

A TUDAT RÖGZÍTÉSE

(2) Hogyan rögzítsd tudatod a meditáció tárgyán

- (a')) A hibátlan módszer
- (b')) A hibás módszerek kizárása
- (c')) Az ülés hossza



(2)) Hogyan rögzítsd tudatod a meditáció tárgyán

Ennek három része van: (1) a hibátlan módszer bemutatása, (2) a hibás módszerek kizárása, (3) az ülések javasolt hossza.

(a')) A hibátlan módszer

Az általad megvalósításra kerülő összpontosításnak két sajátossága van: eleven élénkség – a tudat éles világossága – és nem-következtető rögzítéssel egyhegyű tartózkodás a meditáció tárgyán. Vannak, akik ehhez az elragadtatás érzését is hozzásorolva három sajátosságról beszélnek; mások a tisztaságot is ide számítják, így négy jellemzőről szólnak. Ám a tisztaságot az első jellegzetesség tartalmazza, ez tehát nem lehet a felsorolás különálló tagja. Az öröm és az elragadtatás a majd megvalósításra kerülő összpontosítás következményeként felmerülő jóleső érzések, amelyek nem járnak együtt az első meditatív rögzítésbe foglalt valamennyi összpontosítással. Úgyszintén a negyedik meditatív rögzítés összpontosítása – amelyet mindhárom jármű értékeinek megvalósítására szolgáló legmegfelelőbb alapnak tekintenek – nem függ össze semmilyen fizikai vagy tudati elragadtatással. Ennélfogva az örömet és az elragadtatást nem sorolhatjuk a jellemzők közé. [505] Jóllehet a forma nélküli szintek néhány összpontosítása nélkülözi a különösen eleven élénkséget, nem hiba az élénkséget

a két jellegzetesség egyikének tekinteni. Maitreya *A mahāyāna sūtrák ékességében*⁹¹ arról beszél, hogy „a meditatív rögzítés más, mint a forma nélküli világ”. Ez azt jelenti, hogy a bódhiszattvák – néhány hatalmas bódhiszattva kivételével⁹² – a jó tulajdonságokat a meditatív rögzítés szintjein belüli összpontosításokra támaszkodva valósítják meg.

Mivel ennek a fajta eleven élénkségnek a kifejlesztése mindaddig gátolt, amíg az ernyedtség fennáll, a nem-következtető egyhegyűség pedig mindaddig akadályozott, amíg az izgatottság felmerül, az ernyedtség és izgatottság a tényleges összpontosítás megvalósításának két fő akadály. Ezért, ha nem érted, hogy miként azonosítsd hibátlanul az ernyedtség és izgatottság finom és durva formáit, vagy ha nem tudod, hogy miként tartsd fenn kifogástalanul az összpontosítást azáltal, hogy azonosításukat követően megszünteted őket, akkor képtelen leszel kifejleszteni a nyugalmat, az éleslátásról nem is beszélve. Mindazok tehát, akik szorgalmasan törekednek az összpontosítás megvalósítására, mesterei kell, hogy legyenek e technikáknak.

Az ernyedtség és izgatottság a nyugalom megvalósításának nem kívánt körülményei. Később majd beszélek arról, hogy miként azonosíthatók e nem kívánt körülmények, és miként lehet ténylegesen megszüntetni őket. Most azt magyarázom el, ahogyan az összpontosítás a nyugalom megvalósítását elősegítő módon kifejleszthető.

Itt az összpontosítás figyelmednek a meditáció tárgyán való egyhegyű tartózkodására vonatkozik; hozzátéve, hogy a tárggyal folyamatosan együtt kell maradnia. Ehhez két dolog szükséges: (1) olyan technika, amely révén figyelmed nem terelődik el meditációd bármilyen eredeti tárgyáról, valamint (2) hibátlan tudatosság a tekintetben, hogy elterelődtél-e, illetőleg elterelődővé válsz-e. Az előbbi a figyelmesség [emlékezet fenntartása], az utóbbi az éberség. Vasubandhu minderről így ír *A „mahāyāna sūtrák ékességé”-nek magyarázatában (mahāyāna-sūtrālamkāra-bhāṣya)*:⁹³

A figyelmesség [az emlékezet] és az éberség idézi elő a tudat erőteljes összpontosítását, mivel az előbbi megelőzi figyelmed elkalandozását a meditáció tárgyáról, az utóbbi pedig világosan felismeri, hogy figyelmed elkalandozik.

A figyelmesség megszűnésének következménye, hogy megfeledekel a meditáció tárgyáról, elterelődsz, vagyis azonnal elveszíted azt a tárgyat, amelyen meditáltál. Ezért az összpontosítás művelését a figyelmesség alapozza meg, amely nem feledkezik meg a tárgyról.

Hogyan rögzíti a figyelmesség a tudatod megfelelő módon a meditáció tárgyán? [506] Miután legalább minimális mértékben vizualizáltad meditációd tárgyat úgy, ahogyan azt fent elmagyaráztam, fej-

leszd ki a tárgy erőteljes érzékelését figyelmed szorosán tartásával. Miután figyelmed magas szinten megállapodik, szilárdítsd meg a tárgyon anélkül, hogy bármit is újra analizálnál.

A figyelmisségre vonatkozóan Asaṅga *Az ismeretek összefoglalásában* kijelenti:⁹⁴

Mi a figyelmisség? Egy megszokott tárgyat illetően tudatod nem feledékeny, és elterelődés nélkül működik.

Ez azt jelenti, hogy a figyelmisségnek három jellegzetessége van. (1) Megfigyelt tárgya „egy megszokott tárgy”, mivel figyelmisségről nem beszélhetünk előzetesen nem megszokott tárgy vonatkozásában. Ebben az esetben a meditáció előzetesen megállapított tárgyának képzete jelenik meg. (2) Az érzékelés egyéni jellegzetessége, vagyis a módja, hogy tudatod nem feledkezik meg a tárgyról, ahogyan az az idézetben áll: „a tudatod nem feledékeny”. Ebben az esetben ez a tudatodnak a meditáció tárgyára vonatkozó nem-feledékenysége.

Mit jelent a nem-feledékenység? A hivatkozott források nem pusztán azt a képességet említik, hogy emlékezel arra, amit a guru a meditáció tárgyáról tanított neked, és amikor a tudatod beleveted ebbe, gondolod, vagy kimondod: „A meditáció tárgya olyan mint ez”, vagy amikor valaki erről kérdez téged. Inkább arról van szó, ahogyan figyelmed a meditáció tárgyára összpontosul, és tisztán rajta tartja tudatod a legcsekélyebb elterelődés nélkül. Elterelődéskor olyan mértékben veszíted el a figyelmisséged, amilyen mértékben elterelődsz. Ezért, miután a fent említett módon figyelmed a meditáció tárgyára szegezted, gondold ezt: „Figyelmem ily módon összpontosítottam a meditáció tárgyára”. Aztán újbóli vizsgálódás nélkül, töretlen folyamatossággal tartsd fenn a tudatosság erőfeszítését. Ez a figyelmisség-fenntartás technikájában a legkritikusabb pont. (3) Feladata megakadályozni, hogy a figyelem a meditáció tárgyról elkalandozzon.

Figyelmednek a meditáció egy tárgyán ily módon történő rögzítésére, valamint ennek ellenőrzésére mondják, hogy olyan ez, mint egy elefánt megszelídítése. Az elefántidomító a vad elefántot erős kötelekkel fához vagy szilárd cölöphöz kötözi. [507] Ha ezután azt teszi, amit az idomító tanít neki, akkor rendben van; ha nem, egy hegyes vaskampóval folyamatosan ütlegelve megfékezi és ellenőrzése alatt tartja. Tudatod szelídítetlen elefánthoz hasonlít; a meditáció tárgyának szilárd oszlopához kell kötőznöd a figyelmisség kötelével, ahogyan azt elmagyaráztam. Ha képtelen vagy azon megtartani, akkor az éberség vaskampójával ösztökélve fokozatosan ellenőrzésed alá kell vonnod. Bhāvaviveka *A középút szívében* kijelenti:⁹⁵

Tudatod tévelygő elefántját
 A figyelmesség kötele biztonságosan rögzíti
 A meditáció tárgyának szilárd oszlopához.
 Az értelem vaskampója pedig folyamatosan ellenőrzi.

Kamalašīla A meditáció fokozatai második részében szintén így beszél:⁹⁶

A figyelmesség és éberség köteleivel kötözd tudatod elefántját a meditáció tárgyának fatönkjéhez.

Nincs ellentmondás abban, hogy az előző szöveg az éberséget vaskampóhoz, az utóbbi kötélhez hasonlítja. A figyelmesség közvetlen módon és folyamatosan rögzíti figyelmed a meditáció tárgyán. Közvetetten az éberség is rögzíti figyelmed a meditáció tárgyán, figyelmeztet téged a tényleges vagy kezdődő ernyedésre és izgatottságra, majd pedig rögzíti figyelmed az elsődleges tárgyon anélkül, hogy befolyásuk alá kerüljél. Ugyancsak a fenti idézettel rokon Vasubandhu mester⁹⁷ állítása: a figyelmesség és az éberség rögzíti tudatod a meditáció tárgyán.

Úgy mondják, az összpontosítást a figyelmességre támaszkodva valósíthatod meg, a figyelmesség pedig olyan, mint a kötél, amely folyamatosan rögzíti figyelmed a meditáció tárgyán, ezáltal a figyelmesség a legfontosabb technika, amit fenn kell tartani az összpontosítás megvalósításához.

Úgyszintén, a figyelmesség oly módon észleli a tárgyát, hogy az a bizonyosság érzését kelti. Ha összpontosításkor tudatod csak alkalmoszerűen, a tárgy szilárd észlelésének bizonyossága nélkül rögzítetted a tárgyon, akkor még ha tudatod át is hatja a tiszta világosság, nem fog rendelkezni a kétségtelen tudomás eleven élénkségével, így pedig nem fejleszthetsz ki erőteljes figyelmességet. [508] A finom ernyedtség ezért ellenőrizetlen marad, és ebből csak töredezett összpontosítás származik.

Azok, akik csupán a nem-következtető figyelmet művelik anélkül, hogy figyelmeiket más meditáció-tárgyakon – például egy istenség testen – rögzítenék, idézzék fel a személyre szóló utasítást: „Rögzítsd a tudatod anélkül, hogy bármilyen más tárgyra gondolnál”. Ezután figyelmeiket védelmezzék az elterelődéstől és az elkalandozástól. Az el nem terelődés, azaz a meditáció tárgyának emlékezetben tartása, a figyelmesség szinonimája. Így, mivel az ilyen meditáció nem más, mint a pusztá figyelmesség fenntartásának technikája, akik ily módon medittálnak, azoknak a kétségtelen tudomás erejét biztosító figyelmességre is támaszkodniuk kell.

(b'') A hibás módszerek kizárása

Felmerül néhány eloszlatandó félreértés, például az alábbiak:

Helytelen álláspont: Ha tudatosságod a fenti magyarázat szerint magas szintre emeled, aztán következtetés nélkül szilárdan rögzíted, az ernyedtség hibája a legcsekélyebb mértékben sem merül fel. Ám, mivel ez növeli az izgatottságot, tapasztalni fogod, hogy nem vagy képes fenntartani a rögzítést, felélenkült tudatosságod tehát hanyatlani fog. Észre fogod venni, hogy a túlságosan megfeszített tudat ellazítása gyors rögzítést eredményez. Ez a technika az igazi személyre szóló tanács.

Válasz: E szavak a bizonyosság tudatában nagy hangon hirdetik: „A jó ellazultság a jó meditáció”. Ám megfelelnek az ernyedtség és a meditáció megkülönböztetéséről. Ahogyan fent elmagyaráztam,⁹⁸ a hibátlan összpontosításnak két jellemzővel kell rendelkeznie; a nem- következtető figyelem szilárd rögzítése önmagában nem elegendő.

Helytelen álláspont: Ernyedtségről akkor beszélünk, amikor tudatod elsötétül és zavarossá válik. E nélkül a tudatod tiszta és világos, összpontosításod tehát töretlen marad.

Válasz: Mivel ez a megállapítás nem tesz különbséget a tompaság és ernyedtség között, erre a kettőre később majd részletesen kitérek.⁹⁹

Ha észleléseid túlságosan feszült, akkor bár lehet, hogy létrejön a világosság, ám oly mértékben uralkodóvá válik az izgatottság, hogy igen nehéz lesz a rögzítést megvalósítanod. [509] Ha fenntartod a meditációd azt követően, hogy nagy mértékben ellazultál, akkor talán létrejön a rögzítés, ám az ernyedtség válik uralkodóvá, s elvesz az élénk elevenség. Igen nehéz megtalálni a feszesség megfelelő egyensúlyát, hogy az ne legyen se túl szoros, se túl laza. Ezért olyan nehéz kifejleszteni az ernyedtségtől és izgatottságtól mentes összpontosítást. Ennek tudatában Candragomin mester *A beismerés dicsőítésében* (*Deśanā-stava*) megállapítja:¹⁰⁰

Ha erőlködök izgatottság éled;
Ha elhagyom azt, abból ernyedtség származik;
Rendkívül nehéz egyensúlyra lelni ezekben.
Mit tegyek felkavart tudatommal?

Ez a következőt jelenti: az „Erőlködés” annyit tesz, minthogy a tudatod túlzottan feszes; amikor így teszel, fellép az izgatottság. Amikor elhagyod a feszességet és túlságosan ellazulsz, befelé forduló figyelmeddel utat nyitasz az ernyedtségnek. Nehéz tehát megtalálni a tudat ernyedtségtől és az izgatottságtól mentes, kiegyenlített, helyes egyensúlyi állapotát. Buddhaśānti *A beismerés dicsőítésének magyarázatában* (*Deśanā-stava-vṛtti*) ezt mondja:¹⁰¹

Az „erőlködés” itt a lelkesült tudatod erényen történő feszes rögzítésére vonatkozik.

Valamint:¹⁰²

Miután észreveszed a fellépő izgatottság hibáját, hagyj fel az erőlködéssel, azaz mondj le az erőfeszítésről. Ezt követően a figyelmed ellazul.

Candragomin *A beismerés dicsőítésében* szintén kijelenti:¹⁰³

Ha a tárgyba merülésem túlfeszítem, izgatottság lép fel;
Ha ellazulok, ernyedtség lesz úrrá rajtam.
Nehéz megtalálni a gyakorlást e kettő között.
Mit tegyek felkavart tudatommal?

Buddhasānti magyarázatában mindez világossá válik:¹⁰⁴

Ha túlfeszítéd szoros összpontosításod a tárgyra és túlerőlteted magad, tudatod izgatottá és szétszórttá válik, s ezáltal összpontosításod tönkreteszed. Ne akard tehát a tudat rögzítését erőfeszítés útján megvalósítani. Ez helytelen, így abból a célból, hogy ezt elkerüld, lazítsd el a tárgyba túlfeszítetten elmerülő tudatod, és hagyj fel az erőfeszítéssel. [510] Az olyan hibák pedig, mint például a megfelekezés a meditáció tárgyáról, ellazultságra és ernyedtségre vezetnek.

Ezért mondja Candragomin, hogy „nehéz megtalálni” az összpontosításnak az ernyedtség és izgatottság két szélsőségétől mentes helyes egyensúlyát. Ha az egyre nagyobb mértékű ellazulás kívánatos lenne, akkor nem lenne semmilyen probléma. Mivel azonban a szöveg értelmében ez ernyedtségre vezet, nyilvánvaló, hogy helytelen ilyen módszert használni az összpontosítás megvalósítására.

Nem elegendő a világosság megléte – a nagymértékben ellazult tudat tisztaságának megnyilvánulása –, emellett a feszesség bizonyos fokára is szükség van a tárgy érzékeléséhez. A nemes Asaṅgának a kilenc tudatszint közül az első kettő módszeréről írt értekezésében ez áll:¹⁰⁵

Megszilárdítani és helyesen megszilárdítani a tudatod ezen a tárgyon, a szoros rögzítés figyelme.

Úgyszintén Kamalaśīla *A meditáció fokozatainak* első részében ezt mondja:¹⁰⁷

Miután eloszlattad az ernyedtséget, csak tartsd meg a meditáció tárgyát erőteljesen.

Valamint Kamalaśīla *A meditáció fokozatainak* második részében megállapítja:¹⁰⁸

Aztán, az ernyedtség lecsillapítását követően mindent tegyél meg, hogy tudatod nagyon világosan észlelje a meditáció tárgyát.

Amikor Kamalāsīla azt mondja: „tudatod nagyon világosan észlelje”, akkor ezzel nem csupán a tárgy világosságára céloz, hanem arra is, hogy tudatod a tárgyat tisztán és erőteljesen felfogja.

A figyelmesség fenntartásának fent említett módja rendkívül fontos. Ennek ismerete nélkül meditációd a tévedések sorozatát követi el, például a meditáció hosszával vagy a jelenségeket megkülönböztető bölcsesség tompulásával arányosan nagyfokú feledékenységbe toroklik, míg te ezalatt hibásan azt feltételezed, hogy összpontosításod szilárd.

Kérdés: Miközben a figyelmesség az elmagyarázottak szerint rögzíti figyelmed a meditáció tárgyán, helyénvaló-e ellenőrizni meditációd, s arra gondolni, hogy megfelelően rögzítéd a meditáció tárgyát?

Felelet: Ezt kell tenned, állítja Kamalāsīla *A meditáció fokozatai* második részében:¹⁰⁹ [511]

Miután figyelmed ekként megtartod az általad választott meditáció-tárgyon, azt folyamatosan rögzítened kellene. Mialatt megfelelően időzöl a tárgyon, analizáld és vizsgáld a tudatod, gondolván: „Tudatom jól észleli a meditáció tárgyát? Netán ernyedt? Esetleg külső tárgyak felmerülése miatt elterelődött?”

Nem arról van szó, hogy állítsd meg az összpontosításod, aztán szemléld a tudatod, hanem fenntartva az összpontosítás állapotát csupán felügyeld, vajon a figyelmed ott tartózkodik-e, ahová megelőzően a meditáció elsődleges tárgyára helyezted, s ha nem, akkor ernyedtség vagy izgatottság lépett-e fel. Miután hozzászoktattad magad az összpontosításhoz, ellenőrizd egyenletes időközökben; nem túl gyakran és nem túl ritkán. Ha ezt teszed, miközben az megelőző tudatosság intenzitása és ereje még nem múlt el teljesen, akkor ez ugyanazon a tudatosságon belül történik. Mindennek hosszú távra szóló célja a megszilárdítás, valamint az ernyedtség és izgatottság gyors felismerése.

Mivel az erőteljes és folyamatos figyelmesség nélkülözhetetlen oka tartja fenn meditációd, figyelmességed azáltal tartsd fenn, hogy időközönként megismételve emlékezteted magad meditációd szándékolt tárgyára. Asaṅga a *Śrāvaka szintek*ben ezt mondja:¹¹⁰

Ebben a vonatkozásban mi az egyhegyű tudat? A figyelem bármínmű folyamatosága, amely ismételten emlékezik, folyamatosan egyazon tárgyra fókuszál, helytelen cselekedetektől mentes és örömmel teli; ezt nevezzük „összpontosítás”-nak vagy „egyhegyű erényes tudat”-nak.

Mit jelent ismételten emlékezni? Észleled a meditáció tárgyát – valakinek a jellegzetességét egyensúlyi állapotban – bármilyen tanítás szemszögéből, amelyet megjegyeztél vagy meghallgattál, majd

pedig erre vonatkozó útmutatásokat és magyarázatokat kaptál a gurudtól. Mélyedj el ebben a tárgyban és rögzítsd folyamatos figyelmességgel. [512]

Sthiramati „*A közép elválasztása a szélsőségektől*” magyarázatában (*Madhyānta-vibhāga-ṭikā*) szintén erre figyelmeztet:¹¹¹

Annak az állításnak, hogy „A figyelmesség a meditáció tárgyáról való meg nem feledkezést jelenti”, az értelme az, hogy mentálisan ismételed a tudatod rögzítésére vonatkozó utasításokat.

Ezért a figyelmességet a feledékenység – a meditáció tárgyáról történő elkalandozásod – megállításával kell fenntartanod. Így tehát a meditáció tárgyáról való meg nem feledkezésed – feledékenységed megállítása – az, amikor „mentálisan ismételed” a meditáció tárgyát; azaz ismételten felidézed magadban a meditáció tárgyát. Amikor például aggódsz amiatt, hogy elfelejtesz valamit, amit ismersz, nehezen fogsz megfeledkezni róla, ha ismételten emlékezetedbe idézed.

Ily módon egyetlen időközökben emlékeztetned kell magad a meditáció tárgyára azért, hogy erőteljes figyelmességet fejlessz. Az ernyedtséget és izgatottságot megfigyelő éberséged erejének megerősítésére, figyelmességed elterelődés nélkül kapsz össze a meditáció tárgyával, aztán ellenőrizd azt. Ismerd fel, hogy ha elutasítod ezt az eljárást, gondolván: „Ez okoskodás”, akkor rendkívül nehéz lesz erőteljes figyelmességet és éberséget kifejlesztened.

(c') Az ülések hossza

Kérdés: Amikor figyelmed a meditáció tárgyán figyelmességgel rögzítetted, meghatározott hossza van az ülésnek, például mondhatod azt, hogy „Csak addig rögzítem tudatom a tárgyon”?

Válasz: Erre vonatkozóan az eltérő tibeti átadási láncolatok korábbi gurui mind azt mondják, hogy sok rövid ülést kell tartanod. Miért? Néhányan állítják, hogy ha rövid üléseket tartva meditálsz és a gyakorlást akkor hagyod abba, amikor jól megy, akkor még az ülés végén is lelkes maradsz, míg ha az ülés hosszú, kimerültté válsz. Mások arról beszélnek, hogy ha az ülés hosszú, akkor könnyen az ernyedtség és az izgatottság befolyása alá kerülsz, ennél fogva igen nehéz lesz kifejlesztened hibátlan összpontosítást. Asaṅga *Śrāvaka szintekjében*, valamint más klasszikus szövegekben nem találunk tiszta utalást az ülések hosszára. Mindazonáltal Kamalaśīla *A meditáció fokozatainak* harmadik részében ezt mondja:¹¹²

Ezen a szinten meditatív kiegyenlítetttségben tölts huszonöt percet, másfél órát, három órát, illetőleg annyi időt, amennyire csak képes vagy. [513]

E megállapítás az éleslátás művelésének összefüggésében utal az ülés hosszára, és pedig azt követően, hogy már megvalósítottad a nyugalmat, ami nyilvánvalóan megfelel annak, amikor először valószínűsítod meg a nyugalmat, így ennek megfelelően cselekedj.

Ha a figyelmesség és éberség fent elmagyarázott technikáját gyakorlod – önmagad a meditáció tárgyára emlékezteted és egyenletes időközökben ellenőrzöd meditációdát –, nem baj, ha az ülés egy kicsit hosszú. Ám, ha kezdőként az ülést elnyújtod, rendszerint két dolog közül az egyik fog megtörténni. Egyfelől, talán a feledékenységre miatt szétszórta válsz. Ebben az esetben nem ismered fel gyorsan az ernyedtség vagy az izgatottság felmerülését, csak hosszabb idő elteltével. Másfelől, bár talán nem veszed el figyelmességed, könnyen az ernyedtség vagy az izgatottság uralma alá kerülsz, és nem ismered fel őket gyorsan, miután felmerültek. Az első eset az erőteljes figyelmesség, az utóbbi az erőteljes éberség kifejtését akadályozza. Következésképp, igen nehéz megállítani az ernyedtséget és izgatottságot.

Konkrétan, sokkal rosszabb az ernyedtség és izgatottság felismerésének elmulasztása azt követően, hogy szétszórtságod miatt meglepedtél a meditáció tárgyáról, mint az ernyedtség és izgatottság gyors felismerésének elmulasztása aközben, hogy nem feledkezel meg a meditáció tárgyáról. Így tehát a figyelmesség fenntartásának technikája – azaz a megelőzően elmagyarázott ellenszer, amely megállítja az elterelődésből fakadó figyelmesség megtörését – rendkívül lényeges.¹¹³

Az elterelődésből fakadó nagymértékű feledékenységre esetén éberséged is nagyon gyenge lesz, s ez alkalmatlanná tesz az ernyedtség és izgatottság gyors felismerésére, ezért az ülésednek rövidnek kell lennie. Ha alig feledkezel meg a tárgyról és képes vagy gyorsan megfigyelni az ernyedtséget és izgatottságot, akkor az ülés lehet kissé hosszabb. Ez a szemlélet áll Kamalašila fenti kijelentése mögött, nevezetesen, hogy az ülés időtartama meghatározatlan; lehet huszonöt perc, és így tovább. Röviden, mivel az időtartam összhangban áll szellemi teljesítményeddel, Kamalašila azt mondja: „amennyire csak képes vagy”.

Ha nem éri alkalmilag fellépő negatív befolyás a tudatod vagy a tested, tartsd egyensúlyban a tudatod. [514] Ha ilyen befolyás alá kerülsz, ne ragaszkodj a meditációhoz, azonnal hagyd abba az ülést és szüntesd meg a tudati és fizikai összetevőidben jelentkező akadályokat. Aztán meditálj tovább. Ez tehát a hozzáértők szándéka, ezért ismerd fel, hogy ennek véghezvitele az egyik meghatározója a meditáció ülés hosszának.

JEGYZETEK

91. MSA: 19.28-29; P5021: 10.5.3.
92. Ők a nyolcadik és e feletti bódhiszattva szinteken vannak.
93. Az MSA: 18.53-at kifejtő *mahāyāna-sūtrāṅgikāra-bhāṣya*; Lévi 1907: 143.2-3; D4026: Phi 227a2.
94. AS, Pradhan 1975: 6.6, Wayman 1978 szerint; P5550: 238.3.8.
95. *Madhyamaka-hṛdaya-kārikā*, D3855: Dza 4a6.
96. Bk2 P5311: 33.2.5-6.
97. LRCM: 505.
98. LRCM: 504.8.
99. LRCM: 515-516.
100. *Deśanā-stava* (tibeti neve itt *bShags bstod*), D1159: Ka 205b5.
101. *Deśanā-stava-vṛtti*, D1160: Ka 219b5.
102. Uo. Ka 220a1.
103. *Deśanā-stava*, D1159: Ka 205b6-7.
104. *Deśanā-stava-vṛtti*, D1160: Ka 220b3-4.
105. A kilenc tudatállapotról ld. LRCM: 529-532; az első kettő közben alkalmazandó szoros ráirányulás figyelmet ld. LRCM: 535-536.
106. Śbh, P5537: 101.1.3.
107. Bk1, Tucci 1986: 207; P5310: 25.3.6.
108. Bk2, P5311: 33.2.2.
109. Uo. P5311: 33.2.2-3.
110. Śbh, P5537: 100.2.6-100.3.1.
111. *Madhyānta-vibhāga-ṭikā*, Yamaguchi 1934: 175.7-8; P5528: 128.2.4.
112. Bk3, Tucci 1971: 11.18-20; D3917: Ki 51a3.
113. LRCM: 506.