

# V. FÜGGELÉK

## SAMATHÁ MEDITÁCIÓ

### A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ SZINTJEI\*

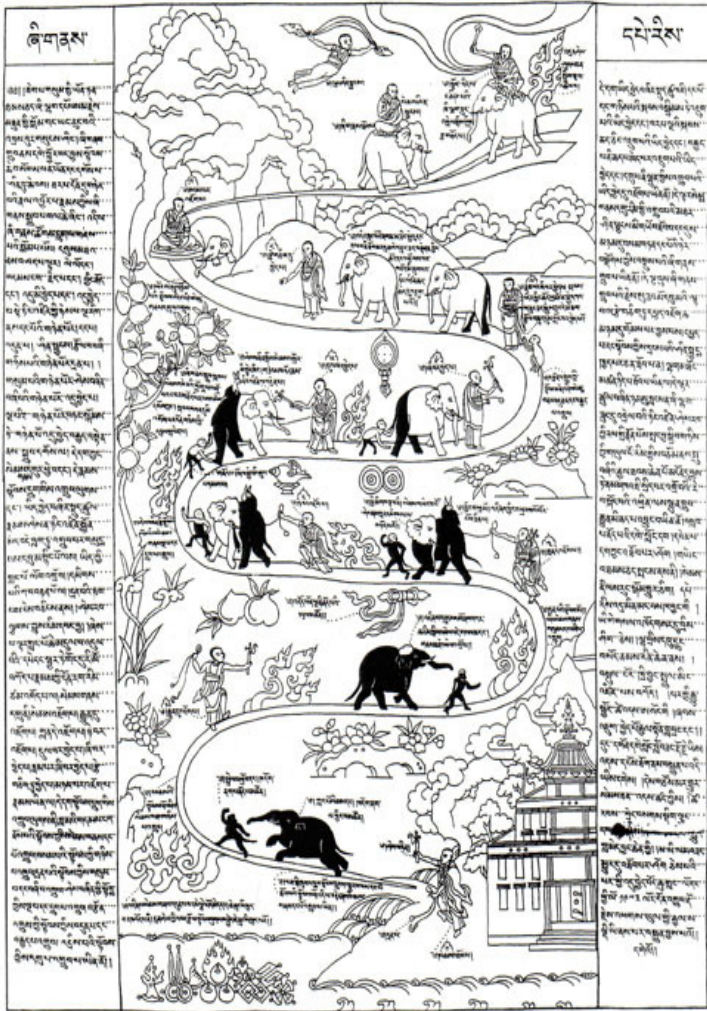
SZINTEK	AKADÁLYOK	ELLENSZEREK	ÉRZÉSEK
<b>1. IRÁNYÍTOTT TUDAT</b> ( <i>sems jog pa</i> )	lustaság feledékenység tompaság izgatottság	készítés és kitartás, emlékezetben tartás, éberség	erőteljes tompaság és élénkség
<b>2. FOLYTATÓLAGOS RÖGZÍTÉS</b> ( <i>rgyun du jog pa</i> )	feledékenység tompaság izgatottság	kitartás, emlékezetben tartás és éber- ség	a tompaság és élénkség enyhül
<b>3. FOLTSZERŰ RÖGZÍTÉS</b> ( <i>glan te jog pa</i> )	feledékenység tompaság izgatottság	fokozott emlé- kezetben tartás	a tompaság és élénkség meg- szűnik
<b>4. ZÁRT RÖGZÍTÉS</b> ( <i>nye bar jog pa</i> )	finom szellemi tompaság és izgatottság	fokozott emlé- kezetben tartás	a tudat finomo- dik
<b>5. ELLENŐRZÖTT RÖGZÍTÉS</b> ( <i>dul bar byed pa</i> )	finom szellemi tompaság	a tudat ébersé- gének fokozása	a tudat lecsilla- podik
<b>6. ELNYUGTATÁS</b> ( <i>zhi bar byed pa</i> )	finom izgatott- ság	a tudat ébersé- gének fokozása	örömméret össz- pontosításkor

\* Megjegyzés: a táblázat csupán vázlat, a gyakorlás részletei *samathá* medi-  
tációban járatos meditációs mestertől ismerhetők meg.

SZINTEK	AKADÁLYOK	ELLENSZEREK	ÉRZÉSEK
<b>7. TELJES EL- NYUGTATÁS</b> <i>(rnam par zhi bar byed pa)</i>	ellenszerek nem alkalmazása finom szellemi tompaság és izgatottság ellen	komoly erőfeszítés az akadályok legyőzéséhez	az összpontosítás megszilárdul
<b>8. EGYHEGYŰ RÖGZÍTETT- SÉG</b> <i>(rtse gcig tu byed pa)</i>	a kezdeti feledékenység és éberség fenntartásához szükséges komoly erőfeszítés nélkülözése	csak a kezdeti emlékezéshez és éberséghez szükséges komolyabb erőfeszítés	folyamatos időzés a választott tárgyon
<b>9. KIEGYENLÍ- TETT RÖG- ZÍTETTSÉG</b> <i>(nnyam par 'jog pa)</i>	az ellenszerek túladagolása	az ellenszerek nem alkalmazásának egyensúlya	erőfeszítés nélkül időzés a választott tárgyon
<b>SAMATHÁ</b> lecsendesített tudat <i>(zhi gnas)</i>	összpontosításkor a test és a tudat finom alkalmazkodási képessége	folyamatos kiegyenlítettség (egyensúly)	összpontosításból fakadó tudati és fizikai hajlékonyság
<b>VIPASJANÁ</b> átható éleslátás <i>(lhag mthong)</i>	elemzéskor a test és a tudat finom alkalmazkodási képessége	kiegyenlítettség közben elemzés	elemzésből fakadó tudati és fizikai hajlékonyság

Ez a táblázat csak vázlat, a gyakorlás részletei egy *samathá* meditációban járatos meditációs mestertől ismerhetők meg.

A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ TRADICIONÁLIS TIBETI ÁBRÁJA



Ezen az ábrán tizenkét szerzetes látható gyakorlás közben.

A kép alsó részén balra, a kiterjedt tűz az emlékezés és az éberség erőfeszítésének szimbóluma, amely az út során fokozatosan elhamvad. Felette látható az öt elterelődést okozó érzéki tárgy: a gyümölcs az íz, a szövet a tapintás, a kagyló a szaglás, a csengettyű a hang és a tükör a forma megjelenítője. A kép közepén, a *samathá* meditációt szimbolizáló ábráktól elkülönítve gyümölcsfa áll. Jelentése: a *samathá* gyakorlásakor még az erények művelésétől is távol kell tartani magunkat.

Az első szerzetes a kezében kötelet és lassót tart, az emlékezés és az éberség szimbólumaiként. Az elefánt a tudat megtestesítője, fekete színe a durva szellemi tompaság kifejezője. A figyelem durva szétszórtságát egy majom, a majom fekete színe pedig a tudat finom izgatottságát szemlélteti. A tompaság és szétszórtság felszámolásával az állatok színe fokozatosan fehérré változik.

A második szerzetes erőfeszítésének már egy kevéske eredménye is megmutatkozik, amit az elefánton megjelenő kis fehér folt jelez.

A harmadik szerzetesnél – a gyakorlás harmadik szintjén –, az elefánt hátán a finom szellemi tompaság megjelenítője, egy nyúl látható. Ez jelzi, hogy a gyakorlás során megkezdődik a durva és a finom tompaság megkülönböztetése.

Az ötödik szerzetes az állatok előtt áll, a majom pedig az elefánt mögé került, ami azt jelenti, hogy a gyakorló megkezdte ellenőrzése alá vonni a tudatát, finom tudati szétszórtsága pedig ritkábban jelentkezik.

A hetedik szerzetes visszanez. Jelentése: az összpontosítás ekkor már könnyedén megvalósul. Az állatok szinte teljesen fehér színe a meditációként választott tárgy mind magasabb fokú világosságára, valamint az összpontosítás mind nagyobb mérvű megszilárdulására utal.

A nyolcadik szintet kifejező szerzetes elefántja hófehér, a majom és a nyúl eltűntek; a gyakorlónak kicsiny erőfeszítés is elegendő összpontosításának fenntartására.

A kilencedik szerzetes a földön ül. Megvalósította a teljes ellenőrzést tudata felett. A mellette fekvő fehér elefánt tudata hajlékonyságának kifejezője.

Ezt követően levegőbe emelkedett szerzetest látunk, szám szerint a tizediket. A gyakorló különleges fizikai és tudati hajlékonyságot ért el, ami azt az érzését kelti, mintha repülne.

A tizenegyedik szerzetes a megvalósított *samathát*, a legutolsó, a tizenkettedik szerzetes pedig kezében karddal, a bölcsesség kifejezőjével, a *samathá* és a *vipasjaná* meditációk egyesítését szimbolizálja. Ezzel a bölcsességével felszámolja a szamszára gyökérokát.