolnotok, ó szerzetesek.

S aztán, ó szerzetesek, ha a tudatnak ezt a fajta összpontosítását már műveltétek és jól begyakoroltátok, akkor megpróbálhatjátok ezt az összpontosítást gondolati megragadással és elemző gondolkodással vegyítve továbbfejleszteni... [sít., mint fentebb].

S aztán, ó szerzetesek, ha a tudatnak ezt a fajta összpontosítását már műveltétek és jól begyakoroltátok, akkor a következőképpen kell tovább gyakorolnotok: „A testet tudatosítva szemlélem a testet, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson."

S aztán, ó szerzetesek, ha a tudatnak ezt a fajta összpontosítását már műveltétek és jól begyakoroltátok, akkor megpróbálhatjátok ezt az összpontosítást gondolati megragadással és elemző gondolkodással vegyítve továbbfejleszteni... [sít., mint fentebb].

S aztán, ó szerzetesek, ha a tudatnak ezt a fajta összpontosítását már műveltétek és jól begyakoroltátok, akkor a következőképpen kell tovább gyakorolnotok: „Az érzéseket... a tudatot... a tudattartalmakat tudatosítva szemlélem..."

46. Ez a bekezdés a meditatív elmélyedés (*jhāna*) különböző szakaszaiban jelenlévő, illetve hiányzó tudati tényezőkre vonatkozik.

47. A szeretetet, a részvétet, az együtt örülést és a felülemelkedett egykedvűséget együtt a négy »magasztos állapotnak«, vagy »isteni nyugvóhelynek« (*brahma-vihāra*) nevezik. Meditatív kifejlesztésüket illetően lásd a »*The Path of Purification*« (*A Megtisztulás Ösvénye*) XI., »A négy magasztos állapot« című fejezetét Nyanaponika Thera fordításában (a Buddhist Publication Society, Kandy, Ceylon kiadásában).

S ha műveltétek és jól begyakoroltátok a tudatnak ezt a fajta összpontosítását, ó szerzetesek, akkor bárhová menjetek is, megkönnyebbülten jártok; bárhol álljatok is, megkönnyebbülten álltok; bárhol üljetek is, megkönnyebbülten ültök; bárhol feküdjetek is le, megkönnyebbülten fogtok feküdni.[48]

És a szerzetes, akit a Magasztos eligazított e prédikációval, felkelt a helyéről, tisztelettel elköszönt a Magasztostól, s a jobb oldaláról megkerülve őt távozott. Ezt követően a szerzetes egyedül és visszavonultan élt tovább, komolyan és eltökélten. És a célt, amelynek kedvéért a nemes ifjak elhagyják otthonaikat és távoznak az otthontalanságba, a szent élet ama legmagasabb tökéletességét maga is hamarosan, még abban az életében megismerte, a maga számára megvalósítva azt: „Megszűnt az újjászületés, beteljesedett a szent élet, végre lett hajtva a feladat, nem maradt semmi hátra ezek után" — mindezt közvetlenül megismerte.

Így vált e szerzetesből az *arahatok* egyike.

57. *A fokozatos gyakorlás*

Sorrend: A fokozatos gyakorlás rendszerében előbb 1. az erény, 2. az érzékek ellenőrzése, 3. az evésben tanúsított mértékletesség és 4. az ébrenlét (az alvás csökkentése) gyakorlására kerül sor. Ezek bemutatását követően tér rá szövegünk a következő fokozatok ismertetésére: 5. éberség és tiszta tudatosság, 6. az öt akadály elhagyása, 7. *satipaṭṭhāna*, 8. meditatív elmélyedés (*jhāna*).

Miután a nemes tanítvány gyakorolta az ébrenlétet, a Tökéletes további útmutatást nyújt a számára: „Jöjj, ó szerzetes, ruházd fel magadat éberséggel és tiszta tudatossággal! Légy olyasvalaki, aki tiszta tudatossággal cselekszik, amikor előremegy és amikor hátramegy; amikor előrenéz és amikor másfelé tekint, amikor behajlít[ja] és kinyújt[ja a tagjait], amikor a köntösét viseli és az alamizsnás szilkéjét hordozza, amikor eszik, iszik, rág és ízlel, amikor a természet szólításának engedelmeskedik, amikor jár, áll, vagy ül, amikor elalszik és amikor felébred, amikor csendben van és amikor beszél; légy olyasvalaki, aki minden alkalommal tiszta tudatossággal cselekszik!"

48. Mindez a szentségre (*arahatta*) vonatkozik; mivel a szent (*arahat*) az, aki mind a négy testhelyzetben — vagyis valamennyi tevékenységében — megkönnyebbült (vagy jól érzi magát, *phāsu*). A meditációs módszerek *Anguttara-Nikāyában* közölt felosztása (ld. A fokozatokra osztott mondások gyűjteménye, A négyes csoport 170. sz. szövegét) szerint a jelen szövegben megadott módszer a nyugvás előzetes kifejlesztésére épülő belátás (*samatha-pubbaṅgama-vipassanā*). E gyakorlatban az elmélyedés képviseli a »nyugvást«, a *Satipaṭṭhāna* gyakorlása pedig a belátást.

Miután a nemes tanítvány ilyen módon éberséggel és tiszta tudatossággal ruházta fel magát, a Tökéletes további útmutatást nyújt a számára: „Jöjj, ó szerzetes! Költözz egy magányos helyre, az erdőbe, egy fa alá, hegy tetejére, sziklahasadékba, hegyi barlangba, temetőkertbe, a dzsungel bozótjába, egy üres területre, vagy egy szalmakunyhóba [a mezőn]!" Erre a szerzetes keres magának egy magányos helyet, ahol él, s a reggelit követően, miután visszatért az alamizsnagyűjtő útjáról, leül keresztbetett lábakkal, a testét egyenesen tartva, figyelő éberséggel. Elhagyván a világgal kapcsolatos *vágyakozást*, vágyakozástól mentes szívvel szemlélődik; megtisztítja tudatát a vágyakozástól. Elhagyván a világra irányuló *gyűlölet* szennyét, gyűlölettől mentes szívvel szemlélődik, barátilag és együttérző módon viszonyulva minden érző lényhez; megtisztítja tudatát a gyűlölet szennyétől. Elhagyván a *tompaságot és a tunyaságot*, tompaságtól és tunyaságtól mentes szívvel időzik, éber, könnyed és tiszta tudatossággal szemlélődve; megtisztítja tudatát a tompaságtól és a tunyaságtól. Elhagyván az *izgatottságot és a nyugtalanságot*, izgatottságtól mentes szívvel és békés, kiegyensúlyozott tudattal szemlélődik; megtisztítja tudatát az izgatottságtól és a nyugtalanságtól. Elhagyván a *kételyt*, maga mögött hagyja a bizonytalanságot, s nincs többé benne bizonytalanság az üdvös dolgok vonatkozásában; megtisztítja tudatát a kételytől.

Miután feladta ezt a tudatot elszennyező és megértést gyengítő öt akadályt, a testet tudatosítva szemléli a testet... az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket... tudatára ébredve a tudatának szemléli a tudatot... a tudattartalmakat tudatosítva szemléli a tudattartalmakat, átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen, túljutván a világi dolgokkal kapcsolatos vágyakozáson és bánkódáson.

Képzeljünk el egy elefánt-idomárt, aki lever egy erős póznát a földbe, s a nyakánál fogva hozzáköti ahhoz a kiszemelt erdei elefántot, hogy megfékezze benne az erdei viselkedést, megfékezze benne az erdő iránti vágyakozást, megfékezze benne az erdei élet hevét, szorongásait és fáradságát, alkalmassá tegye azt a telepes életre, rászoktassa azt az emberek számára elfogadható viselkedésre.

Ugyanígy használja a nemes tanítvány az Éberség Négy Alapzatát a tudata rögzítésére, hogy megfékezze magában a világi viselkedést, megfékezze magában a világi vágyódásokat, megfékezze magában a világ hevét, szorongásait és fáradozását, hogy elérje a helyes ösvényt: hogy megvalósítsa a *Nibbānát*.

Ezt követően a Tökéletes további útmutatást nyújt a számára: „Jöjj, ó szerzetes! A testet tudatosítva gyakoroljad a test szemlélését, s ne gondolj érzéki vággyal kapcsolatos gondolatokra! Az érzéseket tudatosítva gyakoroljad az érzések szemlélését, s ne gondolj érzéki vággyal kapcsolatos

gondolatokra! Tudatára ébredve a tudatnak gyakoroljad a tudat szemlélését, s ne gondolj érzéki vággyal kapcsolatos gondolatokra! A tudattartalmakat tudatosítva gyakoroljad a tudattartalmak szemlélését, s ne gondolj érzéki vággyal kapcsolatos gondolatokra!"

Ezután a gondolati megragadás és az elemző gondolkodás elnyugtatását követően eléri a *második elmélyedés* belső nyugalmát és kiegyensúlyozottságát, amely az összpontosításból született, elragadtatással és üdvözült boldogsággal telített, s immár teljesen mentes a gondolati megragadástól és az elemző gondolkodástól.[49]

...

Az eredeti szövegben ezután a harmadik és a negyedik elmélyedés és a háromszoros gnosztikus felismerés (*te-vijjā*) következik, majd a folyamat a szentség (*arahatta*) elérésében tetőzik.

HASONLATOK

58. *A kapuőr — I.*

Képzeljünk el egy királyi határvárost erős bástyákkal és szilárd alapokon álló lőtornyokkal, s hat kapuval. Képzeljünk el ugyanitt egy okos, tapasztalt és körültekintő kapuőrt, aki kívül tartja az idegeneket, s csak azokat engedi be, akiket ismer. Mármost keleti irányból két hírvivő érkezik, akik megkér-

49. Az itt követett módszer a belátás előzetes kifejlesztésére épülő nyugvás (elmélyedés) gyakorlata (*vipassanā-pubbaṅgama-samatha*). A *Satipaṭṭhāna* gyakorlását és az öt akadály átmeneti elnyomását követően a szövegünk különös hangsúlyt helyez arra, hogy e gyakorlat során ne bocsátkozzunk érzéki vágyakkal kapcsolatos gondolatokba. Ezután rögtön a második elmélyedésbe történő belépés következik, anélkül, hogy bármiféle utalás történne az első elmélyedés előzetes elérésére. E kihagyásra az exegetikai irodalom sem ad magyarázatot. Az alábbi megjegyzések egy lehetséges magyarázatot kínálhatnak.
Az öt akadály átmeneti elhagyása azt jelzi, hogy már a *Satipaṭṭhāna* gyakorlása során a belátás-meditáció egy igen magas szintje alakulhat ki. Ezt olyan erős koncentráció jellemzi, ami megközelíti a teljes elmélyedésre jellemző összpontosítást, s ezért szomszédsági, vagy közelségi koncentrációnak (*upacāra-samādhi*) nevezik. Ebben az állapotban — akárcsak magában a *jhānában* — átmenetileg elnyomás alá kerül mind az öt akadály. Mármost a második elmélyedést az jellemzi, hogy „mentes a gondolati megragadástól és az elemző gondolkodástól." Az ebbe történő közvetlen belépést, amint az a szövegünkben szerepel, az a tény teszi lehetővé, hogy az anyagi és szellemi jelenségek puszta megfigyelése, amit a *Satipaṭṭhānában* gyakorolunk, nagymértékben visszafogja a racionális okfejtést. Ugyanez könnyíti meg annak a szövegünkben szereplő sajátos útmutatásnak a követését is, hogy a szerzetes kerülje az érzéki vágy gondolatait, ami tulajdonképpen az első elmélyedés kiindulópontja („Elszakadván az érzéki tárgyaktól...")

dezik a kapuőrt: „Mondd csak, barátunk, hol található e város ura?" A kapuőr pedig így válaszol: „Ő a főtéren lakik, tisztelt uraim." S a hírvivők erre gyorsan megviszik az igaz hírt a város urának, majd ugyanazon az úton, amelyen jöttek, távoznak. [Ugyanez lejátszódik a nyugati, északi és déli irányból érkező hírvivőkkel.]

E hasonlatot azért említettem, hogy világosabbá tegyem azt, amiről szó van. Pontos jelentése a következő:

A »város« nem jelent mást, mint e négy elemből álló, apa és anya által nemzett, rizs és kása által táplált testet, amely alá van vetve a mulandóság [törvényének], alá van vetve a hanyatlásnak, elmúlásnak, szétesésnek és felbomlásnak.

A »hat kapu« a hat belső érzékelési alapot jelenti.

A »kapuőr« az éberség.

A »két gyors hírvivő« a nyugvás és a belátás helyett áll.

A »város ura« maga a tudat.

A »főtér« a négy elsődleges elemet — a föld elemet, víz elemet, hő elemet és levegő elemet — jelenti.

Az »igaz hír« a *Nibbānát* jelenti.

Az »út, amelyen a hírvivők érkeznek« pedig nem más, mint a Nemes Nyolcrétű Ösvény, vagyis a Tökéletes Megértés, Helyes Gondolat, Helyes Beszéd, Helyes Cselekvés, Helyes Megélhetés, Tökéletes Erőfeszítés, Tökéletes Éberség, Tökéletes Összpontosítás.

59. *A kapuőr — II.*

Egy királyi határvárosban, ó szerzetesek, van egy okos, tapasztalt és körültekintő kapuőr, aki kívül tartja a kívülállókat, s csak azokat engedi be, akiket ismer, hogy megóvja a város lakóit és távoltartsa az idegeneket. Egy ilyen kapuőrhöz hasonlít a nemes tanítvány is, aki állandóan résen van, s nagyfokú éberséggel és körültekintéssel rendelkezik. Még arra is jól emlékszik, ami valamikor régen hangzott el, még azt is képes felidézni. A nemes tanítvány, aki az éberséget alkalmazza kapuőrként, elutasít mindent, ami nem üdvös és műveli az üdvöset; elutasít mindent, ami megvetendő és gyakorolja azt, ami kifogástalan, ezen keresztül őrzi meg tisztaságát.

60. *A szonda*

Képzeljünk el egy embert, akit megsebesít egy vastagon méregbe mártott nyílvessző, s társai és barátai, rokonai és ismerősei orvost hívnak hozzá, egy sebészt. A sebészorvos felnyitja a sebet a késével, s a szondával megkeresi

a nyílhegyet. Miután megtalálta azt, eltávolítja a nyílhegyet és teljesen megtisztítja a sebet a méregtől, egészen addig, amíg úgy nem látja, hogy egy csepp méreg sem maradt abban...

E hasonlatot azért említettem, hogy világosabbá tegyem azt, amiről szó van. Pontos jelentése a következő:

A »seb« a hat belső érzékelési alapot jelenti.

A »méreg« a szellemi vakság.

A »nyílvessző« a mohó vágyakozásnak felel meg.

A »szonda« az éberséget jelenti.

A »kés« a nemes bölcsesség megfelelője.

A »sebészorvos« pedig a Magasztos, a Szent, a Tökéletesen Megvilágosodott.

61. *Tömegben*

Egyszer a Magasztos *Sumbha*országban élt, a *sumbha* nép által lakott *Sedaka* nevű városban. Ott így szólt a szerzetesekhez:

„Képzeljünk el egy nagy tömeg embert, akik arra a hírre gyűltek össze, hogy egy szépségkirálynő[50] érkezett. S ha e szépségkirálynő ráadásul még a táncban és az éneklésben is kimagaslóan tehetséges, akkor még nagyobb tömeg gyűlne össze ennek hírére. Mármost érkezik oda egy ember, aki élni kíván és nem meghalni, aki boldogságra vágyik és viszolyog a szenvedéstől. Azt mondják neki az emberek: 'Itt van, barátunk, egy korsó a pereméig töltve olajjal. Oda kellene ezt vinni a szépségkirálynőhöz, keresztül a tömegen. Egy férfi megy majd azonban kivont karddal a hátad mögött, aki azonnal levágja a fejedet, ha akár csak egy csepp olajat is kiloccsantasz!' Nos, mit gondoltok, szerzetesek? Vajon óvatlanul fogja cipelni ez az ember a korsót, anélkül, hogy odafigyelne a környezetére?" — „Bizonyosan nem, Urunk."

„E hasonlatot azért mondtam el, hogy világosabbá tegyem azt, amiről szó van. Pontos jelentése a következő:
A »korsó, amely pereméig van töltve olajjal«, a testre vonatkozó éberséget jelenti.
Ezért hát, szerzetesek, a következőképpen kell gyakorolnotok: 'Műveljük és rendszeresen gyakoroljuk a testre vonatkozó éberséget, hogy az a fejlődés hordozójává és a tudat szilárd birtokává váljék; hogy megerősödjön, megszilárduljon és tökéletessé váljon bennünk!' Így kell gyakorolnotok, ó szerzetesek!"

---

50. *Janapada-kalyāṇī:* »az ország (vagy tartomány) szépe«.

62. *Az ekevas és az ösztöke*

Az Éberség az ekevas és az ösztöke.[51]

Kommentár: A Magasztos »gazdaságában« a belátással (*vipassanā*) összekapcsolt és az ösvénnyel (vagyis a felszabadulás fokozataival) egyesített éberség felel meg a földműves ekéjének és ösztökéjének. Ahogy az ekevas az ekeszarv előtt haladva védi azt, ugyanúgy védi az éberség a bölcsesség ekéjét, gondosan figyelemmel követve a tudat üdvös folyamatainak a fejlődését és a tudatba emelve a vonatkozó tárgyakat. Ezért nevezik a szentírás olyasfajta fordulataiban, mint pl. „Az éberség által őrzött tudattal szemlélődik", az éberséget »őrnek«. Az éberség a »zűrzavar hiánya« értelmében is a »bölcsesség ekéje« előtte halad, mert a bölcsesség csak olyan eszmékbe tud behatolni, amelyeket az éberség már gondosan megvizsgált, és így mentesek a zűrzavartól.

Továbbmenve ahogy az ösztöke elülteti az ökrökben a veréstől való félelmet, s ezáltal megakadályozza őket abban, hogy lefeküdjenek, illetve visszatartja őket a hibás ösvénytől, ugyanúgy az éberség feladata, hogy felkeltse a belső erőket — amelyek mintegy a tudat igavonó barmaként működnek —, s félelemmel töltve el bennünket a szenvedés alsóbb világaiban való újjászületés lehetőségétől, ne engedje az erőinket ellankadni. Az éberség tartja ezenkívül vissza az erőinket attól, hogy hibás területre tévedjenek, például érzéki élvezetek hajszolásába bocsátkozzanak; ehelyett a meditációs téma irányába tereli az energiákat és megakadályozza, hogy azok elcsatangoljanak a hibás ösvényre. Ezért mondhatjuk, hogy „Az Éberség az ekevas és az ösztöke."

51. Egy *brahmin* kasztbéli földműves szemrehányást tesz a Buddhának, amiért az nem vet és nem arat, s kolduló aszkétaként mégis elvárja, hogy etessék. A Buddha válasza az, hogy ő a tudat földjét műveli, s egy sor hasonlatot mond, amelyek közül e kettőt kiválasztottuk.

POSZTKANONIKUS PÁLI IRODALOM

A *Milinda Király kérdéseiből*[52]

63. *Az Éberség jellemző tulajdonsága*

Milinda Király megkérdezte: „Mi az éberség jellemző tulajdonsága, tiszteletreméltó Uram?"

A tiszteletreméltó *Nāgasena* így válaszolt: „az ellenőrzés alatt tartás és a megtartás"

— És mennyiben jellemzője, tiszteletreméltó Uram, az »ellenőrzés alatt tartás« az éberségnek?

— Ha kifejlődött az éberség, akkor az ember ellenőrzése alatt tartja az üdvös és nem üdvös, szégyenteljes és hibátlan, kiváló és alantas dolgokat, és a homály és a világosság egyéb ellentéteit. Azonkívül az ember tudja: „Ez az Éberség Négy Alapzata, ez a négy Tökéletes Erőfeszítés, ez a szellemi sikerhez vezető négy út, ez az öt szellemi képesség és hatalom, ez a megvilágosodás hét tényezője, ez a Nemes Nyolcrétű Ösvény." Tudván ezt, az ember gyakorolja, amit gyakorolni kell és nem gyakorolja azt, aminek a gyakorlása nem kívánatos; elsajátítja, amit el kell sajátítania és nem sajátítja el azt, aminek az elsajátítása nem kívánatos. Ilyen módon jellemzője az éberségnek az »ellenőrzés alatt tartás« tulajdonsága, nagy király.

— Mondjál egy hasonlatot!

— Egy világuralkodó király kincstárnokához lehetne ezt hasonlítani, aki reggeltől estig emlékezteti urát hatalmának nagyságára, folyamatosan számon tartva annak jószágait, ilyesformán: „Őfelségének ennyi elefántja, ennyi lova, szekere és katonája van; ennyi és ennyi a pénze, az aranya és egyéb kincsei. Szíveskedjék Őfelsége ezt tudatában tartani!" Hasonlóképpen jellemzője az éberségnek a [szellemi jószágaink] ellenőrzés alatt tartása, nagy király.

52. A *Milinda Király kérdései* a kései páli irodalom kiemelkedő alkotása. Feltételezik azonban, hogy az eredetije valamelyik északnyugat-indiai (*prakṛt*) nyelvjárásban íródott; a szöveg legrégebbi részeinek keletkezése az i.e. I. századra tehető. Burmában e könyv a kanonikus szentírás (*Tipiṭaka*) részét képezi, de a többi *theravāda* országban is nagy megbecsülésnek örvend. *Milinda Királyt* egyébként a görög-indiai Menandrosz királylyal szokták azonosítani, aki i.e. 160-140-ig uralkodott.

— És mennyiben az éberség jellemzője, tiszteletreméltó Uram, a »megtartás«?

— Ha kifejlődött az éberség, nagy király, akkor az ember meg tudja vizsgálni a jótékony és a kártékony dolgok kimenetelét; ennek nyomán az ember felismeri, hogy „Ezek a dolgok jótékony hatásúak, amazok nem; ezek a dolgok segítenek, amazok nem." Tudván ezt, az ember elveti azokat a dolgokat, amelyek kártékonyak és nem segítenek, s megtartja azokat, amelyek jótékonyak és segítenek. Ilyen módon jellemző tulajdonsága az éberségnek a »megtartás«, nagy király.

— Mondjál egy hasonlatot!

— Vegyük egy uralkodó udvari tanácsosát, aki tudja: „Ezek az emberek jóindulatúak a király irányában, azok pedig rosszindulatúak; ezek hasznosak a számára, azok pedig kártékonyak." Tudván ezt, eltávolítja azokat, akik rosszindulatúakat és kártékonyak, s megtartja a jóindulatúakat és hasznosakat. Hasonlóképpen jellemző tulajdonsága az éberségnek a »megtartás«, nagy király.
Azt is mondotta még ezenkívül a Magasztos, hogy „Az éberség mindenütt segít."

— Kiváló ember vagy, tiszteletreméltó *Nāgasena*!

64. *Figyelem és bölcsesség*

A király ezt kérdezte: „Mi a figyelem (*manasikāra*) jellemző tulajdonsága, és mi a bölcsesség (*paññā*) jellemző tulajdonsága?"

— A »marokra fogás« a figyelem jellemző tulajdonsága, nagy király, s a »lemetszés« a bölcsesség jellemző tulajdonsága.

— Hogy-hogy? Kérlek, mondjál egy hasonlatot.

— Ismered, nagy király, az árpa-aratók eljárását?

— Igen, ismerem, tiszteletreméltó Uram.

— No és hogyan vágják az árpát?

— A bal kezükkel megragadnak egy árpaköteget, s a jobb kezükben tartva a sarlót, lemetszik azt.

— Ugyanígy jár el, nagy király, az is, aki a meditációnak szenteli magát (*yogāvacara*): a figyelem segítségével »markába ragadja« a tudatot, s a bölcsesség segítségével »lemetszi« arról a szennyeződéseket.
Ilyen módon jellemző tulajdonsága a figyelemnek a »marokra fogás«, s a bölcsességnek a »lemetszés«, nagy király.

— Kiváló ember vagy, tiszteletreméltó *Nāgasena*!

65. *A kakas-hasonlatból*

Ahogy a kakas soha nem hagyja el az otthonát, még ha kövekkel, bottal, vesszővel, pálcával vagy ostorral próbálnánk is elkergetni, ugyanúgy a magát a meditációnak szentelő szerzetesnek sem szabad soha elhagynia a bölcs és körültekintő figyelést (*yoniso manasikāra*), foglalkozzék akár a köntösével,[53] akár javítgatásokkal, a kolostorbéli kötelességek és a rendi előírások betartásával, tanulással vagy tanítással; a meditálónak ugyanis ez a körültekintő figyelés az otthona. Ez a kakas egyik olyan tulajdonsága, amit érdemes átvenni tőle.

Ugyancsak a Magasztos, e legistenibb isteni személyiség mondotta:

„Mi a szerzetes otthona, szerzetesek, mi az ő legsajátabb szülői birtoka? Az Éberség Négy Alapzata."

66. *A mag*

— Említetted, tiszteletreméltó *Nāgasena*, hogy az embernek fel kell vennie a mag két tulajdonságát. Melyik két tulajdonságról van szó?

— Ha jó a talaj, nagy király, és elég eső esik, akkor már néhány szem mag is bőséges gyümölcsöt hoz. Hasonlóképpen a meditáló szerzetesnek is oly gondosan kell gyakorolnia az erényeket, hogy az meghozza az aszkéta-élet teljes gyümölcsét. Ez a mag egyik olyan tulajdonsága, nagy király, amit fel kell vennie az embernek.
Továbbá nagy király, ha a magot jól megtisztított földbe vetik, akkor az gyorsan növekedésnek indul. Ugyanígy ha a meditáló jól kézben tartotta a tudatát, s magányos elvonultságában alaposan megtisztította azt, akkor a *Satipaṭṭhāna* kitűnő talajába vetve [tudatának mintegy a magját], az gyorsan növekedésnek indul.

67. *A macska*

Ahogy a macska is csak a közelbe megy ki prédára, a meditáló szerzetes is csak a saját, tapadás tárgyát képező öt halmazatának (*upādānakkhandha*) a keletkezését és eltűnését tudatosítja: „Ez a testiség, így keletkezik ez, így tűnik ez el. Így néz ki az érzés, így keletkezik ez, így tűnik ez el. Ez az észlelés, így keletkezik ez, így tűnik ez el. Ezek a lelki-szellemi képzőerők, így keletkeznek ezek, így tűnnek ezek el. Így néz ki a tudat, így keletkezik ez, így tűnik ez el."

53. Vagyis annak varrásával, foltozásával, mosásával, vagy festésével.

Ugyancsak a Magasztos, e legistenibb isteni személyiség mondotta a következőket:

„Nem messze innen kell valamit keresned:
Mi hasznot hoznának a legmagasabb mennyek?
Itt, a jelenlegi halmazataidban,
A saját testeden belül mindent megtalálsz!"

68. *A pók-hasonlatból*

A tiszteletreméltó *Anuruddha Thera* mondotta egyszer a következőket:

„Az érzékek öt kapujában sződdd az
Éberség hálóját oly sűrűre s finomra,
Hogy abban minden szennyeződés fennakadjon,
S a tiszta belátással megölhető legyen."

A KOMMENTÁRIRODALOMBÓL

69. *Az egyetlen út*

A *Satipaṭṭhāna* azért »az egyedüli és egyetlen út«[54], mert egyes [és egyenes] ösvény, nem olyan, amely elágazik. Azonkívül olyan útról van szó, amit mindenkinek saját magának, egyedül kell járnia; abbahagyva a tömeghez való csatlakozást, elvonultan és magányosan kell az embernek élnie. *Ez az elvonultság kettős elvonultságot jelent: egyfelől testi visszavonulást, vagyis azt, hogy az ember társak nélkül él, távol a tömegtől; másfelől belső visszahúzódást, vagyis hogy távol tartjuk magunktól a vágyakat, amelyeket »az ember kísérőinek« szokás nevezni.*[55]

A *Satipaṭṭhāna* ezenkívül azért is »az egyedüli és egyetlen út«, mert ez az Egyetlen útja a páratlan, legkiválóbb értelmében. Ez a Magasztosra, a Buddhára vonatkozik, aki a legkiválóbb valamennyi lény között. Bár mások is járhatnak ezen az Úton, mégis joggal nevezhetjük azt a Buddha Útjának, mert ő fedezte azt fel, s csak az ő tanításában és gyakorlatrendszerében létezik, sehol máshol.

A Satipaṭṭhāna *azért is az Egyedüli Út, mert nem létezik még egy másik út is, amely a* Nibbānába *vezetne. Itt azt az ellenvetést lehetne tenni, hogy: Az »út« szó valóban csak a* Satipaṭṭhānát *jelentené? Talán nincsenek más tényezők is, amelyekből a [nyolcrétű] ösvény összeáll — mint amilyen pl. a tökéletes megértés, a helyes gondolat stb.? Ez igaz. A* Satipaṭṭhāna *azonban mindezeket az egyéb tényezőket is magába sűríti, miközben azok nem létezhetnek enélkül.*

54. *Ekāyano maggo*: ezek a beszéd nyitószavai.

55. A dőlt betűvel szedett részek a *Satipaṭṭhāna-Suttához* írott segédkommentárból származnak.

70. *Tipológia*

Vajon a Magasztos az Éberségnek miért éppen e *négy* Alapzatát tanította, se nem többet, se nem kevesebbet? Azért járt el így, hogy a tanításra fogékony emberek különféle jellemtípusainak egyaránt a javára váljon.

A sóvár vágyra hajlamos jellem (*taṇhā-carita*) számára, amennyiben lassú felfogású, a test tudatosításával foglalkozó *Satipaṭṭhāna* jelenti a megtisztulás alkalmas útját, mert ennek tárgya viszonylag durva és jól tagolt. Az éles eszű vágyakozó típus számára pedig az érzések szemlélése a legalkalmasabb módszer.

A spekulációra hajló jellem (*diṭṭhi-carita*) számára, amennyiben lassú felfogású, a megtisztulás alkalmas útja az a *Satipaṭṭhāna*, amely a nem túlzottan szerteágazó tudatállapotok szemlélésével foglalkozik; az éleseszű spekulatív típus számára azonban az erősen szerteágazó tudattartalmak szemlélése a legalkalmasabb módszer.

A test és az érzések a [vágyakozó típus számára első helyen álló] élvezet fő gerjesztői. [E sajátos hajlam] leküzdéséhez a lassú felfogású vágyakozó típus számára könnyebb a tisztátalanságot a vágyakozás e két alapja közül a durvábbikban, vagyis a testben meglátni. Az éles eszű vágyakozó típus viszont az érzés finomabb tárgyában látja meg könnyebben a szenvedést.

Ugyanígy a spekuláció fő gerjesztői a tudat (citta) *és a tudattartalmak* (dhammā), *mivel a leginkább ezek képezik az énnel és a maradandósággal kapcsolatos makacs hiedelmek alapját. A lassú felfogású spekulatív típus számára legkönnyebb a tudat* (citta) *változékonyságát fölismerni annak nem túl szerteágazó felosztásában, mint amilyen a »vággyal töltött tudat« stb. Az éleseszű spekulatív típus számára viszont az énségben való hit feladása a könnyebb, meglátván az énség hiányát* (anattā) *az igen részletesen osztályozott tudati kísérőjelenségekben* (cetasika), *pl. az észlelésben, érzéki benyomásokban stb.; vagy az öt akadályban stb. [a beszéd felosztása szerint].*

Természetesen a tudat és a tudattartalmak is szolgálhatnak vágyakozás [s nemcsak spekuláció] alapjául, s ugyanígy a test és az érzések is lehetnek spekuláció [s nemcsak vágyakozás] tárgyai. A fenti megkülönböztetéssel csupán azt kívántuk jelezni, hogy a négy tényező közül melyek jelentenek erősebb kísértést a vágyakozásra, illetve a spekulációra, s a »fő [gerjesztő]« kifejezés volt hivatva kellőképpen finomítani ezeket a kijelentéseket.

71. Túljutván a vágyakozáson és bánkódáson...

»Túljutván a vágyakozáson és bánkódáson« annyit jelent, mint az ellentétes jó tulajdonság kifejlesztésével (*tadanga-ppahāna*), vagy a *jhāna* alatti átmeneti elnyomással (*vikkhambhana-ppahāna*) leküzdeni e rossz tulajdonságokat.

Minthogy a *vágyakozás* kifejezést ebben az esetben úgy kell érteni, hogy az magában foglalja az érzéki vágyakat (*kāma-cchanda*) is, a *bánkódás* kifejezés pedig tartalmazza a rosszakaratot (*byāpāda*), a beszéd e kijelentése közvetve az öt akadály (*nīvaraṇa*) elhagyására utal, a két legerősebbet nevezve meg ezek közül.

E szövegrész ezenkívül különösen az alábbi jelentéseket kívánja közölni:
A *túljutván a vágyakozáson* jelentése: feladván a testi örömök keltette kielégülést; abbahagyván a test élvezését; nem hagyván magát többé megtéveszteni a test csalóka szépségétől és csalóka kellemes érzeteitől. A *túljutván a bánkódáson* jelentése: felhagyván a testi bajok miatti elégedetlenkedéssel; feladván a test [folyamatos] tudatosításával való meg nem elégedést; abbahagyván a test tényleges tisztátalanságától és nyomorúságos voltától való visszariadást.

Mindebben a *yogi* jógikus hatalma és jógikus rátermettsége nyernek megfogalmazást. A jógikus hatalom ugyanis pontosan abban áll, hogy az ember szabaddá válik kielégüléstől és elégedetlenségtől[56]; uralja a saját vonzódásait és ellenérzéseit[57]; egyaránt megszünteti a valótlantól való elcsábulást és a valóságostól való visszariadást. S a jógikus rátermettséget mindezek megvalósítása jelenti.

72. Átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen

Mert ha valaki nem *lelkes* [a meditációs erőfeszítésében], akkor belső stagnálás alakul ki benne, mint akadály; ha valaki nem rendelkezik *tiszta tudatossággal*, akkor nem fogja tudni kiismerni magát a helyes eszközök felhasználásában és a hibás eszközök elkerülésében; s ha valakiben gyenge az *éberség*, akkor képtelen lesz elkerülni a helyes eszközök elvetését és a hibás eszközök felhasználását. Az ilyen ember [e fogyatékosságok miatt] nem fog sikerrel járni a meditációjában. A beszéd pontosan azért mondja, hogy a szerzetes *„átlelkesülten, tiszta tudatossággal és éberen"* szemlélődik,

56. E kifejezések (pálul: *anurodha* és *virodha*) magukban foglalják az elkötelezettséget és a szembenállást, valamint a helyeslést és a kárhoztatást is.

57. *Rati, arati*: túlbuzgóság és kedvetlenség; érzéki vágy és utálat.

hogy ezzel felhívja a figyelmet azokra a tulajdonságokra, amelyek segítségével sikerrel járhat.

73. Az Éberség, mint egyensúlyt teremtő tényező

Az Éberségnek mindenütt erősnek kell lennie. Ez óvja meg a tudatot a nyugtalanságtól, amelybe az erre hajlamos képességek (*indriya*) — nevezetesen a hit, az erő és a bölcsesség — működése sodorhatná. Az Éberség óvja meg a tudatot a tehetetlen bágyadtságtól is, amibe az erre hajlamos képesség, nevezetesen a koncentráció hatására zuhanhatna. Ezért olyan az Éberség, mint a minden ételben nélkülözhetetlen só, mint a mindenfajta ügyben járatos miniszter — mindenütt szükség van rá... Éberség nélkül nem lehetne sem ösztönözni, sem visszafogni a tudatot.[58]

74. Tallózás a kommentárirodalomból

Éberség és tiszta tudatosság. Minthogy e két tulajdonság mindegyike az akadályok eltávolítását és a meditációs fejlődés előmozdítását szolgálja, segítő tényezőknek tekinthetjük őket, mégpedig bármikor és bárhol, bármilyen fajta meditáló számára, bármely meditációs témára irányuljon is a gyakorlás.

Az Éberség és a tiszta tudatosság funkciói egyformán fontosak.

Nincs olyan megismeréssel és megértéssel kapcsolatos szellemi művelet, amiből hiányozna az éberség.

A hanyagság röviden az éberség hiánya.

Az éberség az a szűntelen odafigyelés, ami kitartóvá tesz bennünket minden tevékenységünkben.

Fejlett érzékelőképességeknek[59] azokat nevezhetjük, amelyek a tudat fejlesztésére[60] irányuló rendszeres munkálkodásunk hatására átitatódtak az éberség és a tiszta tudatosság illatával.

58. Az Éberség maga is egyike az öt szellemi képességnek (*indriya*); a további négy a hit és bölcsesség, illetve az erő és a koncentráció. Az utóbbi két képesség-pár mindegyikét megfelelő egyensúlyban kell tartani ahhoz, hogy azok a maguk teljes potenciáljában kibontakozhassanak. Ez azt jelenti, hogy a felsorolt képességek mindegyikénél kerülni kell a túlzott és egyoldalú fejlesztést éppúgy, mint valamelyikük elhanyagolását, vagy fejletlenül hagyását. Az Éberség az, amely valamennyiüket figyelemmel kíséri és megteremti közöttük a megfelelő egyensúlyt.

59. *Indriyāni bhāvitāni*; a hatodik, a közvetlenül a tudaton keresztül történő érzékelés képességét is beleértve.

60. *Vāsanā-bhāvanā*, »rászoktató meditáció«.

A MAHĀYĀNA IRODALMÁBÓL

75. *Nāgārjuna*

Tévedhetetlenül fel lett mutatva számotokra az Éberség Négy Alapzata, mint a Buddhák által járt Egyetlen Út. Ügyeljetek mindig ezekre! Az ezek terén tanúsított hanyagság hiábavalóvá teszi minden egyéb erőfeszítéseteket, s kitartó gyakorlásuk az, amit a »tudat összpontosításának« (*samādhi*) neveznek.

76. *Aśvaghoṣa*

Tartsad fenn az éberséget és a tiszta tudatosságot minden tevékenységedben, akár ülsz, akár állsz, akár jársz, nézel, vagy beszélsz.

Aki az éberséget állította tudata kapuinak őrzőjéül, azon nem lesznek úrrá a szenvedélyek, mint ahogy a jól őrzött várost sem tudja meghódítani az ellenség.

Aki rendelkezik a testre irányuló éberséggel, abban nem merül fel szenvedély; úgy óvja a tudatát minden körülmények között, mint szoptatós dajka a csecsemőt.

Akiből hiányzik az éberség védőpáncélja, az valójában a szenvedélyek céltáblájává válik; mint ahogy a páncéling nélkül csatába induló harcos is ki van téve az ellenség nyilainak.

Ha a szívet nem óvja az éberség, valóban a végtelenségig gyámoltalannak kell azt tekintenünk. Vak emberhez hasonlít, aki a hepe-hupás talajon vezető nélkül közlekedik.

Az embereket vonzza a rossz, miközben a saját valódi jóllétüknek hátat fordítanak; fel sem fogják a reájuk leselkedő veszedelmeket. Mindez az éberség hiányának tulajdonítható.

Az erkölcsös életvitel és az összes többi jó tulajdonságok megmaradnak a saját területükön belül [mintha csak el lennének egymástól szigetelve]; az éberség azonban követi mindegyiket, mint a tehénpásztor a szétszóródott csordát [és összegyűjti őket].

Aki elveszíti az éberséget, az elveszíti a Halhatatlant (a *Nibbānát*). Aki azonban rendelkezik a testre irányuló éberséggel, az kezében tartja a halhatatlanságot.

Akiben nincs éberség, az hogyan tudná elsajátítani a [szabadulás] nemes módszerét? Márpedig aki nem rendelkezik a nemes módszerrel, az elvéti a helyes ösvényt.

Aki elvéti a helyes ösvényt, az elveszíti a Halhatatlant. Márpedig aki szem elől veszítette a Halhatatlant, nem szabadulhat meg a szenvedéstől.

Ezért úgy helyénvaló, hogy amikor jársz, tudjál róla: „Járok", amikor állsz, tudjál róla: „Állok", és hasonló módon tartsad fenn minden körülmények között az éberségedet.

ŚĀNTIDEVA
»A szellemi képzés kézikönyve«
(*Śikṣa-samuccaya*)

77. *A VI. fejezetből: Hogyan vigyázzunk magunkra?*

Hogyan vigyázzunk magunkra?
Igyekezzünk kerülni mindazt, ami alantas.
S hogy hogyan érhetjük ezt el?
Hagyjuk el mindazt, ami meddő és értelmetlen.
Miképpen tehetjük ezt meg?
Állandó éberséggel, melynek élessége
Az odaadó gyakorlás által növekszik.
A szükséges buzgalom pedig magától létrejön,
Ha a belső csendben rejlő nagyságot felismertük.
Kārika 7-8.

Az éberségnek tizenkét olyan alkalmazása van, ami elősegíti az értelmetlen hiábavalóságok [vagyis a meddő erőfeszítés] elkerülését:

1. Tiszteletteljes éberséggel ügyeljünk a Tathāgata utasításainak betartására, s azok át nem hágására.

2. A testünket mozdulatlan állapotban tartva, legyünk annak éberen tudatában [ha nincs szükség cselekvésre].

3. Ha azonban cselekednünk kell, akkor ne reagáljunk azonnal, hanem először maradjunk még egy ideig mozdulatlanok, mert ilyenkor még erősebb éberségre van szükség [amit az előttünk álló cselekvés vonatkozásában bevethetünk]. Kívánságainkat ellenőrzésünk alatt tartva, éberségünket a tevékenység teljes körültekintéssel[61] történő végzésére kell irányítanunk.

61. *Sarva-dhira*; más fordításban: »teljes eltökéltséggel«, vagy »szívünk teljes erejéből«.

4. Ha bármilyen zavaró esemény — pl. nagy ünneplés, vagy veszély — merül fel, tartsuk a testünket éberen az ellenőrzésünk alatt.

5. Legyünk éberek a négy testhelyzet tudatosításában.

6. Időről időre éberen meg kell vizsgálnunk a testtartásunk alkalmasságát, hogy megóvjuk magunkat a hibás tartás kialakulásától.

7. Miközben beszélünk, éberen ügyeljünk arra, hogy a kezünkkel, a lábunkkal és a fejünkkel ne tegyünk eltúlzott, vagy illetlen mozdulatokat, s ne vágjunk heves érzelmeket tükröző arckifejezéseket a túlzott öröm, önhittség, izgatottság, vagy részrehajlás stb. következtében.

8. Éberen ügyeljünk arra, hogy mindig csak olyan hangerővel beszéljünk, amit a hallgató könnyen meg tud érteni; máskülönben a durvaság hibájába esnénk.

9. Ha abba a nehéz helyzetbe kerülünk, hogy tanulatlan emberekkel akad dolgunk, éberen ügyeljünk arra, hogy a saját gondolataink a többiek számára elfogadhatóak és követhetőek maradjanak.

10. Éberen ügyeljünk arra, hogy a tudatunk, mely olyan, mint az üzekedő elefánt, állandóan hozzá legyen kötözve a belső nyugalom póznájához.

11. Pillanatról pillanatra éberen vizsgáljuk meg a tudatunk állapotát.

12. Különösen ha nagy tömegben tartózkodunk, tartsuk tudatunkban az éberség megőrzésének fenti szabályait, még akkor is, ha ez más tevékenységek abbahagyásával jár.

Ha így alkalmazzuk az éberséget, akkor sikeresen el fogjuk tudni kerülni az értelmetlen hiábavalóságokat [vagyis a meddő erőfeszítést]. És ez az éberség „az odaadó gyakorlás által növekszik." Az »odaadó gyakorlás« azt jelenti, hogy teljes szívünkkel e feladat felé fordulunk; ennek ellentéte a [feladatunk végzésében tanúsított] esetlegesség.

Az ehhez szükséges buzgalom pedig akkor jön létre, „ha a belső csendben rejlő nagyságot felismertük." Mi ez a »belső csend« (*śama*)? Az a belső nyugvás (*śamatha*) ez, amelyet az *Ārya Akṣayamati Sūtra* így jellemez:

„Mi a megzavarhatatlan nyugalom? A tudat békéje, a test nyugvása, az érzékelőképességek elterelődéstől mentes uralása ez; az izgatottságtól, zabolátlanságtól, ingatagságtól és nyugtalanságtól való mentesség; a szelídség, önfegyelem, megszólíthatóság, jómodor és összeszedett tudat birtoklása; a társaság kerülése és a magány kedvelése; a testi elkülönülés és tudat szét nem szóródása; az erdei életre hajló szellem; a mértékletesség és a testtartások uralása; a megfelelő idő, a megfelelő alkalom és a helyes mérték ismerete; a szabadulás tudatban tartása; a könnyen fenntarthatóság és könnyen kielégíthetőség, és így tovább."

És mi »a belső csendben rejlő nagyság«? Ez a dolgok olyanként történő megértésének a képessége, amilyenek azok valójában. Ezért mondotta volt a Nagy Bölcs [a Buddha], hogy: „Aki koncentrált, az megérti a dolgokat úgy, ahogyan azok valójában vannak."[62]

Tudnunk kell továbbá, hogy »a belső csendben rejlő nagyságon« keresztül biztosíthatjuk a magunk és mások számára a menekülést számtalan nyomorúságból; ennek révén kerülhetjük el például a szenvedés világaiban való újjászületést. Ezenkívül mérhetetlenül sok világi és világfeletti áldást biztosíthatunk ennek révén mind a magunk, mind pedig mások számára; végül pedig ezen keresztül érhetjük el a Túlsó Partot [a *Nibbānát*]. Tudván ezt, ápolnunk kell e belső nyugvás utáni sóvárgás lelkesítő szellemét. Ahogyan az égő házban tartózkodó ember vágyik a hűsítő vízre, oly erős vágyakozással kell átitatnunk nekünk is az [erény, meditáció és bölcsesség] gyakorlása iránti mély és buzgó odaadásunkat. E buzgó odaadás nyomán ereszt bennünk az éberség szilárd gyökereket; a szilárd éberség pedig biztosítja mindannak a kerülését, ami terméketlen. S aki kerüli mindazt, ami terméketlen, abban nem fognak többé alantas és értelmetlen dolgok felmerülni.

Ezért aki vigyázni kíván magára, annak le kell nyúlnia a gyökérig, amit az éberség jelent, s mindig elevenen kell tartania ezt az éberséget.

78. *Az Ārya-Ratnamegha Sūtrából*

„Mindennek a tudat az előzménye.[63] Aki megismeri a tudatot, mindent 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 valaki ezt alaposan megfontolja, akkor a tudatára szegezett éberséggel él. Nem hagyja, hogy a tudat maga alá gyűrje, hanem maga gyakorolja az uralmat a tudat fölött. Aki uralja a tudatot, az mindent ural."

79. *Az elterelődés megakadályozása*

A tiszta tudatosság elveszítése és az éberség hiánya folytán a tudat ingataggá éskiegyensúlyozatlanná válik, amennyiben hagyja magát könnyen elterelődni a céljától. Ha azonban az éberség és a tiszta tudatosság segítségével elkerüljük a külsődleges tevékenységekbe való túlzott belemerülést, akkor

62. A Páli Kánonban ez a mondás a *Saṁyutta-Nikāya* XXII, 5.-ben szerepel.

63. *Cittapūrvāṅgamāśca sarva dharmāḥ;* vö. *Dhammapada* V. 1.: *Manopubbaṅgamā dhammā.*

az előbbieknek köszönhetően a tudat képes lesz szilárdan egyetlen tárgy mellett maradni, oly hosszan, ameddig csak kívánjuk.

80. *Vigyázni önmagunkra*

Ārya-Sāgaramati Sūtra. „Van még egy szabály, amely a *mahāyāna* tömör összegzéseként is felfogható: 'Ügyelve arra, nehogy magunk megbotoljunk, oltalmazunk minden lényt.'"[64]

Bodhisattva-Prātimokṣa. „Ha valaki másokat oltalmazni kíván, ó *Sāriputta*, önmagára kell vigyáznia." (Vö. a 15. sz. szöveggel)

A XIII. fejezetből: Az Éberség Alapzatai (smṛtyupasthāna)

Ha a tudatunk [a *Śikṣasamuccaya* korábbi fejezeteiben leírt előkészítő gyakorlatok végzése révén] már kellőképpen fogékonnyá és nyitottá vált, meg kell kezdenünk az Éberség Alapzatainak a gyakorlását. Először

81 *A testre irányuló Éberség Alapzata*

következik, amelyet a test tisztátalan voltának a tudatosításán keresztül gyakorolhatunk.

A *Dharma-saṅgīti Sūtra* így ír erről:

„Továbbá, nemes ifjú, a bodhisattva a testére irányítja az éberségét, ilyenformán: 'Nem más e test, mint lábujjak, lábfejek, lábszárak, mellkas, csípő, has, köldök, gerinc, szív, bordák, kezek, karok, vállak, nyak, állkapcsok, homlok, fej és koponya halmaza. A karmikus létesülési folyamatban működő képzőerő (*karma-bhava-kāraka*, vagyis a szomj) hozta létre ezt, és százezer különféle fajta szennyeződés, képzelgés és vágy székhelyévé vált....'"

„E test nem a múltból jött, s nem megy tovább a jövőbe. Nincs múltbéli és jövőbeli létezése, legfeljebb csak ezzel kapcsolatos téves és valótlan elképzelések. Mentes bármiféle [bennerejlő] entitástól, legyen az akár pusztán megismerő, akár tevékeny;[65] sem a kezdetekor, sem a közepén, sem a végén nem rendelkezik szilárd gyökerekkel sehol; nem úr, nem az én sajátom, s ez maga sem bír semmivel. Csupán a konvenció folytán emlegetik olyan esetleges neveken, mint: test, testi váz, »kincs«, »tartály«, »hús« stb. Mag nélküli ez a test, mely az anya véréből és az apa hímmagvából keletkezett; tisztátalan, rothadó és rossz szagú a természete; a zsiványmohóság, gyűlölet, hamistudat, félelem és kétségbeesés betörései zaklatják; állandóan ki van téve az összeomlásnak és a hanyatlásnak, az öregedésnek, felbomlásnak és pusztulásnak; s százezer különféle kór táptalaja."

64. *Aparo eko dharmo mahāyāna-saṃgrahāya saṃvartate; svaskhalita-pratyavekṣaṇathāya sarvasattvānurakṣeti.*

65. *Kāraka-vedaka-rahito.* Az ennek megfelelő kifejezés igen gyakran előfordul a páli nyelvű kommentárirodalomban is, például a *Satipaṭṭhāna Sutta* kommentárjaiban, valamint a *Visuddhimaggában.* A szövegfordulat azokat a spekulatív nézeteket utasítja el, amelyek akár aktív, akár passzív (megismerő) szerepet tulajdonítanak az életfolyamatban egy valamiféle feltételezett »önmagamnak« (*ātma*).

82 *Az érzésekre irányuló Éberség Alapzata*

Az *Ārya-Ratnacūḍa Sūtra* ezt írja:

„Amikor a *bodhisattva* az érzéseket tudatosítva szemléli az érzéseket, hatalmas részvét ébred benne mindazon lények iránt, akik a boldogság érzéséhez kötődnek. S elsajátítja annak alapos és mindenoldalú megértését, hogy: 'Ott létezik csak igazi boldogság, ahol nincsen érzés.'[66] Az érzéseket tudatosítva gyakorolja az érzések szemlélését, hogy ezzel minden lénynek [a segítségére] legyen az érzések[hez való kötődés] leküzdésében. Azért ölti fel a páncélzatát, hogy elősegítse a lényekben az érzések megszűnését; a maga számára azonban nem törekszik az érzések megszüntetésére."[67]

„Az összes érzést, amit csak érez, mély részvét hatja át. Amikor kellemes érzést tapasztal, mély részvétet érez mindazok iránt, akiknek a jelleme az érzéki vágyra[68] hajlik erősen, s ő maga feladja az érzéki vágyra való hajlamot. Amikor kellemetlen érzést tapasztal, mély részvétet érez mindazok iránt, akiknek a jelleme a gyűlöletre hajlik erősen, s ő maga feladja a gyűlölködésre való hajlamot. Amikor semleges érzést tapasztal, mély részvétet érez mindazok iránt, akiknek a jelleme a hamistudatra hajlik erősen, s ő maga feladja a hamistudatra való hajlamot."

„Nem vonzódik a kellemes érzéshez, hanem mindenfajta vonzódás felszámolására törekszik. Nem taszítja a kellemetlen érzés, hanem mindenfajta ellenszenv felszámolására törekszik. Nem marad homályban a semleges érzés felől, hanem a tudatlanság minden formájának a felszámolására törekszik."

66. Ez valószínűleg a Páli Kánon azon szakaszaira történő utalás, ahol *Sāriputta* kijelenti, hogy „A *Nibbāna* a boldogság", s amikor rákérdeznek e kijelentésre, akkor azt válaszolja, hogy „Pontosan az a boldogság, ahol nincsen érzés." (Lásd pl. az *Anguttara Nikāya* (PTS kiadás) IV. kötetének 414. oldalán, A fokozatokra osztott mondások gyűjteménye, Tízes csoport, 34. beszéd).

67. Ez eltér a *theravāda* tanításától.

68. *Rāga-cariteṣu;* vö. a 70. sz. szöveggel, a »vágyra hajlamos« (*taṇhā-carita*) jellemtípussal.

„Bármilyen érzést tapasztal is, minden érzésről tudja, hogy az mulandó; minden érzésről tudja, hogy az szenvedést terem; minden érzésről tudja, hogy az nem-én. Minden kellemes érzést mulandónak, minden kellemetlen érzést tövisnek, minden semleges érzést békésnek érez.[69] Mert való az, hogy minden, ami kellemes, mulandó; hogy a kellemetlen éppúgy [mulandó], mint a kellemes, a semlegesben pedig nincs semmiféle én."

83 *A tudatra irányuló Éberség Alapzata*

Az *Ārya Ratnakūṭa Sūtrában* ezt olvashatjuk:

„[A szerzetes] eképpen vizsgálja a tudatát: 'Vágyakozó, vagy gyűlölettel töltött, vagy hamistudatba merülő tudat-e ez?[70] A múltra, a jövőre, avagy a jelenre irányuló tudat-e ez?' Ami a múlthoz tartozik, az már elmúlott; a jövő még nem érkezett el; a jelen tudata pedig nem tartós. A tudat, *Kāśyapa*, nem található sem kívül, sem belül, sem a kettő között. A tudat, ó *Kāśyapa*, alaktalan, láthatatlan, megfoghatatlan, felfoghatatlan, támaszték nélküli, semmiféle helyhez nem köthető..."

„A tudat, ó *Kāśyapa*, olyan, mint a varázsló által támasztott káprázat; a valóságnak nem megfelelő gondolkodás révén a keletkezés [vagy újjászületés; *upapatti*] különféle formáit veszi fel. A tudat, ó *Kāśyapa*, olyan, mint a folyó áramlása, soha sincs nyugalomban: hol felbukkan, hol megtörik, hol szétoszlik. Olyan a tudat, mint a lámpa fénye, amely okok és feltételek függvényében ég. Olyan a tudat, mint a villámlás fénye, amely végigfut egy pillanat alatt, s nem marad meg tovább. Olyan a tudat, mint a tér; esetlegesen rárakódott elszennyeződések színezik.[71] ...Olyan a tudat, mint a rossz barát, mert minden nyomorúságot ez idéz elő.

„A tudat, ó *Kāśyapa*, olyan, mint a halaknak készített csalétek: kellemes a kinézete, mégis szenvedést okoz; olyan, mint döglégy, amely tisztának hiszi azt, ami tisztátalan. Olyan a tudat, mint az ellenség, aki állandóan zaklat és háborgat bennünket. Olyan a tudat, mint a vámpír, amely elszívja

69. Vö. a Páli Kánonból a Saṁyutta-Nikāya következő versszakával (XXXVI, 5):
„Ki az élvezetet kínnak látja, s a fájdalmat tövisnek,
Ki a békés semleges állapot mulandóságát is belátja —
Az ily tiszta szemű szerzetes keresztüllátott az érzéseken...
S e belátás nyomán még a jelen életében minden
Fekélyétől és szennyezettségétől megszabadul."
Lásd még az 50. szövegben közölt verset is.

70. Vö. beszédünk szövegének a tudat szemlélését taglaló részével.

71. *Āgantukaiḥ kleśair upakliśyate.* Vö. a következő páli idézettel: *Pabhassaram idam bhikkhave cittaṁ, taṅca kho āgantukehi upakkilesehi upakkiliṭṭhaṁ*, „A tudat ragyogóan tiszta, ó szerzetesek, azonban rárakódott elszennyeződések szennyezik." (*Anguttara-Nikāya*, I.).

az ember életerejét, s egyre többet és többet kíván. Olyan a tudat, mint a tolvaj: megfosztja az embert helyes indíttatásaitól."

84 *A létezési tényezőkre[72] irányuló Éberség Alapzata*

Az *Ārya Ratnacūḍa Sūtra* írja:

„A *bodhisattva*, aki a létezési tényezőket tudatosítva szemléli a létezési tényezőket, a következőképpen gondolkodik: 'A keletkezési folyamatokban csupán létezési tényezők keletkeznek; a megszűnési folyamatokban csupán létezési tényezők szűnnek meg.[73] Nincs azonban bennük semmiféle énség, semmiféle bennerejlő lény, lélek, teremtmény, ember, örök emberi lényeg (*puruṣa*), vagy személyiség; nincsen bennük semmiféle emberi lény,[74] amely [önmagával azonosnak megmaradva] keletkezhetne, megöregedhetne, elhunyhatna és újjászülethetne. E létezési tényezők lényegi természete éppen az, hogy amennyiben [a megfelelő okok és feltételek] létrehozzák őket, akkor megjelennek; amennyiben nem hozzák őket létre, nem jelennek meg. Amilyen módon létre lettek hozva, pontosan olyanként fognak megjelenni, legyenek akár üdvös, akár káros, akár megzavarhatatlan [tudatfolyamatok].[75] Nincsen azonban »létrehozójuk« [vagyis teremtőjük], mint ahogy az [őket előidéző] okok hiányában nem is hozhatók létre e létezési tényezők.'"

Ugyanebben a *Sūtrában* még ezt is olvashatjuk: „Még ha a *bodhisattva* az önmagukban csekély horderejű létezési tényezőkről meditál is, nem feledkezik meg a mindentudó megvilágosodás gondolatának a szem előtt tartásáról."

72. *Dharma-smṛtyupasthāna.* Amint az a szövegösszefüggésből kiderül, a *dharma* (páli: *dhamma*) szó itt nem a »tudattartalmak«, vagy »tudattárgyak« értelmében szerepel (ahogyan azt szöveggyűjteményünk páli szövegei esetében fordítottuk), hanem a minden létezést alkotó alaptényezők értelmében, amelyek feltételekhez kötöttek, s én-nélküliek, illetve mentesek bármilyen fajta bennerejlő szubsztanciától.

73. *Dharmā evolpadyamānā utpadyante: dharmā eva nirudhyamānā nirudhyante.* Ehhez is találunk egy párhuzamos páli idézetet, amely ugyanezt a szövegfordulatot használja a *dukkha*, vagy »szenvedés« vonatkozásában: *„Dukkhaṁ eva uppajjamānaṁ uppajjati: dukkhaṁ eva nirujjhamānaṁ nirujjhati"* (*Saṁy.* XII, 15.).

74. E megfogalmazásmód ugyanilyen egymásutániságban gyakran előfordul a páli nyelvű kommentárirodalomban is.

75. *Kuśalā vā akuśalā vā āniñjyā vā;* az utóbbi kifejezés a meditáció tudatállapotára utal. A páli irodalomban hasonló hármas felosztást szoktak alkalmazni a függő keletkezés (*paṭicca-samuppāda*) képletében szereplő *saṅkhāra* (*karma*-képződmények, vagy karmikus képzőerők) fogalmára.

ŚĀNTIDEVA

85. »A megvilágosodásnak szentelt élet gyakorlata« (*Bodhicaryāvatāra*)

Aki követni kívánja e gyakorlatot,[76] annak gondosan kell ügyelnie a tudatára; nem lehetséges e gyakorlat folytatása, ha nem ügyelünk a tudat szeszélyeire. (V. 1.)

Üzekedő vad elefántok nem tesznek annyi kárt, mint a nem fékentartott tudat, aminek a következményeit az *Avīci* pokolban és a szenvedés egyéb alsó világaiban [kell elviselnünk]. (V. 2.)

Azonban ha valaki a tudatot — ezt az engedetlen elefántot — az éberség kötelével teljesen megkötözi, akkor elmúlik minden veszély és elérünk mindent, ami jó. (V. 3.)

Az Igazság felfedezője [a Buddha] megmutatta, hogy minden veszély és rettegés, s [a létezés] számtalan szenvedése kizárólag a tudatból származik. (V. 6.)

Hová tudnánk elrejteni a halakat és más teremtményeket, hogy megmentsük őket a mészárlástól? Ha azonban megfogan bennünk az [öléstől és más rossztettektől való] tartózkodás gondolata, akkor ez kibontakoztathatja magából az erény tökéletességét (*Śīla-Pāramitā*). (V. 11.)

Hány rossz embert tudnánk megölni? Számuk mint csillag az égen. Ha azonban elpusztítjuk a harag gondolatát, minden ellenséget megöltünk. (V. 12.)

Honnan vehetnénk elegendő bőrt ahhoz, hogy a föld egész felületét beborítsuk?[77] Egy pár szandál talpa azonban az egész földet befedi. (V. 13.)

A külső körülményekkel szemben nem lehet ilyenformán védekezni.[78] Ha azonban vigyázunk a tudatunkra, milyen más védelemre volna még szükségünk? (V. 14.)

76. *Śikṣāni* (többes szám); az erény, összpontosítás és bölcsesség hármas gyakorlatáról (páli: *sikkhā*) van szó.
77. Hogy megvédjük magunkat a tövisektől stb.
78. Vagyis úgy, hogy külső intézkedésekkel próbáljuk azoknak elejét venni, például

Hiába kóborolnak a világokban[79] mindazok, akik fel kívánják számolni a szenvedést és el kívánják érni a boldogságot, ha elmulasztják kifejleszteni e titkos tudatot, a Dharma lényegiségét[80]. (V. 17.)

Hozzá kell hát ezért látnunk ahhoz, hogy a tudatunkat szilárddá és gondosan ellenőrzötté tegyük. Ha elhanyagoljuk e gyakorlatot — a tudat ellenőrzését —, ugyan mi hasznunk származhatna az összes többi gyakorlatból? (V. 18.)

Mint ahogy az izgatott tömeg közé keveredett sebesült vigyáz a sebére, ugyanolyan gondossággal kell nekünk is a romlott emberek között állandóan ügyelnünk a tudatunkra, mely maga is olyan, mint egy [érzékeny] seb. (V. 19.)

Összetett kézzel tisztelgek mindazok előtt, akik készek arra, hogy vigyázzanak a tudatukra. Minden képességetek latba vetésével bárcsak meg tudnátok őrizni az éberséget és a tiszta tudatosságot! (V. 23.)

Ahogy a betegség által legyengített ember mindenféle munkára alkalmatlan, ugyanúgy a tudat sem képes egyetlen tevékenységében sem hatékonyan működni, ha ez a két minőség gyenge benne. (V. 24.)

A tiszta tudatosságot nélkülöző tudat olyan, mint egy lyukas edény: nem képes emlékezetben tartani sem azt, amit tanult, sem azt, amiről gondolkodott, vagy meditált. (V. 25.)

Sok tanult embert, akikben pedig volt hit és erő, beszennyezett már a vétkezés szégyene a gondatlanság hibája következtében. (V. 26.)

Boldogtalan sors vár azokra, akiket a »Gondatlanság« tolvaja megfoszt éberségüktől, még akkor is, ha számos érdemdús cselekedetet gyűjtöttek össze. (V. 27.)

Ezért hát soha ne engedjük, hogy az éberség elhagyja a tudat bejáratát; ha pedig mégis elhagyná, a szenvedés világainak nyomorúságára emlékezve igyekezzünk azt oda mielőbb visszaállítani! (V. 29.)

Ha az éberség őrzi a tudat kapuját, akkor magától csatlakozik hozzá a tiszta tudatosság, mely miután elfoglalta helyét, soha többé nem hagy el bennünket. (V. 33.)

megöljük az összes ellenségünket, vagy védőszőnyeggel borítjuk be a földet.
79. Szó szerint: „sodródnak az égben" (mint egy vattacsomó; gyakori hasonlat az indiai irodalomban).
80. Vagy: a dolgok teljességét; *dharma-sarvasvaṁ*.

„Ilyen és ilyen legyen a testtartásom!" — miután ilyen módon elhatároztuk magunkat egy cselekvéssor végrehajtására, időről-időre ellenőriznünk kell a testünk helyzetét.[81] (V. 39.)

Ha alapos megfontolás után belekezdünk valamibe, akkor először is a tudat teljes összpontosításával végig kell azt csinálnunk anélkül, hogy bármi másra gondolnánk [amíg azt be nem fejeztük] (V. 43.)

Ilyen módon mindent jól fogunk végrehajtani; ellenkező esetben azonban mindkét [tevékenység][82] füstbe megy, s a tiszta tudatosság hiányából álló szennyezettség fokozódni fog. (V. 44.)

Ha meg kívánunk mozdulni, vagy meg kívánunk szólalni, előbb fontoljuk ezt meg a tudatunkban, s csak azután cselekedjünk erőteljesen és ügyesen. (V. 47.)

Ha azonban észrevesszük, hogy a tudatunk vonzódás, vagy ellenszenv befolyása alá került, akkor ne cselekedjünk és ne szóljunk, hanem maradjunk olyanok, mint egy darab fa. (V. 48.)

Ugyanígy ha a tudatunk öntelt, gúnyoros, fennhéjázó, szarkasztikus, kétszínű, álnok; ha az öndicsőítésre, mások hibáztatására, megvetésére, megbántására, avagy veszekedésre hajlik — ilyenkor mindig maradjunk olyanok, mint egy darab fa. (V. 49-50.)

A következőképpen gondolkodjunk: „A tudatom állandóan nyereség, méltóság és hírnév után sóvárog, hódolók nagy tömegére vágyik — jobb ezért, ha olyan maradok, mint egy darab fa." (V. 51.)

Ha észrevesszük, hogy a tudatot szenvedélyek szennyezik, avagy értelmetlen és hiábavaló vállalkozásra készül, akkor megfelelő ellenintézkedések segítségével bátran és határozottan fékezzük azt meg — bármikor történik is ez. (V. 54.)

A testünk [vallásos gyakorlatával] kell tanulmányoznunk [a Tant]: Mi haszna van, ha az ember [csak a puszta] szavakat tanulja? Talán meggyógyíthatja magát a beteg ember azzal, hogy recepteket olvas?

(V. 109.)

Miután megvizsgáltunk minden körülményt, és számot vetettünk a saját képességeinkkel, eldönthetjük, hogy belekezdjünk-e egy tevékenységbe, vagy sem; jobb ugyanis valamit el sem kezdeni, mint ha elkezdvén azt, később feladnánk.

81. Lásd a 77. szövegben az éberség tizenkét alkalmazása közül a hatodikat.

82. Vagyis az eredetileg elkezdett tevékenység, valamint az, amely ezt félbeszakítja.

E szokás ugyanis a további születésekben is megmaradhat; s e jellemhiba folytán növekszik a szenvedés. Azonkívül a tevékenység befejezetlen marad, miközben az erre fordított idő kárba vész. (VII. 47-48.)

Óvd magad az ütésektől, amelyeket a szenvedélyek próbálnak mérni rád, s verd vissza határozottan ezeket az ütéseket, mintha csak egy ügyes ellenféllel vívnál kardpárbajt.

Ha egy ilyen párbaj során az ember elejtené a kardját, rettegve igyekezne azt gyorsan felkapni ismét. Ugyanígy ha elejtenénk az éberség kardját, mihamarább vegyük azt fel ismét, emlékezetben tartva a szenvedés világait. (VII. 67-68.)

Képzeljük el, hogy egy olajjal teli edényt kell cipelnünk úgy, hogy közben katonák jönnek mögöttünk kivont karddal, s mi a halálfélelemtől telve ügyelünk arra, nehogy megbotoljunk: ugyanilyen éberséggel kell végeznünk a vallásgyakorlatot.[83] (VII. 70.)

Ha társaságot keresünk magunknak, vagy valamilyen tevékenységbe kezdünk, mindig tartsuk szem előtt: „Vajon hogyan fogunk tudni e helyzetben éberséget gyakorolni?" (VII. 73.)

Emlékezve [a Buddha utolsó,] éber figyeléssel kapcsolatos szavaira, válj oly gyorssá a válaszaidban, hogy már akkor mindig készenlétben állsz, mielőtt még egy helyzet kialakulna. (VII. 74.)

Ezért hát elég a világ útjaiból! [A Mesternek az] éber figyelemmel kapcsolatos [utolsó] szavaira emlékezve lépjünk a bölcs nyomába, és tartsunk magunktól távol minden tunyaságot és tompaságot!

Valamennyi akadály leküzdése érdekében összpontosítsuk a tudatunkat, tereljük azt vissza a hibás ösvényekről és rögzítsük folyamatosan a saját választott tárgyára. (VIII. 185-186.)

Ha mi, akik még magunk sem vagyunk mentesek a szennyeződésektől, azt terveznénk, hogy megszabadítjuk romlottságuktól a tíz égtáj irányában lakó lényeket, bolondokat beszélnénk, nem lévén tudatában a saját korlátainknak. Ezért állandóan küzdenünk kell a szennyeződések ellen anélkül, hogy hátrafordulnánk. (IV. 41-42.)

Eképpen elszánván magunkat, az összes erőnk bevetésével követnünk kell a kinyilatkoztatott szellemi utat. Hogyan tudná bárki is helyreállítani az egészségét bármely nagyerejű gyógyszerrel is, ha figyelmen kívül hagyja az orvos tanácsát? (IV. 48.)

83. Vö. a 62. és a 80. szövegekkel.

Forrásjegyzék

A Páli Kánon könyveinek rövidítése:

A.: *Anguttara-Nikāya* — D.: *Dīgha-Nikāya* — It.: *Itivuttaka* — M.: *Majjhima-Nikāya* — S.: *Saṁyutta-Nikāya* — Snp.: *Sutta-Nipāta* — Ud.: *Udāna.*

A szöveggyűjteményben szereplő szövegek forrásai:

(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): S. 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): *Satipaṭṭhāna-Vibhanga* (*Abhidhamma-Piṭaka*) (34): *Paṭisambhidā-magga, Satipaṭṭhāna-kathā* (35): M. 36 (36): A. I, 21 (37): M. 119 (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; Comy: *Paramatthajotikā* (Hewavitarne Ed.), 100. old.-tól (63)-(68): *Milinda-pañhā*, Ed. of the 6th Synod (*Chaṭṭha Saṅgāyana*), in Burmese script (69)-(73): *Papañca-Sūdanī*, the Commentary to the *Majjhima-Nikāya*, ad No. 10: *Satipaṭṭhāna Sutta* (Aluvihare Ed., in Sinhalese script) (74): From the *Mūlā-ṭīkā*; Comy. to the *Sutta-Nipāta*, etc. (75): *Nāgārjuna, Suhṛd-lekhā* (76): *Aśvaghoṣa, Saundarānanda-kavya*, Sanskrit text with Hindi transl., ed. by *Suryanarayana Caudari* (Bihar, 1947) (77)-(84): *Śāntideva, Śikṣa-samuccaya*, Sanskrit text, ed. by C. Bendall (Bibliotheca Buddhica, St. Petersburg 1902) (85): *Śāntideva, Bodhicaryāvatāra*, Sanskrit text, ed. by Louis de la Vallée Poussin (Bibliotheca Indica, Calcutta 1901).

PÁLI ÉS SZANSZKRIT KIFEJEZÉSEK MAGYARÁZATA

p — páli; s — szanszkrit

Abhidhamma (p), *Abhidharma* (s): A buddhista filozófia és lélektan, amelyet a buddhista kánon harmadik nagy gyűjteménye, az *Abhidhamma-Piṭaka* foglalt rendszerbe, s a későbbi buddhista irodalom fejlesztett tovább.

Anāgāmī (p): »Vissza-nem-térő«; a felszabaduláshoz vezető négy szint közül a harmadik, amelyet közvetlenül a szentség (*arahatta*) állapota követ.

Ānāpāna-sati (p): »A ki- és belégzés tudatossága«.

Anattā (p), *Anātmā* (s), melléknév: »nem-én«; én-nélküli, személytelen, mentes bármiféle bennerejlő entitástól.

Anicca (p): »állandóságot nélkülöző«, »mulandó«; a *dukkha* (szenvedés) és az *anattā* (én-nélküliség) mellett minden feltételekhez kötött létezés harmadik alapvető jellegzetessége.

Anupassanā (p): »szemlélődés«, kontempláció.

Arahat, Arahant (p): »a szent«.

Arahatta (p): »szentség«.

Ariya-iddhi (p): »a nemesek (vagyis a szentek) hatalma«; az a képesség, hogy az ember egyformán képes meglátni a jelenségek taszító és nem taszító vonásait, s ugyanakkor meg tudja őrizni felülemelkedett egykedvűségét.

Āsava (p): szó szerint: »szennyeződések«, a tudat »fertőzöttségei«; rákfenék, romlottságok, elhajlások. Négy alapvető »szennyeződés« van: az érzéki vágy szennyeződése (*kāmāsava*), a folytatódó létezés utáni vágy szennyeződése (*bhavāsava*), a hibás nézetek szennyeződése (*diṭṭhāsava*) és a szellemi vakság szennyeződése (*avijjāsava*). A szentet gyakran emlegetik úgy, mint »aki felszámolta a szennyeződéseket« (*khīṇāsavo*).

Asekha (p): olyan tanítvány, aki már »túl van a gyakorláson«; ez nem más, mint a szent (*arahant*). Lásd még *sikkhā, sekha*.

Aṭṭhaṅga-sīla (p): »a nyolc szabály«, amit a *theravāda* országokban újhold idején, továbbá a szigorúan vett meditációs gyakorlás időszakában a buddhista híveknek be kell tartaniuk.

Āyatana (p): »érzékelési alap«. A hat »belső (vagy személyes) érzékelési alap« az öt érzékszerv és a tudat; a hat »külső érzékelési alap« pedig az öt érzéknek megfelelő tárgyak, valamint a tudat közvetlen tapasztalásának tárgyai (a gondolatok).

Bhikkhu (p): szó szerint »koldus«; a buddhista szerzetes elnevezése.

Bodhisatta (p), *Bodhisattva* (s): a leendő Buddha.

Bojjhaṅga (p): »megvilágosodási tényező«.

Brahma-vihāra (p): »magasztos állapot«, vagy »isteni nyugvóhely«. A szeretet, részvét, együtt örülés és felülemelkedett egykedvűség kifejlesztésére irányuló meditációk összefoglaló elnevezése.

Cittānupassanā (p): »a tudat(állapot) szemlélése«.

Dhamma (p), *Dharma* (s): e szó számos jelentése közül a jelen kötetben az alábbiak fordulnak elő:

1. a Buddha tanítása
2. tudattartalmak (megismerési tárgyak)
3. jelenségek (testi és szellemi folyamatok).

Dhammānupassanā (p): »a tudattartalmak (megismerési tárgyak) szemlélése«.

Dhamma-vicaya-sambojjhaṅga (p): »a valóság vizsgálata«, a megvilágosodási tényezők egyike.

Dhātu (p, s): »elemek«; itt »az anyag elsődleges tulajdonságai« értelmében szerepel.

Dhātu-vavatthāna (p): »(a test) alkotóelemeire történő felbontása«.

Diṭṭhi-carita (p): spekulációra hajló jellem; a jellemtípusok egyike.

Dukkha (p): szenvedés, kór; minden feltételekhez kötött létezés törvényszerűen nem kielégítő volta.

Ekāyano maggo (p): az egyetlen, vagy egyedüli út; a közvetlen és egyenes ösvény. A *Satipaṭṭhāna* egyik megjelölése.

Gocara (p): itt a »terület«, »tevékenységi kör« értelmében szerepel.

Indriya (p): »képesség«; e kötetben a hit, erő, éberség, összpontosítás és bölcsesség képességeire vonatkozik.

Iriyāpatha-manasikāra (p): »a testtartásra irányuló figyelem«; a *Satipaṭṭhāna* rendszerében szereplő gyakorlatok egyike.

Jhāna (p): »a tudat meditációs elmélyedése«.

Kamma (p), *Karma* (s): »tett« (a buddhizmusban mindig *magát a tettet*, s nem pedig annak *eredményét* jelenti); újjászületést előidéző jó, vagy rossz szándék; az erkölcsi törvény.

Karuṇā (p): »részvét«, »együttérzés«.

Kāyānupassanā (p): »a test szemlélése«.

Kāya-sankhāra (p): »testi működések«.

Kusala (p): ügyes, helyes, jó; karmikusan üdvös.

Mahāyāna (p, s): »a nagy hordozó«. Azon későbbi buddhista iskolák gyűjtőneve, amelyek a *bodhisattva* eszményt hirdetik.

Manasikāra (p): »figyelem«, »figyelés«

Mettā (p): »szeretet«.

Nāma (p, s): szó szerint: »név«; a buddhizmusban valamennyi szellemi jelenség gyűjtőfogalma.

Nāma-rūpa-pariccheda (p): »a testi és szellemi jelenségek feltárása«; a belátás-meditáció egy szintje.

Nimitta (p): szó szerint: »jel«; a jelen kötetben a meditáció során megjelenő »belső kép« értelmében szerepel, amely a szellemi összpontosítás magas fokának elérését jelzi.

Nīvaraṇa (p): »szellemi akadály«.

Paññā (p): »bölcsesség«.

Papañca (p): a külső és belső jelenségek sokfélesége és szétfolyó volta.

Pāramī (p, s): »tökéletességek«; a Buddhaság eléréséhez szükséges erények és képességek.

Pariññā (p): »tökéletes megértés«.

Paṭicca-samuppāda (p): »függő keletkezés«.

Phassa (p): szó szerint: »érintkezés«; érzéki benyomás.
Prāṇayāma (s): az indiai jóga légzőgyakorlatai.

Rūpa (p, s): e kötetben a »test«, »testi folyamatok« értelmében szerepel.

Sacca (p): »igazság«; itt a Négy Nemes Igazságot jelenti.
Samādhi (p, s): »a tudat összpontosítása«
Samatha (p), *Śamatha* (s): »nyugvás«;
samatha-bhāvanā: »nyugvás-meditáció«, melynek célja a meditatív elmélyedések elérése.
Sampajañña (p): »tiszta megértés«
Saṁyojana (p): a tudat »béklyói«, amelyek ismétlődő újjászületésekbe kényszerítenek bennünket.
Saṅgha (p, s): a szerzetesi »közösség«; a három »Drágaság« (eszmény), illetve a hármas Menedék harmadik tagja.
Sati (p), *Smṛti* (s): »éberség«.
Sati-sambojjhaṅga (p): »az éberség, mint megvilágosodási tényező«.
Sati-indriya (p): »az éberség, mint szellemi képesség«.
Sammā-sati (p): »tökéletes éberség«; a Nemes Nyolcrétű Ösvény egyik tényezője.
Satipaṭṭhāna (p), *Smṛtyupasthāna* (s): »Az Éberség ott-tartása«; »az Éberség Alapzatai«.
Sekha (p): »a magasabb szellemi gyakorlatot folytató tanítvány«.
Sikkhā (p), *Śikṣā* (s): »szellemi gyakorlat«, »képzés«; az erény, az összpontosítás és a bölcsesség művelése.
Śīla-pāramitā (s): »az erény tökéletessége«.
Sotāpatti (p): »a folyamba történő belépés«; a szentség elérésében (*arahatta*) tetőző felszabadulási folyamat négy szintje közül az első.
Sukkha-vipassanā (p): »puszta belátás« meditáció.

Theravāda (p): szó szerint »az öregek tanítása«, amelyet azok a szentek (*arahant*) és idősebb szerzetesek hagyományoztak ránk, akik a Buddha távozását követő első zsinaton felidézték és rögzítették a Buddhától kapott tanítás szövegét. Ők fektették le ilyen módon azt a hagyományt, amely Ceylonban, Burmában, Thaiföldön, Kambodzsában, Chittagongban és Laoszban mind a mai napig fennmaradt.

Upacāra-samādhi (p): szomszédsági, vagy közelségi koncentráció.
Upādāna-kkhandha (p): a »tapadás öt osztálya (vagy halmazata)«, amelyek a konvencionálisan »személyiségnek« nevezett képződmény testi és szellemi összetevőit egyaránt magukban foglalják.
Upaṭṭhāna (p), *Upasthāna* (s): szó szerint »közel tartás«; ott-tartás, megalapozás.

Vāyo-dhātu (p): »szél-elem«.
Vedanā (p, s): »érzés«, érzet.
Vinaya (p, s): »szerzetesi fegyelem«; a szerzetesek viselkedésének szabályait megtestesítő és értelmező előírások gyűjteménye.
Vipassanā (*-bhāvanā;* p): »belátás(-meditáció)«.