

ELŐKÉSZÜLET A MEDITATÍV NYUGALOM GYAKORLÁSÁRA

- (f) Hogyan gyakorold ezeket külön-külön
 - (i) Hogyan gyakorold a meditatív nyugalmat
 - (a') A meditatív nyugalom előfeltételekre alapozása
 - (1') Megfelelő környezetben tartózkodás
 - (2') Kevés kívánság
 - (3') Megelégedettség érzése
 - (4') Teljes lemondás számos cselekedetről
 - (5') Etikai fegyelem tisztasága
 - (6') Megszabadulás a vágygal teli gondolatoktól, stb.
 - (b') Miként művelhető a nyugalom ilyen feltételekkel
 - (1') Előkészület
 - (2') Tényleges gyakorlás
 - (a'') A meditálás testhelyzete
 - (b'') A meditálás folyamata
 - (1'') Hogyan fejleszthető a hibátlan összpontosítás
 - (a)) Mi a teendő azt megelőzően, hogy figyelmed a meditáció tárgyán rögzítéd
 - (b)) Mi a teendő a meditáció tárgyának rögzítése közben
 - (1)) A meditáció tárgyának azonosítása, amelyen figyelmed rögzítéd
 - (a'')) A meditáció tárgyának általános bemutatása
 - (1')) A meditáció tárgyai önmagukban
 - (a'')) A meditáció egyetemes tárgyai
 - (1'')) Következtető képzetek
 - (2'')) Nem-következtető képzetek
 - (3'')) A létezés korlátai
 - (4'')) Célod megvalósítása
 - (b'')) A meditáció tárgyai, amelyek megtisztítják viselkedésed
 - (1'')) Csúfság
 - (2'')) Szeretet
 - (3'')) Függsben keletkezés

- (4'') Az összetevők megkülönböztetése
- (5'') Belégzés és kilégzés
- (c'') A meditáció tárgyai a jártasság szempontjából
 - (1'') A halmazok
 - (2'') Az összetevők
 - (3'') A források
 - (4'') A függésben keletkezés
 - (5'') Mi lehet és mi nem
- (d'') A meditáció tárgyai, amelyek megtisztítják a mérgező érzelmeket
 - (2'') Ki, mely tárgyakon meditáljon
 - (3'') A meditáció tárgyának szinonimái
- (b'') A meditáció tárgyainak azonosítása ebben az összefüggésben



(f) Hogyan gyakorold ezeket külön-külön

Ennek három része van:

1. Hogyan gyakorold a meditatív nyugalmat (2-6. fejezet)
2. Hogyan gyakorold az éleslátást (7-26. fejezet)* [484]
3. Hogyan egyesítsd őket (26. fejezet)

(i) Hogyan gyakorold a meditatív nyugalmat

Ennek a szakasznak három része van:

1. A meditatív nyugalom előfeltételekre alapozása
2. Miként művelhető a nyugalom ilyen feltételekkel (2-5. fejezet)
2. A nyugalom sikeres művelésének mércéje (5-6. fejezet)

(a') A meditatív nyugalom előfeltételekre alapozása

Kezdetben a jóginak a nyugalom megvalósítása érdekében azokra az előfeltételekre kell támaszkodnia, amelyek lehetővé teszik a nyugalom gyors és kényelmes megvalósítását. Ezekből hat van:

(1') Megfelelő környezetben tartózkodás

A környezet öt tulajdonsággal rendelkezzen: (a) a hozzáférés egyszerű, azaz biztosított a szükséges dolgok, például étel és öltözék könnyű elérése; (b) alkalmas az élet fenntartására, azaz olyan hely, ahol nincsenek vadak, például ragadozók, nincsenek ellenségek, stb.; (c) a terület nem idéz elő betegséget; (d) jó társasággal szolgál, vagyis társaid erkölcsösek és hasonló gondolkodásúak; (e) jó körülményekkel

rendelkezik: nappal kevesen vannak, az éjszaka csendes. Maitreya *A mahāyāna sūtrák ékességében* kijelenti⁴⁸:

Az értelmes ember olyan helyen gyakorol,
Amely hozzáférhető, alkalmas az életre,
Jó területet kínál és jó társasággal szolgál,
Valamint rendelkezik a jóga gyakorlására alkalmas körülményekkel.

(2') Kevés kívánság

Ne vágyakozz erősen több és jobb öltözékre, stb.

(3') Megelégedettség érzése

Légy mindig elégedett, még a szegényesebb öltözettel, stb. is.

(4') Teljes lemondás számos cselekedetről

Hagyj fel az olyan alapvető cselekedetekkel, mint a vásárlás vagy a kereskedés; szüntesd meg a túlzott érintkezést a világi életet folytatókkal és az arról lemondókkal, úgyszintén hagyj fel az olyan tevékenységekkel, mint például a gyógyászat és az asztrológia.

(5') Etikai fegyelem tisztasága

Ne szegd meg az előírásokat azzal, hogy lényegüket tekintve hibás, vagy tilalmazott cselekedeteket követsz el, illetve az egyéni megszabadulás vagy a bódhiszattva fogadalmakat áthágod. Amennyiben elővigyázatlanyságból megszeged őket, azonnal hozd helyre a tanítással megegyező módon tanúsított megbánással.

(6') Megszabadulás a vágygal teli gondolatoktól, stb.

A vágyak felmerülésekor mélyedj el azokon a hátrányokon, amelyekre ezek ebben az életedben vezethetnek, például gyilkosságon vagy börtönbe vetésen, úgyszintén a jövőbeni hátrányaikon, például, hogy szenvedés teli világokba születesz újjá. [485] Vagy az összes vágygal teli gondolat felmerülését felszámolandó, meditálj a következő megfontolással: „A létforgatagban minden, legyen az kellemes vagy kellemetlen, tűnékeny és mulandó. Mivel rövid időn belül e dolgoktól bizonyosan meg kell válnom, miért epekedek utánuk?”

Ezeket a pontokat a Kamalāsīla által *A meditáció fokozatai* második részében taglaltak szerint tárgyaltam, neked azonban még további ismeretekre kell szert tenned Asaṅga művének, a *Śrāvaka szintek*nek a tanulmányozásával. A hat témakör lefedi a helyes összpontosítás újonnan történő kifejlesztésének lényegi okait és feltételeit, annak érdekében, hogy képes legyél eltérülés mentesen fenntartani és növelni a létrejött összpontosításodat, továbbá, hogy a legjelentősebb

lények erkölce fegyelmezett, látják a vágyak hátrányait, és megfelelő környezetben tartózkodnak. Geshe Drom-tön-pa (dGe-bshes 'Brom-ston-pa rgyal-ba'i-'byung-gnas) mondta:

Azt gondoljuk, hogy a hibákat kizárólag az útmutatások figyelmen kívül hagyásával követhetjük el. Csupán az útmutatásokat szem előtt tartva aztán képtelenek vagyunk megvalósítani az összpontosítást. Ez a következménye, hogy nem rendelkezünk a feltételekkel.

A „feltételek” fogalma a fent elmagyarázott hat tényezőre vonatkozik.

Továbbá, az első négy tökéletesség az ötödik, azaz a meditatív rögzítés előfeltételeként szolgál. Kamalašīla *A meditáció fokozatai* első részében a következőt állítja:⁴⁹

Gyorsan megvalósítod a nyugalmat, ha nem törődsz a javakkal és effélékkel, megtartod a helyes erkölcsi fegyelmet, rendelkezel azzal a képességgel, hogy készen állsz elviselni a szenvedést, és lelkesen törekvő vagy. Ezért a források, amilyen például *A szándékolt jelentés kifejtése sūtra*, azt tanítják, hogy a nagylelkűség és a többi tökéletesség az okai az egymást követő egyre magasabb tökéletességeknek.

Atīśa *A megvilágosodásra vezető ösvény lámpásában (Bodhi-patha-pradīpa)* kijelenti:⁵⁰

Ha híján vagy a nyugalom tényezőinek,
Akkor még ha szorgalmasan is meditálsz,
Nem valósítod meg az összpontosítást
Sok ezer év múlva sem.

[486] Ezért mindazok számára, akik komolyan el akarják érni a nyugalom összpontosításait és az éleslátást, rendkívül fontos, hogy munkálkodjanak a nyugalom előfeltételeinek tizenhárom tényezőjén, amelyeket Asaṅga a *Śrāvaka szintekben* mutatott be.⁵¹

(b') Miként művelhető a nyugalom ilyen feltételek mellett

Ennek két része van: (1) előkészület és (2) tényleges gyakorlás.

(1') Előkészület

Gyakorold az imént elmagyarázott hat előkészítő tanítást és különösképpen a megvilágosodás szellemét műveld hosszú időn át; valamint ezekre támaszkodva gyakorold mind az alacsony-, mind a középszintű célt kitzűző személyekre vonatkozó meditációkat.⁵²

(2') Tényleges gyakorlás

Ennek két része van: (1) a meditálás testhelyzete, és (2) a meditálás folyamata.

(a'') A meditálás testhelyzete

Kamalašīla *A meditáció fokozatainak* második és harmadik részében kifejti⁵³, hogy nagyon könnyű és kényelmes üléssel a nyolcpontos testhelyzetet vedd fel: (1) keresztezd lábaid a tiszteletreméltó Vairocana módján, a teljes- vagy a fél lótusz testtartást használva, ahogyan alkalmas. (2) Szemeid sem tárva nyitva, sem túlságosan bezárva tartsd, tekinteted rögzítsd az orrhegyeden. (3) Ülj befelé irányuló tudatossággal, tested tartsd egyenesen anélkül, hogy túlságosan hátra, vagy túlságosan előre dőlnél. (4) Vállaid tartsd egyenesen és egyformán. (5) Ne emeld meg és ne hajtsd le a fejed, és ne fordítsd egy oldalra; úgy tartsd, hogy orrod és köldököd egy vonalba kerüljön. (6) Fogaid és ajkaid maradjanak megszokott, természetes helyzetükben. (7) Emeld a nyelved szorosan a felső fogaidhoz. (8) Belégzésed és kilégzésed ne legyen hangos, erőltetett vagy egyenetlen; erőlködés nélkül hagyd áramolni, végtelenül szelíden; ne érzékeld, hogy te mozgatod ki-be.

Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben öt érvet sorol fel a Buddha által tanított, keresztezett lábakkal széken, zsámolyon vagy gyékényfonaton történő ülés módra vonatkozóan:⁵⁴ (1) Ez olyan testtartás, amelyben a test helyes összeszedettsége előmozdítja a hajlékonyság létrehozását, ennél fogva a hajlékonyságot nagyon gyorsan kifejlesztheted. [487] (2) Ez a testtartás lehetővé teszi az ülés mód fenntartását hosszú ideig; nem eredményez fizikai kimerültséget. (3) Ez a testtartás eltér a nem buddhistákétól, valamint az ellenfeleinkétől. (4) Amikor mások ebben a testtartásban meglátnak, ösztönözve érzik magukat. (5) A Buddha és tanítványai ezt a testtartást alkalmazták és ezt hagyományozták ránk. Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben tehát azt mondja, hogy ezeknek az érveknek a figyelembevételével ülj keresztezett lábakkal. Arról is beszél, hogy a tested egyenesen tartva tompultság és álmoság nem merül fel.

Kezdetben tehát a fizikai hozzáállás e nyolc pontjával kell megismerkedned, különösképpen a légzés elnyugtatásával, ahogyan azt fent leírtam.

(b'') A meditálás folyamata

Általánosságban mondván, „az ösvény fokozatai”-nak hagyománya rávilágít arra, hogy a nyugalom Maitreya *A közép elválasztása a szélsőségektől* (*Madhyānta-vibhāga*)⁵⁵ művében felsorolt öt hibát megszüntető nyolc ellenszer eszközével valósítható meg. A személyes útbaigazítás Geshe Lag-szor-va (dGe-bshes Lag-sor-ba) magyarázatából származik. E szerint a nyugalomhoz az előbbieken túl még a hat erőt,

a négyféle figyelmet, és a tudat – Asaṅga által a *Śrāvaka* szintekben kifejtett – kilenc állapotát kell megvalósítanod. A tudós Jön-ten-tág (Yon-tan-grags) mondja:⁵⁶

A tudat kilenc állapotának módszerét magába foglaló négy figyelem, valamint a hat hiba és ezek ellenszerei, a nyolc alkalmazás, valamennyi összpontosítás [megvalósításának] módszere. Ebben egyetért a meditatív rögzítés technikáját taglaló összes tanítás, beleértve az olyan legnagyobb sūtrákat, mint Maitreyától *A mahāyāna sūtrák ékessége* és *A közép elválasztása a szélsőségektől*, Asaṅga műveit a szintekről,⁵⁷ és Kamalaśīla *A meditáció fokozatainak* három részét. Akik már a kezdetben rendelkeznek az összpontosítás előfeltételeivel, azok bizonyosan megvalósítják az összpontosítást, ha ezeket a módszereket alkalmazzák munkálkodásuk során. Manapság úgy tűnik a meditatív összpontosításra vonatkozó mélyreható szóbeli hagyomány eme technikáinak még a nevét sem ismerik. [488] E szövegek nem figyelmeztetnek arra, hogy az összpontosítás előfeltételei és e technikák nélkül megvalósíthatod-e az összpontosítást, még ha hosszú időn át munkálkods is rajta.

Ezt állítja az ösvény fokozatait taglaló művében, amelyben a tiszta bizonyosság eléréséről beszél, nevezetesen arról, ahogyan a hagyományos szövegek bemutatják az összpontosítás megvalósításának módját. Mivel a három jármű ösvényeinek szintjeiről szóló általános tanítást a nagyszerű Asaṅga szintekről írt öt könyve⁵⁸ alaposan ismerteti, az ilyen gyakorlatokat tanító szövegek rendkívül terjedelmesek. Az öt szöveg közül az egyik részletes magyarázatot ad, a többi nem. Asaṅga *A meghatározások összefoglalásában* (*Viniścaya-saṃgrahaṇī*) azt mondja: a *Śrāvaka* szintekben szükség volt a nyugalom és az éleslátás megértésére, ennél fogva a *Śrāvaka* szintek a legterjedelmesebb. A tiszteletreméltó Maitreya szintén tárgyalja a tudat kilenc szintjét és a nyolc ellenszer módszerét *A mahāyāna sūtrák ékessége* és *A közép elválasztása a szélsőségektől* műveiben. Őket követve, az összpontosítás magvalósításának folyamatáról képzett indiai mesterek: Haribhadra, Kamalaśīla és Ratnākaraśānti írtak több művet. Az összpontosítás általános vonatkozásában a tantrák magyarázatai nagy mértékben megegyeznek e hagyományos szövegekével, kivételt képez, hogy a meditáció eltérő tárgyait használják, például istenségek testeit, cseppeket [*thig le; bindu*] és szótagokat [*yi ge*]. Egyedi értelemben a sūtra szövegek a problémákat kiterjedten tárgyalják – például az összpontosítás öt hibáját – és azok eltávolításának módjait.

Mindazonáltal, azok, akik ismerik hogyan kell gyakorolni az említett hagyományos szövegek alapján, oly egyedülállóan ritkák, mint

nappal a csillagok. Akik tökéletlen megértésük szennyezettségét ráerőszakolják ezekre a szövegekre, csupán a felszínes felfogásuk alapján következtetnek, és kitartanak amellett, hogy a lényegi jelentést feltáró útbaigazítások máshol keresendők. Amikor számukra eljön az idő, hogy gyakorlattá változtassák az összpontosítás megvalósításának folyamatát úgy, ahogyan azt a szövegek magyarázzák, még kikutatni sem tudják, hogy miként tegyék azt. [489]

Ezeknek az értekezéseknek a személyes útmutatásai kizárólag a teljes egészükben a hagyományos szövegekből eredő gyakorlatokra helyezik a hangsúlyt. Ezért ebben a könyvben az összpontosítás megvalósításának módszereit a hagyományos szövegekben leírtak szerint magyarázom el.

A meditálás folyamatának ez a magyarázata két részből áll:

1. Hogyan fejleszthető a hibátlan összpontosítás (2-4. fejezet)
2. Fokozatok, amelyekben a tudatállapotok fejlődnek (5. fejezet)

(1^o) Hogyan fejleszthető a hibátlan összpontosítás

Ennek három része van:

1. Mi a teendő azt megelőzően, hogy figyelmed a meditáció tárgyán rögzíted
2. Mi a teendő a meditáció tárgyának rögzítése közben (2-3. fejezet)
2. Mi a teendő azt követően, hogy rögzítetted a meditáció tárgyát (4. fejezet)

(a) Mi a teendő azt megelőzően, hogy figyelmed a meditáció tárgyán rögzíted

Ha mindjárt a kezdetben nem szünteted meg az összpontosítás művelése iránt megnyilvánuló kedvetlenségedet, és azoknak a dolgoknak az élvezetét, amelyek nem segítik elő ügyedet, nem nyersz bebocsátást az összpontosításba; vagy még ha meg is valósítanád, nem leszel képes fenntartani, ennél fogva az gyors hanyatlásnak indul. Ezért a kezdetben döntő jelentőségű a lustaság megfékezése. Amint eléred a hajlékonyság állapotát, amelyben tudatod és tested örömteli és elragadtatott, megszünteted a lustaságot, mivel kimerültség nélkül képes leszel az érdemeket nappalokon és éjjeleken át művelni.

E hajlékonyság kifejlesztése megköveteli, hogy folyamatosan lelkesedj az összpontosításért, a hajlékonyság okáért. Az ilyen lelkesültség kifejlesztéséhez folyamatos, intenzív vágyakozásra van szükséged, azaz el kell szánnod magad az összpontosításra. A vágyakozás okaként pedig szükséged van az összpontosítás hasznáiban való

rendíthetetlen bizalomra és vonzerőre. Így, hogy tudatában vagy az összpontosítás hasznainak, az elejétől fogva ismét és ismét bizalmat keltesz önmagadban. Amint e folyamatot a gyakorlatban látod, a bizonyosság legtisztább érzésével megérted ennek alapvető jelentőségét. Maitreya *A közép elválasztása a szélsőségektől* című művében a következőt állítja:⁵⁹

Az alap és ami erre alapozódott
Az ok és annak következménye.

Az „alap” itt a vágyakozás, a törekvés alapja; „ami erre alapozódott” az a törekvés vagy lelkesültség. A vágyakozás oka a bizalommal teli hit az összpontosítás hasznáiban. [490] A törekvés következménye a hajlékonyság.

Ebben az összefüggésben az összpontosítás hasznai a következők. Amikor eléred a nyugalmat, tudatod elragadtatottsággal, tested örömteli érzéssel telítődik, így ebben az életedben boldog vagy. Mivel pedig megvalósítottad a fizikai és tudati hajlékonyságot, figyelmed a meditáció olyan erényes tárgyára irányíthatod, amilyent csak választasz. Lecsillapítottad a helytelen tárgyak felé megnyilvánuló ellenőrizetlen elterelődéseidet, ezért nem bonyolódsz folyamatosan rossz cselekedetekbe, és azok az erények, amelyeket megvalósítasz, erőteljesebbé lesznek. A nyugalomra támaszkodva jó tulajdonságokat nyersz, például rendkívüli ismeretekre és természetfeletti erőkre teszel szert. Sajátos értelemben, a nyugalomra támaszkodva kifejlesztheted az éleslátásnak azt a tudását, amely ismeri a valódi természetet, minélfogva gyorsan elvághatod a létforgatag gyökerét. Ha ezeken a hasznokon elgondolkozsz, mindazok tudatába leszel, és mindazonon meditálni fogsz, amelyek erősítik hajlandóságod az összpontosítás művelésére. Amikor ez a hajlandóságod feléled, folyamatos belső ösztönzést érzel, hogy műveld az összpontosítást, ennél fogva azt könnyen megvalósítod. Mivel pedig ismételten műveled, még azután is, hogy elérted, nem valószínű, hogy elveszíted.

(b) Mi a teendő a meditáció tárgyának rögzítése közben

Ennek két része van:

1. A meditáció tárgyának azonosítása, amelyre figyelmed ráhelyezed
2. Hogyan rögzítsd tudatod a meditáció tárgyán (3. fejezet)

(1) A meditáció tárgyának azonosítása, amelyre figyelmed ráhelyezed

Ennek két része van:

1. A meditáció tárgyának általános bemutatása
2. A meditáció tárgyainak azonosítása ebben az összefüggésben

(a') A meditáció tárgyának általános bemutatása

Ennek három része van:

1. A meditáció tárgyai önmagukban
2. Ki, mely tárgyakon meditaljon
2. A meditáció tárgyának szinonimái

(1') A meditáció tárgyai önmagukban

A Bhagavan megállapítása szerint a jógik meditáció tárgyainak négy típusa létezik: (1) a meditáció egyetemes tárgyai, (2) a meditáció tárgyai, amelyek megtisztítják viselkedésed, (3) a meditáció tárgyai a jártasság szempontjából, (4) a meditáció tárgyai, amelyek megtisztítják a mérgező érzelmeket.

(a'') A meditáció egyetemes tárgyai

A meditáció egyetemes tárgyainak négy típusa van: (a) következtető képzetek, (b) nem-következtető képzetek, [491] (c) a létezés korlátai, (d) a célod megvalósítása.

A képzetek két típusának (*következtető* és *nem-következtető*) elkülönítése a megfigyelő szempontjából történik: az első az éleslátás tárgya, a második a meditatív nyugalom tárgya. A képzet nem egy sajátosan jellemzett tárgy, amelyre a tudatod ráhelyezted, hanem a tárgy jellegének megjelenése a tudatod számára. Amikor a tárgy megfigyelése közben analizálsz, a képzet következtető, mivel analitikus gondolkodást végzel. Amikor egy tárgy megfigyelése közben analízálás nélkül rögzíted a tudatod, a képzetet nem-következtetőnek nevezzük, mivel hiányzik az analitikus gondolkodás. Ami pedig a képzeteket illeti, mely képzetek a meditáció tárgyai? Ezek a viselkedést megtisztító meditáció öt tárgyának, a hozzáértők által végzett meditáció öt tárgyának, valamint a mérgező érzelmeket megtisztító meditáció két tárgyának a képzetei.

A *létezés korlátai* kifejezés a megfigyelt tárgyra vonatkozik. Ebből kettő van: a létezés korlátai a jelenségek sokféleségét illetően, amit a következő megállapítás fejez ki: „Éppen annyi van, amennyi; nincs semmi több”; és a létezés korlátai a valódi természetet illetően, a következő megállapításnak megfelelően: „Ez ez egyedüli módja annak, ahogyan a dolgok léteznek; más módon nem léteznek.” A jelenségek sokfélesége itt azt jelenti, hogy az öt halmaz minden összetett jelenséget magába foglal; a tizennyolc összetevő és a tizenkét forrás min-

den összetett jelenséget tartalmaz; valamint a Négy Igazság minden ismeretet magába foglal; ezen kívül nincs semmi más.⁶⁰ A természet itt azt jelenti, hogy ez az indokolás megalapozza a meditáció ezen tárgyainak igazságát vagy valóságát.

A cél megvalósítása a következményt veszi figyelembe. Nyugalommal vagy éleslátással figyelmed a meditáció tárgyaira irányítod, aztán rögzítéd azokon és hozzájuk szoktatod, majd az ismételt gyakorlás erenye által alapvető átalakuláson keresztül megszabadulsz rendelkezésed hajlamaidtól. [492]

(b'') A meditáció tárgyai, amelyek megtisztítják viselkedésed

A meditáció viselkedést tisztító tárgyai azok, amelyek a ragaszkodástól és hasonlótól [gyűlöletől, tudatlanságtól, büszkeségtől vagy az elterelődéstől] túlsúlyos viselkedést tisztítják meg. Öt ilyen tárgy van. Sorrendben: (a) csúfság, (b) szeretet, (c) függésben keletkezés, (d) összetevők megkülönböztetése, és (e) belégzés és kilégzés. (a) *A csúfságon történő meditáció tárgyai* a testtel kapcsolatos harminchat csúfság,⁶¹ például a haj és a test szőrzete, illetőleg a külső csúfságok, amilyen például a halott test bomlása.⁶² Amikor a tisztatlanság és a csúfság egy jellegzetessége megjelenik a tudatodban, tartsd rajta a figyelmed. (b) *A szeretet* magába foglalja az összpontosítást a barátokra, ellenségekre, valamint azokra a személyekre, akik iránt semleges érzelmekkel viseltetsz, és – a meditatív egyensúly szintjén – azt a beállítottságot, hogy segíteni akarsz nekik és boldoggá akarod tenni őket. Figyelmed szeretetteljesen a meditáció e tárgyain tartását „szereteten történő meditáció”-nak nevezzük, ahol a szeretet egyaránt vonatkozik az egyéni beállítottságra és a tárgyra. (c) *A függésben keletkezésen történő meditáció tárgyai*: minden, ami a múltban, a jelenben és a jövőben függésben keletkező, és ennek következményei, nevezetesen, hogy csupán olyan jelenség-tényezők vannak, amelyek teljességgel pusztán jelenség-tényezőkre alapulóan jönnek létre. Nincsenek a cselekedeteknek ezeken kívüli végrehajtói, illetőleg a cselekedetek következményeinek nincsenek ezeken kívüli tapasztalói. Figyelmed helyezd rá erre a tényre, és tartsd rajta. (d) *Az összetevők megkülönböztetésének meditáció tárgyai* alatt a hat összetevő – föld, víz, tűz, levegő, tér és tudatosság – megkülönböztetését értjük. Helyezd rájuk a figyelmed, és tartsd rajtuk. (e) *A belégzésen és a kilégzésen történő meditáció tárgya* a következő: helyezd rá figyelmed elterelődés nélkül, miközben számolsz, és öröködj légzésed ki-be áramlásán.

(c'') A meditáció tárgyai a jártasság szempontjából

A jártasság szempontjából a meditációnak szintén öt tárgya van: jártasság (a) a halmazokban, (b) az összetevőkben, (c) a forrásokban, (d) a függésben keletkezésben, és (e) abban, ami lehetséges, és ami nem lehetséges. (a) A *halmazok*: a forma és az öt halmaz többi tagja [érzés, megkülönböztetés, összetevő tényezők és tudatosság]. Jártasnak lenni ezekben annak ismeretét jelenti, hogy e halmazokon kívül az én és minden, ami az énhez tartozik, nem létezik. (b) Az *összetevők*: a szem, valamint a tizennyolc összetevő többi tagja. Jártasnak lenni ezekben az okozati feltételek ismeretét jelenti, ahogyan ezen összetevők a saját csíráikból kifejlődnek. [493] (c) A *források*: a szem, valamint a tizenkét forrás többi tagja. Jártasnak lenni ezekben annak ismeretét jelenti, hogy a hat belső forrás a hat tudatosság meghatározó feltétele, a hat külső forrás pedig a tárgyi feltétele, s hogy az éppen megszűnt tudat a közvetlenül megelőző feltétele. (d) A *függésben keletkezés* tizenkét tényezője.⁶³ Jártasnak lenni ezekben annak ismeretét jelenti, hogy mulandók, szenvedéssel-teliek, és én-nélküliek. (e) Az *ami lehet és ami nem lehet* olyan dolgokra vonatkozik, mint például az erényes cselekedetből fakadó örömteli következmény lehetősége, örömteli következmény ugyanis nem éledhet erénytelen cselekedetből. Jártasnak lenni ebben annak ismeretét jelenti, hogy a dolgok ily módon léteznek. Ez egy sajátos esete a függésben keletkezésben való jártasságnak; a különbség abban van, hogy megérted az eltérő okokat.⁶⁴

Amikor ezeket a meditáció tárgyaiként használod a nyugalom művelése céljából, figyelmed csupán annak a kilátásnak egyikére helyezd, amely során a halmazok, stb. megismerhetők.

(d'') A meditáció tárgyai, amelyek megtisztítják a mérgező érzelmeket

A mérgező érzelmek tisztítása a mérgező érzelem-magok erejének csökkentését vagy a magok teljes kiirtását jelenti. Előző esetben a meditáció tárgyai az összes alacsonyabb szint viszonylagos durvasága és az összes magasabb szint viszonylagos nyugalma, a vágyvilág szintjétől a Semmisség szintjéig.⁶⁵ Utóbbi esetben a meditáció tárgyai a mulandóság és a Négy Nemes Igazság tizenhat jellemzője.⁶⁶ Amikor ezeket, mint a meditáció tárgyait használod a nyugalom művelésére, ne analizálj, hanem tartsd figyelmed a számodra megjelenő tárgy valamelyik jellemzőjének észlelésén.

Kamalašīla *A meditáció fokozatai* második részében⁶⁷ kijelenti, hogy a meditáció tárgyai háromfélék. (1) Miután már rendelkezzel mindazzal, amit a szentiratok tizenkét ága mond a meghatározásról, a

hozzászoktatásról, valamint hozzászoktattad magad a valósághoz, rögzítsd ezen a tudatod. (2) Figyeld meg a halmazokat, stb., amelyek bizonyos fokig magukba foglalják a jelenségeket. (3) Rögzítsd a tudatot a Buddha fizikai megjelenésén, amelyet láttál és amelyről hallottál.

Hogyan rögzítsd a tudatod olyan dolgokon, mint például a halmazok? [494] Miután megértetted, hogy az öt halmaz miként foglal magába minden összetett jelenséget, gondolatban, lépésről-lépésre helyezd el őket az öt halmazba. Aztán figyeld meg ezeket és tartsd a figyelmed rajtuk. Ahogyan a megkülönböztetést finomítva a mélyreható bölcsesség fejlődik, úgy, a szellemi fegyelmezettséget művelve fejlődik az összpontosításod, amikor is figyelmed a meditáció tárgyán összpontosul anélkül, hogy más tárgyakra eltérülne. Ez a hagyományos tudás személyes útmutatása. Hasonlóképpen, amikor megérted, hogy az összetevők és a források minden jelenséget magukba foglalnak, gondolatban rendezd el őket ezekbe a kategóriákba, és helyezd rájuk a figyelmed.

Amint azt már elmagyaráztam, a meditáció e négy tárgya közül a viselkedés megtisztítását szolgáló meditáció-tárgy lehetővé teszi a ragaszkodás és ehhez hasonlók megfékezését azoknál, akiknek a viselkedését a ragaszkodás és ehhez hasonlók uralják. Ezek a meditáció sajátos tárgyai, mivel segítségükkel könnyen megvalósítható az összpontosítást. A jártasságon alapuló meditáció-tárgyak az ürességet ismerő éleslátás kifejlesztését mozdítják elő olyan mértékben, amilyen mélységben cáfolják a személyes ént, amellyel a jelenségek nem rendelkeznek. Következésképpen, ezek a nyugalom művelésére alkalmas kiváló meditáció-tárgyak. A mérgező érzelmek eloszlatására szolgáló meditáció-tárgyak a mérgező érzelmek általános ellenszerei, ennél fogva jelentőségük hatalmas. A meditáció egyetemes tárgyai nem határolhatók el a fent említett három esettől.⁶⁸ Ezért, mivel az összpontosítást a meditatív nyugalom egy olyan tárgyának használatán keresztül kell megvalósítani, amelynek sajátos célja van, azok, akik az összpontosítás megvalósításához olyan dolgokat használnak, mint például egy kavics vagy egy gally, az összpontosítás tárgyainak tanításaira vonatkozó teljes tudatlan-ságukról tesznek tanúbizonyságot.

Vannak, akik azt feltételezik, hogy a jellegzetességek megértésének az a módja, ha figyelmeinket a meditáció egy tárgyára ráirányítják és azon elterelődés nélkül megmaradnak. Azt gondolják, hogy az ürességen történő meditálás csupán a tudatuk rögzítését jelenti, alapok nélkül, anélkül, hogy a meditáció bármilyen más tárgyára figyelemmel

lennének. Ez tökéletes félreértése annak, ahogyan az üresség-meditációt végezni kell. Ha akkor, ott, nincs tudatosságod, összpontosításod sem lesz, amely az ürességet műveli. [495] Másfelől, ha tudatossággal rendelkezel, akkor tudatában vagy valaminek, ezért el kell fogadnod, hogy a tudatosság értelmének megfelelően a tudatosságnak tárgya van. Ha a tudatosságnak tárgya van, akkor nyilvánvaló, hogy az a tudat meditációjának a tárgya, mivel a „tárgy”, a „meditáció tárgya”, és a „tudatosság tárgya” ugyanazt jelentik, és ebben az esetben önekkik is el kellene fogadniuk, hogy még az összpontosításuk módszerével is megérthetőek a jellegzetességek. Megközelítésük tehát helytelen.

Továbbá, az ürességen történő meditációt képezheti olyasvalami, amely meghatározott, azaz a meditáció arra a szemléletre alapozódik, amely ismeri a dolgok létezésének módját; de képezheti olyasvalami, amely nem meghatározott, azaz bárminemű tárggyal szembeni [vis-à-vis] fogalomalkotás. Ez majd a későbbiekben részletesebben bemutatásra kerül.⁶⁹ Még azok is, akik a tudatukat meditáció-tárgy nélkül kívánják rögzíteni, elsőként arra kell gondoljanak, hogy „figyelmeimet úgy fogom megtartani, hogy az ne kóboroljon el bármilyen más tárgyra”, aztán a figyelmüket ily módon megtartják, majd pedig így összpontosítanak magára a tudatra, mint a meditáció tárgyára, mert biztosan, bárminemű szétszórtság nélkül kell megállapodniuk a tárgyon. Ekként tehát a saját tapasztalatuk mond ellent elvárásuknak, nevezetesen annak, hogy nincs tárgy a meditációjuknak.

Ily módon az összpontosítás megvalósítását leíró hagyományos szövegek magyarázatát szem előtt tartva, a meditációnak számos tárgya van. A tudatod rögzítését szolgáló eme meditáció alapok céljait az imént kifejtettem, neked pedig jártasságra kell szert tenned ezekben. Kamalašila *A meditáció fokozataiban* elmagyarázza, hogy a nyugalom meditáció tárgyai nem meghatározottak,⁷⁰ Atisha *A megvilágosodásra vezető ösvény lámpásában* pedig azt állítja, hogy „a meditációra alkalmas bármilyen tárgy vagy tárgyak.”⁷¹ Ezeknek a megállapításoknak az értelmében nem szabad egyetlen sajátos meditáció-tárgyhoz ragaszkodnod, ugyanis nem fejtik ki, hogy miként határozható meg a meditáció-tárgyak rangsora.

(2') Ki, mely tárgyakon meditáljon

Minthogy sokféle ember létezik, a ragaszkodástól nagymértékben befolyásoltaktól a tárgytól túlzott mértékben elkalandozóig, Asaṅga a *Śrāvaka szintekben* idézi Revata egyik kérdésére adott feleletét:⁷²

Revata, ha egy szerzetes-jógi, egy jóga gyakorló viselkedését a ragaszkodás egyedülállóan uralja, akkor összpontosítsa tudatát a

csúfság meditáció-tárgyára. [496] Ha viselkedését a gyűlölet uralja, medítálgjon a szereteten; ha viselkedését a tudatlanság uralja, medítálgjon ennek feltételén, a függésben keletkezésén; ha viselkedését a büszkeség uralja, összpontosítsa tudatát az összetevők megkülönböztetésére.⁷³

És:

Ha viselkedését az elkalandozás a tárgytól egyedülállóan uralja, összpontosítsa tudatát a kilégzés és a belégzés tudatosítására. Ily módon a tudatát a meditáció megfelelő tárgyán rögzíti.

Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben szintén megállapítja:⁷⁴

Ebben a tekintetben azok a személyek, akiknek viselkedését a ragaszkodás, a gyűlölet, a tudatlanság, a büszkeség, vagy az elkalandozás uralja, kezdetben egy ideig a viselkedésüket megtisztító meditáció-tárgyakon mélyedjenek el, így tisztítva ezt a fajta viselkedésüket. Ezt követően észlelik tudatuk megszilárdulását és meggyőződnek arról, hogy ez a nekik való meditáció-tárgy. Így bizonyosan rendületlenül kitanulnak e meditáció-tárgy használatára mellett.

Ily módon biztosan ezeket a meditáció-tárgyakat kell használnod.

Ha olyan személy vagy, akinek viselkedése kiegyensúlyozott, vagy akinek a mérgező érzelmei gyengék, akkor elegendő, ha figyelmed a fent említett bármelyik meditáció-tárgyon tartod, ez esetben nincs szükséged arra, hogy az különleges legyen. Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben ezt mondja:⁷⁵

Azok, akiknek viselkedése kiegyensúlyozott, bármilyen tárgyat használhatnak tudatuk megszilárdítására; erre ugyanis nem a viselkedés megtisztítása céljából kerül sor. Ugyanez alkalmazandó azokra, akiknek mérgező érzelmeik csekélyek.

A vágy – vagy a másik öt mérgező érzelem közül valamelyik – uralma azt jelenti, hogy egy megelőző életedben teljességgel ez a mérgező érzelem hatalmasodott el rajtad, nagy mértékben hozzászoktál és sűrűn kinyilvánítottad, úgy, hogy most még a vágyakozásnak – vagy a másik ötnek – csupán egy kicsiny tárgya esetén is a mérgező érzelem erősen és hosszantartóan felmerül. [497] A viselkedés kiegyensúlyozottsága azt jelenti, hogy megelőző életeidben nem hatalmasodott el rajtad teljes mértékben a vágy, illetőleg a többi, nem szoktál hozzájuk, és nem nyilvánítottad ki őket gyakran. Ha még nem ismerted fel, hogy ezek hibák, és nem fojtottad el őket úgy, hogy a vágy és az ehhez hasonlók nem túlsúlyosak vagy nem állnak fenn hosszú ideig, akkor még nem érted el, hogy azok ne bukkanjanak fel. A gyenge mérgező érzelmekkel rendelkezés azt jelenti, hogy nem hatalmasodott el rajtad teljes mértékben a vágy – vagy a másik öt mérgező érzelem közül

valamelyik – a megelőző életeidben, stb., illetőleg, hogy látod a hátrányaidat, és így tovább. Ezért a vágy és ehhez hasonlók jelentős, nagy számú vagy erőteljes tárgyaira vonatkozóan a vágyad és az ehhez hasonlók csak lassan élednek fel, miközben a szerény vagy kicsiny tárgyak esetében e mérgező érzelmek egyáltalán nem nyilvánulnak meg. Ezenfelül, amikor a vágy vagy a többi öt mérgező érzelmek az uralkodó, hosszú időbe telik a stabilizálás megvalósítása; kiegyensúlyozott viselkedés mellett viszont ehhez nincs szükséged rendkívül sok időre; kevés mérgező érzelmek birtokában pedig ezt nagyon gyorsan megteszed.

[A *Śrāvaka szintek* idézi] Revata egyik kérdésére adott feleletet, elmagyarázva, hogy kik használhatják a jártasságot figyelembe vevő meditáció-tárgyakat:⁷⁶

Revata, ha egy szerzetes jögi, egy jóga gyakorló zavarodott a valamennyi összetett dolog jellemzőinek természetét illetően, vagy zavarodott a személynek, énnak, élőlénynek, életnek – amely újjászületik vagy ami azt fenntartja – nevezett dolgokat illetően, akkor összpontosítsa tudatát a halmazokban való jártasság meditáció-tárgyaira. Ha zavarodott az okokat illetően, akkor összpontosítson az összetevőkben való jártasság meditáció-tárgyaira. Ha zavarodott a feltételeket illetően, akkor összpontosítson a forrásokban való jártasság meditáció-tárgyaira. Ha zavarodott a mulandóságot, a szenvedést és az én-nélküliséget illetően, akkor összpontosítson a függésben keletkezésben való jártasság meditáció-tárgyaira, valamint arra, hogy mi az, ami lehetséges, és mi az, ami nem lehetséges.

E megállapítások értelmében főleg ezt az öt meditáció-tárgyat használd zavarodottságod megfékezésére.⁷⁷

Ugyanebben a sūtrában [Revata kérdésére adott feleletként] található annak megállapítása is, hogy ki összpontosítsa tudatát a mérgező érzelmek eloszlatásának meditáció-tárgyaira:⁷⁸

Ha azt akarod, hogy a vágyvilághoz fűződő ragaszkodásodtól megszabadulj, összpontosítsd tudatod a vágyvilág durvaságára és a forma világ nyugalma; [498] ha azt akarod, hogy a forma világhoz fűződő ragaszkodásodtól megszabadulj, összpontosítsd tudatod a forma világ durvaságára és a forma nélküli világ nyugalma. Ha azt akarod, hogy valamennyi pusztuló halmazból kiábrándulj, és arra vágyakozol, hogy megszabadulj tőlük, akkor összpontosítsd tudatod a Szenvedés Igazságára, a Szenvedés Eredetének Igazságára, a Megszüntetés Igazságára, és az Ösvény Igazságára.

A meditáció e tárgyait mind az éleslátással végzett analitikus meditációra, mind a meditatív nyugalommal végzett rögzítő meditációra használhatod; ennél fogva ezek nem kizárólagosan a nyugalom medi-

táció-tárgyai. Mégis, mivel néhány közülük a nyugalom újonnan történő megvalósítását szolgáló meditáció-tárgy, mások pedig a nyugalom megvalósítását követő sajátos célokra használhatók, ezeket itt, a nyugalom meditáció-tárgyainak fejezet részében magyaráztam el.

(3'') **A meditáció tárgyának szinonimái**

Az imént elmagyarázott meditáció-tárgyak képzetének vagy tudati megjelenésének van néhány szinonimája, úgy mint „annak kiemelése, amelyen a figyelem nyugszik”, vagy „az összpontosítás meditatív alapjai”, ahogyan azt Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben kifejti:⁷⁹

Úgyszintén a képzetet, amit „képzet”-nek nevezünk, valamint „az összpontosítás jellemzőjének”, „az összpontosítás körébe tartozó tárgy”-nak, „az összpontosítás technikájá”-nak, „az összpontosítás kapujá”-nak, „a figyelem alapjá”-nak, „a belső fogalomalkotás testének” és „megjelenő képzet”-nek is nevezünk. Tudd, hogy a képzetnek ezek a szinonimái a köztudomású tárgy megfelelői.

(b'') **A meditáció tárgyainak azonosítása ebben az összefüggésben**

Mármost, a meditáció általam elmagyarázott számos tárgya közül melyik meditáció-tárgy szolgáljon a nyugalom megvalósításának alapjául? [499] Ahogyan a fenti sūtra idézetben áll, nincs egyetlen meghatározott tárgy; minden ember a neki megfelelő meditáció-tárgyat igényli. Ezen belül, ha eltökélt vagy, és végtére is a nyugalmat akarsz megvalósítani, és ha viselkedésed a ragaszkodás vagy más mérgező érzelmek uralja, akkor egy bizonyos típusú meditáció-tárgy használatára van szükséged. Ha nem ezt az utat követed, akkor talán megvalósítasz egyfajta összpontosítást, ami viszont csak hozzátétőleges nyugalom lesz, a tényleges nyugalom nem valósítod meg. Erre mondják, hogy még ha a viselkedésed megtisztítását célzó meditáció-tárggyal képezed is megad, akkor sem tudod megvalósítani a nyugalom, hacsak nem nagyon hosszú időn át gyakorolsz. Hogyan lennél akkor képes erre a viselkedésed megtisztító meditáció-tárgyak elutasításával?

Konkrétan: ha az elkalandozás túlsúlyos benned, akkor neked minden bizonnyal a légzésen kell meditálnod. Ha te olyasvalaki vagy, akinek a viselkedése kiegyensúlyozott, vagy akinek a mérgező érzelmei gyengék, akkor, ahogyan az imént lett elmagyarázva,⁸⁰ meditációd alapjaként a fent elmagyarázott meditáció-tárgyak közül bármelyiket választhatod, azt, amelyikhez a leginkább vonzódasz.

Alternatívaként Kamalaśīla *A meditáció fokozatainak* középső és utolsó részében – követve *Az összpontosítás, amely szemtől-szembe észleli a jelenlévő Buddhát sūtrában* (*Pratyutpanna-buddha-sammuk-hāvasthita-samādhī-sūtra*), valamint *Az összpontosítások királyá sūtrában* foglaltakat – azt állítja, hogy

az összpontosítást a Tathāgata testének rögzítésével is megvalósíthatod. Emellett Bodhibhadra mester is nagyszámú [tárgyat] mutat be:⁸¹

Itt a nyugalom kettős: az, amelynek megvalósítása befelé tekintéssel, valamint az, amely külsőként szemlélt meditáció-tárgyra [alapozva] történik. A befelé tekintők kétfélék lehetnek: rögzítik a testet, illetőleg azt, amin a test alapul. A testet rögzítők háromfélék lehetnek: magát a testet rögzítik egy istenség megjelenéseként; rögzítik a csúfságot, például a csontozatot; illetőleg sajátos jelvényeket, például a *khaṭvāṅgát* rögzítik.⁸²

A testen alapuló rögzítésnek öt része van: a légzés rögzítése, a finom isteni jegyek rögzítése, a cseppek rögzítése, a fénysugár aspektusok rögzítése, és az öröm és elragadtatottság rögzítése. [500]

A külsőként szemlélt meditáció-tárgyra alapozott nyugalomnak két része van: sajátos és szokásos. A sajátosnak két része van: valamely istenség testének rögzítése és valamely istenség beszédének rögzítése.

Atīśa is idézi ezt *A megvilágosodáshoz vezető ösvény lámpásához* írt önkomentárjában (*Bodhi-mārga-pradīpa-panjikā*).

Ebben a vonatkozásban a figyelemnek a Buddha fizikai formáján tartása nem más, mint a Buddha felidézése, ami határtalanul sok érdemet eredményez. Amikor e testről alkotott képzeted tiszta és erős, akkor ez különösen felerősíti meditatív rögzítésed az olyan érdemfelhalmozások terén, mint a leborulás, a felajánlás, a vágyakozó ima, stb., valamint a beismeréssel, megfélekezéssel, stb. történő megtisztításodat az akadályoktól. Ez a fajta meditáció számos célt szolgál. Ahogyan *Az összpontosítások királya sūtra* korábbi idézete megállapítja,⁸³ azzal az előnnyel jár, hogy halálodkor nem veszíted el a Buddhára emlékezésedet, amikor pedig a mantra ösvényt műveled, ez istenség jógává, stb. fokozódik. E hasznokat *Az összpontosítás, amely szemtől-szembe észleli a jelenlévő Buddhát sūtra* rendkívül világosan és részletesen bemutatja, hasonlóképpen tudatod Buddha felé fordításának módszerét is. Mindezeket tehát feltétlenül meg kell ismerned e helyről, ahogyan arra Kamalaśīla *A meditáció fokozatainak* utolsó részében rámutat. Tartva a bőbeszédűségtől, itt erre nem térek ki. Mindent egybevetve: ügyesen bánj az eszközökkel, amikor az összpontosítást megvalósító meditáció tárgyát keresed, hogy eközben még más sajátos célnak is eleget tegyél.

Hogyan használj egy olyan meditáció-tárgyat, mint a Tathāgata testi formája? Kamalaśīla *A meditáció fokozatainak* utolsó részében ezt mondja:⁸⁴

Ebben a vonatkozásban a gyakorlók először is a figyelmüket szegez-
zék mindarra, amit láttak, és mindarra, amit hallottak a Tathāgata tes-

ti formájáról, ezután pedig valósítsák meg a nyugalmat. A Tathāgata testi formája arany színű, mint a csiszolt arany, jelekkel és ismertetőjegyekkel díszített, kísérettel van körülvéve, és az élőlények céljait különféle módon beteljesíti. Tudatukat folyamatosan erre irányítva, a jógik fejlesztik vágyakozásukat a kiváló tulajdonságok, valamint az ernyedtség és izgatottság, stb. lecsillapítása iránt. [501] Meditatív rögzítésüket mindaddig folytatniuk kell, amíg tisztán nem látják a velük szemben ülő Buddhát.

*Az összpontosítások királya sūtrában is az áll, hogy ezt a fajta meditáció-tárgyat használd:*⁸⁵

A világ dicsőséges védelmezője
Arany színű testtel –
A bódhiszattvát, kinek tudata e tárgyhoz kötődik,
Kiegyensúlyozottnak mondják.

Ennek megvalósítására két út lehetséges: a Buddha formájának újonnan történő elképzelése, valamint a Buddha formájának vizualizálása, mintha ténylegesen jelen lenne. Az utóbbi határozott előnye, hogy fejleszti a hitet és jól illeszkedik mind a sūtra, mind a tantra járművekben közös gyakorlatok összefüggéseibe. Ezért olyan vizualizált Buddha-forma képzetet használj, mintha az valóban létező lenne. A meditáció-tárgyad, azaz az alap kiválasztásakor – amelyen kezdetben a figyelmed fenntartod – keress a Tanító testéről készült jó minőségű festményt vagy szobrot, és tekintsd meg újra és újra. Vésd emlékezetbe jellegzetességeit, szoktasd magad a tárgy tudati megjelenéséhez. Vagy keresd meditáció-tárgyad a Buddha-forma érzéketes leírásának jelentésén történő elmélyedéssel, ahogyan azt a gurudtól hallottad, és ezt a képet jelenítsd meg a tudatodban. Továbbá, ne hagyd a meditáció-tárgyad festményként vagy szoborként megjelenni, tanuld meg, hogy egy valódi buddha tűnjön fel a tudatodban.

Vannak, akik egy képet tesznek maguk elé, és azon nyomban meditalni kezdenek rajta, miközben azt nézik. Je-she-déj (Ye-shes-sde) mester kétségbe vonja, hogy ez megfelelő gyakorlás. Állítása szerint az összpontosítás nem valósítható meg az érzékszervi tudatosságokban, csak a tudat tudatosságában; ennél fogva az összpontosítás meditációjának tényleges tárgya a tudat tudatosságának a tényleges tárgya. Ezért ezen kell tartanod a figyelmed. Azt is kijelenti, amint azt fent elmagyaráztam,⁸⁶ hogy tudatod rögzítened kell a meditáció-tárgy valódi fogalmának, illetőleg tudati képzetének megjelenésén.

Továbbá, a Buddha testformájának finom és durva jellegzetességei vannak. Más helyen azt állítják, hogy először a durva jellegzetességeket rögzítsd, majd ezután, amikor ezek már megszilárdultak, rögzítsd a

finomakat. [502] A tapasztalat szintén azt mutatja, hogy mivel nagyon könnyű a durva jellegzetességek megjelenését felkelteni, meditáció-tárgyad fokozatos kifejesztését a durva jellegzetességekkel kezd.

Különösen fontos pont, hogy amíg összpontosításod nincs megfelelően végrehajtva, úgy, ahogyan az majd alább bemutatásra kerül, semmiképpen sem helyes a meditatív összpontosítást a meditáció különböző típusú tárgyain történő rögzítés útján művelni. Amennyiben az összpontosítást számos eltérő meditáció-tárgy váltogatásával műveled, hatalmas akadályt gördítesz a nyugalom megvalósítása elé. Ennek megfelelően az összpontosítás megvalósításának hiteles szövegei, mint például Asaṅga szintekről szóló tanulmányai, valamint Kamalašīla *A meditáció fokozatainak* három része hangsúlyozza, hogy amikor először valósítod meg az összpontosítást, azt a meditáció egyetlen tárgyán keresztül tedd. Egyikük sem mondja, hogy cserélgess a meditáció tárgyait. Āryaśūra szintén világosan kitér erre [*A tökéletességek rövid összefoglalásában (Pāramitā-samāsa)*]:⁸⁷

Szilárdítsd meg tudatod képességét
A meditáció egyetlen tárgyán rögzítve;
Hagyni, hogy számos tárgy felé áramoljon,
A tudat mérgező érzelmek általi megzavarásához vezet.

Ez a meditatív rögzítés megvalósítása részben olvasható. Atīsha *A megvilágosodáshoz vezető ösvény lámpásában* szintén kijelenti:⁸⁸

Szilárdítsd meg tudatod az erényben
A meditáció valamely egyetlen tárgyán.

A hangsúlyt a „valamely egyetlen”-re helyezi.

Így tehát elsőként egyetlen meditáció-tárgyat rögzíts, s csak azt követően, hogy megvalósítottad a nyugalmat, rögzítsd a meditáció több más tárgyát. Kamalašīla *A meditáció fokozatai* első részében ezt mondja:⁸⁹

Csak azt követően rögzítsd részleteiben a tárgyak sajátosságait, például a halmazokat és az összetevőket, miután megvalósítottad az összpontosított figyelmet. A tárgyakon – például a tizennyolc ürességen – történő jögi meditáció sajátosságai rávilágítanak arra, hogy a meditáció tárgyainak számos aspektusa van. Ezt állítja a Buddha a sūtrákban, például *A szándékolt jelentés kifejtése sūtrában*.⁹⁰

Eszerint tehát a lépések egy elsődleges meditáció-tárgy megtalálásához, amelyen figyelmed megtartod, a következő: vizualizáld sorrendben néhányszor a fejet, a két kezet, a test nyugvó törzsét, és a két lábat. [503] Ezután figyelmed a test egészére helyezve éleszd fel tudatodban a durva összetevőknek csupán a felét, még sugárzó világos-

ság nélkül. Elégedj meg ennyivel, és tartsd ezen a figyelmed. Miért? Mert ha elégedetlen vagy ezzel, nem tudod a figyelmed megtartani; nagyobb világosságot akarsz, de ahelyett, hogy az ismételt vizualizációkkal a meditáció tárgya tisztábbá válna, képtelen leszel megszilárdítani összpontosításod, mert önmagad akadályozod annak elérését. Még ha a meditáció tárgya nem is különösebben tiszta, figyelmed a meditáció e részleges tárgyán tartva gyorsan eléred az összpontosítást. Mivel pedig ez növeli a világosságot, végül a világosságot is megvalósítod. Ez következik Je-she-déj tanításaiból. Ennek nagy jelentősége van.

A meditáció tárgyának megjelenési módját tekintve négy lehetőség két csoportja különíthető el: a különböző típusú személyek számára könnyen vagy nehezen jelenik meg a kép, a megjelenés pedig tiszta vagy homályos; továbbá mind a tiszta, mind a homályos kép lehet szilárd és bizonytalan. A változatok száma nagy, ezért nem tudod pontosan meghatározni, hogy mi fog történni.

A mantra járművön történő istenség jóga gyakorláshoz feltétlenül létre kell hoznod az istenség tiszta képmását. Ennek kifejlesztéséhez többféle módszert használj. Mindamellet a jelen, nem tantrikus összefüggésben, ha egy istenség képmásának megjelenítésekor komoly nehézségekbe ütközöl, alkalmazd a fent bemutatott bármelyik meditáció-tárgyat. Helyezd erre a figyelmed, mivel a fő cél nem más, mint a meditatív nyugalom összpontosításának elérése. Ugyanebben a nem tantrikus összefüggésben, ha egy istenség testének rögzítését gyakorolod, és figyelmed e tárgyra helyezve a képmás nem jelenik meg, a kívánt célod nem valósítod meg. Következésképpen, figyelmed azon a képmáson tartsd, amely számodra megjelenik.

Olyan mértékben tartsd figyelmed a test összességén, ahogyan az megjelenik. Ha a testnek csak egyes részei tűnnek fel különösen tisztán, akkor a figyelmed ezekre helyezd. Amikor azok homályossá válnak, fordítsd figyelmed a test egészére. [504] Bizonytalanság lehet a színben: például arany színben meditálsz, de vörös szín jelenik meg; vagy bizonytalanság támadhat az alak megjelenésében: ülő formán meditálsz, és álló alak jelenik meg; vagy bizonytalanság lehet a számszerűségben: egy dolgon meditálsz, de kettő jelenik meg; vagy bizonytalanság lehet a méretben: meditálni kívánsz egy nagy méretű testen, de kicsi test jelenik meg. Mivel végső soron hibás az efféle torzításokkal terhelt gyakorlás, kizárólag a meditáció elsődleges tárgyát válaszd, bármi is legyen az, ez lesz a te meditáció-tárgyad.

JEGYZETEK

* Az LRCM amerikai fordítócsoportja a meditatív nyugalom (*zhi gnas*) kifejtését hat fejezetre, az éleslátás (*lhag mthong*) részletes magyarázatát további tizenkilenc fejezetre oszthotta. A 26. fejezet a meditatív nyugalom és az éleslátás egyesítését tárgyalja, a befejező 27. fejezet összefoglalás. Congkhapa művét felajánlás és kolofon zárja.

48. MSA: 8.7; P5521: 10.2.2.

49. Bk1, Tucci 1986: 205; P5310: 25.2.1-3; Sn, P774: 21.2.5-7.

50. *Bodhi-patha-pradipa*, P5343: 21.2.7-8.

51. Az Śbh, P5537; 43.3.3-43.4.1.-ből származó teljes részt Wayman fordította (1978; 31-43). A tizenhárom a következő: (1) a legfontosabb előfeltételek, például hozzászokottság a tanításhoz és a belsővé tett előírásokhoz; valamint ezen felül (2) a saját célok kiválósága; (3) a mások céljainak kiválósága; (4) a tanítás utáni vágyakozás; (5) lemondás; (6) erkölcsi előírások fogadalma; (7) az érzékelő képesség korlátozása; (8) az étkezés mérséklése; (9) ébrenlét (virrasztás) gyakorlása; (10) kitaró éberség; (11) magány; (12) akadályok megtisztítása; valamint (13) az összpontosítás helyes megalapozása.

52. LRCM: 33-280 (Nagy kifejtés) 2000: 69-353)

53. Bk2, P5311: 32.4.5-8. Bk3, Tucci 1971: 3; D3917: Ki 57a1-3.

54. Śbh, P5537: 100.1.2-6.

55. *Madhyānta-vibhāga*, P5522: 20.4.8-20.5.1. Congkhapa az öt hibáról, valamint a nyolc ellenszerről később beszél. LRCM: 528-529.

56. Ruegg (Nagy kifejtés 2000: 26) említést tesz Sha-ra-ba Yon-tan grags-ról (1070-1141), a *Be'u bum dmar po* szerzőjéről. Az LRCM: 528.8 hat hibáról beszél, külön számolva az ernyedtséget és az izgatottságot.

57. A *sa sde* (szövegek a szintekről) használatáról ld. a 45. (LRCM: 483.13), valamint az 58. jegyzetet (LRCM: 488.5).

58. Az öt szöveg a szintekről (*sa sde lnga*): (1) *A jóga cselekedetek szintjei* (*Bhūmi-vastu, Sa'i dngos gzhi*); (2) *Az alapok tömör összefoglalása* (*Vastu-samgraha, gZhi bsdu ba*); (3) *A felsorolások tömör összefoglalása* (*Paryāya-samgraha, rNam grang bsdu ba*); (4) *A magyarázatok tömör összefoglalása* (*Vivaraṇa-samgraha, rNam par bshad pa'i sgo bsdu ba*); (5) *Meghatározások tömör összefoglalása* (*Viniścaya-samgraha, rNam par gtan la dbab pa bsdu ba*). A *bstan 'gyur* mind az öt értekezésre összefoglaló címként a *rNal ,byor spyod pa'i sa-t* (*Yoga-caryā-bhūmi*) használja. Congkhapa alkalomadtán ezt a megnevezést használja (ld. magyar fordítás 14. fejezet. 246. o., 379. jegyzet). A *Jóga cselekedetek szintjeire* vonatkozóan kiegészítésként ld. még az LRCM: 483.13-hoz írt 45. jegyzetet:

59. *Madhyānta-vibhāga*: 4.5ab, D4021: Phi 43a4.

60. Az öt halmaz [*phung po*]: a forma, az érzés, a megkülönböztetés, az összetett tényezők, és a tudatosság. A tizennyolc összetevő [*kham s bco brgyad*; érzékelési tartomány]: a hat érzékelő szerv – a szem, a fül, az orr, a nyelv, a test, valamint a tudat érzékelő képessége –; a hat tudatosság – a szem, a fül, az orr, a nyelv, a test, valamint a tudat tudatossága –; és a tudatosság hat tárgya – a formák, a hangok, a szagok, az ízek, a tapintványok, valamint a jelenségek –. A tizenkét forrás [*skye mched*] megegyezik a hat érzékelő szervvel és azok tárgyaival. A Négy Igazság: a Szenvedés-, az Eredet-, a Megszüntetés- és az Ösvény Nemes Igazsága.

61. A harminchat a következő (Wayman 1978: 443. 33. jegyz.; Zahler és mások 1983: 83): haj, körmök, izzadság és testszag, bőr, hús, máj, tüdők, vékonybelek, vastagbelek, gyomor, nyelőcső, húgyhólyag, lép, végbél, nyálka, takony, nyálkás kötőszövet, nyirok, csontvelő, zsír, epe, váladék (köpet), genny, vér, agy, agyhártya, vizelet és időskori foltok.
62. A kilenc külső csúfság (Zahler és mások 1983: 83-84): egy hulla kék, fekete, piros és genny színe; állat által megrágott arc; holttest, amelyet kukacok, stb. részben vagy jórészt már elfogyasztottak; valamint egy elmerevedett tetem.
63. A függésben keletkezés tizenkét tényezője: (1) tudatlanság, (2) összetevő cselekedetek, (3) tudatosság, (4) név és forma, (5) hat forrás, (6) kapcsolat, (7) érzés, (8) sóvárgás, (9) megragadás, (10) létezés lehetősége, (11) születés, (12) öregedés és halál. Ld. LRCM: 249-252 (magyar fordítás 21. fejezet. 325-329).
64. A függésben keletkezés összefüggésében a különféle okok különféle karmák, amelyek sajátos következményekre vezetnek, eltérően az általános tanítástól, amikor a következmények a múltbeli karmára alapulva jönnek létre. Ld. *Ngag-dbang-rab-brtan, mChan*: 42.4.
65. A létforgatagba három világ tartozik: a vágy-, a forma- és a forma nélküli világ. A formavilág a meditatív rögzítés négy – mind magasabb és magasabb – szintjét foglalja magába, a forma nélküli világ pedig négy meditatív elmélyülést, amelyek közül a harmadik a „Semmiség” (*ci yang med; ākimchanya*). Részletesebben ld. Zahler és mások 1983: 129-33.
66. A tizenhat aspektus felsorolását ld. részletezve LRCM: 269 (magyar fordítás 24. fejezet. 353-354).
67. Bk2, P5311: 33.1.4-7. A három növekvő szint forrásairól ld. Wayman 1978: 444. 40. jegyz. A szentiratok tizenkét ágáról ld. a fenti 10. jegyzetet.
68. A meditáció egyetemes tárgyainak felsorolása egy másik módja annak, ahogyan általánosságban a meditáció tárgyairól beszélünk; ez nem a sajátos tárgyak rendszerének megkülönböztetése a felsorolt három típustól.
69. LRCM: 340-355, 564 és következők.
70. Bk1, Tucci 1986: 206; P5310: 25.4.2, idézve LRCM: 481.
71. *Bodhi-patha-pradīpa*, P5343: 21.2.8.
72. Śbh, D4036: Dzi 77a4-6; Dzi 77a7. Ennek a munkának a címe nincs megadva. Shukla (1973: 197. 1. jegyz.) szerint a párbeszéd másutt nem található, talán egy indiai buddhista iskola, netán egy Mahāsamghika szanszkrit nyelvű hiteles mű elveszett részlete. Ez a Śbh-ből vett idézet, valamint az alább következő, csekély mértékben eltérő változata annak, ami Shuklánál (1973: 198-99) található.
73. Mint LRCM: 496, ez a hat összetevőként megkülönböztetett dolgot foglalja magába: földet, vizet, tüzet, levegőt, teret és tudatosságot.
74. Śbh, Wayman 1978: 445. 47. jegyz.; P5537: 96.1.2-4.
75. Uo., Wayman 1978: 445. 48. jegyz.; P5537: 96.1.4-5.
76. Uo., P5537: 73.3.7-73.4.3.
77. A „zavarodottság” itt a *mong pa* fordítása; v.ö. a *gti mug* „tudatlanság” használatával, LRCM-ben: 496.1.
78. Śbh, Wayman 1978: 445. 50. jegyz.; P5537: 73.4.3-6.
79. Uo., Shukla 1973: 195; vö. Wayman 1978: 445. 52. jegyz.; P5537: 72.5.1-3.

80. LRCM: 497.
81. Wayman 1978: 445. 53. jegyz. szerint művében, a *Samādhi-sambhāra-parivartā*ban (Az összpontosítás gyűjteményei fejezetben) található; D3924: Ki 90a3-6. A 8. fejezet 129 (ld. magyar fordítást) helytelenül mondja, hogy e munka szerzője Atišha.
82. A *khaṭvāṅga* (a szanszkrit kifejezés tibeti átírása) az istenségek és jógik által használt tantrikus pálca; fejét háromágú szigony és koponyák koronázzák.
83. SR: 4.20-21, idézi az LRCM: 139 (magyar fordítás 11. fejezet. 178).
84. Bk3, Tucci 1971: 4.12-14; D3917: Ki 57a3-5.
85. SR: 4.13, Vaidya 1961: 21.7-10; D130: Da 13b5.
86. LRCM: 491.
87. *Pāramitā-samāsa-nāma* (PS): 5.12; P5340: 6.1.8-6.2.1.
88. *Bodhi-patha-pradīpa*, D3947: Khi 240a1.
89. Bk1, Tucci 1986: 206; P5310: 25.2.7-8.
90. Sn, P774: 16.5.3-17.2.1. Az ürességek teljes felsorolását adja Conze 1990: 144-48 és Hopkins 1983: 204-05.

