

AZ ERNYEDTSÉG ÉS IZGATOTTSÁG KEZELÉSE

- (c) Mi a teendő azt követően, hogy rögzítetted a meditáció tárgyát
- (1) Mi a teendő, amikor ernyedtség és izgatottság lép fel
- (a') Ellenszer használata az ernyedtség és izgatottság felismerésének elmulasztásával szemben
- (1') Az ernyedtség és izgatottság jellemzőinek meghatározása
- (2') Az éberség kifejlesztésének módszere az ernyedtség és izgatottság felismerésére
- (b') Ellenszer használata a megszüntetésük megkísérlésének elmulasztásával szemben, közvetlenül a felismerésükkor
- (1') Az ernyedtség és izgatottság megállításának szándéka és módja
- (2') Az ernyedtség és izgatottság alapjául szolgáló okok
- (2) Mi a teendő, amikor az ernyedtség és az izgatottság nincs jelen



(c) Mi a teendő, miután rögzítetted a meditáció tárgyát

Ennek két része van:

1. Mi a teendő, amikor ernyedtség és izgatottság lép fel
2. Mi a teendő, amikor az ernyedtség és az izgatottság nincs jelen

(1) Mi a teendő, amikor ernyedtség és izgatottság lép fel

Ennek két része van:

1. Ellenszer használata az ernyedtség és izgatottság felismerésének elmulasztásával szemben
2. Ellenszer használata a megszüntetésük megkísérlésének elmulasztásával szemben, közvetlenül a felismerésükkor

(a') Ellenszer használata az ernyedtség és izgatottság felismerésének elmulasztásával szemben

Ennek két része van: (1') az ernyedtség és izgatottság jellemzőinek meghatározása, és (2') az éberség kifejlesztésének módszere a meditáció közben történő felismerésükre.

(1') Az ernyedtség és izgatottság jellemzőinek meghatározása

Az izgatottság meghatározását Asaṅga *Az ismeretek összefoglalása* című művében találjuk.¹¹⁴

Mi az izgatottság? A tudat ragaszkodásból származó nyugtalan állapot, kellemes tárgyakra és cselekedetekre törekvés, a meditatív nyugalom akadályja.

Ennek a meghatározásnak három jellemzője van: (1) Tárgya egy vonzó és kellemes dolog. (2) Egyéni vonatkozása, hogy tudatod nyugtalan és kifelé irányulóan szétszórt. Minthogy ragaszkodásból fakad, lefoglalja a tárgya utáni sóvárgás érzése. (3) Feladata annak megakadályozása, hogy tudatod rögzítsd a tárgyan.

Amikor figyelmed befelé fordultan rögzült a tárgyan, a formákhoz, hangokhoz, stb. tapadó izgatottság önkéntelenül vonzza figyelmed e tárgyak felé, és elterelődést okoz. Ahogyan Candragomin *A beismerés dicsőítésében* mondja:¹¹⁵

Miközben ismét és ismét ráirányítva figyelmed,
A meditatív nyugalomra összpontosítasz,
A mérgező érzelmek lasszója rángatja figyelmed,
S az tehetetlen a tárgyakhoz ragaszkodás kötelével szemben. [515]

Kérdés: Azt nevezzük izgatottnak, amikor a szétszórtság állapotában más mérgező érzelmek elterelik tudatod a tárgytól, vagy azt, amikor a szétszórtság más erényes tárgyak felé nyilvánul meg?

Válasz: Az izgatottság a ragaszkodásból származik, ennél fogva a más mérgező érzelmek által történő elterelődés nem izgatottság; ez inkább az elterelődés olyan tudati folyamata, amely egyike a tizenkét másodlagos mérgező érzelemnek¹¹⁶. Az erényes tárgyak felé megnyilvánuló szétszórtság bármilyen erényes tudatot vagy tudati folyamatot magába foglalhat, ezért nem minden elterelődés izgatottság.

Számos fordításban az ernyedtség (*bying ba*) megfelelője az „ellazultság” (*zhum pa*), ám ez az „ellazultság” nem jelenthet elkedvetlenedést (*zhum pa*). E meghatározásnak megfelelően a hófödte csúcsok között élő jógik legtöbbje számára úgy tűnhet, az ernyedtség a tudat tompaságának [kábultságának] állapota, amely a meditáció tárgyán

bárminemű elterelődés nélkül megmarad, ám tiszta világosság nélkül. Ez azonban helytelen, mivel ahogy mondják, a tompaság okoz ernyedtséget, ezért e két dolog különböző, amint azt Kamalašila *A meditáció fokozatai* második részében említi:¹¹⁷

Ha tompaság és álmodtság vesz erőt rajtad, megfigyelheted, hogy tudatod ernyedtté válik, illetőleg az elernyedés veszélyezteti...

A szándékolt jelentés kifejtése sūtra is ezt állítja:¹¹⁸

Az, amikor tompaság és álmodtság következtében ernyedtség lép fel, vagy ha meditatív elmélyedésed közben bármilyen másodlagos mérgező érzélem háborgat, a belső tudati elterelődés esete.

A belső elterelődés állapota tehát az, amikor tudatod a tompaság és álmodtság következtében ernyedtté válik. Asaṅga *Az ismeretek összefoglalásában* szintén szól az ernyedtségről, az elterelődés másodlagos mérgező érzelmeinek összefüggésében, ám az elterelődés az ő magyarázata szerint érényes is lehet, vagyis nem szükségszerű, hogy mérgező érzélem legyen.

A tompaságról pedig Asaṅga *Az ismeretek összefoglalásában* a következőket mondja:¹¹⁹

Mi a tompaság? A tudat hasznavehetetlen állapota, amely a mérgező érzelmek származékaként osztályozható; valamennyi gyökér- és másodlagos mérgező érzélem támogatója.

Ez a mérgező érzélem származék tehát a test és a tudat elnehezültsége és hasznavehetetlensége. Vasubandhu *Az ismeretek tárházának önkomentárjában* (*Abhidharma-kośa-bhāṣya*) megállapítja:¹²⁰ [516]

Mi a tompaság? A test elnehezültsége és a tudat elnehezültsége, azaz a test hasznavehetetlensége és a tudat hasznavehetetlensége.

Az ernyedtség azt jelenti, hogy tudatod a meditáció tárgyát ella-zultan észleli, vagyis nem képes a tárgyat eléggé élénken vagy szilárdan felfogni. Ennél fogva, amennyiben tudatod nem igazán élénken észleli a tárgyat, ernyedtség lép fel, még akkor is, ha észlelésed tiszta. Kamalašila *A meditáció fokozatainak* második részében ezt mondja:¹²¹

Amikor tudatod nem látja élénken a tárgyat, hanem úgy, mint egy vakon született ember, vagy egy sötét helyre lépő személy, vagy úgy, mint aki becsukja a szemét, akkor ismerd fel, hogy tudatod elernyedett.

Egyetlen más mértékadó szövegben sem talákoztam az ernyedtség világos meghatározásával.

Az ernyedtség lehet érényes vagy erkölcsi értelemben semleges, míg a tompaság vagy érénytelen, vagy erkölcsileg semleges tudati

akadály, de minden esetben a mérgező érzelem származéka. Továbbá, a mértékadó szövegekben az áll, hogy az ernyedtséget a tudatodban felidézett kellemes tárgyakkal, például a Buddha testével, vagy élenkítő fényen történő meditációval kell eloszlatnod. A tárgy homályos észlelését úgy szüntesd meg, mintha tudatod sötétségét oszlatnád el, és mindenképp vess véget figyelmed lankadásának. Amire szükséged van, az a meditáció tárgyának világossága és a tárgy szilárd érzékelése. Sem a világos tárgy, sem az érzékelés tisztasága önmagában nem elegendő.

Az izgatottság könnyen felismerhető, az ernyedtséget viszont igen nehéz értelmezni, mivel a hiteles, mértékadó szövegekben az azonosítása nem világos. Holott ez is nagyon fontos, hiszen ez a hibátlan összpontosítással kapcsolatos félreértés sarkalatos pontja. Éppen ezért az ernyedtségről saját magad szerezz alapos utánjárással tapasztalatot, s erre támaszkodva a megfelelő módon vizsgáld és azonosítsd Kamalašila *A meditáció fokozatai* című művében leírtaknak megfelelően. [517]

(2') Az éberség kifejlesztésének módszere az ernyedtség és izgatottság felismerésére

Nem elegendő az ernyedtség és izgatottság megértése; ki kell fejlesztened az éberséget, ami pontosan észleli, hogy a meditáció közben az ernyedtség és az izgatottság jelen van-e. Még ennél is tovább menve, egyre erőteljesebb éberségre kell szert tenned, nem csupán olyanra, amely az ernyedtséget és az izgatottságot megjelenése pillanatában felismeri, hanem olyanra, amely már felbukkanásuk, azaz tényleges megnyilvánulásuk előtt felismeri őket. Erre utal Kamalašila *A meditáció fokozatainak* két utolsó részében:¹²²

Ha észleled tudatod ernyedését, vagy az elernyedés veszélyét...

Valamint:

Vedd észre, hogy tudatod elernyedt vagy fennáll az elernyedés veszélye.

Amíg nem fejlesztesz ki ilyen éberséget, nem tudod hitelesen megállapítani, hogy egy adott időn belül meditációd hibátlan, azaz mentes az ernyedtségtől és az izgatottságtól. Éspedig azért, mivel erőteljessé fejlesztett éberség híján nem lehetsz bizonyos abban, hogy az ernyedtség és az izgatottság fellépett. Ugyanígy, Maitreya *A közép elválasztása a szélsőségektől* egyik bekezdésében, mely így kezdődik: „Az elernyedés és az izgatottság felismerhető...”¹²³ kijelenti, az ernyedtség és az izgatottság felismerése miatt van szükséged éberségre.

Következésképpen, ha nem fejleszted ki az ernyedtség és izgatottság felismerésének kudarcát eleve kizáró éberséget, akkor még ha hosszú időn át is próbálkozol meditálni, időd a finom ernyedtség és izgatottság befolyása alatt telik anélkül, hogy észrevennéd az ernyedtséget és izgatottságot, miközben azok megnyilvánulnak.

Kérdés: Hogyan fejleszthető ki ez az éberség?

Válasz: Ennek [t.i. az éberségnek] legfontosabb oka a fenntartott figyelmesség [emlékezet], amelyet korábban elmagyaráztam.¹²⁴ Ha képes vagy folyamatos figyelmesség kifejlesztésére, elkerülheted a megfélekedést és elterelődést a meditáció tárgyáról. Mivel ez elejét veszi annak, hogy tartósan elmulaszd megérezni az ernyedtség és izgatottság jelenlétét, könnyen felismerheted az elernyedést és az izgatottságot. Mindez tökéletesen nyilvánvalóvá válik, ha saját tapasztalatod alapján vizsgálod, hogy mennyi idő elteltével ismered fel az ernyedtséget és izgatottságot, amikor figyelmességed gyengül, és milyen gyorsan akkor, amikor figyelmességed töretlen. Ennek tudatában Śāntideva *A bódhiszattva cselekedetek művelésében* megállapítja:¹²⁵ [518]

Amikor a figyelmesség örködik
Tudatod kapuját védelmezve,
Megjelenik az éberség.

Sthiramati *A közép elválasztása a szélsőségektől* magyarázatában pedig ezt mondja:¹²⁶

Az a megállapítás, hogy „Az ernyedtség és az izgatottság felismerése az éberség által történik, amennyiben a figyelmesség nincs elhanyagolva” jelzi, hogy a figyelmesség teljes körű jelenléte együtt jár az éberséggel. Ezért mondják, hogy „amennyiben a figyelmesség nincs elhanyagolva...”

Az éberség másik oka az éberség fenntartásának jellegzetes módja. Irányítsd figyelmed egy istenség testének, stb. vizualizált képmására, vagy irányítsd valamilyen egyedi jellegre, például a tapasztalás puszta fény és tudatosság természetére. Aztán, miközben figyelmességed a fent elmagyarázottak szerint fenntartod, helyezd figyelmedet a tárgyra, és ezalatt folyamatosan ellenőrizd, hogy szétszóródik-e bárhová. Tudd, hogy ennek igen nagy jelentősége van az éberség fenntartása szempontjából. Ahogyan Śāntideva *A bódhiszattva cselekedetek művelésében* mondja:¹²⁷

Újra és újra vizsgáld meg
Tested és tudatod állapotát.
Röviden, ez pontosan
Azt jelenti, hogy őrizd az éberséget.

Ezzel a módszerrel tehát kifejlesztheted a felmerülés küszöbén álló elernyedést és izgatottságot megfigyelő éberséget, miközben a figyelmesség fenntartásának módszerével megelőződ a figyelem szétszóródására és elakadására vezető feledékenységet. Ennélfogva ezt a kettőt pontosan meg kell különböztetned egymástól. Máskülönben, ha úgy gyakorolsz, ahogyan azt mostanság teszik – azaz nem értik e tudatosságok közt meglévő különbségeket –, akkor féltő, hogy az összezavart okból fakadó összpontosításod következménye is zavaros lesz. Ezért nagyon fontos ennek részletes vizsgálata és egybevetése a leglényesebb hiteles szövegekkel, aztán mindennek igazolása a gyakorlásod során. Ne vesd minden reményed a pusztá elszántságba, ahogyan arra Āryasūra *A tökéletességek rövid összefoglalásában* figyelmeztet:¹²⁸

A csupán örömteli erőfeszítésed végül kimerül.

Ám, ha a bölcsességet latba vetve gyakorolsz, a nagy célt megvalósítod. [519]

(b'') Ellenszer használata a megszüntetésük megkísérlésének elmulasztásával szemben, közvetlenül a felismerésükkor

Úgy, ahogyan az imént elmagyaráztam, a figyelmesség és az éberség fenntartásának módszerével fejlessz nagyon erőteljes figyelmességet és éberséget. Az éberség majd a nagyon finom ernyedtség és izgatottság megfigyelésére is alkalmas lesz, így nem okoz problémát az ernyedtség és az izgatottság felmerülésének felismerése. Ám, ha nem teszel erőfeszítést ezek megállítására akkor, amikor azok felélednek, megelégedettséggeddel, illetőleg mulasztásoddal önmagad gördítesz komoly akadályt összpontosításod elé. Ha ily módon gyakorolsz, tudatod rossz szokásokat vesz fel, s rendkívül nehéz lesz kifejlesztened az ernyedtségtől és izgatottságtól mentes összpontosítást. Következésképpen ahhoz, hogy az ernyedtséget és az izgatottságot sikeresen megszüntesd, ellenszerként alkalmazd az igyekezetnek vagy erőfeszítésnek nevezett szándékot.

Ennek a szakasznak két része van: (1) az ernyedtség és izgatottság megállításának szándéka és módja, valamint (2) az ernyedtség és izgatottság alapjául szolgáló okok.

(1'') Az ernyedtség és izgatottság megállításának szándéka és módja

Asaṅga *Az ismeretek összefoglalásában* ezt mondja:¹²⁹

Mi a szándék? Olyan tudati tevékenység, amely erényes, erénytelen, vagy etikai értelemben semleges működéssé készíti a tudatod.

Ezt tehát így kell értened. Például a vasreszelékek mágnes hatására elmozdulnak. Hasonlóképpen, a szándék mentális folyamata el-

mozdítja és ösztönzi tudatod az erény, az erénytelenség és az etikai értelemben vett semlegesség irányába. Ennek megfelelően itt olyan szándéokra vonatkozik, amely alkalmassá teszi tudatod az ernyedtség és izgatottság elosztatására akkor, amikor azok felmerülnek.

Kérdés: Miután tudatod ily módon készítetted az ernyedtség és izgatottság elosztatására, hogyan tudod megállítani az ernyedtséget és izgatottságot?

Válasz: A tudat ernyedtsége önmagába történő túlzott visszahúzó-dást eredményez, amelynek velejárója a meditáció tárgyának elvesztése; ennél fogva tudatod olyan elragadó dologra irányítsd, amely elősegíti a kifelé irányulását. [520] Ez olyasvalami legyen, mint például a Buddha csodálatos képmása, de semmiképpen sem mérgező érzelmeket keltő elragadó tárgy. Vagy irányítsd tudatod a fény képzetére, például a nap fényére. Amikor ez az ernyedtséget elosztatja, azonnal vond szorosabbra a tárgy érzékelését, és ezt tartsd meg a meditációdban. Ahogyan Kamalasila *A meditáció fokozatainak* első részében mondja:¹³⁰

Hogyan? Amikor tompaság és álmoság vesz erőt rajtad, amikor a meditáció tárgyának észlelése elveszti világosságát és tudatod ernyedtté válik, akkor meditálj a fény képzetén vagy helyezd a tudatod elragadó dolgokra, például a Buddha jellegzetességeire. Ily módon elosztatod az ernyedtséget és szilárdan megmaradsz a meditáció tárgyán.

Ebben a helyzetben ne kiábrándító tárgyakon meditálj, mert a kiábrándulás a tudatod önmagába visszazárja.

Szintén megszünteti az ernyedtséget, ha tudatod egy általad választott tárgy mélyreható bölcsességgel történő analizálásával kiterjeszted. Āryasūra *A tökéletességek összefoglalásában* erről így beszél:¹³¹

Amikor elernyed, tudatodat ösztönzi és serkenti
Az éleslátásra törekvés erényének eleven ereje.

Ennél fogva az ernyedtség vagy ellazultság a következő. A tudat állapotának leírásához az „ernyedtség” fogalmát azért használjuk, mert a meditáció tárgyának észlelése hanyatlik. Az „ellazultság” kifejezés pedig abból fakad, hogy túlzottan visszahúzódik önmagába. Ezt a tárgy észlelési módjának serkentésével, valamint a meditáció tárgyának kiterjesztésével hatástalaníthatod úgy, hogy a tudatod ki-tárod. Bhāvaviveka *A középút szívében* kijelenti:¹³²

Ellazultság esetén tárd szélesre a tudatod
Egy sokrétű tárgyon való meditációval.

És:

Továbbá, ellazultság esetén ösztönözd magad
Az örömteli kitartás hasznainak felidézésével.

Úgyszintén Śāntideva *A gyakorlatok összefoglalásában (Śikṣā-samuccaya)* ezt mondja:¹³³ „Ha tudatod ellazul, gyönyörködtetéssel ösztönözd magad.” A nagy tanítók és hozzáértők megegyeznek ebben.

Az ernyedtség megállításának legfontosabb ellenszere itt a következő: amikor olyan dolgok különleges értékein gondolkodsz, mint a három ékkő, a megvilágosodás szellemének hasznai és a kiváló alkalom [az emberi élet szabadsága] elérésének¹³⁴ hatalmas jelentősége, akkor ez a tudatodat élénkíti, hasonlóan ahhoz, amikor hideg vizet locsolnak egy alvó ember arcára. [521] Hatása pedig attól függ, hogy mélyreható analitikus meditációval mennyi tapasztalatot szereztél e témakörök hasznáról.

Amennyiben alkalmazod az ernyedtség alapjául szolgáló okokhoz – a tompasághoz, álmosághoz és mindahhoz, ami kiváltja, hogy e kettő által a tudatod homályossá váljon – történő hozzászokásod ellenszerét, akkor ezekből az okokból fakadó ernyedtség nem éled fel, vagy ha mégis, akkor meg fogod állítani. Erre vonatkozóan Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben a következő tevékenységeket javasolja: sétálj; idézz fel tudatodban fénylő képmást és ezt ismételve szoktasd magad hozzá; gyakorold a hat elmélkedés bármelyikét – elmélkedj a Buddhán, a tanításon, a közösségen, az erkölcsi fegyelmen, a nagylelkűségen és az istenségeken¹³⁵ –; ösztönözd tudatod más lelkesítő meditáció-tárgyakkal; recitáld hangosan a tompaságot és az álmoságot tárgyaló tanításokat; nézz különböző irányokba, nézd a holdat és a csillagokat; valamint mosd meg vízzel az arcodat.

Ezenfelül, ha nagyon enyhe az ernyedtség és csak néha lép fel, fogd szorosabbra tárgyészleléseidet és folytasd a meditálást; ám ha az ernyedtség eluralkodó és folytonosnak tűnik, függeszd fel az összpontosítás művelését, az említett ellenszerek használatával oszlasd el az ernyedtséget, majd folytasd a meditációt.

Tudatod akár befelé, akár kifelé irányul, ha meditáció-tárgyad nem tiszta, ha finom vagy sűrű sötétséget észlelsz, az eluralja tudatod, s nehéz lesz kiiktatnod az ernyedtséget, ha úgy folytatod a meditációt, hogy ezt nem szünteted meg. Ezért ennek ellenszereként ismételten meditálj a fény megjelenésén. Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben figyelmeztet:¹³⁶

Műveld a nyugalmat és az éleslátást helyesen, világos és sugárzó, homályosságtól mentes tiszta fény tudattal. A nyugalomhoz és éleslátáshoz a világoasság érzetén történő meditálás vezet. [522] Ha így teszel, akkor még ha eleinte a meditáció tárgya iránti érdeklődésed

tompa is, a világosság pedig fakó, az ilyen meditációhoz való hozzászokásod oka és feltétele kitisztítja a meditáció tárgya iránti érdeklődésed, és fénylő világosságra vezet. Ha kezdetben tisztaság és fénylő világosság van, akkor a tisztaság és a világosság később még inkább növekszik.

Mivel tehát azt mondja: még akkor is törekedj világosságra, ha a meditáció tárgya kezdettől fogva tiszta, mindennek még inkább igaznak kell lennie akkor, ha a tárgy nem tiszta. Asaŋga a *Śrāvaka szintek*-ben azt is leírja, hogy meditációdban miként tarthatod figyelmed a világosság képzetén:¹³⁷

Tartsd meg meditációdban egy olajlámpás fényéből, egy máglya fényéből vagy a napgömbből származó világosság képzetét.

Ne csak akkor meditálj a világosság jegyén, amikor az összpontosítást műveled, hanem más alkalmakkor is.

Ami pedig az izgatottságot illeti, ragaszkodásod miatt figyelmed olyan tárgyakat hajszol, mint a formák és a hangok. Idézz fel magadban kiábrándító dolgokat, hogy hatásukra figyelmed befelé forduljon. Amint izgatottságod csendesül, helyezd tudatod a meditáció korábbi tárgyára. Kamalaśīla *A meditáció fokozatainak* első részében mondja:¹³⁸

Ha azt észleled, hogy alkalomadtán tudatod izgatottá válik azáltal, hogy korábbi felindultságra, játékra, stb. emlékezel, csendesítsd le izgatottságodat azzal, hogy tudatodba idézel olyan kiábrándító dolgot, mint például a mulandóság. Aztán törekedj a meditáció tárgyának megragadására anélkül, hogy tudatod tevékenyvé válna.

Valamint Bhāvaviveka *A középút szívében* megállapítja:¹³⁹

Csendesítsd le izgatottságod azzal, hogy felidézed a mulandóságot, stb.

És:¹⁴⁰

Vond vissza tudatod az elterelődéstől,
Az elterelő tárgyak hibáinak megfigyelésével.

Úgyszintén Śāntideva *A gyakorlatok összefoglalásában* mondja:¹⁴¹ „Ha felbukkan az izgatottság, csendesítsd le a mulandóság tudatodba idézésével.” [523]

Így tehát, ha nagyon erős vagy hosszan elnyúló izgatottság éled benned, a legfontosabb, hogy kis ideig pihentesd a meditációt, aztán kelts kiábrándító érzést magadban, ahelyett, hogy megkísérelnéd a tudatod visszairányítani a meditáció tárgyára mindannyiszor, amikor az szétszórttá válik. Nem túl heves izgatottság esetén vond vissza szétszóródott figyelmed, és rögzítsd a meditáció tárgyán. Ezt állapítja meg Āryaśūra *A tökéletességek összefoglalásában*:¹⁴²

Amint a tudatod izgatottá válik, állítsd meg a háborgást
Azáltal, hogy lecsendesíted és megszilárdítod a figyelmed.

Továbbá, Asaṅga szintekről szóló szövegében a sūtrának az a részlete, hogy „rögzítsd a tudatod”, az izgatottság ellenszerére vonatkozik.

Általánosságban mondva, ha tudatod izgatott, figyelj a meditáció tárgyára, míg ha elernyed, gondoldj egy elragadó tárgyra. Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben ezt mondja:¹⁴³

Miután tudatod ily módon befelé visszavontad, ebben megmaradva figyeld, hogy amikor tudatod elernyedett vagy az elernyedés fenyegeti, vidítsd fel bármilyen ösztönző dologra gondolva. Ez fejleszti a tudatod. Hogyan szilárdítod meg a tudatod? Mialatt fejleszted a tudatod, figyeld, hogy izgatott-e vagy fenyeget-e izgatottság, aztán vond vissza tudatod befelé és nyugtató rögzítésben szilárdítsd meg.

Amikor tudatod izgatott, ne idézz fel ösztönző és elragadó tárgyakat, mert ennek az lesz a következménye, hogy kifelé szétszóródik.

(2') Az ernyedtség és izgatottság alapjául szolgáló okok

Asaṅga *A jögi cselekedeteinek szintjei*ben a következőket mondja:¹⁴⁴

Melyek az ernyedtség jelei? (1) Korlátozás nélküli érzékelések; (2) mértéktelen étkezés; (3) nem törekvés az alvás megakadályozására az éjszaka korai és utolsó szakaszában; (4) az éberség folyamatosságának hiánya; (5) tudatlan viselkedés; (6) aluszékonyosság; (7) ügyetlenség; (8) lustaság a törekvést, az örömteli kitartást, a szándékot és a vizsgálódást illetően; (9) a hozzászoktatást és a tökéletesre csiszolást elhanyagolva, csupán részleges figyelem fordítása a nyugalom gyakorlására; (10) hagyni, hogy a tudat sötétségben maradjon; valamint (11) nem lelni örömet a meditáció tárgyára történő összpontosításban. [524]

Az „ernyedtség jelei” alatt itt az ernyedtség okait értjük. A szöveg a „lustaság” kifejezést alkalmazza az örömteli kitartásra, a szándékra, a vizsgálódásra, valamint a törekvésre. Ugyanitt még ez áll:¹⁴⁵

Melyek az izgatottság jelei? A felsorolás első négy pontja meg-egyezik a fent említett ernyedtség jeleivel – korlátozás nélküli érzékelések, és így tovább –; (5) vágyakkal teli cselekvés; (6) az elnyugtatóra való hajlandóság hiánya; (7) a kiábrándultság érzésének hiánya; (8) ügyetlenség; (9) az előzőknek megfelelően, a törekvésben, stb. megnyilvánuló túlzott belevonódás.; (10) az örömteli kitartáshoz önmagad hozzászoktatásának elmulasztása és [emiatt] a kiegyensúlyozatlan meditálás, amely során nem finomodik meditáció tárgyának észlelése; valamint (11) zaklatottság, bármilyen izgatató téma, például a hozzátartozókról való gondolkodás miatt.

Az „izgatottság jelei” alatt az izgatottság okait értjük. A „túlzott belevonódás” a túlzott mértékű időzés egy elragadó tárgyon. A „törekvés stb.” a korábban elmagyarázott négy pontra [törekvés, örömteli kitartás, szándék és vizsgálódás] vonatkozik.

Így tehát mindenképp a legfontosabb az ernyedtség és izgatottság megszüntetését szolgáló, érzékeléseket korlátozó négy gyakorlat, melyekről a meditációs ülések közötti gyakorlást taglaló részben már beszéltem.¹⁴⁶ Továbbá, ha felismered az említett okokat és megpróbálsz megszüntetni őket, akkor ez nyilvánvalóan komolyan elősegíti az ernyedtség és izgatottság megszakítását. Használd tehát az éberséget, hogy még a finom ernyedtséget és izgatottságot is megfigyelhess. Az ernyedtséget és izgatottságot minden lehetséges módon ki kell iktatnod, ezek semmilyen formában sem fogadhatók el. Maitreya *A közép elváltatása a szélsőségektől* című munkájában kijelenti, hogy megszüntetésük elmulasztása az összpontosítás hibája, amit „nem alkalmazás”-nak nevezünk. [525]

Egyesek fokozatosan szeretnének felhagyni vele, gondolván „A finom izgatottság és szétszórtság akkor sem szűnik meg, ha azonnal megszakítom őket, ezért nem kell azokat megszüntetnem.” Vagy, ha az ernyedtség és az izgatottság nem túl erős, és nem tart hosszú ideig, azt gondolhatják: „Mivel gyengék és rövid ideig tartanak, nem halmozok fel karmikus akadályokat. Ezért nincs szükség arra, hogy megszüntessem őket.” Akik ily módon gondolkodva elmulasztják ezeknek az akadályoknak a megszüntetését, nem ismerik az összpontosítás megvalósításának helyes módját; csupán látszattervekenységet folytatnak. Félrevezetik az összpontosításra törekvőket, mivel ez a felfogás eltér az összpontosítás megvalósításának hagyományos módszereitől, mely módszereket a tanítók, például a tiszteletreméltó Maitreya fektettek le.

Aztán, ami az ernyedtség és izgatottság megakadályozását illeti, mivel kezdetben az izgatottság és a szétszórtság igen gyakran eltereli a figyelmed, tégy erőfeszítést a megszüntetésükre. Ezen munkálkodva a durva izgatottságot és szétszórtságot megszüntetheted, és így valamivel nagyobb stabilitást érhetsz el. Ekkor a hangsúlyt helyezd az ernyedtség felismerésére. Miközben fokozott tudatossággal ügyelsz az ernyedtségre, az izgatottság – ami az iméntinél finomabb – ismét megtörheti a stabilitásod. Törekedj tehát ennek megszüntetésére, és ha ezt eltüntetted, a stabilitásod megnövekszik. Aztán az ernyedtség éled újra, ezért próbáld megszüntetni az ernyedtséget.

Összefoglalásként, vond vissza tudatod az elterelődésből és izgatottságból, rögzítsd befelé a meditáció tárgyára és törekedj a stabili-

tásra. Valahányszor létrejön a stabilitás, tégy óvintézkedéseket az ernyedtség ellen, és teremts eleven élénkséget. E két dolgot váltogatva töretlen összpontosítást érsz el. Arra azonban ne számíts, hogy stabilitást érsz el kizárólag a – tárgy intenzív észlelésével együtt járó, élénkséget nélkülöző – világossággal.

(2) Mi a teendő. amikor az ernyedtség és az izgatottság nincs jelen

Ahogy fent elmagyaráztam, folyamatos meditálással a finom ernyedtséget és izgatottságot is megszüntetve a tudat mind az ernyedtség, mind az izgatottság kilengéseitől mentes egyensúlyi állapotba kerül. [526] Ezen a ponton az összpontosítás hibája az alkalmazás és a törekvés, ennél fogva a kiegyenlítettséget ezek ellenszereként műveld. Kamalašila *A meditáció fokozatainak* második részében ezt mondja:¹⁴⁷

Amikor az ernyedtség és az izgatottság elmúlt, és látod, hogy figyelmed a meditáció tárgyán nyugalomban marad, pihentesd erőfeszítésed és tartózkodj a kiegyenlítettségben; maradj ily módon addig, míg csak a kedved tartja.

Kérdés: Hogyan lehet az, hogy az alkalmazás, illetőleg az erőfeszítés problémává válik?

Felelet: Meditációd során – miközben figyelmed befelé fordulóvá változtattad, amikor tudatod izgatottá vált, illetőleg tudatod ösztökélted, amikor az elernyedte – bizonyosságot nyersz afelől, hogy az ernyedtség és az izgatottság már nem merül fel egyetlen helyesen végzett meditáció ülés közben sem, de még mindig ugyanolyan rendkívüli óvatossággal bánj az ernyedtséggel és az izgatottsággal, mint a kezdetben. Ennek a módszernek a fenntartása a probléma. A tudatod így szétszórttá válik, ezért tudnod kell lazítani, ahogyan azt Kamalašila *A meditáció fokozatainak* harmadik részében mondja:¹⁴⁸ „Ha további erőfeszítést teszel akkor, amikor tudatod belép a kiegyenlítettség állapotába, tudatod szétszórttá válik.” Az erőfeszítésed ennél fogva lazítanod kell, ám eközben nem lanyhulhat tárgyad észlelésének intenzitása.

A kiegyenlítettség tehát csak azt követően művelhető, miután az ernyedtség és izgatottság erejét csökkentetted; amikor az ernyedtség és az izgatottság már nem merül fel, a kiegyenlítettség ily módon már nem művelhető. Nincs kiegyenlítettség, ha nem ennek megfelelően cselekszel.

Kérdés: Milyen fajta kiegyenlítettség ez?

Felelet: Általánosságban mondván a kiegyenlítettségnek három típusát tanítják:¹⁴⁹ (1) a pártatlanság érzését, (2) a pártatlanságot, mint a négy mérhetetlen egyikét, és (3) a kiegyenlítettséget az alkalmazást

illetően. Az alkalmazást illető kiegyenlítettség lényege Asaṅgának a *Śrāvaka szintek* egy részletével összefüggésben válik érthetővé.¹⁵⁰

Mi a kiegyenlítettség? Ahogyan a nyugalommal és éleslátással társult tudatod figyelni a meditáció tárgyait; nyugodt, lecsillapodott összpontosítás; mesterkéletlen tudati beállítottság; tudati jóérzés; miután segítőkésszé vált, a tudat erőfeszítés nélküli működése; valamint a tudat mérgező érzelmektől mentes egyensúlya. [527]

Amint ezt a fajta kiegyenlítettséget megvalósítod – olyankor, amikor az összpontosítást művelve az ernyedtség és az izgatottság nincs jelen –, maradj ebben a kiegyenlítettségben és hagyd, hogy tudatod megpihenjen anélkül, hogy erőteljes kényszert alkalmaznál. Mindezt a meditáció tárgyára vonatkoztatva, ugyanebben a szövegben ez olvasható:¹⁵¹

Melyek a kiegyenlítettség jelei? A meditáció tárgya egyenletesen tölti ki a tudatod; a meditáció tárgyát tekintve nincs túlzott erőfeszítés.

A kiegyenlítettség művelésének megvalósulására vonatkozóan ugyanebben a szövegben találjuk:¹⁵²

Mikor jön el a kiegyenlítettség ideje? A nyugalom és az éleslátás vonatkozásában akkor, amikor tudatod mentes az elernyedéstől és az izgatottságtól.

A töretlen összpontosítás kifejlesztésének fent elmagyarázott módszere összhangban áll a tiszteletreméltó Maitreyának *A közép elváltasztása a szélsőségektől* című munkájában lefektetett tanításaival.¹⁵³

Megmaradva ezzel [az örömteli kitartással],
Tudatod segítőkésszé válik, s minden célt elérsz.
Mindez az öt hiba megszüntetésének következménye,
És a nyolc ellenszeren alapul.
Az öt hiba a lustaság,
A megfélekedés az utasításokról,
Az ernyedtség és izgatottság,
Az alkalmazás elkerülése és az alkalmazás.
A nyolc ellenszer az alap [a vágyakozás], amelyre [az erőfeszítés]
támaszkodik,
Az ok [a meggyőződés], a következmény [a hajlékonyság],
A meg nem feledkezés a meditáció tárgyáról,
Az ernyedtség és izgatottság felismerése,
Azok megszüntetésének alkalmazása,
És a tudatod zavartalan megszilárdítása, miután azok már csillapítva lettek.

E versekben a „Megmaradva ezzel” a nem kívánt feltételek eloszlátása érdekében történő örömteli kitartás hatásának fenntartására

vonatkozik. Ezáltal olyan összpontosítás jön létre, amelyben a tudat segítőkész. Továbbá, mivel ez az összes célt – tisztánlátást, stb. – megvalósító természetfeletti erők alapja, minden célt megvalósítasz.

Hogyan fejleszthetsz ki ilyen összpontosítást? [528] Ez az öt hibát eloszlató nyolc ellenszer használatának következménye. Az öt hiba: az előkészület idején hiba a *lustaság*, mert nem kezdesz neki az összpontosításnak. Amikor már munkálkods az összpontosításon, hiba a *megfeledkezés az utasításokról*, mivel ha megfeledkezel arról a tárgyról, amelyen meditálnod kellene, tudatod nem kerül egyensúlyba a meditáció tárgyával. Amikor tudatod meditatív egyensúlyba kerül, hiba az *ernyedtség és izgatottság*, mivel ezek a tudatodat használhatatlanná teszik. Amikor az ernyedtség és az izgatottság feltámad, hiba az erőfeszítés hiánya [*az alkalmazás elkerülése*], mivel nem oszlatod el őket. Amikor az ernyedtség és az izgatottság nincs jelen, hiba az utasítás *alkalmazása*. Kamalašila *A meditáció fokozatainak* mindhárom részében rámutat arra, hogy a hibák száma öt, ha az ernyedtséget és az izgatottságot egynek vesszük, illetőleg hat, ha külön számoljuk őket.

A hibák orvoslására alkalmas nyolc ellenszer közül négy a lustaságot orvosolja, éspedig: a meggyőződés, a vágyakozás, az erőfeszítés és a hajlékonyság. A maradék a feledékenység, az ernyedtség és izgatottság, a nem-alkalmazás és az alkalmazás gyógyírja; sorrendben ezek: a figyelmesség, az éberség – amely felismeri az ernyedtséget és az izgatottságot –, az utasítás alkalmazása és a kiegyensúlyozottság nyugodt megalapozása. Mindezeket fent részletesen elmagyaráztam.¹⁵⁴

Ezek tehát az összpontosítás megvalósításának legtökéletesebb utasításai. Megtalálhatók a nagy mester, Kamalašila *A meditáció fokozatai* művének három részében, valamint az összpontosítás megvalósítását megvilágító más kiváló indiai bölcsek számos munkájában. Atiša is beszél róluk *A megvilágosodáshoz vezető ösvény lámpásához* írt kommentárjában, a nyugalom megvalósításának tárgyalásakor. Az ösvény fokozatainak korábbi gurui csupán vázlatos képet adtak a pontokról, s még azok is művelni kívánták a meditatív nyugalmat, akiknek fogalmuk sem volt arról, hogy miként fogjanak hozzá. Ezért adtam közre ezt részleteiben.

Ez a figyelmesség és éberség, amely tudatod egyhegyű összpontosításából eltünteti az ernyedtséget és izgatottságot, az összes erre a gyakorlatra vonatkozó személyes útbaigazításban megegyezik. [529] Ezért ne gondold, hogy „Ez a tanítás kizárólag a dialektikus jármű¹⁵⁵ számára készült, a mantra jármű részére szükségtelen.” A tanítás kö-

zös a mantra járműével, mivel a legmagasabb jóga tantrák ugyanezt állítják. A dicső *Egyesítés tantra (Samputi)* kijelenti:¹⁵⁶

A vágyakozás összpontosítása, a gyógyító alkalmazással összefüggő természetfeletti képességek megalapozása a magányra támaszkodik, a ragaszkodástól mentességre támaszkodik, és a megszüntetésre támaszkodik. A tökéletes átalakítás a helyes megszüntetés eszközeivel történik. Ezzel a vágygal meditálj nagymértékű lanyhulás vagy felajzottság nélkül...

Ugyanígy írják le a elragadtatás-, a vizsgálódás-, valamint a tudat összpontosítását. A bemutatott kitartó összpontosítás szolgál a természetfeletti képességek alapjául. Egyes szövegek, mint például Sthiramati *„A közép elválasztása a szélsőségektől” magyarázata*, bemutatják a valóra váltásához vezető négy utat: (1) megvalósítás heves vágyakozás által, (2) megvalósítás hosszantartó örömteli kitartással, (3) az összpontosítás megvalósítása a meditáció tárgyának vizsgálatával – ezt az első hármat vágyakozó összpontosításnak, elragadtatott összpontosításnak, és analitikus összpontosításnak nevezzük –, valamint (4) a tudat egyhegyűségének megvalósítása tudatod korábbi összpontosításából származó csírájára alapozva, amit a tudat összpontosításának nevezünk. A „nagymértékű lanyhulás” a túlzott elernyedésre, a „nagymértékű felajzottság” a túlzott feszültségre vonatkozik. A lényeg az, hogy e kettő nélkül tartsd fenn meditációd.

JEGYZETEK

114. AS, Pradhan 1950: 9.9-10, P5550: 239.5.3-4.
115. *Deśanā-stava*, D1159: Ka 205b4-5.
116. A tizenkét másodlagos mérgező érzelem leírását ld. Hopkins 1983: 261-266, és Rabten 1988: 61-67.
117. Bk2, P5311: 33.2.1.
118. Sn, Lamotte 1935: 112; P774: 17.4.7-8.
119. AS, Pradhan 1975: 9.8; P5550: 240.1.4.
120. *Abhidharma-kośa-bhāṣya*, Shastri 1972: 191; P5591: 145.4.6.
121. Bk2, P5311: 33.2.3-4.
122. Uo. P5311: 33.2.4-5., Bk3, Tucci 1971: 9; D3917: Ki 59a5-6.
123. *Madhyānta-vibhāga*: 4.5b, D4021: Phi 43a4-5.
124. LRCM: 506-508.
125. BCA: 5.33a-c; P5272: 249.1.9.
126. *Madhyānta-vibhāga-ṭīkā*, Yamaguchi 1934: 175.9-11; P5528: 128.2.4.
127. BCA: 5.108; P5272: 250.3.6.
128. PS: 1.15ab; P5340: 17.4.8-17.5.1.
129. AS, Pradhan 1975: 5-6; P5550: 238.3.4-5.
130. Bk1, Tucci 1986: 206; P5310: 25.3.5-6.
131. PS: 5.13ab; P5340: 16.2.1-2.
132. *Madhyamaka-hṛdaya-kārikā*, D3855: Dza 4a7.
133. *Śikṣā-samuccaya*, Vaidya 1960: 112.24; D3940: Khi 114a6.
134. A Három Ékkőről ld. LRCM: 131-158 (magyar ford. 11. és 12. fejezet, 169-204); szabadságról, LRCM: 77-86 (magyar ford. 7. fejezet, 105-118); A megvilágosodás szelleméről, LRCM: 281-340.
135. A hat emlékezés leírását ld. Conze 1990: 551-553.
136. Śbh, Wayman 1978: 448 100. jegyz.; vö. Shukla 1973: 421-422; P5537: 111.3.3-6.
137. Uo., Wayman 1978: 448 101. jegyz.; P5537: 100.1.8. A „jegy” (*mtshan ma, nimitta*) a jelenség alap jellegzetességére vonatkozó szakszó, amely a jelenséget fogalmilag ragadja meg. Ld. még Vajirañāna 1975: 31-34 és Conze 1990: 11-12.
138. Bk1, Tucci 1986: 206-207; P5310: 25.3.6-7.
139. *Madhyamaka-hṛdaya-kārikā*, D3855: Dza 4a6-7.
140. Uo., D3855: Dza 4a7.
141. *Śikṣā-samuccaya*, Vaidya 1960: 112.24; D3940: Khi 114a6-7.
142. PS: 5.13cd; P5340: 16.2.2.
143. Śbh, P5537: 92.5.3-6.
144. *Yoga-caryā-bhūmi (Sa'i dngos gzhi)*, P5536: 273.2.4-7.
145. Uo., P5536: 273.2.7-273.3.2.

146. LRCM: 61-69 (LRCM magyar ford. 5. fejezet, 84-92). Ez a négy a következő: az érzékszervek megfékezése, éber cselekvés, megfelelő étrend, s végül alvás nélküli szorgalmas gyakorlás és a helyes cselekvés álom idején.
147. Bk2, P5311: 33.2.6-7.
148. Uo., P5311: 34.3.3. Bk3, Tucci 1971: 11; D3917: Ki 60a2-3.
149. A nyugalom összefüggésében a *btang snyoms* „kiegyenlítetttség”-nek [equanimity] fordítható, ám az érzéssel és a Négy mérhetetlennel összefüggésben „pártatlanság”-nak [részhajlás nélküliségnek; impartiality]. A Négy mérhetetlen: a mérhetetlen szeretet, együttérzés, öröm és pártatlanság. Részletes tárgyalásukat ld. Vajirañña 1975: 263-313 és Kīānamoli 1991: 288-319.
150. Śbh, Wayman 1961: 117-118; P5537: 105.5.3-6.
151. Uo., Wayman 1961: 118; P5537: 105.5.6-7.
152. Uo., Wayman 1961: 118; P5537: 105.5.7.
153. *Madhyānta-vibhāga*, D4021: Phi 43a3-5.
154. Az első négy hibáról ld. LRCM: 489-504; a figyelmességről és az éberségről LRCM: 505-512; az alkalmazásról LRCM: 515-525; a nem alkalmazásról LRCM: 525-529.
155. A „dialektikus jármű” (*mtshan nyid kyi theg pa*) a Tökéletes Járműre vonatkozik.
156. *Samṣṭi-nāma-mahā-tantra*, D381: Ga 76b3-77a1.

