NYANAPONIKA THERA
Az éberség ereje

BUDDHANET
KÖNYVTÁR
Buddha Dharma Oktatási Egyesület Inc.
Megjelent 2001-ben
Penang.

Először a The Light of the Dhamma (Rangoon) című folyóiratban jelent meg. 1968-1997 között a Wheel Publication, BPS egymást követő kiadásaiban.
Szerkesztő: Sukhi Hotu

BEVEZETÉS

Vajon az éberség valóban egy sajátos erő, ahogyan azt az esszé címe állítja? Az élet mindennapi hajszái felől szemlélve nem így tűnik. Ebből a szempontból az éberség, vagyis a figyelem meglehetősen szerény helyet foglal el sok, látszólag fontosabb mentális képesség között, amelyek a nagyszámú vágy beteljesítését szolgálják. Ebben az összefüggésen az éberség csak ennyit jelent: „vigyázni a lépteinkre”, hogy ne botoljunk meg, és ne szalasszunk el egy lehetőséget sem a céljaink elérése érdekében. Csak a konkrét feladatok és késztetések esetén művelik néha tudatosabban az odafigyelést, de ekkor is alárendelt funkciónak tekintik, nem ismerve fel szélesebb hatókörét és lehetőségeit.

Még akkor is, ha valaki a Buddha tanítása felé fordul és csak felületesen tekinti át a mentális tényezők különböző osztályozásait és listáit, amelyekben az éberség megjelenik, hajlamos lehet arra, hogy ezt a képességet csak „egynek tekintse a sok közül”. Az a benyomásunk támadhat, hogy meglehetősen alárendelt helyet foglal el, és jelentőségét könnyen felülmúlják más képességek.

Az éberség ha megszemélyesítjük, meglehetősen szerény természetű. Ehhez képest az olyan mentális tényezők, mint az odaadás, az energia, a

képzelőerő és az intelligencia, minden bizonnyal színesebb személyiségek, amelyek azonnali és erős hatást gyakorolnak az emberekre és szituációkra.

Hódításaik néha gyorsak és hatalmasak, bár gyakran bizonytalanok. Az éberség ezzel szemben visszafogott természetű. Erényei belülről ragyognak, és a hétköznapi életben érdemei nagy részét más mentális képességek aratják le, amelyek általában minden elismerést megkapnak. Az embernek alaposan meg kell ismernie az éberséget, ápolnia kell, mielőtt értékét és csendes, átható jelentőségét megbecsülhetné. Az éberség lassan és megfontoltan jár, és mindennapi feladata meglehetősen egyhangú természetű. Mégis, ahová a lábát beteszi, onnan nem lehet könnyen eltántorítani. Megszerzi és megtartja az uralmat a meghódított terület felett.

Az ilyen jellegű mentális képességeket, akárcsak a hasonló típusú személyiségeket, gyakran figyelmen kívül hagyják vagy alulértékelik. Az éberség esetében egy olyan zsenire volt szükség, mint a Buddha, hogy felfedezze a szerény köntösbe burkolózó „rejtett tehetséget", és hasznosítsa ennek az erős magnak a hatalmas eredendő erejét. Valóban a zsenikre jellemző, hogy felismerik és hasznosítják a látszólag kicsiny dolgok erejét. Itt valóban megtörténik, hogy „ami kevés, az sokká válik". Az értékek átértékelődése zajlik. Megváltoznak a nagyság és a kicsiség mércéi. A Buddha mester-tudata által az éberség végül úgy mutatkozik meg, mint az a hely, ahol a világ szenvedésének hatalmas forgó tömege kiszabadul a tudatlanság és a sóvárgás kettős bilincséből.

Buddha nagyon hangsúlyosan beszélt az éberség erejéről:

> Kijelentem, az éberség mindenben segít.
> SAMYUTTA, 46:59

> Minden dolog elsajátítható az odafigyeléssel.
> ANGUTTARA, 8:83

Továbbá ott van az az ünnepélyes és súlyos kijelentés, ami a Szatipatthána szútrát, *A tudatosság alapjairól* című beszédet nyitja és zárja: „Ez az egyetlen út, szerzetesek, ami a lények megtisztulásához, a bánat és a siránkozás legyőzéséhez, a fájdalom és a bánat elpusztításához, a helyes ösvény eléréséhez, a Nibbana eléréséhez vezet, nevezetesen az éberség négy alapja."

A hétköznapi életben, ha az éberség vagy a figyelem valamilyen tárgyra irányul, ritkán tartható fenn elég sokáig ahhoz, hogy gondos és tényszerű megfigyelést végezhessen. Általában azonnal érzelmi reakció, minősítő gondolat, tűnődés vagy céltudatos cselekvés követi. A Buddha tanítása által irányított életben illetve gondolkodásban az éberség (szati) többnyire egy cselekedet helyes céljának, alkalmasságának és egyéb megfontolások világos megértésével kapcsolódik össze (sampajañña). Tehát nem tudatosítjuk önmagában. Ahhoz azonban, hogy az éberség tényleges és potenciális erejét kiaknázzuk, szükséges megérteni és tudatosan művelni azt a maga alapvető, hamisítatlan formájában, amelyet a továbbiakban puszta figyelemnek nevezünk.

A puszta figyelem alatt annak tiszta és céltudatos tudatosítását értjük, hogy mi történik velünk és bennünk az érzékelés egymást követő pillanataiban. Azért nevezzük „puszta" figyelemnek, mert az érzékelés puszta tényeire figyel anélkül, hogy tettekkel, beszéddel, vagy mentális magyarázattal reagálna rájuk. Általában ez a tisztán befogadó tudatállapot, mint mondtuk, csak egy nagyon rövid szakasza a gondolkodási folyamatnak, amelynek gyakran alig vagyunk tudatában.

De az éberség módszeres fejlesztése során - amelynek célja a lappangó erők kibontakoztatása - a puszta figyelmet olyan hosszú ideig tartjuk fenn, amennyire az ember koncentrációs ereje megengedi. A puszta figyelem ekkor válik a Satipatthana meditációs gyakorlatának kulcsává, amely megnyitja az ajtót a tudat uralma és a végső felszabadulás felé.

A csupasz figyelem kétféleképpen fejlődik: (1) módszeres meditációs gyakorlatként, választott tárgyakkal; (2) úgy, ahogyan azt - amennyire csak lehetséges - a nap hétköznapi eseményeire alkalmazzuk, az éberséggel és a tiszta megértéssel együtt. A gyakorlás részleteit máshol már leírtuk, és itt nem kell megismételni.[1]

Az esszé elsődleges célja, hogy bemutassa és megmagyarázza a módszer hatékonyságát, azaz, hogy megmutassa az éberség valódi erejét. Különösen fontos ez egy olyan korban, mint a miénk; a szüntelen külső tevékenység babonás imádatával élők azt kérdezhetik: „Hogyan vezethet egy olyan passzív tudatállapot, mint a puszta figyelem, a neki tulajdonított nagyszerű eredményekhez?". Válaszként azt javasolhatjuk a kérdezőnek, hogy ne mások szavaira hagyatkozzon, hanem tegye próbára a Buddha ezen

állításait a saját személyes tapasztalatainak segítségével. De azok, akik még nem ismerik eléggé a Buddha tanítását annyira, hogy megbízható útmutatóként fogadják el, talán haboznak, hogy jó okok nélkül olyan gyakorlatot kezdjenek el, amely már csak radikális egyszerűsége miatt is furcsának tűnhet számukra. A következőkben ezért néhány ilyen „jó okot" ajánlunk az olvasó figyelmébe.

Ezek bevezetésnek is szolgálnak a Satipatthana általános szellemébe, és útmutatásként szolgálnak a széles és lényeges látásmódhoz. Továbbá reméljük, hogy aki a rendszeres képzésben részt vett, az a következő megfigyelésekben felismeri saját gyakorlatának bizonyos jellemzőit, és ezek arra késztetik, hogy tudatosan fejlessze azokat.

A PUSZTA FIGYELEM NÉGY ERŐFORRÁSA

Most a puszta figyelem négy aspektusával fogunk foglalkozni, amelyek az éberség erejének fő mozgatórugói. Nem ezek az erejének egyetlen forrásai, de ezek a legfontosabbak, melyeknek ez a mentális fejlesztés-módszer a hatékonyságát köszönheti.

Ez a következő négy:

1. a „rendrakás" és a „névadás" funkciói a puszta figyelem által gyakorolva;
2. az erőszakmentes, nem kényszerítő eljárás;
3. a megállás és a lassítás képessége;
4. a puszta figyelem által nyújtott közvetlen látásmód.

1. A „RENDRAKÁS" ÉS A „NÉVADÁS" FELADATAI

A mentális háztartás rendbetétele

Ha valaki, akinek elméje nincs harmonizálva és irányítva a rendszeres meditáció által, és alaposan szemügyre veszi saját mindennapi gondolatait és tevékenységeit, meglehetősen zavarba ejtő látványban lesz része. A céltudatos gondolatainak és tevékenységeinek néhány fő medrétől eltekintve mindenütt az észlelések, gondolatok, érzések és alkalmi testi mozgások kusza tömegével fog szembesülni, amely olyan rendezetlenséget és zűrzavart mutat, amelyet biztosan nem tűrne el a nappalijában. Mégis ez az az állapot, amelyet ébrenléti életünk egy jelentős részében

természetesnek veszünk, és ilyen a normális mentális tevékenységünk. Nézzük most ennek a meglehetősen rendezetlen képnek a részleteit!

Először is rengeteg esetleges érzéki benyomással találkozunk, mint például a látványok és a hangok, amelyek folyamatosan áthaladnak a tudatunkon.

Legtöbbjük homályos és töredékes marad; némelyikük még hibás felfogáson és téves megítélésen is alapul. Ezeket az eredendő gyengeségeket magunkban hordozva azok gyakran a magasabb tudatossági szinten történő ítélkezések és döntések végiggondolatlan alapját képezik. Igaz, ezek az alkalmi érzéki benyomások nem kell és nem is lehetnek a koncentrált figyelem tárgyai. Egy kő az úton, amely véletlenül találkozik a tekintetünkkel, csak akkor tart igényt a figyelmünkre, ha akadályozza az előrehaladásunkat, vagy ha valamilyen okból érdekel bennünket. Ha azonban túl gyakran elhanyagoljuk ezeket az alkalmi benyomásokat, akkor sok, az utunkon heverő kőbe botlunk bele, és így sok drágakő is elkerülheti a figyelmünket.

Az alkalmi érzéki benyomások mellett vannak jelentősebb és határozottabb észlelések, gondolatok, érzések és késztetések, amelyek szorosabb kapcsolatban állnak a céltudatos életünkkel. Itt is azt tapasztaljuk, hogy igen nagy részük a teljes zűrzavar állapotában van. Keresztáramlatok százai villannak át a tudaton, és mindenütt ott vannak a befejezetlen gondolatok, elfojtott érzelmek és múló hangulatok „darabkái”. Sokuk idő előtti halált hal. Veleszületetten gyenge természetük, koncentrációnk hiánya vagy az új és erősebb benyomások általi elfojtásuk miatt nem maradnak fenn és nem fejlődnek tovább. Ha megfigyeljük saját elménket észrevesszük, milyen könnyen elkalandoznak gondolataink, milyen gyakran viselkednek fegyelmezetlen vitapartnerként: állandóan félbeszakítják egymást, és nem hajlandók meghallgatni a másik fél érveit. Ismét sok gondolatmenet marad kezdetleges, vagy nem fordul át akaratba és cselekvésbe, mert hiányzik a bátorság, hogy elfogadják gyakorlati, erkölcsi vagy intellektuális következményeiket. Ha alaposan tovább vizsgáljuk átlagos észleléseinket, gondolatainkat vagy ítéleteinket, be kell ismernünk, hogy ezek közül sok megbízhatatlan. Ezek csak a megszokás termékei, amelyeket az értelem vagy az érzelmek előítéletei, a kedvenc preferenciáink vagy ellenszenveink, a lustaság vagy az önzés, a hibás vagy felületes megfigyelések hoznak létre.

A tudat régóta elhanyagolt részeibe való ilyen betekintés egészséges sokként éri a szemlélőt. Meggyőzi arról, hogy sürgősen szükség van a tudat vékony felszíni rétege alá, a tudat imént meglátogatott, hatalmas, alkonyi régióira is kiterjedő rendszeres mentális tréningre. A megfigyelő ekkor megérti, hogy a tudatnak az a viszonylag kis területe, amely a céltudatos akarat és gondolkodás intenzív fényében áll, nem megbízható mércéje a tudat belső erejének és tisztaságának. Azt is látja, hogy az egyéni tudatosság minőségét nem lehet megítélni a mentális tevékenység néhány optimális eredménye alapján, amelyeket rövid, csupán ideig-óráig tartó időszakokban ért el. A tudat minőségének meghatározásában döntő tényező az önismeret és az önkontroll: hogy az a homályos tudatosság, amely a mindennapi tudatunk és tevékenységünk kontrollálatlan részére jellemző, tendenciaszerűen növekszik-e vagy csökken.

Ez a mindennapi kis hanyagság a gondolatokban, szavakban és tettekben, ami életünk hosszú évein át tart (és ahogy a Buddha tanítja, sok létezésen át), ez a fő felelős a rendetlenségért és a zűrzavarért, amit a tudatunkban találunk. Ez a hanyagság teremti a bajt és lehetővé teszi, hogy vég nélkül folytatódjon. Így mondták a régi buddhista tanítók: „A hanyagság sok piszkot termel. Mint egy házban, úgy a tudatban is csak nagyon kevés piszok gyűlik össze egy-két nap alatt, de ha ez sok éven át tart, hatalmas szemétkupaccá nő.”[2]

A tudat sötét, rendezetlen zugai a legveszélyesebb ellenségeink búvóhelyei. Onnan támadnak ránk váratlanul, és túl gyakran sikerül legyőzniük minket. Ez a meghiúsult vágyakkal és elfojtott sérelmekkel, ingadozásokkal, szeszélyekkel és sok más árnyékfigurával benépesített félhomályos világ olyan hátteret képez, amelyből a feltámadó szenvedélyek - kapzsiság és kéjvágy, gyűlölet és harag - erőteljes támasztékot nyerhetnek.

Emellett az alkonyi régió homályos és elhomályosító természete maga az eleme és táptalaja a káros (akusala mula) három gyökér közül a harmadiknak és legerősebbnek, a tudatlanságnak vagy téveszmének.

A kísérleteknek a tudat fő szennyeződéseinek kiküszöbölésére - a sóvárgás, a gyűlölet és a nem-tudás - mindaddig kudarcot kell vallania, amíg ezek a kártékony érzelmek menedéket és támogatást találnak a tudat kontrollálatlan, homályos régióiban; addig amíg e tagolatlan gondolatok és érzelmek szoros és bonyolult szövete alkotja a tudat alapszövetét, amelybe

csak néhány aranyszálnyi nemes és világos gondolat van beleszőve. De hogyan bánjunk el ezzel a nehézkes, kusza masszával? Általában megpróbáljuk figyelmen kívül hagyni, és felszíni tudatunk ellensúlyozó erőire támaszkodunk. De az egyetlen biztonságos megoldás, ha éberen szembenézünk vele. Semmi különösre nincs szükség, mint elsajátítani azt a szokást, hogy a puszta figyelmet a lehető leggyakrabban ezekre a kezdetleges gondolatokra irányítsuk. A működési elv itt az az egyszerű tény, hogy két gondolat nem létezhet egyszerre: ha az éberség tiszta fénye jelen van, nincs helye a mentális félhomálynak. Amikor a szilárd éberség stabilan megvetette a lábát, viszonylag másodlagos jelentőségű lesz, hogy a tudat hogyan bánik ezután ezekkel a kezdetleges gondolatokkal, hangulatokkal és érzelmekkel. Az ember egyszerűen elvetheti, és céltudatos gondolatokkal helyettesítheti azokat; vagy megengedheti, sőt kényszerítheti őket, hogy fejezzék be a mondanivalójukat. Az utóbbi esetben gyakran felfedik, hogy valójában milyen szegényesek és gyengék, és akkor nem nehéz megszabadulni tőlük, ha már egyszer a felszínre kényszerültek. A puszta figyelem nagyon egyszerű és hatékony; a nehézséget csak az alkalmazásához szükséges kitartás jelenti.

Egy összetett dolog megfigyelése azt jelenti, hogy azonosítani kell az alkotóelemeit, ki kell bogozni a bonyolult szövet különálló szálait. Ha ezt a mentális és gyakorlati élet összetett áramlataira alkalmazzuk, automatikusan erős szabályozó energia lesz érezhető.

Mintha a nyugodtan figyelő szem jelenlétében szégyenkeznénk, a gondolatok folyása kevésbé lesz rendezetlen és szeszélyes; nem térül el olyan könnyen, és egyre inkább egy jól szabályozott folyóhoz hasonlít majd.

A jelenlegi élet évtizedei alatt és a korábbi életek évezredei alatt, amelyek a létezés körforgását járják, minden egyes emberben folyamatosan erősödött az intellektuális és érzelmi előítéletek szorosan összekapcsolódó rendszere, a testi és tudati szokások.

Az emberi életben elfoglalt helyüket és hasznos funkciójukat tekintve már nem kérdőjeleződött meg, hogy hasznos funkciójuk van-e. A puszta figyelem alkalmazása itt is fellazítja az emberi tudat e gyakran nagyon ősi rétegeinek kemény talaját, előkészítve ezzel a talajt a rendszeres mentális tréning magjának elvetéséhez. A puszta figyelem azonosítja és követi

szokásaink e szorosan összefonódó szövetének egyes szálait. Gondosan kiválogatja a szenvedélyes indulatok utólagos igazolásait és előítéleteink színlelt indítékait.

Félelem nélkül kérdőjelezi meg a régi, gyakran értelmetlenné vált szokásokat. Feltárja gyökereiket, így segít megszüntetni mindazt, amit károsnak lát. Röviden, a puszta figyelem feltárja a megkérdőjelezhetetlen mentális folyamatok látszólag áthatolhatatlan szerkezetének apró réseit. Ezután a bölcsesség kardja, amelyet a rendszeres meditáció erős karja forgat, képes lesz behatolni ezekbe a résekbe, és végül ott, ahol szükséges, felbomlasztani ezt a struktúrát. Ha a látszólag tömör egész egyes részei közötti belső összefüggések érthetők lesznek, akkor hozzáférhetővé válnak.

Amikor a tudat kondicionált természetének tényei és részletei feltárulnak a meditáció során, megnő az esélye, hogy alapvető változásokat érjünk el a tudatban. Így nemcsak a tudat eddig megkérdőjelezhetetlen szokásai, félhomályos régiói és megszokott folyamatai, hanem még az anyag világának szilárdnak tűnő, vitathatatlan tényei is - mind-mind „megkérdőjelezhetővé” válnak, és sokat veszítenek magabiztosságukból.

Sok embert annyira lenyűgöz és megfélemlít a „szilárd tények” hamis magabiztossága, hogy haboznak bármilyen spirituális gyakorlásban részt venni, kételkedve abban, hogy az bármi érdemlegeset is eredményezhet. Ha puszta figyelmet fordítanak a tudat rendbetételének és szabályozásának feladatára, az érzékelhető eredményeket hoz - olyan eredményeket, amelyek eloszlatják a kételyeiket, és arra ösztönzik őket, hogy teljes elkötelezettséggel lépjenek a spirituális útra.

A puszta figyelem rendteremtő vagy szabályozó funkciója - ki kell jelentenünk - alapvető jelentőségű a „a lények megtisztítása” szempontjából, amelyet a Buddha a Satipatthana első céljaként említett. Ez a kifejezés természetesen tudatuk megtisztítására utal, és itt a legelső lépés az, hogy kezdeti rendet teremtsünk a mentális folyamatok működésében. Láttuk, hogyan történik ez a puszta figyelem által. Ebben az értelemben a kommentár a „Beszéd az éberség alapjáról” a következőképpen magyarázza a „lények megtisztítása” szavakat: „Azt mondják: a mentális szennyeződések bemocskolják a lényeket; a mentális tisztaság megtisztítja őket. Ez a mentális tisztaság az éberségnek ezen az útján (satipatthana magga) jön létre.”

A megnevezés

Korábban azt mondtuk, hogy a puszta figyelem „rendbe teszi” vagy szabályozza a tudatot azáltal, hogy szétválogatja és azonosítja a mentális folyamat különböző összekuszált szálait. Ez az azonosító funkció, mint minden más mentális tevékenység, verbális megjelöléshez kapcsolódik. Más szavakkal, az „azonosítás” kifejezetten „megnevezéssel” történik.

Az ősember hitt abban, hogy a szavak mágikus erővel bírnak: „A megnevezhető dolgok elvesztették az emberfeletti titokzatos hatalmukat, az ismeretlentől való rettegés csökkent.

Egy erő, egy lény vagy egy tárgy nevének ismerete (az ősember számára) azonos volt az erő, a lény vagy a tárgy feletti uralommal.[3] /A nevek mágikus erejébe vetett ősi hit számos mesében és mítoszban megjelenik, ahol egy démon hatalmát meg lehet törni ha szembenézünk vele, és kimondjuk a nevét.

Az ősember „szómágiájában” van igazság, és a puszta figyelem gyakorlása során megerősítést nyer a megnevezések ereje. A tudat „alkonyi démonai” - szenvedélyes késztetéseink és homályos gondolataink - nem bírják elviselni a „nevükre” vonatkozó egyszerű, de tisztázó kérdést, még kevésbé e nevek ismeretét. Ezért gyakran már ez önmagában is elegendő ahhoz, hogy erejüket megtörjük. Az éber figyelem nyugodt pillantása felfedezi a démonokat rejtekhelyeiken. Az a gyakorlat, hogy nevükön nevezzük őket, kiűzi őket a szabadba, a tudatosság napfényére. Ott zavarba jönnek, és kénytelenek lesznek igazolni magukat, noha a puszta figyelemnek ebben a szakaszában még nem is vetették alá őket közelebbi kérdéseknek, kivéve a nevüket, az identitásukat. Ha a nyilvánosságra kényszerítik őket, amíg még a kezdeti stádiumban vannak, képtelenek lesznek ellenállni a vizsgálatnak, és egyszerűen elsorvadnak. Így az első győzelem felettük már a gyakorlat korai szakaszában is learatható.

A tudatban megjelenő nemkívánatos és nem-üdvös gondolatok, még ha nagyon múlékonyak és csak félig-meddig artikuláltak is, aláássák az ember önbecsülését. Ezért az ilyen gondolatokat gyakran félrelökik, nem foglalkoznak velük és nem ellenkeznek velük. Gyakran kellemesebb és tiszteletreméltóbb címkékkel is álcázzák őket, amelyek elrejtik valódi természetüket. A kétféleképpen elvetett gondolatok erősítik a tudatalattiban felhalmozódott nemtelen hajlamok erejét.

Ezek az eljárások gyengítik az ember akaratát, hogy ellenálljon a mentális szennyeződések keletkezésének és uralmának, és erősítik azt a tendenciát, hogy kitérjen a problémák elől.

De azzal az egyszerű módszerrel, hogy világosan és becsületesen megnevezünk vagy regisztrálunk minden nemkívánatos gondolatot, ez a két káros eszköz, a tudatlanság és az álcázás, kizárható. Így elkerülhetővé válnak a tudatalatti szerkezetére gyakorolt káros következményeik és a mentális erőfeszítés akadályai elhárulnak.

Amikor a nemtelen gondolatokat vagy személyes hiányosságokat a helyes nevükön nevezzük, a tudat ellenállást, sőt undort érez velük kapcsolatban.

Idővel talán sikerül kordában tartani és végül megszüntetni őket. Még ha ezek az eszközök nem is hoznak azonnali, teljes ellenőrzést a nemkívánatos tendenciákkal kapcsolatban, az ismételt ellenállás nyomást gyakorol rájuk, így gyengítve őket, amikor újra felbukkannak. Megszemélyesítésüket folytatva azt mondhatjuk, hogy a nemkívánatos gondolatok többé nem lesznek a jelenet ellenállás nélküli urai, és ez az elerőtlenedésük jelentősen megkönnyíti a velük való foglalkozást.

Az erkölcsi szégyen (hiri-bala) ereje az, amit itt szövetségesként mozgósítunk, rendszeresen megerősítve ezeket az egyszerű, mégis finom pszichológiai technikákat.

A megnevezés és regisztrálás módszere természetesen kiterjed a nemes gondolatokra és impulzusokra is, amelyeket ösztönözni és erősíteni fog. Az ilyen üdvös hajlamok anélkül, hogy tudatosan odafigyelnénk rájuk, gyakran észrevétlenek és meddők maradnak. Ha azonban tiszta tudatosságot alkalmazunk velük kapcsolatban, az serkenti növekedésüket.

A helyes éberség, és különösen a puszta figyelem egyik leghasznosabb tulajdonsága, hogy lehetővé teszi számunkra, hogy minden külső és belső mentális eseményt a fejlődésünk érdekében használjunk fel. Még a nem üdvös is kiindulópontjává tehető az üdvösnek, ha a megnevezés vagy a regisztrálás eszközével a független megismerés tárgyává válik.

A Satipatthana szutta több szakaszában a megnevezést vagy a „puszta regisztrálás”-t a vonatkozó kijelentések közvetlen beszéddel történő megfogalmazása jelzi. Nem kevesebb, mint négy ilyen eset van a beszédben:

1 „Amikor kellemes érzést tapasztal, tudja: kellemes érzést tapasztalok',, stb;

2 „Tudja a vággyal teli (tudat) állapotról: a tudat vággyal teli”, stb.;

3 „Ha (az érzéki vágy akadálya) jelen van benne, tudja: az érzéki vágy van jelen bennem” stb;

4 „Ha a megvilágosodás tényezője, az éberség jelen van benne, tudja: a megvilágosodás tényezője, az éberség jelen van bennem” stb.

E szakasz zárásaként röviden rámutatunk arra, hogy a mentális folyamatok rendezése és megnevezésük nélkülözhetetlen előkészítése annak, hogy teljes mértékben megértsük őket valódi természetük szerint; ez a belátás (vipasszána) feladata.

Ezek a funkciók, amelyeket a puszta figyelem gyakorol, segítenek eloszlatni azt az illúziót, hogy a mentális folyamatok szilárdak. Segítenek abban is, hogy felismerjük sajátos természetüket, jellemzőiket, és észrevegyük pillanatnyi emelkedésüket és süllyedésüket.

2. A KÉNYSZERÍTÉS NÉLKÜLI ELJÁRÁS

A meditáció akadályai

Mind a minket körülvevő, mind a saját tudatunk világa tele van ellenséges és ellentétes erőkkel, amelyek fájdalmat és frusztrációt okoznak nekünk. Saját keserű tapasztalatainkból tudjuk, hogy nem vagyunk elég erősek ahhoz, hogy nyílt harcba bocsátkozzunk és legyőzzük ezeket az ellentétes erőket. A külső világban nem kaphatunk meg mindent pontosan úgy, ahogyan szeretnénk, míg a tudat belső világában szenvedélyeink, késztetéseink és szeszélyeink gyakran felülírják a kötelesség, az értelem és magasabb rendű törekvéseink követelményeit.

Megtanuljuk továbbá, hogy gyakran egy nemkívánatos helyzet csak rosszabbá válik, ha túlzott ellenállást tanúsítunk vele szemben.

A szenvedélyes vágyak egyre intenzívebbé válhatnak, ha valaki puszta akaraterővel próbálja elhallgattatni őket. A viták és veszekedések vég nélkül folytatódnak és egyre hevesebbek lesznek, ha újra és újra dühös válaszlépésekkel vagy a másik ember álláspontjának eltiprására tett hiábavaló kísérletekkel szítják őket. Egy munka, pihenés vagy meditáció

közbeni zavar erősebben érezhető és hosszabb ideig tart, ha valaki haraggal és dühvel reagál rá, és megpróbálja elnyomni.

Újra és újra találkozunk olyan élethelyzetekkel, amikor nem tudjuk erőltetni a dolgokat. De vannak módszerek arra, hogy az élet viszontagságait és a tudat konfliktusait erő alkalmazása nélkül is uraljuk. Az erőszakmentes eszközök gyakran sikerrel járhatnak ott, ahol a belső vagy külső kényszerítésre tett kísérletek kudarcot vallanak. Az élet és a tudat tökélyre fejlesztésének erőszakmentes módszere a Satipatthana. A puszta figyelem rendszeres alkalmazásával, amely a helyes éberség fejlesztésének alapgyakorlata, fokozatosan kibontakozik a nem kényszerítő szemlélet minden rejtett ereje, jótékony eredményeivel, széleskörű, nem-remélt következményeivel együtt.

Ebben az összefüggésben elsősorban a Satipatthana előnyeivel foglalkozunk a tudat uralma és a meditációban való fejlődés szempontjából, amely egy nem-kényszerítő eljárás eredménye lehet. De időnként oldalpillantást fogunk vetni a mindennapi életre gyakorolt hatásaira is.

A figyelmes olvasó könnyen találhat segítséget saját problémái megoldására.

A meditációban megjelenő ellentétes erők, amelyek felboríthatják a meditáció zavartalan menetét, háromfélék lehetnek:

1. külső zavarok, például zaj;

2. mentális szennyeződések (kilesa), mint például vágy, harag, nyugtalanság, elégedetlenség vagy lustaság, amelyek bármikor felmerülhetnek a meditáció során; és

3. különböző véletlenszerű kósza gondolatok, vagy ha átadjuk magunkat az álmodozásnak.

Ezek a zavaró tényezők jelentik a komoly buktatókat egy kezdő meditáló számára, aki még nem szerzett elegendő jártasságot ahhoz, hogy hatékonyan kezelje ezeket. Az, hogy a zavaró tényezőkre csak akkor gondoljunk, amikor azok ténylegesen felmerülnek a meditáció idején, nem elegendő.

Ha felkészületlenül érnek minket a védekezésben, akkor többé-kevésbé véletlenszerűen és eredménytelenül küzdünk meg velük, és ingerültséget

érzünk, amely érzés további akadályt jelent. Ha zavarok és bármilyen jellegű, nem gyakorlott reakciók többször is előfordulnak egy ülés során, az ember frusztráltnak és ingerültnek érezheti magát, és feladhatja a további meditációs kísérleteket, legalábbis az adott alkalommal.

Valójában még azok a meditálók is, akik könyvek vagy egy tanító által eléggé tájékozottak a meditációs témájukkal kapcsolatos minden részletről, gyakran nem kapnak útmutatást arról, hogyan kezeljék ügyesen a zavarokat, amelyekkel találkozhatnak. A velük szembeni tehetetlenség érzése a legfélelmetesebb nehézség a kezdő meditáló számára. Ezen a ponton sokan belenyugszanak a vereségbe, és idő előtt felhagynak a rendszeres gyakorlásra irányuló további erőfeszítésekkel. Mind a világi ügyekben, mind a meditációban az ember által követett módszerek, ahogyan a „kezdeti nehézségeket" kezeli, gyakran döntőek a siker vagy kudarc szempontjából.

Amikor belső és külső zavarokkal szembesül a tapasztalatlan vagy oktatást nem kapott kezdő, általában kétféleképpen reagál. Először megpróbálja könnyedén eltaszítani őket, és ha ez nem sikerül, akkor puszta akaraterővel megpróbálja elnyomni őket. De ezek a zavarok olyanok, mint a szemtelen legyek: először könnyed, majd egyre erőteljesebb és dühödtebb csapkodással talán sikerül egy időre elűzni őket, de általában bosszantó következetességgel térnek vissza, és a csapkodással járó erőfeszítés és bosszúság csak további nyugtalanságot okoz.

A Satipatthana a puszta figyelem módszerével erőszakmentes alternatívát kínál az erőszakos, elnyomásra irányuló, hiábavaló, sőt káros kísérletekkel szemben. A sikeres erőszakmentes eljárásnak a tudat kontrollálására a helyes hozzáállással kell kezdődnie. Először is meg kell érteni és józanul el kell fogadni a tényt, hogy a három típusú zavaró tényező társlakója annak a világnak, amelyben élünk, akár tetszik ez nekünk, akár nem. A velük szembeni rosszallásunk nem változtat a tényen. Néhányukkal meg kell békélnünk, és ami a többit - a mentális szennyeződéseket illeti, meg kell tanulnunk, hogyan kezeljük őket hatékonyan, amíg végül le nem győzzük őket:

1.

Mivel nem mi vagyunk ennek a sűrűn lakott világnak az egyedüli lakói, szükségszerűen előfordulnak különböző külső zavaró tényezők, például a zaj és a látogatók által okozott zavarok. Nem élhetünk mindig „pompás

elszigeteltségben”, az emberek és kutyák zajától zavartalanul, vagy a tömeg fölött magasan álló „elefántcsonttoronyban”. A helyes meditáció nem menekülés; nem arra való, hogy rejtekhelyeket biztosítson az átmeneti önkívülethez. Az igazi meditáció célja, hogy az elmét arra tanítsa meg, hogy szembenézzen, megértse és meghódítsa a világot, amelyben élünk.

És ez a világ elkerülhetetlenül számos akadályt támaszt a meditáció elé.

2.

A burmai meditációs mester, a tiszteletreméltó Mahasi Sayadaw azt mondta: „Egy nem-felszabadult világi emberben a mentális szennyeződések biztosan újra és újra felbukkannak. Szembe kell néznie ezzel a ténnyel, és jól kell ismernie ezeket a szennyeződéseket, hogy újra és újra alkalmazhassa a satipatthana megfelelő gyógymódját. Akkor elgyengülnek, rövid életűvé válnak, és végül eltűnnek.” A szennyeződések előfordulásának és természetének megismerése tehát ugyanolyan fontos a meditáló számára, mint nemes gondolatainak megismerése.

Azáltal, hogy az ember szembenéz a szennyeződéseivel, arra ösztönözzük, hogy fokozza az erőfeszítéseit azok megszüntetésére. Másrészt, ha valaki hamis szégyenérzetből vagy büszkeségből megpróbálja elfordítani a tekintetét amikor felbukkannak, akkor soha nem fog velük igazán vitába szállni, és mindig elkerüli a végső és döntő találkozást. Azzal, ha vakon nekik megyünk, csak kimerülünk, sőt, még kárt is okozunk magunknak. De ha gondosan megfigyeljük természetüket és viselkedésüket, amikor felbukkannak a tudatban, akkor képesek leszünk felkészülten találkozni velük, gyakran megelőzni, és végül végleg elűzni őket. Ezért szabad és nyílt tekintettel nézzetek szembe az akadályokkal! Ne szégyenkezzetek, ne féljetek és ne csüggedjetek!

3.

A meditáló elméjét zavaró betolakodók harmadik csoportja a kóbor gondolatok és az álmodozások.

Ezek lehetnek különböző emlékek és képek a közeli vagy távolabbi múltból, beleértve a tudatalatti mélységeiből felbukkanókat is; gondolatok a jövőről:... tervezgetés, képzelődés, félelem, remény, véletlenszerű érzékszervi észlelések, amelyek éppen a meditáció idején jelentkezhetnek, és gyakran a hozzájuk kapcsolódó gondolatok hosszú sorát vonszolják

maguk után. Amikor a koncentráció és az éberség lankad, kósza gondolatok vagy ábrándok jelennek meg, és kitöltik az üresen maradt teret. Bár önmagukban jelentéktelennek tűnnek, de gyakori előfordulásuk miatt a legfélelmetesebb akadályt jelentik, nemcsak a kezdők számára, hanem minden olyan esetben, amikor a tudat nyugtalan vagy zavart.

Ha azonban ezeket a betolakodókat távol tudjuk tartani, akkor akár hosszú, folyamatos meditációs időszakok is elérhetők.

Ahogy a mentális szennyeződések, úgy a kósza gondolatok is csak az arahantság stádiumában tűnnek el teljesen, amikor az így elért tökéletes odafigyelés szüntelenül őrködik a tudat ajtaja előtt.

Ha a hozzáállásunkat alakítani akarjuk, akkor a háromféle zavaró tényezőre vonatkozó tényeket teljes mértékben figyelembe kell vennünk, és tudatunknak teljes mértékben el kell azokat fogadnia. Ekkor ebben a három zavaró tényezőben a szenvedés nemes igazsága kristálytisztán megjelenik a meditáló előtt, személyes tapasztalatán keresztül: „Az, hogy nem kapjuk meg azt, amit akarunk, szenvedés”. A három másik nemes igazságot is ugyanígy kell szemlélni. Ily módon a meditáló még az akadályokkal való foglalkozás során is a Satipatthana területén belül lesz. A négy nemes igazság éber tudatosításával foglalkozik - ez a mentális tárgyak vizsgálatának (dhammanupassana) egy része.

A helyes éberség jellemzője és egyik feladata, hogy az élet tényleges tapasztalatait a Dhamma igazságához kapcsolja, és azokat annak gyakorlati megvalósításának lehetőségeként használja fel. Már ebben a helyes és hasznos hozzáállás kialakítására szentelt előkészítő szakaszban megvan a békés fegyvereink első sikeres próbája: ellenfeleink jobb megértésével megszilárdítottuk pozícióinkat, amelyeket korábban az érzelmi megközelítés gyengített; és azáltal, hogy ezeket az ellenfeleket az igazságok tanítóivá alakítottuk át, előnyt szereztünk velük szemben.

Három ellenlépés

Ha mentálisan felkészülünk e három, meditációt akadályozó tényező reális szemléletével, kevesebb lesz az esély rá, hogy azonnal ingerültséggel reagáljunk, amikor ezek ténylegesen felmerülnek. Érzelmileg sokkal jobb helyzetben találjuk magunkat ha olyan erőszakmentes fegyverekkel tudunk velük szembeszállni, amely fegyverekről most fogunk beszélni.

A meditáció során felmerülő zavarok elhárítására három eszköz áll rendelkezésre. A hármat egymás után kell alkalmazni: amikor az előző eszközzel nem sikerült megszüntetni a zavart, jöhet a következő. Mindhárom a puszta figyelem alkalmazása; a zavarra fordított figyelem mértékében és időtartamában különböznek csupán. Az irányadó szabály itt a következő: ne adjunk nagyobb mentális hangsúlyt az adott zavarnak, mint amennyit a körülmények ténylegesen megkövetelnek.

1.

Először is tisztán, de könnyedén észre kell venni a zavart: vagyis hangsúlyozás és a részletekre való odafigyelés nélkül. A rövid észrevételi aktus után meg kell próbálni visszatérni a meditáció eredeti témájához. Ha a zavar gyenge volt, vagy az ember előző koncentrációja meglehetősen erős, akkor könnyen lehet, hogy sikerül visszatérni a szemlélődéshez. Ebben a szakaszban, ha vigyázunk, hogy ne keveredjünk semmilyen „beszélgetésbe" vagy vitába a betolakodóval, nem adunk neki okot arra, hogy sokáig maradjon; az esetek jó részében a zavar hamarosan távozik, mint egy látogató, akit nem fogadnak túl szívélyesen. Ez a szűkszavú elbocsátás gyakran lehetővé teszi számunkra, hogy visszatérjünk eredeti elmélkedésünkhöz anélkül, hogy a tudat nyugalmát komolyan megzavarnánk.

Az erőszakmentes eszköz itt a következő: puszta figyelmet fordítani a zavarra, de minimális reakcióval, és visszavonulásra hajló elmével. Pontosan ez az a mód, ahogyan maga a Buddha is kezelte az alkalmatlan látogatókat, ahogyan azt a Mahasunnata szuttában leírták:

„...elzárkózásra hajlamos elmével... és visszahúzódva, a beszélgetés célja az elutasítás". Hasonló volt Santidéva tanácsa a bolondokkal való bánásmódra: ha nem lehet elkerülni őket, akkor „az úriemberek közömbös udvariasságával" kell bánni velük.

2.

Ha azonban a zavar továbbra is fennáll, a puszta figyelem alkalmazását újra és újra ismételni kell, türelmesen és nyugodtan; lehet, hogy a zavar el fog tűnni, amikor erejét már elhasználta. Itt az a hozzáállás, hogy a zavar ismételt megjelenésére egy ismételt „nemmel" válaszolunk, határozottan elutasítjuk, hogy eltérítsenek az irányunkból. Ez a türelem és a szilárdság

magatartása. Az éber megfigyelést itt a várakozás és a helytállás képességének kell segítenie.

Ez a két eszköz általában sikerrel jár a véletlenszerű kósza gondolatokkal és az álmodozásokkal szemben, mert ezek természetük szerint gyengék, de a másik kétféle zavarral, a külső zavarokkal és a szennyeződésekkel szemben is elég gyakran eredményesek lehetnek.

3.

Ám ha valamilyen okból nem engednek, akkor szándékosan teljes figyelmünket a zavarra kell fordítanunk, és a figyelem tárgyává kell tennünk. Így az ember a meditáció zavarát a meditáció tárgyává alakítja át. Az ember addig folytathatja a meditációt az új tárggyal, amíg a külső vagy belső ok, ami miatt rá kell figyelnie, meg nem szűnik; vagy ha elégségesnek bizonyul, akkor akár az ülés hátralévő részében meg is tarthatja.

Ha például egy tartós zaj zavar, akkor a zajnak kell osztatlan figyelmet szentelnünk, de ügyelnünk kell arra, hogy megkülönböztessük magát a tárgyat a rá adott reakciónktól. Például ha harag merül fel, akkor világosan fel kell ismerni annak saját természetét, amikor csak felmerül. Ezáltal az elme-objektumok szemlélését (*dhammanupassana*) fogjuk gyakorolni a Satipatthana szutta következő szakasza szerint: „Ismeri a fület és a hangokat, és a mindkettő által keletkező béklyót (pl. haragot).” Ha a zaj időszakos vagy változó intenzitású, az ember könnyen képes lesz megkülönböztetni a zajok erősödését és halkulását (udayabbaya). Ily módon segítheti a mulandóság (aniccata-) közvetlen belátását.

Hasonlóan kell viszonyulnunk a visszatérő mentális szennyeződésekhez, mint például a vágy és a nyugtalanság érzéseihez. Egyenesen szembe kell nézni velük, de meg kell különböztetni azokat a rájuk adott reakcióktól: pl. félelem, harag, ingerültség. Ekkor az ember a „megnevezés” eszközét használja, és a fent említett előnyöket élvezi majd. A szenvedély vagy nyugtalanság visszatérő hullámaiban az ember hasonlóképpen megtanulja megkülönböztetni fokozatosan a „magas” és a „mély” fázisokat, a „fel- és lejtmeneteket”, valamint más hasznos ismereteket is szerezhet saját viselkedéséről. Ezzel az eljárással az ember ismét teljesen a Satipatthana hatókörén belül marad, a tudat állapotára (*cittanupassana*) és a tudat-tárgyakra (*dhammanupassana*) figyelve, az akadályokon történő szemlélődést gyakorolja.

Ez a módszer, amely a meditáció zavaró tényezőit meditációs tárgyakká alakítja át, amilyen egyszerű, olyan zseniális, az erőszakmentes eljárás csúcspontjának tekinthető. Ez az eszköz nagyon jellemző a Satipatthana szellemére, hogy minden tapasztalatot segítségként használunk fel az ösvényen. Így az ellenségek barátokká alakulnak át; mert a zavarok és akadályok erői a tanítóinkká válnak, és a tanítókra, bárkik is legyenek azok, barátokként kell tekinteni.

Nem mulaszthatjuk el, hogy ne idézzünk itt egy részletet Katherine Butler Hathaway egyik figyelemre méltó kis könyvéből, *A kis lakatos*-ból, amely a szenvedés által megszerzett tartás és gyakorlati bölcsesség megható emberi dokumentuma: Megdöbbent az a tudatlanság és pazarlás, amellyel olyan emberek, akiknek jobban kellene érteniük a következményeket, kidobják a nekik nem tetsző dolgokat. Kidobnak tapasztalatokat, embereket, házasságokat, helyzeteket, mindenféle dolgot, mert nem tetszenek nekik. Ha eldobsz egy dolgot, akkor az eltűnik. Ahol volt valami, ott nincs semmi. A kezed üres, nincs mivel foglalkoznod. Holott szinte minden olyan dolog, amit kidobnak, képes arra, hogy egy kis varázslattal éppen az ellenkezőjévé váljon annak, mint ami volt... De a legtöbb ember egyáltalán nem emlékszik arra, hogy szinte minden rossz helyzetben ott van az átalakulás lehetősége, amellyel a nemkívánatos kívánatossá változtatható.

Korábban már említettük, hogy a három zavaró elem megjelenését nem mindig lehet megelőzni. Ezek a világunk részei, és jövés-menésük a saját törvényeiket követi, függetlenül a mi jóváhagyásunktól vagy nemtetszésünktől.

De puszta figyelmet tanúsítva elkerülhetjük, hogy elsodorjanak vagy kizökkentsenek bennünket. Ha szilárdan és nyugodtan állunk az odafigyelés biztos talaján, szerényebb mértékben, de lényegében azonos módon megismételjük a Bodhi-fa alatti történelmi helyzetet. Amikor Mara, a Gonosz, serege élén követelte magának a földet, amelyen a leendő Buddha ült, az utóbbi nem volt hajlandó elmozdulni a helyéről. Bízva az éberség erejében, bátran megismételhetjük a bódhiszattva törekvését: Ma mam thana acavi! „Ő (Mara) ne mozdítson el engem erről a helyről;” (Padhana szutta).

Hagyd, hogy a betolakodók jöjjenek és menjenek! Mint a mentális és fizikai események hatalmas, szüntelen folyamának minden eleme, amelyek

a puszta figyelem gyakorlása során éber szemünk előtt zajlanak, felbukkannak, és miután felbukkantak, el is múlnak.

A mi előnyünk itt az a nyilvánvaló tény, hogy két gondolati pillanat nem lehet egyszerre jelen.

A figyelem szigorúan véve nem a jelenre, hanem az éppen elmúlt pillanatra vonatkozik. Így, amíg az odafigyelés uralkodik, nem lesz „zavar" vagy „szennyezett gondolat". Ez lehetőséget ad arra, hogy szilárdan álljunk a „megfigyelői állás" talaján., ez saját potenciális „megvilágosodásunk trónja".

A három eszközünkben alkalmazott független megfigyelés megnyugtató és semlegesítő hatása által a meditáció megszakításai egyre inkább elveszítik az ingerültség fullánkját, és ezáltal zavaró hatásukat.

Ez a valódi viraga (szenvedélytelenség) cselekedetének fog bizonyulni, ami szó szerint „színtelenítést" jelent. Amikor ezeket a tapasztalatokat megfosztjuk a vágy, az ellenszenv, az ingerültség és a tudat más szennyeződéseinek nyugtalanító érzelmi árnyalatától, akkor valódi természetük szerint, mint puszta jelenségek (suddha-dhamma) jelennek meg.

A puszta figyelem erőszakmentes eljárása felruházza a meditálót azzal a könnyed, de biztos képességgel, amely az érzékeny, kitérő és ellenálló tudat természete. Képessé teszi őt arra is, hogy zökkenőmentesen kezelje a mindennapi életben felmerülő, lépten-nyomon fellépő nehéz helyzeteket és akadályokat. A meditatív elmélyülés eléréséhez szükséges egyenletes minőségű energia illusztrálására *A megtisztulás ösvénye* (Visuddhimagga) leír egy vizsgát, amelyen a sebészhallgatóknak az ősi időkben át kellett esniük, hogy bizonyítsák rátermettségüket. Egy lótuszlevelet helyeztek egy tál vízbe, és a tanítványnak a levél hosszában kellett bemetszést ejtenie, anélkül, hogy teljesen elvágta vagy elmerítette volna. Aki túlzott erőt alkalmazott, az vagy kettévágta a levelet, vagy belenyomta a vízbe, míg a félénk még csak meg sem merte karcolni. Valójában a mentális képzésben valami olyasmire van szükség, mint a sebész gyengéd, de határozott keze, és ez az ügyes, kiegyensúlyozott érintés lesz a puszta figyelem gyakorlásában az erőszakmentes eljárás természetes eredménye.

3. MEGÁLLÁS ÉS LASSÍTÁS

A tudat képességeinek teljes és akadálytalan kibontakozásához két egymást kiegészítő erő - aktiváló és korlátozó - hatására van szükség. Ezt a kettős szükségletet ismerte fel Buddha, a tudat nagy ismerője. Azt tanácsolta, hogy az energia (*viriy'indriya*) és az összpontosítás (*samadh'indriya*) képességeit egyformán erősnek és kiegyensúlyozottnak kell fenntartani.[4] Továbbá, a megvilágosodás hét tényezője (*bojjhanga*) közül hármat ajánlott, mint a tudat felébresztésére alkalmasat, és másik hármat a tudat megnyugtatására.[5] Mindkét esetben, a szellemi képességek és a megvilágosodás tényezői közül az éberség az, amely nemcsak az egyensúlyuk felett őrködik, hanem aktiválja a lomhákat, és visszafogja a túl intenzíveket.

Az éberség bár látszólag passzív természetű, valójában aktiváló erő. Éberré teszi a tudatot, és az éberség nélkülözhetetlen minden céltudatos tevékenységhez.

Jelen vizsgálatban azonban elsősorban az éberség visszatartó erejével fogunk foglalkozni. Megvizsgáljuk, hogyan segíti az eloldódást és a leválást, és hogyan segíti pozitívan a megszabadulás munkájához szükséges mentális tulajdonságok fejlődését.

A puszta figyelem gyakorlása során a megfigyelés mentális és térbeli helyén maradunk mozdulatlanul, a belső és külső világ hangos követelései közepette. Az éberség rendelkezik a nyugalom erejével, a cselekvés elhalasztásának és a fék behúzásának képességével, az elhamarkodott beavatkozás megállításával és az ítélkezés felfüggesztésével. Miközben megállunk, megfigyeljük a tényeket és bölcsen elgondolkodunk rajtuk. A gondolkodás, a beszéd és a cselekvés hevességének egészséges lelassulását is eredményezi. Mozdulatlanság és megállás, szünet és lassítás - ezek lesznek a kulcsszavaink, amikor a puszta figyelem fékező hatásáról beszélünk.

Egy ősi kínai könyv szerint:

„A dolgok befejezésében és a dolgok elkezdésében nincs dicsőségesebb dolog, mint a mozdulatlanság.”

Buddha tanításának fényében a dolgok igazi „vége” a Nibbána, amelyet a „függő dolgok lecsendesedésének” (sankharanam vupasamo), azaz végső végének vagy megszűnésének neveznek. Úgy is nevezik, hogy „a megállás” (nirodha).

A „függő dolgok” vagy „formációk” alatt itt a vágyakozásban és tudatlanságban gyökerező, kondicionált és személytelen jelenségeket értjük. A formációk vége a „megformálás” végével, vagyis a világteremtő karmikus tevékenységek végével következik be. Ez a „világ” és a szenvedés vége, ahogy a Buddha kijelentette, nem érhető el gyaloglással, ide-oda vándorlással, csak önmagunkban találhatjuk meg. A világnak ezt a végét minden egyes szándékos mozdulatlanság, megállás vagy szünetelés jelzi. A „mozdulatlanság” ebben a legmagasabb értelemben a karma felhalmozódásának megállítását jelenti, megszabadulást a mulandó dolgokkal való szüntelen foglalkozásunktól, a vándorlástól, a szamszárába - az ismétlődő születés és halál körforgásába - való örökös belegabalyodástól. Azáltal, hogy az éberség útját követjük, hogy megtanítjuk magunkat arra, hogy mozdulatlanul maradjunk és megálljunk a puszta figyelemben, elutasítjuk a világ mohóságra vagy gyűlöletre való hajlamunkkal szembeni állhatatos kihívását. Megvédjük magunkat az elhamarkodott és téves ítéletektől; tartózkodunk attól, hogy vakon belevessük magunkat a beavatkozó cselekvés örvényébe, annak minden velejáró veszélyével együtt.

Aki tartózkodik a beavatkozástól, az mindenhol biztonságban van.
SUTTA NIPATA, V. 953

Aki megáll, és tudja, hol kell megállnia, az elkerüli a veszélyt.
TAO-TE-CSING, 44. FEJEZET

Az imént idézett kínai mondás második részében az áll, hogy nincs nagyszerűbb a dolgok elindítása során, mint a mozdulatlanság. Buddhista értelemben ezek a mozdulatlansággal elindított „a karmikus felhalmozódás csökkenését eredményező dolgok (vagy sajátosságok)”.

A hagyomány a gyakorlást erkölcsre (vagy magatartásra), koncentrációra (vagy nyugalomra) és bölcsességre (vagy belátásra) osztja fel. Mindhármat döntően segíti a puszta figyelem által ápolt mozdulatlanság.

1.
Viselkedés

Hogyan javíthatjuk magatartásunk erkölcsi minőségét és a helyes döntések meghozatalában való jártasságunkat? Ha komolyan vágyunk egy ilyen javulásra, akkor általában bölcs dolog, ha a legkisebb ellenállás útját választjuk. Ha túl gyorsan fordulunk a mélyen megkövesedett régi szokásokban vagy erős ösztönökben gyökerező hiányosságok ellen, akkor lesújtó vereséget szenvedhetünk. Először a tetteink és beszédünk hibáira, valamint a meggondolatlanság és elhamarkodottság okozta hibáinkra kell figyelnünk. Sok van ezekből. Életünkben számtalan olyan eset van, amikor egyetlen rövid megfontolással megelőzhettünk volna egy téves lépést, és ezzel elháríthattuk volna a szenvedés vagy a bűntudat hosszú láncolatát, amely a meggondolatlanság egyetlen pillanatával kezdődött. De hogyan fékezhetjük meg elhamarkodott reakcióinkat, és hogyan válthatjuk fel őket az éberség és a józan megfontolás pillanataival? Ez azon múlik, hogy képesek vagyunk-e megállni, szünetet tartani, és a megfelelő időben behúzni a féket. Ezt a puszta figyelem gyakorlásával megtanulhatjuk. Gyakorlatban tanuljuk meg, hogyan tudunk „nézni és várni”, felfüggeszteni vagy lelassítani a reakciókat. Ezt először a könnyebbik úton fogjuk megtanulni, a saját választásunk szerinti helyzetekben, a meditatív gyakorlatok során létrejövő tapasztalatok korlátozott mezején belül. Amikor újra és újra szembesülünk a véletlenszerű érzéki benyomásokkal, érzésekkel vagy kósza gondolatokkal, amelyek megzavarják koncentrációnkat; amikor újra és újra megfékezzük a vágyunkat, hogy valamilyen módon reagáljunk rájuk; ekkor újra és újra sikerül mozdulatlanul maradnunk – felkészítjük magunkat arra, hogy megőrizzük ezt a belső csendet a mindennapi élet bonyolultabb és védtelen területein. Olyan lélekjelenlétre teszünk szert, amely lehetővé teszi számunkra a szünetet és a megállást, még akkor is, ha meglepetés, vagy hirtelen provokáció vagy kísértés ér bennünket.

Észrevételeink a magatartás azon hibáira vonatkoznak, amelyek elhamarkodottságból és meggondolatlanságból következnek, ezek azonban az éberséggel többé-kevésbé könnyen ellenőrizhetők. Ez az ügyes módszer hatással lesz az erkölcsös magatartástól való makacsabb eltérésekre is, amelyek erős szenvedélyes indulatokban vagy mélyen gyökerező rossz szokásokban gyökereznek. A tudat fokozott nyugalma, amelyet a puszta figyelemre való mozdulatlansággal érünk el, visszafogja a szenvedélyek indulatosságát. A szünet és a megállás megtanult szokása fékként hat a nem-üdvös cselekedetek mélyen gyökerező szokásaira.

Azáltal, hogy képesek vagyunk a puszta figyelemmel megállni a bölcs elmélkedésre, nagyon gyakran a vágy első kísértése, a harag első hulláma, a téveszme első ködössége eltűnik anélkül, hogy komolyabb bonyodalmat okozna. Az, hogy melyik ponton áll meg a nem-üdvös gondolatfolyam áramlása, az éberség minőségétől függ. Ha az éberség éles, akkor nagyon korán sikerül megállítani a szennyezett gondolatok vagy cselekedetek sorozatát, mielőtt még túlságosan magával ragadnának bennünket. Ekkor az adott szenvek nem nőnek a kezdeti erejüknél nagyobbra, kevesebb erőfeszítésre lesz szükség a megfékezésükhöz, és kevesebb karmikus összefonódás következik, esetleg egyáltalán nem jön létre.

Vegyünk például egy kellemes vizuális tárgyat, amely tetszést vált ki belőlünk. Eleinte ez a tetszés nem biztos, hogy túl aktív és kitartó. Ha ekkor a tudat képes arra, hogy nyugton maradjon, hogy távolságtartóan szemlélődjön vagy elmélkedjen, a vizuális érzékelés könnyen megszabadulhat a vágy még nagyon csekély lététől. A tárgyat úgy azonosítjuk, mint „csak valami látott dolgot, ami kellemes érzést keltett”, vagy az érzett vonzalom csendes esztétikai élvezetbe szublimálódik. De ha ezt a korai esélyt elszalasztottuk, a tetszés ragaszkodássá és birtoklási vággyá nő. Ha most megálljt parancsolunk, a vágy érzése fokozatosan veszíthet erejéből; nem alakul át kitartó sóvárgássá, és nem történik kísérlet a vágyott tárgy birtokbavételére. Ha azonban a vágy áramlása fékezhetetlen, akkor a vágy érzése beszédben fejeződhet ki, amikor a tárgyat kéri, vagy akár indulatos szavakkal követeli. Vagyis a nem-üdvös karmát nem-üdvös szóbeli karma követi. A visszautasítás hatására a vágy eredeti áramlata a mentális szennyeződések további áramlataira válik szét: ez lehet akár szomorúság vagy harag. De ha még ebben a késői stádiumban is meg tudunk állni csendes elmélkedésre vagy puszta figyelemre, elfogadjuk a visszautasítást, és lemondunk a kívánságunk teljesítéséről, akkor a további bonyodalmak elkerülhetők. Ha azonban a szavakat nem-üdvös testi kamma követi, és ha a sóvárgástól vezérelve valaki megpróbálja lopakodva vagy erőszakkal megszerezni a kívánt tárgyat, akkor a karmikus összefonódás teljes, és a következmények kiteljesednek. Ha azonban a gonosz cselekedet befejezése után is megáll az ember, hogy elgondolkodjon, nem lesz hiábavaló. Ugyanis a bűntudatos visszatekintés formájában felmerülő éberség megakadályozza a jellem megkeményedését, és megakadályozhatja a hasonló cselekedet megismétlését.

A Magasztos egyszer azt mondta a fiának, Rahulának (Majjhima 61):

„*Bármilyen cselekedetet szándékozol végrehajtani, testtel, beszéddel vagy elmével, azt a cselekedetet mérlegelned kell..... Ha mérlegelés közben rájössz: 'az a cselekedet, amit véghezvinni kívánok, ártalmas lesz számomra, vagy árt másoknak, vagy mindkettőnknek ártalmas; nem-üdvös cselekedet lesz, szenvedést okoz, szenvedés az eredménye' akkor semmiképpen sem szabad végrehajtanod azt a cselekedetet.*

Ha egy cselekvést végzel, testtel, beszéddel vagy elmével, fontold meg azt a cselekvést!... Ha a megfontolás során rájössz: 'Ez a cselekvés, amit végzek, káros nekem, vagy káros másoknak, vagy káros mindkettőnek; ez egy nem-üdvös cselekedet, szenvedést okoz, szenvedés az eredménye' akkor fel kell hagynod egy ilyen cselekvéssel.

Ha végrehajtottál egy cselekedetet, testtel, beszéddel vagy elmével, vizsgáld meg azt a cselekedetet..... Ha a mérlegelés során rájössz: 'Ez a cselekedet, amelyet végrehajtottam, káros volt magamra nézve, vagy káros volt másokra nézve, vagy káros volt mindkettőre nézve; nem-üdvös cselekedet volt, szenvedést okozott, szenvedés volt az eredménye' - akkor a jövőben tartózkodnod kell tőle.''.

2.
Nyugalom

Most azt vizsgáljuk meg, hogy a puszta figyelemre való megállás hogyan segíti az embert a nyugalom (*samatha*) elérésében és megerősítésében, annak kettős értelmében, mint általános lelki nyugalom és meditatív koncentráció.

A puszta figyelemmel való megállítás szokását kialakítva egyre könnyebbé válik a belső csendbe való visszavonulás, amikor nem tudunk elmenekülni a külső világ hangos, kitartó zajai elől.

Könnyebb lesz lemondani a mások ostoba szavaira vagy tetteire adott felesleges reakciókról. Amikor a sors csapásai különösen kemények és szüntelenek, a puszta figyelemben edzett elme menedéket talál a nem-cselekvés menedékében.

A visszafogottság vagy éber nem-cselekvés pozíciójából türelmesen kivárhatod, amíg a viharok elvonulnak. Vannak olyan élethelyzetek, amikor

a legjobb, ha hagyjuk, hogy a dolgok természetes véget érjenek. Aki képes mozdulatlanul maradni és várni, az gyakran sikerrel jár ott, ahol az agresszivitás vagy a szorgos tevékenység hiábavaló lett volna. Nemcsak a kritikus helyzetekben, hanem az élet normális menetében is a figyelmes mozdulatlansággal szerzett tapasztalat meggyőz arról, hogy nem kell minden benyomásra aktívan reagálnunk, vagy az emberekkel vagy dolgokkal való minden találkozást a beavatkozó tevékenységünk kihívásának tekinteni.

Ha tartózkodunk a felesleges cselekvéstől, a külső súrlódások csökkennek, és az általuk okozott belső feszültségek enyhülnek. Nagyobb harmónia és béke hatja át a mindennapokat, áthidalva a szakadékot a köznapi élet és a meditáció nyugalma között. Ekkor kevesebb lesz a mindennapokat zavaró nyugtalanság belső visszhangja, amely durva vagy finom formában behatol a meditáció óráiba, testi és szellemi nyugtalanságot okozva. A nyugtalanság, ami az összpontosítás legfőbb akadálya, ritkábban jelenik meg meditáció közben, illetve könnyebb lesz leküzdeni, ha felmerül.

A puszta figyelem sűrű gyakorlásával, amilyen gyakran lehetőség adódik rá, az elme centrifugális erői, amelyek a figyelem elterelését eredményezik, elhalványulnak; a centripetális tendencia, amely befelé fordítja az elmét, és koncentrációt eredményez, erőre kap. A sóvárgás nem hajszolja majd a változó tárgyak sokaságát.

Az események sorozatára való tartós figyelem rendszeres gyakorlása felkészíti a tudatot az egyetlen tárgyra vagy korlátozott számú tárgyra való tartós koncentrációra a meditáció rendszeres gyakorlása során. A tudat szilárdsága vagy egyhegyűsége - ami a koncentráció másik fontos tényezője - hasonlóképpen erősödik.

A szünet és megállás gyakorlása a puszta figyelem érdekében, a meditatív béke számos fontos összetevőjét segíti: a nyugalmat, az összpontosítást, és a szilárdságot. Megemeli a köznapi tudat átlagos szintjét, és közelebb hozza a meditatív tudat szintjéhez. Ez azért fontos, mert a két tudati szint közötti túl nagy szakadék gyakran meghiúsítja a koncentrációra tett kísérleteket, és akadályozza a meditáció zökkenőmentes folytonosságát.

A megvilágosodás hét tényezőjének sorrendjében azt találjuk, hogy a nyugalom megvilágosodási tényezője (*pasaddhi szambojjhanga*) megelőzi az összpontosítását *(szamádhi-szambojjhanga*). Ezt a tényt hangsúlyozza a Buddha amikor ezt mondja: „Ha a belső nyugodt, a tudat egyhegyűvé

válik”. Az előző megjegyzéseink fényében jobban megértjük ezeket a kijelentéseket.

3.
Belátás

Azt mondta a Magasztos:

„Akinek az elméje koncentrált, az úgy látja a dolgokat, ahogyan azok valójában vannak.” Ezért mindazok a módszerek, amelyekkel a puszta figyelem erősíti az összpontosítást, egyben a belátás fejlődését támogató feltételeket is megteremtik. De van egy közvetlenebb és konkrétabb segítség is, amelyet a belátás a puszta figyelemben való mozdulatlanságtól megkap.

Általában inkább a dolgok kezelése és használata foglalkoztat bennünket, és nem a dolgok valódi természetének megismerése. Ezért általában sietve ragadjuk meg a legelső néhány jelet, amelyet az érzékelés közvetít számunkra. Aztán a mélyen gyökerező szokások miatt ezek a jelek egy standard választ váltanak ki olyan értékítéletekkel, mint jó-rossz, kellemes-kellemetlen, hasznos-káros, helyes-helytelen. Ezek az értékítéletek, amelyekkel a tárgyakat önmagunkban határozzuk meg, megfelelő szavakkal vagy tettekkel történő reakciókhoz vezetnek. Az éberség csak ritkán időzik el egy hétköznapi vagy ismerős tárgyon hosszabb ideig, mint amennyi az első néhány jel befogadásához szükséges. A dolgokat tehát többnyire töredékesen érzékeljük, és ezért félreismerjük azokat. Továbbá, a tárgy élettartamának csak a legelső szakasza, vagy egy kicsivel több kerül a figyelmünk fókuszába. Lehet, hogy az ember nem is tudatosítja, hogy a tárgy egy időben kiterjedt folyamat - kezdet és vég; számos aspektusa és kapcsolata van azokon túl, amelyeket egy korlátozott helyzetben véletlenül észlelünk; röviden szólva, egyfajta elillanó egyénisége van. Az ilyen felszínes módon érzékelt világ a tapasztalatok formátlan kis csomóiból áll, amelyek néhány szubjektíven kiválasztott jel vagy szimbólum által meghatározottak. A kiválasztott szimbólumokat elsősorban az egyén önérdeke határozza meg; ezért gyakran rosszul alkalmazzuk őket. Az így létrejövő árnyékszerű világnak nemcsak a külső környezet és más személyek a részei, hanem az egyén saját testi és szellemi

folyamatainak nagy része is. Ezek is ugyanannak a felszínes fogalomalkotási módnak lesznek kitéve. A Buddha négy alapvető tévképzetre mutat rá, amelyek a torz észlelésekből és a nem megfelelő figyelemből fakadnak: a tisztátalant tisztának, a mulandót tartósnak, a fájdalmasat és fájdalmat okozót kellemesnek, a személytelent pedig énnek vagy valamihez tartozónak tekintjük. Amikor az énre való hivatkozás pecsétje újra és újra rányomja bélyegét a mindennapi tapasztalatok világára, az alapvető tévhit: „Ez az enyém" (*attaniya*) gyökeret ereszt lényünk minden testi és mentális tényezőjében. Mint egy növény hajszálgyökerei, ezek finom, de szilárd és kiterjedt gyökerek lesznek olyannyira, hogy az „én" és az „enyém" fogalmát aligha ingathatják meg az én nem-létéről (*anatta*) szóló pusztán intellektuális gondolatok.

Ezek a súlyos következmények ebből az alapvető észlelési helyzetből erednek: az észleléseinkből származó első néhány jelzést követő elhamarkodott vagy megszokott reakcióinkból. Azonban ha mozgósítjuk az éberség fékező erőit, és megállunk a puszta figyelemnél, akkor az adott pillanatban a tudat tárgyait alkotó anyagi és mentális folyamatok teljesebben és igazabban tárulnak fel előttünk. Többé már nem rántanak bele azonnal az „én" örvényébe, hanem hagyják, hogy kibontakozzanak az odafigyelés éber szeme előtt, és feltárják összetevőik sokféleségét, valamint összefüggéseik és kapcsolódásaik széles hálóját. Az „énnel" való kapcsolat, amely oly szűk és gyakran hamis, háttérbe szorul, eltörpülve a most megszerzett szélesebb látószög mellett. A megfigyelt folyamatok sorozatos megjelenésükben és alkotóelemeikben állandó születést és halált, emelkedést és süllyedést mutatnak. Ezáltal a változás és a mulandóság tényei egyre intenzívebben hatnak a tudatra. A felemelkedés és lesüllyedés megkülönböztetése feloldja az én-központú hozzáállás hatására létrejött hamis egységfelfogást. Az én-nézete kritikátlanul felülírja a sokféleséget; egybegyűjti a dolgokat az énnek vagy az énhez való tartozás elképzelése alapján. A puszta figyelem azonban személytelen és feltételes jelenségekként tárja fel ezeket a látszategységeket. Ha újra és újra szembesülünk a belső és külső folyamatok mulandó, függő és személytelen természetével, felfedezzük változékonyságukat és nem-kielégítő voltukat: más szóval a szenvedés igazságát. Így a puszta figyelemmel való lelassítás, szünetelés és mozdulatlanul tartás egyszerű eszközével a létezés

mindhárom jellemzője - a mulandóság, a szenvedés és a nem-önvaló - megnyílik az átható belátás (vipassana) előtt.

Spontaneitás

Az az elsajátított vagy megerősített szokás, hogy cselekvés előtt gondolatban megálljunk, nem zárja ki a válasz egészséges spontaneitását. Épp ellenkezőleg, a gyakorlás révén a szünet, a megállás és a puszta figyelemre való mozdulatlanság gyakorlása maga is természetes lesz.

Ez a tudat szelektív mechanizmusává fog fejlődni, amely egyre megbízhatóbb és gyorsabb reakcióval képes megakadályozni a nem-üdvös vagy nem bölcs impulzusok felszínre törését. Ilyen készség nélkül bár intellektuálisan felismerhetjük, hogy ezek az impulzusok nem-üdvösek, mégis engedünk nekik az erőteljes spontaneitásuk miatt. A tudatos megállás gyakorlása azt a célt szolgálja, hogy a nem üdvös spontaneitást vagy szokásokat üdvös, tudáson és nemesebb szándékainkon alapuló szokásokkal váltsuk fel.

Ahogyan bizonyos reflexmozgások automatikusan védik a testet, ugyanúgy a tudatnak is szüksége van spontán szellemi és erkölcsi önvédelemre. A puszta figyelem gyakorlása biztosítja ezt a létfontosságú funkciót. Egy átlagos erkölcsi normákkal rendelkező ember ösztönösen visszariad a lopás vagy gyilkosság gondolatától. A puszta figyelem módszerének segítségével az ilyen spontán erkölcsi fékek hatókörét óriási mértékben ki lehet terjeszteni, és az etikai érzékenységet fokozni lehet.

Egy gyakorlatlan tudatban a hirtelen kitörő szenvedélyek és előítéletek gyakran támadják meg a nemes hajlamokat és a helyes gondolatokat. Ezek megadják magukat, vagy csak komoly belső küzdelem után, nehezen érvényesülnek.

De ha a fent leírtak szerint a nem-üdvös spontaneitását megfékezzük vagy nagymértékben csökkentjük, akkor a jó impulzusaink és bölcs gondolataink nagyobb teret kapnak arra, hogy szabadon és spontán módon megjelenjenek és kifejezzék magukat. Természetes áramlásuk nagyobb bizalmat teremt a bennünk lévő jó erejében; ez mások számára is meggyőző lesz. A jónak ez a spontaneitása nem lesz kiszámíthatatlan, mert mély és szilárd gyökerei lesznek a korábbi rendszeres gyakorlásban. Ez egy módszer, amellyel az előre megfontolt jó gondolat (*sasankharika-kusala*)

spontán jó gondolattá (*asankharikakusala-citta*) alakítható. Az Abhidhamma szerint az ilyen gondolat, ha bölcsességgel párosul, az etikai értékek skáláján az első helyet foglalja el. Így érhetjük el gyakorlatban *Az arany virág titka* című könyv egyik mondását:[6]*

„Ha valaki szándékosan eljut egy nem szándékos állapotba, akkor megértéssel rendelkezik.” Ez a mondás egybecseng a páli kifejezéssel: Sasankharena asankharikam pattabbam: „előre megfontolt, szándékos erőfeszítéssel a spontaneitás elérhető.”

Ha a szellemi növekedés és a felszabadulás számos, a Buddha tanításában található segédeszközét bölcsen használjuk fel, valójában semmi sem képes ellenállni a satipatthana-módszernek; és ez a módszer azzal az egyszerű gyakorlattal kezdődik, hogy megtanulunk szünetet tartani és megállni a puszta figyelem érdekében.

Lelassítás

A képzetlen tudat hevességével, meggondolatlanságával és figyelmetlenségével szemben a szünet és a megállás gyakorlása lassulást okoz. A modern élet követelményei, bármennyire is lehet ez a szándékunk, kivitelezhetetlenné teszik a tevékenység ilyen lassítását az átlagos hétköznapok rutinjában. De a modern élet hektikus tempójának káros következményeivel szembeni ellenszerként annál fontosabb, hogy ezt a gyakorlatot a szabadidőben is gyakoroljuk, különösen a kifejezett satipatthana-gyakorlat időszakaiban. Az ilyenfajta gyakorlás a mindennapi munkában is megteremti a nagyobb nyugalom, hatékonyság és ügyesség világi előnyeit.

A meditatív fejlődés érdekében a lelassítás, az odafigyelés hatékony gyakorlására szolgál az érzékszervi kontroll és koncentráció. Ezenfelül a meditációban van egy különlegesebb jelentősége is. A Satipatthana Sutta kommentárjában az áll, hogy a mozdulatok lelassítása segíthet abban, hogy visszanyerjük az elvesztett koncentrációt egy kiválasztott tárgyra. Egy szerzetes, -így olvassuk-, gyorsan hajlította a karját anélkül, hogy a meditáció tárgyára emlékezett volna, ahogyan azt a gyakorlás szabálya megkövetelte. Amikor tudatára ébredt ennek a mulasztásnak, kinyújtotta a karját, és elmélyülten megismételte a mozdulatot. A meditáció tárgya, amelyre utalt, valószínűleg a „cselekvés tiszta megértése” volt, ahogyan azt

a Satipatthtna Sutta említi: „Hajlításban és nyújtózkodásban tiszta megértéssel cselekszik”.

Bizonyos testi mozgások lelassítása a formális meditatív gyakorlás során különösen hasznos a belátási tudás (*vipassana-nana*) megszerzésében, különösen a változás és a nem-én közvetlen tudatosításában. A mozgás gyorsasága nagymértékben erősíti az egység, az azonosság és a szubsztancialitás illúzióját, miközben az valójában egy összetett, mulandó folyamat. Ezért a satipatthana formális gyakorlása közben az olyan cselekvések, mint a járás, a hajolgatás és a nyújtás lelassítása – hogy az egyes mozgások több fázisát felismerjük - erőteljes segítséget nyújt a minden jelenség három jellegzetességének közvetlen belátásához. A meditáló elmélkedése egyre nagyobb erőt és jelentőséget nyer, ha világosan látja, hogy a megfigyelt folyamat minden egyes fázisa önmagában keletkezik és szűnik meg, és semmi sem megy át vagy „költözik át” a következő fázisba.

A puszta figyelem általi szünetelések hatására köznapi cselekvéseink, beszédünk átlagos ritmusa, valamint a gondolataink csendesebbek és békésebbek lesznek. Az élet rohanó ritmusának lelassulása azt jelenti, hogy a gondolatok, érzések és érzékelések képesek lesznek természetes életciklusuk teljes hosszát kitölteni. A teljes tudatosság egészen a végső fázisukig: az utolsó rezgéseikig és visszhangjaikig fog terjedni. Túl gyakran vágja el ezt a végfázist az új benyomások türelmetlen megragadása, vagy a gondolatmenet következő szakaszába való sietség, mielőtt a korábbi gondolatmenetet világosan felfogtuk volna. Ez az egyik fő oka az átlagos tudat rendezetlen állapotának, amelyet hatalmas mennyiségű homályos vagy töredékes észlelés, csonka érzelmek és megemésztetlen gondolatok terhelnek. A lelassítás hatékony eszköznek bizonyul a tudat teljességének és tisztaságának visszaszerzéséhez. Megfelelő hasonlat és egyúttal jó példa a légzésre való odafigyelés (*ana-panasati*) gyakorlatában követett eljárás: az odafigyelésnek a légzés teljes terjedelmére, annak elejére, közepére és végére kell kiterjednie. Ezt jelenti a szutta azon passzusa, hogy „Az egész (légzés-) testet megtapasztalva fogok belélegezni és kilélegezni”. Ugyanígy, életünk egész „lélegzete” vagy ritmusa mélyebbé és teljesebbé válik, ha a lelassítás révén hozzászokunk a tartós figyelemhez.

A modern városi civilizáció emberének igen gyakori szokása, hogy idő előtt megszakítja a gondolatmenetet, vagy elnagyolja azt. Nyugtalanul

követeli az egyre gyorsabb egymásutánban érkező újabb és újabb ingereket, ahogyan egyre gyorsabb mozgást vár el a közlekedési eszközök esetében is. A benyomások e gyors bombázása fokozatosan tompítja érzékenységét, és ezért mindig új, hangosabb, durvább és változatosabb ingerekre van szüksége. Egy ilyen folyamat, ha nem ellenőrzik, csak katasztrófával végződhet. Már most is látjuk, hogy a finomabb esztétikai fogékonyság csökken, és egyre kevésbé képesek az igazi, természetes örömre. Mindkettő helyét a hektikus, rövid lélegzetű izgalom veszi át, amely képtelen valódi esztétikai vagy érzelmi kielégülést nyújtani. A „rövid mentális lélegzetvétel" nagymértékben felelős a „civilizált ember" növekvő felszínességéért és az idegbetegségek ijesztő terjedéséért. Ez lehet a kezdete az emberi tudat általános hanyatlásának minőségi szintjében, terjedelmében és erejében. Ez a veszély fenyegeti mindazokat - keleten és nyugaton egyaránt - akiknek nincs megfelelő mentális védelmük a technikai civilizáció hatásaival szemben.

A satipatthana fontos segítséget nyújthat e helyzet orvoslásához. Ezért ez a módszer világi szempontból is rendkívül hasznos.

Itt azonban elsősorban az éberség pszichológiai aspektusaival és azok jelentőségével foglalkozunk a meditatív fejlődés szempontjából. A fenntartott figyelem, amelyet a lelassítás segít, főként háromféleképpen befolyásolja a tudat minőségét: (a) a tudatosság fokozásában; (b) a tárgy jellemző vonásainak tisztázásában; és (c) a tárgy kapcsolatainak feltárásában.

(a) A tartós figyelem tárgya különösen erős és tartós hatást gyakorol a tudatra.

Hatása nemcsak az adott észlelést közvetlenül követő gondolatfolyamban lesz érezhető, hanem messze a jövőbe is kiterjedhet. Ez az az ok-okozati hatás, ami a tudatosság intenzitásának konzekvenciája.

(b) A tartós figyelem a tárgyról minden szempontból teljesebb képet ad. Általában az első benyomás, amelyet bármely új érzékszervi tárgyról vagy eszméről szerzünk, annak legszembetűnőbb vonása lesz; a tárgynak ez az aspektusa az, amely a hatás tetőpontjáig leköti a figyelmünket. A tárgy azonban más összetevőket vagy jellemzőket is mutat, és más funkciók gyakorlására is képes mint amiket kezdetben észreveszünk. Lehet, hogy ezek számunkra kevésbé nyilvánvalóak, vagy szubjektíve kevésbé érdekesek; de ettől függetlenül még fontosabbak lehetnek. Olyan esetek is

előfordulhatnak, amikor az első benyomásunk teljesen megtévesztő. Csak ha az első benyomáson túl is fenntartjuk a figyelmünket, akkor tárul fel teljességében a tárgy. Az első észlelési hullám lecsendesedésével az első hatás előítéletes ereje csökken; és csak ekkor, ebben a végső fázisban fog a tárgy szélesebb körű részleteket, teljesebb képet mutatni magáról.

Ezért csak kitartó figyelemmel érthetjük meg jobban egy tárgy jellegzetes vonásait.

(c) Bármely tárgy - legyen az fizikai vagy szellemi - jellegzetes vonásai között van egy olyan csoport, amelyet az elhamarkodott vagy felületes figyelem miatt gyakran figyelmen kívül hagyunk, és ezért ezt külön kell kezelni. Ezek a tárgy kapcsolatai. A tárgy kapcsolata visszanyúlik a múltjába - az eredetére, az összefüggésekre, az okokra és a logikai előzményekre; kifelé is kiterjed, hogy felölelje a teljes kontextust - a hátterét, a környezetét és a jelenleg működő hatásokat. Soha nem érthetjük meg teljesen a dolgokat, ha mesterséges elszigeteltségben tekintünk rájuk. Egy tágabb minta részeként kell látnunk őket, kondicionált és kondicionáló természetükben; és ez csak kitartó figyelem segítségével lehetséges.

Tudatalatti hatások

A tudatosság fokozásának az imént tárgyalt három módja nyilvánvalóan elsődleges fontosságú a belátás fejlődése szempontjából. Amikor a tudatosság fokozódik, objektív mezeje tisztázódik és felismerhetővé válik kapcsolati struktúrájában, akkor előkészül a talaj a „dolgok valóság szerinti látásához”. De nyilvánvaló közvetlen hatása mellett ennek a hármas folyamatnak van egy közvetett hatása is, amely nem kevésbé erőteljes és fontos: erősíti és élesíti a tudat tudatalatti szervező, emlékező és intuitív képességeit. Ezek pedig táplálják és megszilárdítják a felszabadító belátás fejlődését.

Ez a belátás olyan, mint a kanonikus hasonlat hegyi tava: nemcsak a külső esőzések táplálják, hanem a saját mélységeiből feltörő források is. A tudat e „földalatti”, tudatalatti forrásaiból táplálkozó belátásának mély gyökerei lesznek. Az általa elért meditatív eredményeket nem lehet egykönnyen elveszíteni, még a felszabadulatlan világiaknak sem, bár ők még hajlamosak a visszaesésre.

1.

Azok az észlelések vagy gondolatok, amelyek tartós figyelem tárgyát képezték, erősebb hatást gyakorolnak a tudatra, és jellegzetes vonásaik jobban megmutatkoznak, mint amikor a figyelem lankad. Így amikor a tudatalattiba süllyednek, ott különleges helyet foglalnak el. Ez mindhárom módra igaz, amellyel egy tárgy tudatossága fokozható.

(a) Ha egy tudatossági folyamatban a figyelem a végső fázisban ugyanolyan erős, mint a korábbi fázisokban, akkor amikor a folyamat befejeződik, és a tudat visszaesik a tudatalattiba, akkor a tudatalatti jóval fogékonyabb lesz a tudatos irányításra.

(b) Ha egy tapasztalatot vagy gondolatot számos megkülönböztetett jellemzővel jelöltek meg, akkor amikor az elhalványul a közvetlen tudatosságból, nem veszik el túl könnyen a tudatalatti homályos vidékein, illetve elfogultságok által hamis tudatalatti asszociációk nem hamisítják meg.

(c) A tárgy kapcsolódásainak helyes megértése úgyszintén megóvja a tapasztalatot attól, hogy beleolvadjon a tudatalatti homályos anyagába. A fokozott intenzitású és tisztaságú tudatalattiba felszívódó észlelések vagy gondolatok artikuláltabbak és hozzáférhetőbbek maradnak, mint a homályos vagy „bódult” benyomásokból származó tartalmak. Könnyebb lesz ezeket teljes tudatossággá alakítani, és kevésbé lesznek megmagyarázhatatlanok a tudatra gyakorolt rejtett hatásaikban.

Ha az éberség minőségének és kiterjedtségének javulásával az ilyen kiforrott benyomások száma növekszik, akkor az eredmények finom változást eredményezhetnek a tudatalatti szerkezetében.

2.

Korábbi megjegyzéseinkből nyilvánvaló lesz, hogy azok a benyomások, amelyeket „érettnek” neveztünk vagy „könnyebben hozzáférhetők és átalakíthatók”, könnyebben és helyesebben felidézhetők - könnyebben, mert nagyobb intenzitásúak, helyesebben, mert világosan kirajzolódó vonásaik megvédik őket a hamis asszociatív képek vagy elképzelések általi torzulástól.

A kontextusukban és összefüggéseikben való emlékezés mindkét irányba működik - elősegíti a könnyebb és helyesebb emlékezést. Így az éberség erősíti az emlékezést és az emlékezés erősíti az éberséget.

3.

A tartós figyelemnek a tudatalattira és az emlékezetre gyakorolt hatása az intuíció képességének elmélyülését és megerősödését eredményezi, különösképp az intuitív belátását, amelyről itt elsősorban szó van. Az intuíció nem az ismeretlen ajándéka. Mint minden más mentális képesség, ez is meghatározott feltételekből ered. Ebben az esetben az elsődleges feltételek a tudatalattiban tárolt észlelések és gondolatok lappangó emlékei. Nyilvánvaló, hogy az intuíció fejlődésének legtermékenyebb talaját azok az emlékek biztosítják, amelyeket nagyobb intenzitás, tisztaság és a megkülönböztető jegyek gazdagsága jellemez; mivel ezek azok, amelyek a leginkább hozzáférhetőek. A benyomások megőrzött kapcsolatai itt is sokat segítenek. Az ilyen visszaemlékezések szervesebb jellegűek lesznek, mint a puszta vagy homályos, elszigetelt tények emlékei; új jelentést és fontosságot nyernek.

Ezek a világosabb emlékképek erősen ösztönzik és segítik az intuitív képességet. Csendben, a tudatalatti rejtett mélységeiben addig folyik a munka a tapasztalatok és a tudás anyagának összegyűjtésén és rendszerezésén, amíg megérik arra, hogy intuícióként előjöjjön. Az intuíció áttörését néha egészen hétköznapi események idézik elő. Ezek az események azonban, bár látszólag köznapiak, erős felidéző erővel bírhatnak, ha korábban tartós figyelem tárgyai voltak. A puszta figyelem által való lelassítás és szüneteltetés feltárja a mindennapi élet egyszerű dolgainak mélyebb távlatait és így ösztönzi az intuíciót.

Igaz ez a négy nemes igazság intuitív átélésére is, amely a megszabadulásban (*arahatta*) csúcsosodik ki.

Az írások több olyan szerzetesről számolnak be, akik nem tudtak eljutni az intuitív átéléshez, amikor a belátás-meditáció gyakorlatát végezték. Az intuíció felvillanása egészen különböző alkalmakkor csapott le rájuk: amikor egy sziklába botlottak, vagy amikor megpillantottak egy erdőtüzet, egy délibábot, vagy egy habcsomót a folyóban. Ez egy újabb megerősítése annak a látszólagos paradoxonnak, hogy „szándékosan egy nem szándékos állapotot is el lehet érni”. Ha szándékosan a mindennapi élet legapróbb eseményeire és cselekedeteire fordítjuk az éberség teljes fényét, végül felszabadító bölcsesség születhet.

A kitartó figyelem nemcsak tápláló talajt biztosít az intuíció növekedéséhez, hanem lehetővé teszi az intuitív pillanat teljesebb hasznosítását, sőt a megismétlődése is valószínűbb lesz. Az alkotó tevékenység különböző területein tevékenykedő ihletett emberek gyakran panaszkodnak közös tapasztalatukról; az intuíció villanása olyan hirtelen csap le, és olyan gyorsan tűnik el, hogy a tudat lassú reakciója gyakran alig tudja elkapni annak utolsó pillanatát. De ha az elmét a figyelmes szünetelésre, a lassításra és a kitartó figyelemre edzették, és ha - mint fentebb jeleztük - a tudatalattira is hatottak, akkor az intuitív pillanat is elnyerheti a teljesebb, lassabb és erősebb ritmust. Ebben az esetben a hatásának elég erősnek és világosnak kell lennie ahhoz, hogy az intuitív meglátás használható legyen. Talán még az is lehetségessé válik, hogy az elhalványuló vibrációit ismét egy új tetőpontra vigyük, hasonlóan egy dallam ritmikus ismétlődéséhez, amely harmonikus fejlődésben emelkedik újra az első megjelenésének utolsó hangjaiból.

Az intuitív belátás egyetlen pillanatának teljes kihasználása döntő jelentőségű lehet a megvalósítás felé vezető úton. Ha az ember mentális ereje túl gyenge, és hagyja, hogy az intuitív belátás e megfoghatatlan pillanatai elillanjanak anélkül, hogy használta volna őket a felszabadulás munkájához, akkor lehet, hogy csak sok év múlva térnek vissza, vagy lehet egyáltalán nem is jelennek meg a jelenlegi életünk során. A kitartó figyelemben való jártasság azonban lehetővé teszi, hogy az ilyen lehetőségeket teljes mértékben kihasználjuk. A meditatív gyakorlat során a lassítás és a szünetek tartása fontos segítség e készség elsajátításában.

A szünet, megállás és lelassulás kezelésén keresztül az éberség egyik hagyományos, a páli írásokban található meghatározásának messzemenő jelentősége érthetőbbé válik: ez az anapilapanata, ami szó szerint azt jelenti, hogy „nem úszik el (vagy csúszik el)”. „Mint a tök a víz felszínén” - teszik hozzá a kommentátorok, és így folytatják:

„Az éberség mélyen behatol a tárgyába ahelyett, hogy csak a felszínén sürgölődne.” Ezért a „nem-felszínesség” a fenti páli kifejezés megfelelő visszaadása, és az éberség megfelelő jelzője.

4. A LÁTÁS KÖZVETLENSÉGE

Bárcsak mindenről leszoknék, hogy újból lássak, újból halljak, újból érezzek. A szokás elrontja a filozófiánkat.

G.C. Lichtenberg (1742-1799)

Egy korábbi részben beszéltünk az egészségtelen impulzív spontaneitásról. Láttuk, hogy a puszta és kitartó figyelem által való megállás hogyan képes ellensúlyozni vagy csökkenteni meggondolatlan, impulzív reakcióinkat. Ez lehetővé teszi, hogy friss elmével, az első spontán reakcióktól mentesen, közvetlen látásmóddal nézzünk szembe a helyzetekkel.

A látás közvetlensége alatt a valóság közvetlen látását értjük, mindenféle színező vagy torzító lencse nélkül, az érzelmi vagy megszokott előítéletek és intellektuális elfogultságok hatása nélkül. Ez azt jelenti: szemtől szembe kerülni a valóság puszta tényeivel, és olyan elevenen és frissen látni, mintha először látnánk őket.

A megszokás ereje

Azok a spontán reakciók, amelyek oly gyakran a közvetlen látás útjában állnak, nem csak szenvedélyeink késztetéseiből fakadnak. Nagyon gyakran a megszokás termékei. Ebben a formában általában még erősebb és kitartóbb hatást gyakorolnak ránk, ami vagy a javunkra, vagy a kárunkra válhat. Hogy a szokás milyen jótékony hatást gyakorol, azt a következőkben láthatjuk: „az ismételt gyakorlás ereje.” Ez az erő megvédi vívmányainkat és képességeinket - legyenek azok kézügyességi vagy szellemi, világi vagy spirituális - az elvesztéstől vagy a felejtéstől, és az alkalmi, rövid életű, tökéletlen vívmányokból egy alaposan elsajátított minőséggé alakítja át őket. A megszokott spontán reakciók káros hatását, becsmérlő értelemben „a megszokás erejének” nevezzük. Ezek tompító, elbutító és beszűkítő hatása, a különféle kényszeres viselkedésformák előidézője. Most a szokásnak csak azzal a negatív aspektusával foglalkozunk, amely akadályozza és elhomályosítja a látás közvetlenségét.

Amint azt már korábban megjegyeztük, a megszokott reakciók általában erősebb hatással vannak a viselkedésünkre, mint a hirtelen jött reakciók.

Szenvedélyes késztetéseink éppoly hirtelen tűnhetnek el, mint ahogyan keletkeztek. Bár következményeik nagyon súlyosak lehetnek és messze a jövőbe nyúlhatnak, hatásuk semmiképpen sem olyan tartós és mélyreható, mint a megszokásé. A megszokás kiterjeszti hatalmas, szorosan gúzsba kötő hálóját életünk és gondolkodásunk területeire, és egyre többet és többet próbál magával ragadni. Múló szenvedélyeink és indulataink is belegabalyodnak ebbe a hálóban, és tartós jellemvonásokká alakulhatnak át. Egy spontán impulzus, egy alkalmi engedékenység, egy múló szeszély az ismétlődés révén olyan szokássá válhat, amit nehezen tudunk kiirtani. Nehezen kontrollálható vággyá, és végül olyan automatikus funkcióvá válik, amit már nem kérdőjelezünk meg. Az ismételt kielégítés a vágyat szokássá változtatja, és a szokás, ha nem ellenőrzik, kényszerré válik.

Néha előfordul, hogy egy bizonyos tevékenységet vagy mentális beállítódást korábban úgy tekintünk, mint aminek nincs különösebb jelentősége. Lehet, hogy a tevékenység vagy a hozzáállás erkölcsileg közömbös és következmények nélküli. Kezdetben talán könnyűnek találjuk, hogy felhagyjunk vele, vagy akár felcseréljük az ellenkezőjére, mivel sem érzelmeink, sem értelmünk nem hajlik egyik alternatíva felé sem.

De az ismétlések révén eljutunk oda, hogy a választott cselekvésmódot vagy gondolatot „kellemesnek, kívánatosnak és helyesnek”, sőt „igaznak” tekintjük; és végül azonosítjuk azt a jellemünkkel vagy személyiségünkkel. Következésképpen e rutin bármilyen megszakítását kellemetlennek vagy helytelennek érezzük.

Minden külső beavatkozást erősen nehezményezünk, sőt az ilyen beavatkozást „létfontosságú érdekeinket és elveinket” fenyegetőnek tekintjük. Valójában az egyszerű emberek minden időben ellenségként tekintettek az idegenekre - akár „civilizáltak” azok, akár nem - , „furcsa szokásaikra”, és puszta jelenlétüket kihívásnak vagy fenyegetésnek érezték.

Kezdetben, amikor még nem tulajdonítottunk nagy jelentőséget a konkrét szokásnak, a fokozatosan kialakuló ragaszkodás nem annyira a cselekvéshez, mint inkább a rutinból származó örömhöz kapcsolódott. A rutinhoz való ragaszkodás ereje részben a fizikai és szellemi tehetetlenség erejéből ered, amely oly erős mozgatórugó az emberben. A rutinhoz való ragaszkodás egy másik okára is utalhatunk. A megszokás erejével az adott probléma - legyen az egy anyagi tárgy, egy tevékenység vagy egy gondolkodásmód - olyan fokú érzelmi hangsúlyt kap, hogy a teljesen

jelentéktelen vagy banális dolgokhoz való ragaszkodás éppoly kitartóvá válhat, mint az alapvető szükségleteinkhez való ragaszkodás. Így a tudatos kontroll hiánya a legapróbb szokásokat is életünk vitathatatlan urává teheti. Veszélyes hatalommal ruházza fel őket; korlátozzák és megmerevítik jellemünket, és szűkítik szabadságunkat - környezeti, szellemi téren egyaránt. A szokásoknak való alárendeltségünkkel új béklyókat kovácsolunk, és kiszolgáltatottá tesszük magunkat új kötődéseknek, ellenszenveknek, előítéleteknek és hajlamoknak; vagyis új szenvedéseknek. A szokás uralkodó hatása miatt a szellemi fejlődésre jelentett veszély ma talán komolyabb, mint valaha; mert a szokások terjedése különösen érezhető napjainkban, amikor a specializáció és a szabványosítás az élet és a gondolkodás oly sok területére kiterjed.

Ezért amikor meggondoljuk a Satipatthana szutta szavait a béklyók kialakulásáról, gondolnunk kell a szokások fontos szerepére is:

„... és milyen béklyó keletkezik mindkettőtől (azaz az érzékszervektől és az érzékszervi tárgyaktól) függően, azt jól tudja. Tudja azt is hogyan keletkezik a még nem keletkezett béklyó."

Buddhista fogalmakkal: elsősorban a lustaság és a fásultság (*thina-middha nivarana*) mint akadály az, ami a megszokás ereje által megerősödik, és a szellemi képességek, mint a mozgékonyság és az elme hajlékonysága (*kaya* és *citta-lahuta* stb.) gyengülnek.

A szokásoknak ez a tendenciája, mármint hogy kiterjesztik hatókörüket, a tudat természetében gyökerezik. Ez nemcsak a tehetetlenség fent említett passzív erejéből ered, hanem sok esetben az uralomra törekvés és a győzni akarás aktív akaratából. A tudatosság bizonyos aktív típusai, amelyek meglehetősen nagy intenzitásúak, hajlamosak önmaguk ismétlésére. Mindegyik azért küzd, hogy fölénybe kerüljön, hogy olyan középponttá váljon, amely körül más, gyengébb szellemi és fizikai állapotok forognak, alkalmazkodva ehhez a központi hajlamhoz, szolgálva azt. Ez a tendencia sohasem teljesen kétségbevonhatatlan, de mégis érvényesül. A perifériás vagy alárendelt tudattípusok is ugyanígy törekednek a felemelkedésre. Ez feltűnő párhuzamot mutat az egocentrikus egyén önérvényesítő és uralkodó tendenciájával a társadalommal szemben. A biológiai analógiák közül megemlíthetjük a rák és más kóros daganatok terjeszkedési hajlamát; az ismétlődésre való hajlamot, amely az atomkorszakban súlyos veszélyként fenyegető mutációkban jelentkezik.

A sokféle tudati-hajlamban rejlő uralkodni akarás miatt egy múló szeszély állandó jellemvonássá válhat. Ha még mindig nem elégedett a helyzetével, akkor teljesen elszakadhat az életerők jelenlegi kombinációjától, míg végül az újraszületés során egy új személyiség középpontjává válik. Számtalan ilyen mag van bennünk.

A káros testi vagy szellemi szokások nemcsak akkor erősödhetnek meg, ha szándékosan tápláljuk őket, hanem akkor is, ha észrevétlenül vagy ellenállás nélkül hagyjuk őket. Sok minden, ami ma erős gyökerekkel rendelkezik a természetünkben, egy rég elfeledett múltban elültetett apró magból nőtt ki (lásd a kúszónövény hasonlatát, Majjhima 45). Az erkölcsileg nem-üdvös vagy más módon káros szokások növekedését hatékonyan meg lehet fékezni egy másik szokás fokozatos kialakításával: azzal, hogy tudatosan figyelünk rájuk. Ha most szándékosan végezzük el azt, amit korábban mechanikusan végeztünk, és ha előtte egy kis szünetet tartunk a puszta figyelem és az elmélkedés céljából - ez lehetővé teszi, hogy alaposan megvizsgáljuk a szokást, és világosan felfogjuk annak célját és alkalmasságát (*szattaka* és *szappaja-szampajanna*). Ekkor frissen értékelhetjük a helyzetet, hogy közvetlenül lássuk azt, homálytól mentesen, amely egy szokásszerű tevékenységet hamis bizonyossággal vesz körül: „Ez helyes, mert már korábban is így csináltuk.” Még ha egy káros szokást nem is lehet gyorsan megtörni, a reflektív szünet ellensúlyozza annak megkérdőjelezhetetlen spontaneitását. Az ismételt vizsgálat és az ellenállás pecsétjével látja el, így ismétlődésekor gyengébb lesz, és könnyebben fogadja majd a megváltoztatására vagy megszüntetésére tett kísérleteinket.

Aligha kell hangsúlyozni, hogy a szokás, amit joggal neveztek „az ember dajkájának”, nem tűnhet el és nem is szabad eltűnnie az életünkből. Emlékezzünk csak arra, milyen nagy megkönnyebbülés, különösen a városlakók zsúfolt mindennapjaiban és bonyolult életében, ha számos dolgot mechanikusan, úgymond „csak félig-meddig figyelve” tudunk elvégezni. A megszokás jelentősen egyszerűsíti az életünket. Elviselhetetlen megterhelés lenne, ha minden apró, egyhangú tevékenységünket tudatos erőfeszítéssel és nagy odafigyeléssel kellene végeznünk. Valójában a kétkezi munka számos művelete, a művészeti technika nagy része, sőt még az összetett szellemi munka standard eljárásai is általában jobb és egyenletesebb eredményeket hoznak a gyakorlott, rutinszerű végrehajtás révén. Ám a megszokott működés egyenletessége korlátozott értékű. Ha

nem frissítik fel új érdeklődéssel, a fáradtság tüneteit mutatja, és hanyatlani kezd.

Természetesen abszurd lenne azt javasolni, hogy minden apró szokásunkat szüntessük meg, hiszen sok ártalmatlan, sőt hasznos. De rendszeresen fel kell tennünk magunknak a kérdést, hogy vajon van-e még ellenőrzésünk felettük, felhagyhatunk-e velük, megváltoztathatjuk-e őket tetszés szerint. Ezt a kérdést kétféleképpen válaszolhatjuk meg magunknak: egyrészt azzal, hogy egy bizonyos ideig tudatosan figyelünk a megszokott cselekedeteinkre, másrészt azzal, hogy időlegesen ténylegesen felhagyunk velük olyan esetekben, amikor ez nem jár káros vagy zavaró hatással önmagunkra vagy másokra. Ha rájuk irányítjuk a közvetlen látás fényét, úgy tekintünk rájuk, vagy úgy végezzük őket, mintha először tennénk, akkor ezekre a kis rutinszerű tevékenységekre érdeklődéssel tekinthetünk.

Ez a módszer alkalmazható a kenyérkereső foglalkozásunkra, a környezetünkre, valamint az emberi kapcsolatainkra, ha azok a megszokás miatt megromlottak. A partnerhez, a barátokhoz, a kollégákhoz való viszonyunk így pompásan megújulhat. A friss és közvetlen látás azt is megmutatja, hogy az ember más és hasznosabb módon is viszonyulhat az emberekhez vagy tehet dolgokat, mint ahogyan azt korábban a megszokás által tette.

A kisebb szokásokról való lemondás megszerzett képessége bebizonyítja, hogy érdemes lesz bevetni a veszélyesebb hajlamokkal szembeni küzdelemben. Segítségünkre lesz akkor is, amikor olyan komoly változásokkal kell szembenéznünk az életünkben, amelyek erőszakkal fosztanak meg alapvető szokásainktól. Rutinszerű viselkedésünk és gondolataink megkeményedett talajának fellazítása élénkítő hatással lesz életenergiánkra, szellemi erőnkre és képzelőerőnkre. De ami a legfontosabb; ebbe a fellazított talajba képesek leszünk elvetni a szellemi fejlődés magvait.

Asszociatív gondolkodás

A szokásos reakciók, tevékenységsorozatok, emberek vagy dolgok megítéléséhez való hozzászokás az asszociatív gondolkodás útján történik. A tárgyak, eszmék, helyzetek és emberek közül, amelyekkel találkozunk, kiválasztunk bizonyos megkülönböztető jegyeket, és ezeket a jegyeket

társítjuk a saját reakciónkkal. Ha ezek a találkozások ismétlődnek, akkor először a korábban kiválasztott jegyekhez, majd az első vagy legerősebb válaszunkhoz társítjuk őket.

Így ezek a jelek egy szokásos reakció elindításának jelévé válnak, amik összefüggő cselekedetek vagy gondolatok hosszú sorozatából állhatnak, amelyeket ismétel a gyakorlat vagy a tapasztalat. Ez a működési mód szükségtelenné teszi, hogy egy ilyen sorozat minden egyes lépésére újabb erőfeszítést és fáradságos vizsgálatot fordítsunk.

Az eredmény az élet nagymértékű egyszerűsítése, ami lehetővé teszi, hogy energiát szabadítsunk fel más feladatokra. Valójában az emberi elme evolúciójában az asszociatív gondolkodás alapvető jelentőségű előrelépést jelentett. Lehetővé tette számunkra, hogy tanuljunk a tapasztalatokból, és így vezetett el az oksági törvények felfedezéséhez és alkalmazásához.

Az asszociatív gondolkodás azonban ezen előnyök mellett számos komoly veszélyt is hordozhat, ha hibásan vagy meggondolatlanul alkalmazzák, és nem ellenőrzik gondosan. Állítsunk össze egy részleges listát ezekről a veszélyforrásokról:

1.

A hasonló helyzetekben újra és újra visszatérő asszociatív gondolkodás könnyen állandósíthatja és megerősítheti a hibás vagy hiányos kezdeti megfigyeléseket, a téves ítéleteket és az érzelmi előítéleteket, mint például a szeretet, a gyűlölet és az önteltség.

2.

A hiányos megfigyelések és a korlátozott ítélkezési szempontok, amelyek elegendőek egy adott helyzet kezelésére, elégtelenek lehetnek, és súlyos következményekkel járhatnak, ha mechanikusan alkalmazzák őket a megváltozott körülmények között.

3.

A téves asszociatív gondolkodás miatt erős ösztönös ellenszenv alakulhat ki olyan dolgok, helyek vagy személyek iránt, amelyek csupán emlékeztetnek a kellemetlen élményekre, de valójában semmi közük nincs hozzájuk.

Ezek a röviden ismertetett példák mutatják, mennyire fontos, hogy időről időre megvizsgáljuk asszociatív gondolataink szellemi aknáit,

felülvizsgáljuk a különböző szokásokat és az ezekből eredő sztereotip reakciókat. Más szóval; ki kell lépnünk a megszokott kerékvágásainkból, vissza kell nyernünk a dolgok közvetlen látásmódját, és e látásmód fényében újra kell értékelnünk szokásainkat.

Ha még egyszer átnézzük a kontrollálatlan asszociatív gondolkodásból eredő potenciális veszélyek listáját, jobban megértjük miért javasolta nyomatékosan a Buddha, hogy jussunk el a tapasztalat alapjához. A „Barlang" című mély és tömör strófákban, amelyek a Szutta Nipatában szerepelnek, a Buddha azt mondja, hogy „az érzéki benyomások (*phassa*) tökéletes átlátása megszabadít a sóvárgástól", és hogy „az érzékelés (*sanna*) megértésével az ember képes lesz átkelni a szamszára áradatán" [7]. Azáltal, hogy az éberséget őrként állítjuk a legelső kapunál, amelyen keresztül a gondolatok belépnek az elmébe, sokkal könnyebben tudjuk majd ellenőrizni a bejövőket, és kizárni a nem kívánt betolakodókat. Így a „fénylő tudat" tisztaságát meg lehet őrizni a „véletlen szennyeződésektől" (Anguttara, 1:51).

A Satipatthana szutta szisztematikus gyakorlatot tanít a közvetlen, friss és torzítatlan látás kialakításához. A gyakorlás az egész személyiségre kiterjed, annak fizikai és mentális összetevőire, és magában foglalja a tapasztalatok teljes világát. A különböző gyakorlatok módszeres alkalmazása önmagunkra (*ajjhatta*), másokra *(bahiddha*) és mindkettőre segít feltárni a téves asszociatív gondolkodásból és a rosszul alkalmazott analógiákból eredő hibás elképzeléseket.

A téves asszociatív gondolkodás fő típusait a Dhamma terminológiája szerint téves felfogásnak vagy elferdült nézeteknek (*vipallasa*) nevezzük. Négy fajtája van: amelyek tévesen látják (1) azt, ami mulandó, állandónak, (2) azt, ami fájdalmas vagy fájdalomhoz vezet, boldogságnak, (3) azt, aminek nincs magja és nem szubsztanciális, önmagának vagy állandó maggal rendelkezőnek, és (4) azt, ami tisztátalan, szépnek. Ezek a torz nézetek a dolgok jellemző tulajdonságainak téves felfogásából erednek. Szenvedélyeink és hamis elképzeléseink hatására a dolgokat szelektíven, egyoldalúan vagy tévesen érzékeljük, majd tévesen társítjuk őket más nézetekkel. Ha puszta figyelmet fordítunk észleléseinkre és benyomásainkra, fokozatosan megszabadíthatjuk azokat ezektől a téves

felfogásoktól, és folyamatosan haladunk a dolgok közvetlen látása felé, úgy ahogyan azok valójában vannak.

A sürgősség érzete

Akinek tiszta és közvetlen a látása, akit a mélyen megindító dolgok sürgető érzésre (*szamvega)* sarkallnak, az megtapasztalja az energia és a bátorság felszabadulását, ami lehetővé teszi számára, hogy megtörje tétovázásait és a merev élet- és gondolkodási rutinját. Ha a sürgető érzés megmarad, akkor ez a felszabadítás munkájához szükséges komolyságot és kitartást segíti.

Így mondták a régi tanítók:

„*Éppen ez a világ itt a cselekvési területünk. A szent ösvény itt bontakozik ki, és sok minden megtörheti az elégedetlenséget. Kavarjanak fel az olyan dolgok, amelyek megmozgathatják a szíveteket, és ha felzaklattak, törekedjetek bölcsen és küzdjetek tovább!”*

Közvetlen környezetünk tele van felzaklató dolgokkal. Ha általában nem érzékeljük őket ilyennek, az azért van, mert a megszokás tompává tette látásunkat és érzéketlenné a szívünket. Ugyanez megtörténhet még a Buddha tanításával is. Amikor először találkozunk a tanítással, erőteljes intellektuális és érzelmi ösztönzést kapunk; de lassan a lendület elveszítheti eredeti frissességét és ösztönző erejét. Az ellenszer az, hogy folyamatosan megújítjuk azáltal, hogy a körülöttünk lévő élet teljessége felé fordulunk, amely a négy nemes igazságot egyre újabb és újabb változatokban szemlélteti. A közvetlen látás még a mindennapok hétköznapi tapasztalatainak is új erőt kölcsönöz, így a megszokás homályán keresztül megjelenik valódi természetük, és friss hangon szólnak hozzánk. Lehet, hogy éppen egy koldus régóta megszokott látványa az utcasarkon, egy síró gyermek, vagy egy barát betegsége az, ami újból felráz minket, elgondolkodtat, és felkelti bennünk a sürgető érzést, hogy határozottan járjuk az utat, amely a szenvedés megszűnéséhez vezet.

Ismerjük a szép történetet arról, hogyan szembesült először Sziddhattha herceg az öregséggel, a betegséggel és a halállal, miközben a királyi városon keresztül vezette szekerét, miután hosszú ideig elszigetelődött egy látszatvilágban. Ez az ősi történet történelmi tény lehet, mert tudjuk, hogy sok nagy ember életében a hétköznapi események gyakran szimbolikus jelentőséget kapnak, és a hétköznapi megjelenésükön messze túlmutató

következményekhez vezetnek. A nagy elmék jelentőséget találnak a látszólag hétköznapi dolgokban, és a múló pillanat messzemenő hatóerejű számukra. De anélkül, hogy vitatnánk e régi történet igazságát, joggal hihetjük, hogy az ifjú herceg valóban látott már korábban öregeket, betegeket és haldoklókat. Korábban azonban nem érintette meg nagyon mélyen ez a látvány - ahogyan ez legtöbbünkkel legtöbbször megesik. Az érzékenységnek ez a korábbi hiánya talán annak a gondosan óvott, mesterséges elzártságnak volt köszönhető, amelyet kicsinyes, bár fejedelmi boldogsága, életének örökös rutinja jelentett, amelybe apja zárta.

Csak amikor áttörte a kényelmes szokások aranykalitkáját, akkor tudtak a szenvedés tényei olyan erővel hatni rá, mintha először látta volna őket. Csak ekkor keltettek benne olyan sürgető érzést, amely otthontalanságba vezette, és eltökélten lépett a megvilágosodás útjára.

Minél világosabban és mélyebben reagál tudatunk és szívünk a szenvedés igazságára, amely létezésünk hétköznapi tényeiben nyilvánul meg, annál ritkábban lesz szükségünk a lecke megismétlésére, és annál rövidebb lesz a szamszárán keresztül való vándorlásunk. Az érzékelés tisztasága, amely kiváltja a válaszunkat, a puszta figyelem (*sati*) általi észrevétlen közvetlenségből származik a látás; a tapasztalat mélysége pedig a bölcs elmélkedésből vagy tiszta megértésből (*szampajanna*).

Az út a belátáshoz

A látás közvetlensége szintén az egyik fő jellemzője a belátás-meditáció módszeres gyakorlásának. Ez a meditáció során elért közvetlen vagy tapasztalati tudást jelenti, megkülönböztetve a tanulmányozás és elmélkedés által szerzett következtetéses tudástól. A belátás meditatív fejlesztése során az egyén saját fizikai és mentális folyamatait közvetlenül szemléli, az elvont fogalmak vagy az érzelmi értékelés szűrői nélkül. Ezek ugyanis csak elhomályosítják vagy álcázzák a puszta tényeket, elterelve a valóság erős, közvetlen hatásától. A tapasztalatból eredő fogalmi általánosítások a maguk helyén nagyon hasznosak; de ha megszakítják a puszta figyelem meditatív gyakorlatát, akkor hajlamosak „félrelökni” vagy eltüntetni az adott tényt, mondván, hogy: „Ez nem más, mint ez.”Az általánosító gondolkodás hajlamos türelmetlenné válni egy visszatérő jelenséggel szemben, és miután osztályozta, hamarosan unalmasnak találja.

A puszta figyelem azonban, mint a módszertani belátás legfontosabb eszköze, a konkrétumoknál marad. Élénken figyeli az egymást követő fizikai és mentális folyamatok emelkedését és süllyedését. Bár egy adott sorozat minden jelensége ismétlődhet (pl. a belégzések és kilégzések), a puszta figyelem mindegyiküket különállónak tekinti, és lelkiismeretesen regisztrálja külön-külön születésüket és halálukat.

Ha fennmarad az éberség, akkor ezek az ismétlődések megsokszorozódva nem csökkentik, hanem felerősítik hatásukat a tudatra. A megfigyelt folyamatban rejlő három jellegzetesség - a mulandóság, a szenvedés és az én üressége - egyre világosabban kitűnik. Maguk a jelenségek önmaguk által árasztott fényben jelennek meg, nem pedig más fényében, még csak nem is a Buddhától kölcsönzött fényben, aki páratlan és nélkülözhetetlen vezetője ezeknek a tapasztalatoknak.

Ezek a fizikai és mentális jelenségek „önfényességükben" egyre sürgetőbb érzést közvetítenek majd a meditáló számára: ellenszenv, elégedetlenség, veszély tudatosítását, ezután az egykedvűség jelenik meg - bár természetesen az öröm, a boldogság és a nyugalom sem hiányzik a gyakorlás során. Aztán, ha a belső érettség többi feltétele is teljesül, a végső felszabadulás első közvetlen látomása, a folyamba lépés (*szotapanna*) tudása felvirrad: „Bárminek is van keletkezés természete, annak van megszűnés természete is".

Így az éberség erejének kiteljesedésesében a satipatthana bebizonyítja, hogy a Dhamma igazi megtestesülése, amiről azt mondták:

„*Jól hirdetett a Dhamma az Áldott által, itt és most látható, nem tűnik el, vizsgálatra késztető, előre visz, a bölcsek által közvetlenül megtapasztalható."*

[←1]
Lásd Nyanaponika Thera, The Heart of Buddhist Meditation (London: Rider & Co., 1962).

[←2]

* Anagarika B. Govinda, The Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy (London: Rider & Co., 1961).

[←3]

Lásd:Sutta Nipata v. 334.

[←4]

Lásd: A megtisztulás útja, 135. o.

[←5]

U.o. 136. o. A három aktiváló tényező a vizsgálat, az energia és az elragadtatás; a három nyugtató pedig a nyugalom, az összpontosítás és az egykedvűség.

[←6]

A kínai taoizmus egyik, a mahayana által erősen befolyásolt szövege

[←7]

Hasonlítsuk össze a Brahmajala Szutta (Digha 1) befejező szakaszaiban található, az érzéki benyomás (vagy érintkezés) jelentőségéről szóló részt is.