

A MEDITÁLÁS ÜLÉSSZAKA

2. A meditálás fenntartásának rövid ismertetése
 - a. A meditálás tényleges fenntartásának módja
 - 1) Mi a teendő a tényleges meditálás alatt
 - a) Előkészület
 - b) Tényleges ülés
 - i) Hogyan tartható fenn a meditálás általánosságban
 - ii) Hogyan tartható fenn a meditálás ténylegesen
 - c) Befejezésként mi a teendő
 - 2) Mi a teendő a meditálás ülései között
 - a) Az érzékelő képességek féken tartása
 - i) Amivel féken tartjátok érzékelő képességeiteket
 - ii) A tudatos jelenlét töretlen megőrzése
 - iii) Amit féken tartotok
 - vi) Amitől vissza kell tartanotok őket
 - v) Hogyan kell féken tartani az érzékelő képességeket
 - b) Éber cselekvés
 - i) Az alapok, amelyekre a cselekedetek épülnek
 - ii) Éber cselekvés, figyelemmel az alapokra
 - c) A megfelelő étrend
 - d) Miként gyakoroljátok szorgalmasan alkalmatlan időben történő alvás nélkül, és mi a helyes cselekvés alvás idején



2. A meditálás fenntartásának rövid ismertetése

A meditálás fenntartásának két része van:

1. A meditálás tényleges fenntartásának módja (5. fejezet)
2. A meditálás helytelen értelmezéseinek cáfolása (6. fejezet)

a. A meditálás tényleges fenntartásának módja

A meditálás tényleges fenntartásának módjára vonatkozó magyarázatnak két része van:

1. Mi a teendő a tényleges meditálás alatt
2. Mi a teendő a meditálás ülései között

1) Mi a teendő a tényleges meditálás alatt

A tényleges meditálásnak három szakasza van: (1) az előkészület, (2) a tényleges ülés; és (3) a befejezés.

a) Előkészület

A Szer-ling-pa által gyakorolt hat előkészület a következő: (1) alaposan tisztítsátok meg a helyet, ahol meditálni kívántok és gondosan rendezzétek el a Buddha testének, beszédének és tudatának képmásait. (2) Tisztességes úton jussatok felajánlásokhoz és szemet gyönyörködtetően rendezzétek el őket. (3) Egy kényelmes ülőkén vegyétek fel a helyes testtartást, üljetek egyenesen, lábaitokat teljesen vagy félig keresztezzétek, és mélyedjete el a menedékvétel és a megvilágosodásra irányuló önzetlen szándék kifejlesztésének gyakorlataiban. Asaṅga a *Śrāvaka szintekben (Śrāvaka-bhūmi)*¹⁵² azt tanácsolja, hogy az olyan akadályok, mint például a kívánatos tárgyak iránti vágyakozások megszüntetése céljából üljetek teljes lótszartásban egy emelvény alacsony ülőkéjén vagy hasonlón, a tudatotokat akadályozó álmoság és levertség akadályainak leküzdésére pedig járkaljátok fel és alá. (4) Gondoljátok azt, hogy a végtelen térben vagytok, szemben a Buddha szavaiban időző¹⁵³ guruk számtalan, messzi múltra visszanyúló leszármazásával, buddhák, nemes bódhiszattvák, *pratyekabuddhák*, *śrāvakák* végeláthatatlan sokaságával. Ezután vizualizáljátok a [buddha]földet, hogy érdemet és magasrendű bölcsességet halmozzatok fel.

(5) A tudatban az ösvény létrehozásának oki feltételei (1) a gyűjtemények, azaz a kedvező feltételek felhalmozása, és (2) a tudat akadályoktól, azaz a kedvezőtlen feltételektől való megtisztítása. [56] Az oki feltételek hiányában rendkívül nehéz megvalósítani az ösvényt, még akkor is, ha különös gondot fordítotok az ösvény alapvető okára, a folyamatos meditálásra. A tudat megtisztítása az [érdem]gyűjtemények felhalmozásának és az akadályok eltávolításának lényegét magába foglaló hétágú fohással történik.

A hétágú fohász első tagja a tiszteletadás: a testi-, a szóbeli- és a tudat által történő hódolatok kinyilvánítása. *Samantabhadra imájának*

(*Samantabhadra-caryā-praṇidhāna*) első verse ezt ekként fejezi ki:¹⁵⁴

Legyenek akárhányan a tíz világ három idejében
 Ők, az emberek közötti oroszlánok,¹⁵⁵
 Testemmel, beszédemmel és tudatommal
 Leborulok mindegyikőjük előtt, egyiküket sem feledve.

Ez a vers őszinte, tiszteletteljes, másokéval nem összevethető testi-, szóbeli- és tudati hódolat. Meditációs tárgyai ne csupán a világ-egyetem egyetlen irányának vagy egyetlen idejének buddhái legyenek, hanem a tíz irány valamennyi győzedelmese, mindazok, akik már jártak itt, a jövőben eljönnek ide, és akik most jelen vannak ebben a világban. Je-she-déj (Ye-shes-sde) mester kommentárjában¹⁵⁶ ezt így magyarázza: „Mégha egyetlen buddha előtt borulsz le, érdemeid akkor is kimeríthetetlenek. Mi értelme érdemeikről beszélni, amikor hatalmas számban elképzelt buddhának tisztelegsz?”

A testi-, a szóbeli- és a tudat által történő hódolat közül a testi hódolatot a második versszak fejezi ki:

Leborulok valamennyi győzedelmes előtt,
 Annyi testtel, amennyi elemi részecske van azokban a világokban,
 És a magasztos cselekedetekre törekvés imájának erejével
 Magam elé idézem a győzedelmeseket.

Képzeletben jelenítsétek meg magatok előtt valóságos létezőkként az összes irány és idő győzedelmesét. Leboruláskor vizualizáljátok, hogy a buddhák világát alkotó elemi részecskékkel megegyező számú hasonmás test árad ki belőletek. Ezenfelül kezdettől fogva ösztönözzön benneteket a tiszteletetek tárgyainak kedvező cselekedeteibe vetett mélységes hitetek ereje. Je-she-déj magyarázata szerint:¹⁵⁷ „Abból is hatalmas erény származik, ha egyetlen testtel fejezed ki hódolatod, ám ha a tiszteletadást nagy számú testtel végzed, az erény rendkívül nagy lesz.”

A következő vers a tudat hódolatát fejezi ki:

Egyetlen részecskén annyi buddha van, mint a világokat alkotó részecskék száma,
 És mindegyiküket gyermekeik veszik körbe.
 Ily módon képzelem el a jelenségek világát,
 Ahol minden részecskét győzedelmesek népesítenek be.

Minden parányi részecskén buddhák vannak, számuk megegyezik a részecskék számával. Valamennyi buddhát bódhiszattva tanítványaik veszik körbe. A tudat hódolása a buddhák kiváló minőségeinek felidézésén keresztül erősíti a hitet.

A szóbeli hódolatot a következő vers fejezi ki:

Kifogyhatatlanul magasztalom őket;
Tengernyi ének óceányi hangjával
Az összes győzedelmes nagyszerűségét kinyilvánítom.
Így dicsérek minden *sugatát*.¹⁵⁸ [57]

Gondoljatok arra, hogy számtalan testetek mindegyikén mérhetetlenül sok fejetek, és minden fejetekben végtelen számú nyelv sokszorozódik. A szóbeli tiszteletadást a buddhák jó minőségeit kimeríthetetlenül dicsőítő gyönyörű ének fejezi ki. Ebben a versben az „ének” magasztalást jelent, az ének „hangjai” pedig ennek okai, a nyelvek. Az „óceán” a hatalmas mennyiség kifejezője.

A fohász második ágát jelentő felajánlások kétfélék lehetnek: túlszárnyalhatók és felülmúlhatatlanok. Az előbbit ez a két versszak fejezi ki:

Páratlan szépségű virágokat és virágfüzéreket,
Zeneszerszámokat, balzsamokat, értékes ernyőket,
Ragyogó lámpákat és parázsló füstölőket
Ajánlok fel minden győzedelmesnek.

A legjobb öltözékeket, fenséges parfümöket
És illatos porokból annyit, mint a Meru hegy,
Mindezeket gondosan elrendezve
Felajánlom a győzedelmeseknek.

A „páratlan szépségű virágok” az emberi és isteni világok csodálatos növényei. A „virágfüzerek” csokorba kötött valóságos vagy elképzelt virágok. A „zeneszerszámok” húros, fúvós és ütős hangszerek. A „balzsamok” a test illatosítására szolgáló kenetek. A „kiváló ernyők” a legpompásabb esernyők. „Lámpák” alatt nem csak az illatot árasztó világító lámpákat, például a vajmécseseket értjük, hanem a fénylő, értékes drágaköveket is ide soroljuk. A „parázsló füstölő” lehet egyetlen meghatározott illatot vagy eltérő illatokat árasztó. A „legjobb öltözékek” minden ruházat közül a legjobbak. A „fenséges parfümök” a felajánló edényekbe töltött illatosított vizek, vagy olyan víz, amelynek illata hárommillió világegyetemben árad szét. Az „illatos porok” halmainak magassága a Meru hegyével azonos. A porok állhatnak *mandalák* színes homokszemcséiből és lehetnek illatos füstölő porok, melyek miután szétszóródnak vagy elégnak, nagy területeket borítanak be. Az „elrendezés” a felsoroltak mindegyikére vonatkozik; legyenek hatalmasra növelhetők, díszítésre alkalmasak és változatosak.

A következő vers a felülmúlhatatlan felajánlásokra utal:

Még számtalan felülmúlhatatlan ajándékot képzelek el
 Valamennyi győzedelmes számára.
 Magasztos cselekedetekre törekvő hittel
 Hódolok és felajánlásokat teszek a győzedelmeseknek.

A világi emberek felajánlásai felülmúlhatók. A felülmúlhatatlan felajánlások, melyeket például a bódhiszattvák ereje hoz létre, tökéletesek. A vers két utolsó sorát csatoljátok azokhoz a megelőző versekhez, ahol ezek nem szerepelnek. E két utolsó sor jelzi szándékotokat, valamint tiszteletadásotok és felajánlásaitok alanyait.

A következő vers a fohász harmadik ága, a vétkek beismerése:

Akármilyen vétket követtem el
 Testemmel, beszédemmel és tudatommal
 A ragaszkodás, a gyűlölet vagy a tudatlanság befolyása alatt,
 Azt kivétel nélkül beismerem. [58]

A vétkezés lényege, hogy a tudat három mérge ráveszi a testet, a beszédet és a tudatot a cselekedet tényleges elkövetésére, nevezetesen, hogy azt önmaga tegye meg, vagy másztönöz az elkövetésére, illetőleg örömet leli abban, ha valaki azt megteszi. Általánosságban ezt fejezi ki a vers „akármilyen” fogalma. A vétkezés beismerése azt jelenti, hogy visszaemlékeztek korábbi vétkeitekre és azokat megbánjátok. Beismerésük a szívetek legmélyéből azzal az elhatározással történjen, hogy a jövőbeni elkövetésüket megakadályozzátok. Ezzel elejét veszitek a korábban elkövetett vétkeitek további gyarapodásának, és elkerülitek jövőbeni megismétlésüket.

A következő vers a fohász negyedik ága, az öröm kifejezése:

Örülök minden érdemnek,
 Amit a tíz irány győzedelmesei, a győzedelmesek gyermekei,
 A *pratyekabuddhák*, a még tanulók, a többé már nem tanulók,
 És a hétköznapi lények gyűjtöttek.

Az „öröm” jelentése: felidézitek magatokban az öt személy¹⁵⁹ érényeinek hasznát, és ez olyan boldoggá tesz benneteket, mint amikor egy szegény ember kincset talál.

A következő vers a fohász ötödik ága, a könyörgés azért, hogy a tanítás kereke forogjon.

Könyörgök minden védelmezőnek,
 A tíz irány világainak fényét sugárzóknak,
 Kik elérték a ragaszkodás nélküli buddhaság állapotát,
 Hogy forgassák a tanítás páratlan kerekét.

A tanítás kerekének forгатásáért való könyörgésetek első lépése, hogy vizualizáljátok: testetek hasonmásai a tíz irány buddháival megegyező számban áramlanak ki belőletek. Ezután könyörögjétek hozzájuk tanításért. A tíz irány buddha-világaiban időző buddhák miután felébrednek a megvilágosodásba és elnyerik a ragaszkodástól és akadályoktól mentes tudást, nem várokoznak a tanítással. Je-she-déj mester kommentárjában idézi és elmagyarázza a „felébredés a megvilágosodásba” kifejezést.¹⁶⁰

A következő vers a fohász hatodik ága, az esdeklés kifejezése:

Imára kulcsolt kézzel esdeklek
Mindazoknak, akik végső nirvánájukba kívánnak térni,
Hogy minden lény boldogsága és jóléte érdekében
Annyi világkorszakon át maradjanak, ahány elemi részecske van a világegyetemben.

Vizualizáljátok testetek hasonmásainak végtelen számú megsokszorozását. Szemben veletek a tíz irány buddha-világainak a végső nirvánába távozás mikéntjét tanító buddhái sorakoznak fel. Kérleljétek őket, hogy az élőlények átmeneti boldogságának és végső jóllétének biztosítására maradjanak még annyi világkorszakon át, amennyi elemi részecskéből a buddha-világok összetevődnek.

A következő vers a fohász hetedik ága, a felajánlás kifejezése:

Ami érdemet tiszteletadásból, ajándékok bemutatásából,
Beismerésből, örömből, könyörgésből és esdeklésből
Felhalmoztam – még a legcsekélyebbeket is –,
Felajánlom a megvilágosodásért.

A felajánlás értelme, hogy a fohász fenti hat ágából fakadó erénygyökerek soha nem merülnek ki, ha azokat őszinte szándékkal mind saját magatok, mind az összes élőlény teljes megvilágosodásának okaiként felajánljátok.

Ily módon értelmezve a versek szavainak jelentését, lassan, elterelődés nélkül recitáljátok őket. [59] Ha így tesztek, az érdemek hatalmas mennyiségét halmozzátok fel.

A hódolat, az ajándékok bemutatása, az öröm, a könyörgés és az esdeklés révén az érdem és az emelkedett bölcsesség együttesét, vagyis kedvező feltételeket halmoztok fel. A beismerésen keresztül az akadályokat, azaz a nem kívánatos feltételeket távolítjátok el. Az erények gyakorlása miatt érzett boldogságotok – ez az öröm része – szintén az erényeiteket gyarapítja. Lehetséges, hogy a felhalmozásból, a megtisztításból és a gyarapításból csak kevés erényetek származik, a felajánlás azonban a végeredményt megsokszorozza. Az erények következmé-

nyei tűnékenyek, gyorsan szertefoszlanak, a felajánlás hatására viszont soha nem múlnak el. Összefoglalva, a fohász hét ága a következő hármat foglalja magába: a felhalmozást, a megtisztítást, valamint a gyarapítás véghezvitelét és a szertefozzlás megakadályozását.

(6)¹⁶¹ Miután felidézttétek magatokban a *maṇḍala* tárgyait és felajánlottátok a *maṇḍalát*, erős vágyakozással többször ismételjétek ezt a könyörgést:¹⁶²

Kérem, áldd meg az összes élőlényt – szülőanyáimat – és engem, hogy gyorsan megszüntethessük tudatunk valamennyi fogyatékoságát: kezdve a tanítómesterünk iránti tiszteletlenséggel, egészen a kétféle én jegyeinek valóságos létezőknek tekintéséig.

Kérem, áldj meg minket, hogy könnyen megvalósíthassuk tudatunk hibátlan állapotát: kezdve a tanítómesterünk iránti tisztelettel, egészen az én-nélküliség valóságának megismeréséig.

Kérem, áldj meg minket, hogy legyőzzük összes belső és külső akadályunkat.

b) Tényleges ülés

i) Hogyan tartható fenn a meditálás általánosságban

A „meditálás” nem más, mint a meditálás tárgyának és sajátos egyedi szempontoknak¹⁶³ a fenntartása azáltal, hogy a tudatot a meditálás egy erényes tárgyára folyamatosan ráirányítjátok. Ennek célja a következő. Kezdetlen idő óta tudatotok uralkodik felettetek; képtelenek vagytok befolyásolni. Emellett a tudat a mérgező érzelmek, stb., miatt többnyire zavarodott. A meditálás célja a valamennyi hibát és fogyatékoságot előidéző tudat engedelmességre kényszerítése, majd pedig segítőkésszé alakítása. A segítőkészség azt jelenti, hogy tudatokat képesek vagytok a meditálás egy kívánságotok szerinti erényes tárgyára ráirányítani.

Meglehet, meditálásotokat a meditálás különböző tárgyait változtatva próbáljátok fenntartani. [60] Talán úgy gondoljátok, hogy a saját elképzelésetek szerint dönthettek meditálásotok erényes tárgyainak meghatározott sorrend nélküli választékáról. Ezzel a módszerrel azonban nem lehet a figyelmet a meditálás egy bizonyos tárgyán fenntartani, következésképp így nagymértékben akadályozzátok a tudat azon képességét, hogy a meditálás igényelt erényes tárgyára irányuljon. Amennyiben kezdettől fogva ehhez a módszerhez szoktatjátok magatokat, erényes gyakorlásotok egész életetek során hibás lesz.

Éppen ezért, már a kezdetben egyértelműen határozzátok meg a meditálással fenntartani kívánt tárgyak pontos sorrendjét és számát. Aztán szilárdítsátok meg elhatározásotokat e gondolat ismétlésével:

„Nem teszek semmi elhatározásomtól eltérőt.” Ha valóban nem tesztek sem többet, sem kevesebbet, akkor a tudatos jelenléttel és az éberséggel fenn tudjátok tartani a meditációs gyakorlatokat.

ii) **Hogyan tartható fenn a meditálás ténylegesen**

Először is összpontosítsatok a tanítóba vetett bizalomból származó hasznokra, például a buddhaság gyors megvalósítására és a bizalom hiányából fakadó hátrányokra: az ezzel együtt járó szenvedésekre a jelen és az elkövetkező életeitekben. Aztán az önmérséklés szándékával sokszor ismételjétek el: „Soha nem engedem, hogy gurum hibái befolyásoljanak.” Majd pedig gurutok általatok ismert valamennyi jó tulajdonságát – például erkölcsi fegyelmét, összpontosítását, bölcsességét, műveltségét – felidézve, meditáljatok ezeken addig, amíg a tudat világosságával átjárt hit feléled bennetek. Majd összhangban a korábbi sūtra idézetekkel, elmélkedjétek azon, hogy gurutok jóindulata jelenleg miként segít benneteket, és a jövőben hogyan fog segíteni. Meditáljatok ezen mindaddig, amíg a szívetek legmélyéből fakadó tisztelet nem tölt el benneteket.

c) **Befejezésként mi a teendő**

Felhalmozott erényeiteket ajánljátok fel a *Samantabhadra imája* és a *Törekvés hetven versben (Prajñādhāna-saptati)*¹⁶⁴ fohászokkal. A felajánlás teljes odaadással végzése átmeneti és végső céljaitok beteljesítésének okává válik. Ily módon meditáljatok négy ülést tartva: pirkadat előtt, reggel, délután és alkonyatkor.

Továbbá, ha kezdetben hosszú ideig meditáltok, hajlamossá válnak az elernyedésre és az izgatottságra. Ha ezt megszokjátok, később már nagyon nehéz lesz tudatosságotokon változtatni. Ezért sok rövid ülést tartva meditáljatok. Ha akkor fejezitek be a gyakorlást, amikor még szívesen meditálnátok, lelkesen tértek vissza a következő ülésre. [61] Máskülönben, ahogyan mondják: émelygést fogtok érezni, amint csak megpillantjátok az ülőpárnát.

Mihelyt meditációs gyakorlatok valamennyire megszilárdul, megnövelhetitek az ülés idejét. Üléseitek során gyakorlásokat szabadítsatok meg a túlzott feszességtől vagy a mértéktelen ellazulástól, és ily módon tartásotok fenn meditációs gyakorlatokat. Ezáltal kevés akadályba ütköztök és legyőzitek a teljes kimerülést, az elernyedést és a tompaságot.

2) **Mi a teendő a meditálás ülései között**¹⁶⁵

Általánosságban mondván a meditálás ülései között sokféle dolog végezhető, például a tisztelet kinyilvánítása, [szótúra] körbejárás, va-

lamint [ima és szent szöveg] recitálás. Mindamellet a legfontosabb, hogy dolgaitokat az alábbiak figyelembe vételével végezzétek.

Jóllehet a tényleges ülés alatt törekedtetek a meditálásra, az ülés végeztével megszakadhat tudatos jelenlétetek és éberségetek folyamatossága, ezáltal teljességgel elveszíthetitek, amit fenn kellene tartanotok: a meditálás tárgyát és annak egyedi szempontjait. Ha ez bekövetkezik, előrehaladásotok rendkívül csekély lesz. Ezért az ülések között a meditálásotok tárgyának lényegét feltáró tanításokat tanulmányozzatok, melyekre újra és újra emlékeztessétek magatokat. Sokféle módon halmozzatok fel kiváló tulajdonságok létrehozásának kedvező feltételeiként szolgáló [érdem]gyűjteményeket. Úgyszintén, sokféle módon szabaduljatok meg a kedvezőtlen feltételek akadályaitól. Ismereteiteket latba vetve törekedjete valamennyi fogadalmatok megtartására, mivel ez mindennek az alapja. Ezen felül kövessétek a „Megszilárdítás” néven ismert útmutatást, (1) a meditálás tárgyát és annak egyedi szempontjait illető tudatképzés, (2) a fogadalom megtartása, és (3) a gyűjtemények felhalmozása tekintetében.

Továbbá, tanulmányozzatok a nyugalom és az éleslátás ösvényeinek könnyű megvalósítását lehetővé tevő négy előfeltételt: (a) az érzékelő képességek féken tartását, (b) az éber cselekvést, (c) a megfelelő étrendet, valamint, hogy (d) miként gyakoroljátok szorgalmasan alkalmatlan időben történő alvás nélkül, és mi a helyes cselekedet alvás idején.

a) Az érzékelő képességek féken tartása

Ez a szakasz öt részre tagozódik.

i) Amivel féken tartjátok érzékelő képességeiteket

Ami az elsőt, az amivel féken tartjátok érzékelő képességeiteket illeti, megfékezésük tudatos jelenlétetek folyamatos fenntartásával és a tudatos jelenlét töretlen megőrzésével történik. E kettő közül az előbbi, a tudatos jelenlét fenntartása azt jelenti, hogy a tudatos jelenlétet újra és újra gyakoroljátok, anélkül, hogy megfeledeknétek az érzékelő képességek megfékezésének tanításáról és a három másik előfeltételről.

ii) A tudatos jelenlét töretlen megőrzése

A második, a tudatos jelenlét töretlen megőrzése azt jelenti, hogy a tudatos jelenlétet folyamatosan és tisztelettudóan gyakoroljátok.

iii) Amit féken tartotok

Amit féken tartotok, az a hat érzékelő képességetek.

iv) Amitől vissza kell tartanotok őket

Amitől vissza kell tartanotok őket, az a hat vonzó és a hat taszító érzéki tárgy.¹⁶⁶

v) Hogyan kell féken tartani az érzékelő képességeket

A hogyan kell féken tartani az érzékelő képességeket két részből áll:

1) *Az érzékelő képességek őrzése.* [62] Miután az érzékelt tárgyakon és az érzékelő képességeken alapuló hat tudatosság létrejön, a tudat tudatosságában ragaszkodás ébred a hat vonzó tárgy iránt és ellenérzés támad a hat taszító tárggyal szemben. „Az érzékelő képességek őrzése” a tudat megóvását jelenti az ilyesfajta ragaszkodástól és ellenszenvtől, illetőleg a komoly erő kifejtést, hogy a tudat ne hozza létre azokat.

2) *A hat érzékelő képesség féken tartásának gyakorlása az érzékelő képességek tényleges kikapcsolása.* Ez történik, amikor megakadályozzátok, hogy mérgező érzelmeket felkeltő érzéki tárgyakkban, például egy látványban elmerüljenek.

„Az érzékelő képességek őrzése”-nek további jelentése, hogy nem tartjátok emlékezetben a hat érzéki tárgyat és nem fantáziáltok róluk. Ezt féken tartásukkal még olyan rosszra csábító helyzetben is megvalósítjátok, amikor például feledékenység és a mérgező érzelmek túláradása miatt ragaszkodás ébred bennetek. Az „emlékezetben tartás” a szándékoltan vagy nem szándékoltan észlelt és megfigyelt érzéki tárgyakra vonatkozik, például azokra a formákra, amelyeket nem kellene észrevennetek. A „fantáziálás” a ragaszkodást, ellenszenvet és tudatlanságot előidéző érzéki tárgyakkal a tudat tudatossága által történő megragadására vonatkozik, miután azokat a hat tudatosság észlelte, illetőleg arra az esetre, amikor másoktól értesültök érzéki tárgyairól, és aztán elképzelitek azokat, annak ellenére, hogy még soha nem láttátok őket.

A „féken tartás” a tudat megóvását jelenti a zavaró hatásoktól, majd pedig a figyelem valamilyen etikai értelemben semleges vagy erényes dologra irányítását. Itt a tudat „tisztá és etikai értelemben semleges” dologra irányítása alatt nem azt az időpontot értjük, amikor a tudat a meditálás erényes tárgyát észleli, hanem például a fizikai cselekedetek elkövetésének idejét.

b) Éber cselekvés

i) Az alapok, amelyekre a cselekedetek épülnek

Ennek a szakasznak két része van: a mozgással kapcsolatos öt cselekedet és a vallási tevékenységek öt cselekedete.

A mozgással kapcsolatos öt cselekedet:

- (1) *a test cselekedetei*: más helyek, például városok és templomok felkeresése, és visszatérés azokból;
- (2) *a szemek cselekedetei*: az akaratlanul meglátott különféle tárgyak felületes szemlélése és a szándékosan észlelt tárgyak alapos megtekintése;
- (3) *a végtagok-, a kéz- és a lábujjak cselekedetei*: a végtagok, a kéz- és a lábujjak kinyújtása és összehúzása;
- (4) *a vallási öltözetekkel és az alamizsnás edényekkel kapcsolatos cselekedetek*: [63] a háromféle vallási öltözet és az alamizsnás edény kezelése és használata;
- (5) *az alamizsnával kapcsolatos cselekedetek*: étel és ital fogyasztása, stb.

A vallási tevékenységek öt cselekedete:

- (1) *a test cselekedetei*: séta egy kijelölt területen; tanítással kapcsolatban álló személy felkeresése; belépés egy helyiségbe a tanítás átvételéért; a meglátogatott tanítással kapcsolatban állók – pl. a rendfőnök, a mester, a guru, stb. – jelenlétében tartózkodás; teljes lótusz testtartás felvétele egy ülőkén, és így tovább;
- (2) *a beszéd cselekedetei*: részesülés a szentiratok tizenkét ágának szóbeli átadásában, amely átadásban addig még nem részesültek; mindezek megértése; a befogadottak ismétlése; azok tanítása másoknak; beszélgetés abból a célból, hogy bátorítsátok mások örömteli kitartását;
- (3) *a tudat cselekedetei*: alvás az éjszaka középső szakaszában; visszavonulás egy csendes helyre, a beszéd felfüggesztése és gondolkodás a korábban hallottakon; az összpontosítás gyakorlása a kilenc tudatállapoton keresztül és törekvés az éleslátásra; valamint, amikor a forróság kimerítő, a nem megfelelő időben történő elalvás elkerülésének igyekezete;
- (4) *cselekedetek nappal* és (5) *cselekedetek éjjel*: mindkettő a testi és a szóbeli cselekedetekre vonatkozik, illetőleg arra, hogy ne aludjatok nappal és az éjszaka első és utolsó szakaszában. Továbbá a fenti kitétel, az „alvás az éjszaka középső szakaszában”, csupán az éjszakai cselekedeteket és a tudat cselekedeteit jelenti.

ii) **Éber cselekvés, figyelemmel az alapokra**

Az éber cselekvés, figyelemmel az említett tíz alapra, a következő. Megkezdett mozgások vagy tevékenységek az első pillanattól fogva tudatos legyen; erősítsétek az adott cselekvésre irányuló tudatos jelenléteteket. E kettő birtokában vizsgáljátok az adott helyzet összetevőit és elemezzétek mi a helyes eljárás; aztán gondolkodjatok el ezen és a világos következtetés fényében lássátok át a helyzetet.

Ebben a vonatkozásban négy tényezőről beszélünk:

1) *A kiindulási tényező*: figyelemmel a tíz alapra – a test, stb. cselekedeteire –, elemzéssel tárjátok fel, hogy mi várható és hogyan járjatok el, aztán annak a következtetésnek a fényében amire jutottatok, elmélkedjétek a helyzeten. [64] Például, abban az esetben, ha elmentek és visszatértek, tudatosítsátok az elmenetel és a visszajövetel fegyelmi szabályzatban tanított módját. Majd pedig az elmenetel és a visszajövetel közben gondolkodjatok így: „Most ezt teszem, most azt teszem.”

2) *Az irány tényező*: ami az irányokat illeti, elemzéssel tárjátok fel, hogy mi várható és hogyan járjatok el, aztán annak a következtetésnek a fényében amire jutottatok, elmélkedjétek a helyzeten. Például, amikor elmentek, ne menjetek az öt helyre, azaz ne vásároljatok alkoholt, és így tovább.¹⁶⁷ Megértve, hogy ezeket a helyeket kerülnötök kell, legyetek éberek amikor eltávoztok.

3) *Az idő tényező*: figyelemmel valamennyi időszakra, elemzéssel tárjátok fel, hogy mi várható és hogyan járjatok el, aztán annak a következtetésnek a fényében amire jutottatok, elmélkedjétek a helyzeten. Például, miután megértettétek, hogy helyesen teszitek, ha reggel mentek a városba és nem délután, cselekedjétek e szerint és legyetek éberek ezalatt.

4) *A cselekvések tényezője*: akárhány cselekedetet is hajtotok végre, elemzéssel tárjátok fel, hogy mi várható és hogyan járjatok el, aztán annak a következtetésnek a fényében amire jutottatok, elmélkedjétek a helyzeten. Például, amikor elmentek valahová, tartsátok emlékezetben az összes elmenetelre vonatkozó előírást, úgymint: „Mások lakhelyére nagy elővigyázattal menj.”

Röviden, éjjel-nappal figyeljétek viselkedéseiteket. Aztán ismerjétek fel, hogy mit tehettek és mit nem. Amikor olyan cselekedetet hajtotok végre, amit megtehettek, vagy elhatárolódtok attól, amit nem tehettek meg, legyetek éberek és gondoljátok ezt: „Most megteszem ezt vagy elhatárolódom attól.” Amennyiben így tesztek, úgy mondják, még ebben az életetekben a megszegések nem homályosítanak el,

és halálotok után sem zuhantok boldogtalan világokba, valamint rendelkezni fogtok annak előfeltételével, hogy elnyerjétek az ösvények eddig el nem nyert ismeretét.

Az éber cselekvés és az érzékelő képességek féken tartásának szakaszait a nemes Asaṅgától vett sūtra idézetek és ezek jelentését kifejtő kommentárok segítségével rendeztem el. Törekedjétek a gyakorlásukra, mert úgy mondják, ezáltal minden erényes gyakorlásotok rendkívül sikeres lesz; különösképpen erkölcsi fegyelmetek fog tökéletesen megtisztulni, és így könnyen eléritek a meditatív nyugalmat és éleslátást egyesítő összpontosítás fogalom nélküli állapotát. [65]

c) A megfelelő étrend

A helyes étrendnek négy sajátossága van:

1) *Ne egyetek túl keveset.* Ha túl kevés ételt esztek, akkor éhesek maradtok és elgyengültök, az erényes cselekedetekre pedig nem marad erőtök. Ezért a „ne egyetek túl keveset” jelentése az, hogy éppen annyit egyetek, amennyi ahhoz szükséges, hogy a másnapi étkezésig az éhség ne okozzon gondot.

2) *Ne egyetek túl sokat.* Ez amiatt fontos, mert ha túl sokat esztek, testetek elnehezedik, mintha terhet cipelne. Ki- és belégzésetek fárasztóvá válik, álmoság és levertség hatalmasodik el rajtatok, cselekvésre alkalmatlanná váltok, így nem marad erőtök arra, hogy a zavaró hatásokat felszámoljátok.

3) *Jól emészthető, egészséges táplálékot fogyasszatok.* Az ilyen táplálékokkal megszüntetitek az étellel kapcsolatos korábbi szenvedéseitek érzéseit, újakat pedig nem keletkeztettek.

4) *Megfelelő ételt egyetek, amitől nem jönnek létre mérgező érzelmek.* Az ilyen táplálkozással nem követtek el helytelen cselekedeteket és boldogok maradtok.

Továbbá, az ételre való heves vágyakozás ellenszere a meditálás a táplálék hibáin. Három hiba van: (1) *Az élvezetből eredő hiba.* Elmélkedjétek azon, hogy a színes, zamatos és jó ízű étel miután megrágtátok és nyálatokkal összekevertétek, olyan mint a hányadék. (2) *Az emésztett táplálékból eredő hiba.* Elmélkedjétek azon, ahogyan a táplálék, miután megemésztésre került az éjszaka közepső vagy végső szakaszában, a test összetevőit, a húst és a vért létrehozza. Elmélkedjétek azon, ahogyan az ételek zöme fekáliává és vizeletté válik, a test alsó részében tárolódik, és naponta eltávolításra kerül magatokból. Gondolkodjatok el azon, hogy számos betegség ételekkel kapcsolatban alakul ki. (3) *Az ételek kereséséből származó öt hiba* a következő:

1) *A megszerzés hibája.* Gyötrő forróságban és nagy hidegben hatalmas erőfeszítésre van szükség a táplálék megszerzéséhez, és okainak a létrehozásához. Ha nem szerzitek meg, szenvedtek a szomorúságtól és hasonlóktól. De még ha ételhez is juttok, féltetek, hogy azt ellopják vagy elveszítitek, aztán szenvedtek a fáradtságos őrzése miatt.

2) *A szoros kapcsolatok tönkretételének hibája.* Még az olyan szoros kapcsolatban állók, mint az apák és a fiaik is vitatkoznak és küzdenek egymással a táplálékért. [66]

3) *A bizonytalanság hibája.* Királyok, stb., harcba vonulnak egymás ellen és hatalmas szenvedést élnek át, amikor a táplálék utáni sóvárgásuk felerősödik.

4) *A függetlenség hiányának hibája.* A mások ételét fogyasztók hatalmas szenvedést tapasztalnak, amikor vezéreik érdekében ellenfelekkel harcolnak.

5) *A helytelen cselekedetek létrejöttéből fakadó hiba.* Mivel a táplálékért és annak okaiért testetek, beszédetek és tudatotok vétkeket halmoz fel, halálotokkor emlékezni fogtok ezekre és sajnálkozások közepette haltok meg. Halálotokat követően pedig szerencsétlen világba zuhantok.

Mindezek ellenére a tápláléknak számos haszna van; végül is maga a test függ tőle. Mielőtt ennétek gondolkodjatok így: „Mivel helytelen a táplálkozást testem egyedüli fenntartójának tekintenem, testem fenntartása érdekében a vallásos életet [cölibátust] tisztán megvalósítom. A jótevők és a könyörületeséget gyakorlók [az étel adományozói] olyan keményen dolgoznak, hogy bőrük, húruk, vérük kiszárad! Majd pedig adományaikat különleges következmény reményében készítik. Gondoskodom róla, hogy tetteiknek hatalmas eredménye legyen.” Arról se feledkezsetek meg, hogy Śāntideva a *Gyakorlatok összefoglalásában* ezt mondja¹⁶⁸: evés közben gondoljatok arra, hogy (1) jót tesztek az adományozónak; (2) az étel anyagi jellegű adománya révén testetekben parányi élősködők halmozódnak fel, és a jövőben e lényeket a tanítások által gyűjtitek egybe; és (3) beteljesítitek valamennyi élőlény jólétét. Nāgārjuna a *Baráti levélben* (*Suhṛtlekha*) így figyelmeztet:¹⁶⁹

Annak belátásával, hogy az étel hasonlatos a gyógyszerhez,
Táplálkozz ellenséges érzület vagy ragaszkodás nélkül;
Ne a fennhíjzás miatt, az erőd vagy izmod növeléséért egyél,
Hanem csupán a tested fenntartása miatt.

d) Miként gyakoroljátok szorgalmasan alkalmatlan időben történő alvás nélkül, és mi a helyes cselekvés alvás idején

A *Baráti levélben* ez áll:¹⁷⁰

Ó Értelmes Lény, miután egész napon át műveled az erényeket,
 Úgyszintén az éjszaka első és utolsó szakaszában,
 Figyelmed fenntartva aludj a két időpont között,
 Az alvás idejét nem elfecsérelve.

Az „egész nap” és az „éjszaka első és utolsó szakasza” arra utal, amit a meditálás ülései alatt és között tennetek kell. [67] Ahogyan az imént említettem, akár ültök, akár álltok, cselekedjetekek céltudatosan azáltal, hogy a tudat öt homályát¹⁷¹ tökéletesen megszüntetitek.

Egyes tanítások, amelyek az érzékelő képességek féken tartásával és az éber cselekvéssel foglalkoznak a meditálás ülései alatt és az ülések közötti időben, az alvást helyettesítő gyakorlásra való törekvésről is szólnak. Ezért itt, az ülések közötti teendők ismertetéséhez ezeket a tanításokat választottam. Az alvás alatti viselkedésekek az ülések között megy végbe, ne tekintsétek tehát céltalannak.

Hogyan aludjátok? Napközben, valamint az éjszaka három periódusa közül az elsőben, erényes cselekedetekek hajtsatok végre, amikor pedig a középső periódus elérkezik, aludjátok. Az alvással a test azon összetevőit élénkítitek, amelyeknek javára szolgál az alvás. Az ily módon felerősített testetek sokkal készségesebben alkalmazza az erényekben való örömteli kitartás mindkét fajtáját¹⁷², ami szintén hasszonnal jár.

Ami magát az alvást illeti, először is hagyjátok el a meditálás helyiségét, mossátok meg a lábatokat és térjetekek a saját szobátokba. Aztán feküdjetekek a megfelelő oldalatokra, helyezzétekek bal lábatokat a jobb lábatokra, és aludjátok úgy mint egy oroszlán. Az oroszlánhoz hasonlító alvás értelme az, hogy az állatok közül az oroszlán hasszonosítja legjobban az erejét, magabiztosságát és kitartását ellenfelei legyőzésére. Hasonlóképpen, aki alvás helyett örömteli kitartással gyakorol, az a legjobban hasszonosítja erejét, stb. ellenfelei megfékezésére és pihenésakor úgy fog aludni, mint egy oroszlán. Ez az alvás különbözik az éhező szellemekek, az istenségekek és mindazok alvásától, akiket vágyak töltenekek el. Utóbbiak mindegyike lusta, nincs elegendő kitartásuk és nélkülözik az ellenfeleik legyőzéséhez szükséges erőt.¹⁷³

Az oroszlánéhoz hasonló, jobb oldalon történő alvás másik előnye, hogy a test nem ernyed el. Még ha mély álomba is zuhantok, nem veszítetekek el tudatos jelenlétektekek. Alvásotok nem válik terhessé. Nem

lesznek gyötrő vagy vétkes álmaitok. Ha más módon alszotok, valamennyi ezekkel ellentétes hiba felmerül.

Négyféle gondolat van, amellyel elaludhattok: (1) *A világosság képzelete*. Idézzetek fel magatokban fényt, aztán aludjatok el e fény elképzelése közben. [68] Így elalvásakor tudatotokban nem támad sötétség. (2) *Tudatos jelenlét*. Ez a jelentőségteljes, erényes tanítások meghallgatásából, az azokon való gondolkodásból és a rajtuk történő meditálásból fakad. Elalvásotokig folytassátok a gyakorlást, így tudatotok még alvás közben is folyamatosan kapcsolatban marad a tanításokkal, mintha nem is aludnátok. Röviden, még alvás közben is fenntartjátok az erényes gyakorlást. (3) *Virrasztás*. Miközben ily módon művelitek a tudatos jelenlétet, bármelyik mérgező érzelem feléledhet. Ha ez megtörténik, figyeljétek meg, és ahelyett, hogy belenyugodnátok, oszlassátok el. (4) *A kiemelkedés képzelete*. Ennek három összetevője van. Az első, hogy ne hagyjátok a tudatot belesiklani egy olyan állapotba, amikor az álom már tökéletesen elragadja. Aludjatok felszínesen, akár egy óz, és töltsön el benneteket az örömteli kitartás érzése. Ez elejét veszi a nehéz álomnak és időben képesek lesztek felébredni. Másodikként gondoljátok ezt: „Szüntelenül gyakorolni fogom az ébrenlétet¹⁷⁴ úgy, ahogyan azt a Buddha tanította”, majd pedig komolyan törekedjétek a megvalósítására. Alvásotok így nem tér el a Buddha által engedélyezett oroszlán alvástól. Harmadikként gondoljátok ezt: „Örömteli kitartással műveltem az erényeket ma, és nem aludtam el. Ugyanezt teszem holnap is.” Ez megakadályozza, hogy az erények művelésére irányuló törekvésetek folyamatossága megtörjön. Még ha meg is feledkeztek e törekvésetekről, állandóan az erősítésén munkálkodtok.

Ily módon viselkedjétek, ügyelve arra, hogy táplálkozásotokba és alvásotokba ne keveredjenek hibás cselekedetek. Mivel az efféle céltudatos cselekvés meggátolja, hogy túl sok menjen veszendőbe az életektekből, mindezt a nemes Asaṅga sūtra idézetei alapján magyaráztam el. Mindent, amit itt elmondtam arról, hogy miként cselekedjétek az ülés előtt, közben és után, valamint az ülések között, innentől kezdve alkalmazzátok az összes leírt meditációra, beleértve az éleslátást. [69] A tényleges ülések közben kivételt ez alól csak a megkülönböztető meditálási eljárások képeznek. Ezzel befejeztem annak magyarázatát, hogy mi a teendő az ülések között.

JEGYZETEK

152. *Yoga-carya-bhūmau Śrāvaka-bhūmi* (Śbh), P5537; 58.4.2-58.5.8. A *Śrāvaka-bhūmi* a *Yoga-carya-bhūmi* 13. fejezete.
153. Gese Nawang Lhundup magyarázata szerint „akik a Buddha szavaiban időznek” a magasrendű bölcsességük és érdemgyűjtésük eredményeként a (buddha)földön maradó hősök, hősnők, *ḍakak* és *ḍakinik*, valamint a tan védelmezői. Az „időzés” itt azt jelenti, hogy követik és megvalósítják a Buddha tanácsait.
154. Ez, valamint a következő tizenkét ismert versszak a *bZang spyod smon lam* ([*Samanta*] *bhadra-carya-praṇidhāna*, más néven az *Imák királya*) elejéről való, és a *Gaṇḍa-vyūha-sūtra* 61 (P761: 320.1.7-320.3.2) – a *Ratna-kūṭa* utolsó fejezete – végén található. Congkhapa csupán a versek kezdő szavait idézi; a világoosság kedvéért ezeket teljes terjedelmükben közöljük.
155. *Mi yi seng ge*, oroszlanok az emberek között (lions-among-humans). A buddhák egyik megkülönböztető fogalma.
156. *bZang spyod kyi 'grel pa bzhi'i don bsdus nas brjed byang du byas pa* (*Megjegyzések a Samantabhadra imájához fűzött Négy kommentár témaköreinek összegzéséhez*), P5846: 89.4.5-6.
157. Uo. P5846: 89.5.6-7.
158. A *sugata* (*bde bar gshegs pa*) egy buddha megkülönböztető fogalma. Jelentése: „aki elérte a legmagasabb üdvösséget”, vagy „akinek sikerült”.
159. Kensur Yeshe Thupten magyarázata szerint ötféle személy van, amennyiben egy csoportba soroljuk azokat a *śrāvakákat*, akik még tovább tanulnak, és azokat, akik már nem tanulnak tovább.
160. *bZang spyod kyi 'grel pa bzhi'i don bsdus nas brjed byang du byas pa*, P5846: 92.2.3-4.
161. Ez a meditálás ülése előkészítésének hatodik, vagyis utolsó összetevője. A megelőző öt fent már említésre került. A *maṇḍala* felajánlást rendszerint az előkészületek ötödik összetevője, az imádság hét ágának felajánlása foglalja magába, itt azonban 'Jam-dbyangs-bzhad-pát (*mChan*: 126.3) követve, a *maṇḍala* felajánlás az utolsó esemény.
162. Ezt az imát *Don chen po gsum la gsol ba 'debs pa* (*Esdeklés a három nagy célért*) néven ismerjük.
163. Ebben az összefüggésben a guru, mint buddha, a tárgy egyedi szempontja (*yul gyi rnam pa*), a tudat egyedi szempontja (*yul can gyi rnam pa*) pedig a meggyőződéssel teli hit, hogy a guru egy buddha.
164. A *Praṇidhāna-saptati-nāma-gāthā* esetenként *gZhan-la-phan-pa'i-dbyangs dGon-pa-pának*, néha *Āryasūranak/ Āryasūryának* tulajdonítják. (Beresford 1979).
165. E fejezet rész alatti vázlatpontok nem szerepelnek az eredetiben; ez a könyv [amerikai] szerkesztőjének kiegészítése a fordítás olvasásának megkönnyítésére.
166. A buddhista pszichológiában az érzékelésnek három tényezője van: az érzékelő képesség (amely az öt érzékelő képesség mellett a tudat érzékelő képességét is magába foglalja), a tárgy, valamint a tudatosság, amely az érzékelő képességgel és a tárggyal összefüggésben jön létre. A hat érzékelő tárgy: az öt érzékelő tudatosság – a formák, a hangok, a szagok, az ízek és a tapintható tárgyak – valamint a tudat tudatossága – a jelenségek.

167. 'Jam-dbyangs-bzhad-pa (*mChan*: 135.5) felsorolásában az öt hely: ahol alkohol vásárolható, bordélyház, (erkölcsi értelemben) nem megfelelő mészárszék, királyi palota és szokásos mészárszék.

168. Vaidya 1960b: 72; P5336: 216.5.7.

169. *Suñī-lekha*: 38; P5682: 236.2.3-4.

170. Uo.: 39; P5682: 236.2.4-5.

171. Uo.: 44. Az öt elhomályosulás: izgatottság és megbánás; rosszindulat; tompaság és álomság; érzéki tárgyakra áhítozás; valamint kételkedés.

172. A kétféle örömteli kitartás: az állandó gyakorlás- (*rtaḡ sbyor*), és az odaadó gyakorlás (*gus sbyor*) örömteli kitartása. Az első nem más, mint pusztá szavak, a második, amikor a gyakorló örömét leli a gyakorlásban és minden erejét mozgósítja.

173. 'Jam-dbyangs-bzhad-pa (*mChan*: 141.2-3) magyarázata szerint az éhező szellemek arccal lefelé, az istenségek a hátukon, akiket pedig vágycak töltenek el, a bal oldalukon alszanak.

174. Itt a Ganden Bar Nying-ot követjük (33a.2), ahol *mi nyal baként* szerepel, ugyanúgy, ahogyan az *mChan*-ben (142.4). Az LRCM-ben (68.11) *nyal stangs* olvasható.