

## A MEDITÁLÁS HELYTELEN ÉRTELMEZÉSEINEK CÁFOLÁSA

Vannak, akik még nem ismerték fel, hogy a hagyományőrző szentiratok és azok magyarázatai személyre szóló útmutatásokkal szolgálnak, ezért bennük a következő kétely támad.

*Kétely:* Amikor az ösvényen meditálunk, kizárólag a rögzítő meditálást kell gyakorolnunk, ahelyett, hogy a meditálás tárgyát ismételtten analizálnánk, mivel a mélyreható bölcsességgel végzett ismételt analízis csupán tanulás és elmélkedés. Annál is inkább így kell tennünk, mivel az ismételt analízis megakadályoz minket abban, hogy a jövőben megvalósítsuk a buddhaságot; a fogalmi gondolkodás ugyanis együtt jár a valóság valódi létezőként történő felfogásával.\*

*Válasz:* Aki ilyen zagyvaságokat fecseg, az a gyakorlás legdöntőbb kérdéseivel kapcsolatos teljes tudatlanságáról tesz tanúbizonyságot, amint azt Maitreya a *Mahāyāna sūtrák ékességében* megállapítja:<sup>175</sup>

A helyes figyelem alapja a megelőző tanulás. A fennkölt bölcsesség, amelynek tárgya a valóság, a helyes figyelem műveléséből származik.

Maitreya itt arra tanít, hogy azt a bölcsességet kell alkalmazni, amely a megtanult jelentést a megfelelő módon figyelembe vevő elmélkedésből fakad. Ebből [a bölcsességből] származik ugyanis a meditálás során létrejövő, valóságot felismerő bölcsesség.

Ezért mindenekelőtt tanulmányozzátok valakivel azt, amit gyakorolni szándékoztok, és a hallomás alapján ismerjétek meg. Aztán a tanultak jelentésén a megfelelő módon történő elmélkedéshez használjatok szentiratokat és érveket. Miután ily módon tanulással és elmélkedéssel meghatároztátok a jelentését annak, amit az eredeti szándékotok szerint gyakorolni kívántok, és már nincsenek kételyeitek, ismétléssel szoktassátok magatokat hozzá. Ezt az ismételt hoz-

zásoktatást nevezzük „meditálás”-nak. Ennélfogva egyaránt szükségetek van az ismételt analitikus meditálásra és az analizálás nélküli rögzítő meditálásra, mivel a meditálás mindkettőt magába foglalja: az eredeti szándékok szerint gyakorolni kívánt tárgy tanuláson és elmélkedésen keresztül feltárt jelentésének analizálás nélküli rögzítését, valamint e jelentés mélyreható bölcsességgel történő analizálását. Ezért az a kijelentés, miszerint valamennyi meditálásnak rögzítő meditálásnak kell lennie, hasonlít ahhoz, mintha egy szem árpára azt mondanánk: „Ez az összes létező árpa.” [70]

Továbbá, ahogyan a tanulás szükségképp megelőzi a tanulásból származó bölcsességet, az elmélkedés pedig megelőzi az elmélkedésből származó bölcsességet, úgy a meditálásnak is meg kell előznie a meditálásból származó bölcsességet. Mivel ez így van, a meditálás azt jelenti, hogy hozzászoktatjátok magatokat ahhoz, amit az elmélkedésből származó bölcsesség segítségével megállapítottatok. Ezért mondják azt, hogy a meditálásból származó bölcsesség az elmélkedésből származó bölcsesség következménye.

Mindebből következik, hogy a tanulmányaitokból származó bölcsesség mélysége arányban áll a tanulókkal. Az elmélkedések kiterjedtsége pedig arányban áll ezzel a [tanulmányaitokból származó] bölcsességgel, miközben az elmélkedéseitekből származó bölcsesség mélysége arányban áll az elmélkedéseitekkel. Meditálókatok hatékonysága összhangban áll elmélkedéseitek bölcsességének mélységével, miközben képességetek a hibák megszüntetésére és a jó tulajdonságok elérésére, arányban áll a meditálás gyakorlásával. Ezért mondják a szentiratok és azok magyarázatai, hogy a tanulás és az elmélkedés elengedhetetlen a meditálás gyakorlásához.

*Ellenvetés:* Amire tanulással és elmélkedéssel jutunk, azt nem meditálásra szánjuk, az csupán a felszínes ismeretszerzést gyarapítja, illetőleg mások helytelen nézeteinek eloszlatására szolgál. Következésképp, olyasvalamin kell meditálni, ami nem kötődik a tanuláshoz és az elmélkedéshez.

*Válasz:* Ez következetlenség; olyan mintha megmutatnál egy lónak egy versenypályát, és utána egy másik versenypályán indítanád el. Semmibe veszi a három bölcsesség<sup>176</sup> egymásra épülő kifejlesztésének folyamatát, amit a szentiratok egységes egészként mutatnak be. Emellett azt a képtelen állítást is magába foglalja, hogy „Az igaz ösvényen való haladáshoz nincs szükség sok tanulásra.”

Az eredménytelenséget éppen ezek a kritikus kérdések jelzik olyan esetekben, amikor induláskor nem tesznek különbséget a sűtrákban és a tantrákban jól képzettek és a semmilyen gyakorlattal

nem rendelkezők között, majd pedig nem határozzák meg a gyakorlás szükséges mértékét. Egy másik ilyen figyelmeztető jel a meditálók bírálása, ha tanulnak vagy elmélkednek. Ezek a hibás szokások makacsul kitartanak. [71]

A tanulás és az elmélkedés bölcsessége által szerzett ismeretekhez való hozzászoktatás folyamata közben a meditálásból valóban nem származik jó tulajdonság, ez azonban miért állna ellentétben a hozzászoktatással, ami azonos a meditálással? Ha ellentétes lenne vele, akkor egy közönséges ember, aki még nem lépett be az első meditatív rögzítésbe, nem tudna meditálni.<sup>177</sup> Az ismereteket taglaló szövegek gyakran azt a magyarázatot adják, hogy a vágyvilág szintjéről egy magasabb szintre lépés folyamata hozza létre a jó tulajdonságot, és ez a meditálás következménye, ám a meditálásnak nincs ilyen, magával a vágyvilággal összefüggésben álló következménye [t.i., hogy jó tulajdonságot hoz létre].<sup>178</sup>

Éppen ezért „meditálás” alatt azt értsétek, amit Dharmamitra mond *A tiszta szavak magyarázatában (Prasphuṭa-padā)*:<sup>179</sup>

A „meditálás” a tudat készítése, hogy a meditálás tárgyával azonosuljon vagy ahhoz hozzászokjon.

Például a „meditálás az együttérzésen” és a „meditálás a hiten” azt jelenti, hogy a tudatnak ki kell fejlesztenie ezeket a tulajdonságokat. Emiatt még a nagy fordító mesterek is néha a „meditálás ösvénye” kifejezést, máskor pedig a „hozzászoktatás” fogalmát használták, ahogyan Maitreya *Tiszta ismeretek ékességében*<sup>180</sup> „a látás és hozzászoktatás ösvényei” kifejezésben találjuk. A hozzászoktatás és a meditálás ugyanazt jelentik.

Továbbá, a tiszteletreméltó Maitreya mondja:<sup>181</sup>

Ami az Előkészület ösvényét,<sup>182</sup>

A Látás ösvényét és a Meditálás ösvényét illeti,

Az ismételt elmélkedés, a megértés és a megértés bizonyossága

Képezi a Meditálás ösvényét.

Egy mahāyāna emelkedett lény számára tehát az ismételt elmélkedés, a megértés és a megértés bizonyossága jelenti a Meditálás ösvényét. Ennek fényében nevetséges az az állítás, hogy a meditálás és a kitartó analízis egymásnak ellentmond.

Továbbá se vége, se hossza az olyan megállapításoknak, amelyek világossá teszik, hogy a kitartó, ismételt analízis célja a meditálás. Hivatkoznak például a „hiten történő meditálásra”, a „Négy Mérhetetlen és a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándékon történő meditálásra” és a „múlandóságon és a szenvedésen történő

meditálásra”. Śāntideva *A bódhiszattva cselekedetek művelésében és A gyakorlatok összefoglalásában* kijelenti:<sup>183</sup> „Ezt a saját tudatom művelése céljából állítottam össze.” Ennélfogva azt mondja, hogy az ösvény e két szövegben általa elmagyarázott valamennyi fokozata meditálás. [72] Ezen túlmenően *A gyakorlatok összefoglalásában* ez áll:<sup>184</sup> „Meditálj ezért folyamatosan a felosztások bármelyikén, a menedéken, a megtisztításon, valamint a tested, az anyagi források vagy az érdemgyökerek értékének növelésén.” Ez világos kifejezése annak, hogy a meditálás magába foglalja ennek a négy gyakorlatnak a végrehajtását: a felosztásokét, a menedékét, a megtisztítást, valamint a test, az anyagi források vagy az erénygyökerek értékének növelését. A „meditálás” tehát semmiképpen sem szorítható szűk korlátok közé.

Másfelől, az a kijelentés, miszerint valamennyi fogalmi gondolat együtt jár a valódi létezés jegyeinek értelmezésével, és ekként akadályozza a megvilágosodást, a hibás nézetek lehető legrosszabbika, olyannyira, hogy semmibe veszi az összes mélyreható meditálást. Ez a kínai apát, Ha-shang módszere, amit majd a nyugalom és az éleslátás fejezetrészekben fogok megcáfolni. E hibás nézet szintén akadályozza a szentiratok iránti tisztelet kifejlését, mivel ezek a szövegek döntően a mélyreható elemzés szükségességét hangsúlyozzák, míg Ha-shang módszere minden vizsgálódást szükségtelennek ítél a gyakorlás során. Ez az egyik fő oka a tanítás hanyatlásának, hiszen e hibás nézettel rendelkezők nem ismerik el a szent szövegeket és azok magyarázatait iránymutatónak, ezért alábecsülik értéküket.

*Kérdés:* Ha a meditálásnak két típusa van, az analitikus meditálás és a nem analizáló, rögzítő meditálás, akkor melyik gyakorlat tartozik az analitikus meditálás és melyik a rögzítő meditálás körébe?

*Felelet:* Ezt elmagyarázom. Analitikus meditálásra van szükség például a tanítómesterbe vetett hiten, a szabadság és lehetőség elnyerésének rendkívüli fontosságán és nehézségén, a halálon és a múlandóságon, a karmán és következményein, a létforgatag hibáin, és a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándékon történő meditálás esetében. Éspedig azért, mert ezekhez a meditálásokhoz olyan tudatosságra van szükség, amely hosszan kitartó, igen erőteljes, és alkalmas a tudat megváltoztatására. E nélkül nem lehet megfékezni az e meditálásokkal szembeszegülő erőket, például a tiszteletlenséget.

Továbbá, ilyen erőteles tudatosság kifejlesztése kizárólag a mélyreható elemzéssel történő ismételt meditálással lehetséges. [73] Például, amikor ragaszkodásokat tárgyát – hibásan – számos vonzó tulajdonsággal ruházzátok fel, ragaszkodások felfokozódik. Hasonlóképpen, amikor gyakran gondoltok ellenségetek visszataszító

tulajdonságaira, gyűlöletetek megsokszorozódik. Ugyanez történik, amikor a gyakorlatok bármelyik típusán [a halálon és a múlandóságon, a karmán és következményein, stb.] meditáltok, tekintet nélkül arra, hogy a meditálás tárgya világos vagy sem. Gyakoroljátok tehát az analitikus meditálást azért, hogy tudatotok hosszú időn át kitartóan és erőteljesen vizsgálhassa a tárgyait.

Amint a rögzítő meditálást, azaz a meditatív nyugalmat megvalósítjátok, a tudatotok segítőkésszé válik, és ez lehetővé teszi, hogy a meditálás egy kívánságotok szerinti tárgyán megtartsátok. Akinek a tudata még nem alkalmas a meditálás egy tárgyának ismételt analizálására és eközben próbálja megvalósítani a rögzítő meditálást, annak nem sikerül létrehoznia a tudat stabilitását. Ennélfogva neki gyakorolnia kell a rögzítő meditálást. Ezt később magyarázom el a nyugalom és éleslátás fejezetben.

Vannak, akik e rendszer ismeretének hiányát még ki is terjesztik: „Ha tanult ember vagy, akkor kizárólag analitikus meditálást végezz. Csak a bölcsek végezzenek rögzítő meditálást.” Erről azonban szó sincs, mivel mindkettőt művelniük kell. A tanult embernek meg kell valósítania a rögzítő meditálást, a meditatív nyugalmat, míg a bölcsnek törekednie kell az olyan gyakorlat végzésére, mint például a tanító iránti odaadó hit erősítése. Tovább menve, a szentiratok sūtra fejezete és a szentiratok tantra fejezete kifejezetten hangsúlyozza, hogy a mélyreható elemzést mindkét meditálási módszernél alkalmazni kell. Ha nem végeztek, vagy nem elegendő mértékben végeztek analitikus meditálásokat, akkor nem tudjátok kifejleszteni a tiszta bölcsességet, az értékes élet ösvényét. Még ha egy kevés bölcsesség létre is jön, az nem növekszik hatalmassá. Emiatt nem tudtok az ösvényen gyorsan haladni, mivel az ösvényen elérendő végső tárgy, a jelenségek valódi természetét és sokféleségét minden részletre kiterjedően és zavarodottságtól mentesen megkülönböztető bölcsesség. Ahogyan Mātrceṭa mondja: „...a bölcsességek között a mindentudás a legértékesebb.” Következésképp, meg kell értenetek, hogy a helytelen ösvényen haladás biztos jele, ha akármennyire is művelitek az ösvényt, tudatos jelenlétetek a feledékenységetek miatt tompa marad, illetőleg nehézkes észjárásotok miatt nem fogjátok fel, hogy mit kell elhagynotok és mit kell elfogadnotok.

Tovább menve, a szentiratok jelentésén a mélyreható bölcsesség segítségével analitikus meditálást végezve megértitek a Három Ékkő, stb., kiváló tulajdonságainak számos sajátosságát, ezt követően pedig az ezekbe a sajátosságokba vetett hitetek hatalmasra növelitek. [74] Úgyszintén, miután analitikus meditálással megértitek a létfor-

gatag temérdek hibáját, hatalmas elégedetlenség és kiábrándultság ébred bennetek a létforgataggal szemben, aztán számos nézőpontból felismeritek a megszabadulás előnyeit, ennél fogva szorgalmasan törekedni fogtok a megszabadulásra. Ezzel a fajta meditálással még a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándék, a hat tökéletesség, stb., számos csodálatos cselekedetének rejtelseibe is behatolhattok. Mindez nagymértékben felfokozza hitetek visszavonhatatlanságát, törekvéseteket és örömteli kitartásotokat. Minthogy az elmondottak mindegyike kizárólag azon alapul, hogy a szentiratok jelentésén a mélyreható bölcsességgel analitikus meditálást végzünk, az értelmes embernek e módszerről oly mértékben kell megbizonyosodnia, hogy attól senki se térítse el.

A meditálás végzésének mikéntjét alig értők a következőt mondhatják:

*Kétely:* Ha túl sokat analizálunk mélyrehatóan és fenntartjuk ezt a meditálást, akadályozzuk a meditálás egyetlen tárgyára irányuló egyhegyű összpontosításunkat. Így nem érhetünk el szilárd összpontosítást.

*Válasz:* Ezt elmagyarázom. Az összpontosítás hatására figyelmetek szándékoltan rögzül a meditálás egyetlen tárgyán. Ha még nem valószínűtlenek meg ezt a fajta összpontosítást, akkor kezdetben, amikor számos tárgyat analizáltok, ez nem fog sikerülni. Ezért ahhoz, hogy az összpontosítást megvalósítsátok, egyszerűen addig végezzetek rögzítő meditálást, amíg azt létre nem hozzátok. Amennyiben a felmerült kétely erre vonatkozik, akkor egyetértek velem.

Meglehet viszont, hogy azt állítod, ha túl sok analitikus meditálást végzünk az összpontosítás megvalósítása előtt, akkor akadályozzuk az összpontosítás létrejövetelét. Ez esetben világos, hogy nem érted az összpontosítás megvalósításának a nagy alapítók által elmagyarázott módját. Nézzünk egy példát. Amikor egy gyakorlott kovácsmester az aranyat és az ezüstöt a tűzben ismételten felhevíti, majd pedig ismételten vízzel lehűti, akkor azok megtisztulnak szennyeződéseiktől és üledékeiktől. Az arany és az ezüst nagyon lággyá és hajlékonyvá válik. Ettől fogva készek arra, hogy olyan dísz tárgyat, mondjuk fülbevalót készítsen belőlük, amelyet csak akar. [75]

Hasonlóképpen, először is használjátok mélyreható bölcsességeket a hibákon történő ismételt meditálásaitokkor, azaz a szentiratokban található sorrendjüknek megfelelően meditáljatok például a zavaró hatásokon, a másodlagos szenvedéseken, a negatív tettek karmikus következményein, valamint a létforgatag hibáin. Ezáltal tökéletesen elégedetlenné és kiábrándulttá váltok. Tudatotoknak ezzel a felisme-

résével elfordultok az erénytelen dolgoktól és eltávolítjátok e szennyezettségeket úgy, ahogyan az arany kiég a tűzben. Ezután használjátok a mélyreható bölcsességeket a jó tulajdonságokon történő ismételt meditálásaitokkor; azaz a szentiratokban található sorrendjüknek megfelelően meditáljatok például a tanító jó tulajdonságain, a szabadság és lehetőség hatalmas jelentőségén, a Három Ékkő kiválóságain, az erényes karma következményein, valamint a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándék hasznain. Ennek hatására tudatok „nedvessé”,<sup>185</sup> azaz tisztává válik. Ugyanúgy, ahogyan az aranyat mossák a vízben, mindez a tudatot az erényes jelenségek felé fordítja, ami örömet okoz, majd pedig a tudatot erényekkel itatja át. Miután ez megtörtént, irányítátok tudatokat arra, amit meg akartok valósítani – akár a nyugalomra, akár az éleslátásra –, és létre fogjátok hozni minden nehézség nélkül. Ezért az analitikus meditálás a fogalom nélküli összpontosítás megvalósításának legkiválóbb módszere.

Hasonlóképpen vélekedik a nemes Asaṅga:<sup>186</sup>

Például, a kovácsok vagy gyakorlott segédek az ezüstöt és az aranyat tűzben égetik és vízzel locsolják azért, hogy minden szennyeződéstől és idegen anyagtól megtisztítsák. Így tesznek, mert tudják, hogy az anyagot kezelhetővé és hajlékonyá téve dísz tárgyak készíthetők belőlük. Aztán, akik ismerik a kovácsok és gyakorlott segédek mesterfogásait, a kovácsok eszközeit felhasználva a fémet olyan dísz tárggyakká alakítják, amilyenre akarják. Hasonlóképpen, a jógik azáltal válnak kiábrándulttá, hogy a tudatukat egyszerűen nem irányítják tisztátalanságokra vagy szennyezettségekre, például a sóvárgásra. Azáltal lesznek boldogok, hogy egyszerűen elfordulnak a mérgező érzelmekkel teli tudat boldogtalanságától, és örömeiket az erényekben lelik. [76] Amikor így tesznek, tudatuk ingadozás és eltérés nélkül, zavartalanul rögzül bármilyen általuk alkalmazott, a nyugalom és az éleslátás körébe vont tárgyon, és egyesül azzal. Ezt követően tudatukat már arra tudják használni, hogy bármilyen céljuknak megfelelő feladatot pontosan megvalósítsanak.

Miután a tudat kitartóan irányul a meditálás egy tárgyára, az összpontosítás megvalósításának az ernyedtség és az izgatottság a két legkevésbé kívánatos állapota. Ami ezeket illeti, könnyen eloszlatjátok az ernyedtséget, ha a Három Ékkő és hasonló jó tulajdonságainak igen erőteljes, hosszan kitartó tudatosságával rendelkeztek. Számos szerző állítja, hogy az ernyedtség ellenszere a jó tulajdonságok átélése, azaz ily módon a tudat felélénkíthető. Hasonlóképpen, ha a múlandósággal, szenvedéssel és hasonlókkal együtt járó hibák igen erőteljes, hosszan kitartó tudatosságával rendelkeztek, könnyen eloszlatjátok az izgatottságot. Számos szentirat a kiábrándultságot az

izgatottság ellenszereként magasztalja, mivel az izgatottság a tudat ragaszkodással teli elterelődése.

Így majd könnyen eljuttok az összpontosítások megszilárdításáig, ami oly mértékben tölti el örömmel a tanult embert, amilyen szintre jut gyakorlatai művelésében, a tanítóba vetett hittől egészen a megvilágosodásra törekvő tudattal való elköteleződésig. Miután pedig megszabadultatok az izgatottságtól és az ernyedtségtől, nem elegendő csupán rögzítő meditálást végeznetek, az analitikus meditálást is gyakorolnotok kell. A személyes útmutatások átadási láncának nagy tudású gurui mindezeket figyelembe véve hagyományozták a meditálás valamennyi tárgyának világos megértését. Ehhez pedig a guruik személyes útmutatásait követve, mindenek előtt a sūtrák és a magyarázatok megfelelő részeinek jelentésén kellett elmélkedniük. Beszámolóikat a megelőző guruk megállapításaival gazdagították, és minden részletre kiterjedően elmagyarázták a meditálás tárgykörét. Elmondták azt is, hogy sokkal kevésbé sikeresek azok, akik egyedül elmélkednek, mint akik tanítás útján alakítják át tudatukat, amikor is olyanok adják át az ismereteket, akik tudják, hogy miként kell elmagyarázni a tanításokat, és azoknak adják át, akik tudják, hogy miként kell a tanításokat meghallgatni. Ez a megállapítás minden tekintetben tökéletes és igaz. [77] Éppen ezért helytelen, ha valaki azt mondja: „Ez a meditálás ideje”, és akkor egy keveset meditál, mivel az olyan kijelentés, hogy „a tanulás és az elmélkedés ideje, valamint a gyakorlás ideje” annak a hibás elképzelésnek a kifejeződése, hogy a tanítások széleskörű magyarázata nem egyeztethető össze a gyakorlással.

Mindazonáltal, úgy tűnik szinte senki sem ismeri e magyarázatok gyakorlattá tételének módját. Ezért ti is hozzátok létre a meditálás fenntartásának egy további tömör összefoglalóját.

Annak megértése, hogy az összes szentirat személyes útmutatás-ként szolgál, kizárólag abból fakad, hogy ismeritek-e ezt a meditálási folyamatot. Még akik hosszú időn át képezték magukat a sūtra és a mantra járművek szent szövegeiben, azokkal is megeshet, hogy amikor az ösvényen meditálnak, a szövegek fent említett helytelen értelmezései alapján gyakorolnak. Akkor pedig mi értelme bármit is mondani azoknak, akik nem a szentiratok szerint gyakorolnak? Emiatt van szükség a minél több részletre támaszkodó megalapozásra. Mindazonáltal, tartva a bőbeszédűségtől, ennél többet nem kívánok leírni. Ezzel befejeződött a meditálás fenntartására vonatkozó helytelen értelmezések cáfolása.



## JEGYZETEK

\* A tibeti szövegben *mtshan mar 'dzin pa*. (egyszerűsített formában: *mtshan 'dzin*): „a valóságos (tényleges) létezés jegyeinek felfogása (értelmezése)”. Az LRCM fordításában: *apprehends signs of true existence*. A fogalom jelentése: a személyek és jelenségek egyedi jellegének felfogása/tapasztalása, azaz a valóság valódi létezőként (önvalóval rendelkezőként) történő, alapvetően hibás felfogása.

175. MSA; P5521:3.3.2.

176. A három bölcsesség a tanulásból, az elmélkedésből és a meditálásból származik.

177. A meditálás „első meditatív rögzítés”-nek nevezett szintjébe „lépés” a figyelem sajátos típusán, a meditatív nyugalmon keresztül érhető el.

178. A *bsgoms byung* fogalomnak, amit itt úgy fordítottunk, hogy „jó minőség, ami a meditálás következménye”, sajátos jelentése van. Az ilyen jó minőségek csupán a forma- és a forma nélküli világokhoz kötődnek. Mindazonáltal ezek elérhetők a vágyvilágban. Olyan meditálásból származó jó minőségek nincsenek, amelyek a vágyvilághoz kötődnek.

179. *Abhisamayālaṅkāra-kārikā-prajñā-pāramitopadeśa-śāstra-ṭīkā-prasphuṭa-padā-nāma*, P5194: 04.1.1-2.

180. AA: 4; P5184: 6.3.1.

181. Uo. 4.53; P5184: 6.3.1.

182. A *nirveda-bhāgiya* (amit „behatolást elősegítő”-nek is fordítanak) az Előkészítés ösvényének a neve.

183. BCA: 1.2d; és Śs, P5336: 183.4.8.

184. Śs: 4; P5336: 188.4.8-188.5.1.

185. [Tibetiül: *brlan pa*] Lochö Rinpoce magyarázata szerint ez azt jelenti, hogy a tudat segítőkészsé és hajlékonyá válik.

186. Śbh, P5537: 108.5.7-109.1.5.

