

MB32/2



*Daniel Goleman*

# KÜLÖNLEGES TUDATÁLLAPOTOK

A B U D D H I Z M U S B A N

**Bodhi füzetek 3**

47828/2001  
294.3  
G50

(N)

*Daniel Goleman*

# **Különleges tudatállapotok a buddhizmusban**

TKBF Szakkönyvtára



00002069



B/A'-318

A Bodhi füzeteket kiadja a Buddhista Misszió,  
a Magyarországi Ārya Maitreya Maṇḍala Egyházközösség  
Felelős kiadó: Ven. Dr. Pressing Lajos ügyvivő  
Budapest 1998.

*A fordítás alapjául szolgáló mű:*  
Daniel Goleman: The Buddha on Meditation  
and Higher States of Consciousness.  
The Wheel Publication Nos. 189/190.  
Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka 1980.

*Fordította:*

Hargitai Gábor és  
Pressing Lajos

ISBN: 963-00-2259-1

ISSN: 1219 - 4611

© Buddhist Publication Society, 1980  
Hungarian translation © Hargitai Gábor és Dr. Pressing Lajos

A magyar kiadás a Buddhist Publication Society  
szíves engedélyével készült

Minden jog fenntartva

*Képjegyzék:*

48. oldalon Piṇḍola, 50. oldalon Maudgalyāyana,  
57. oldalon Śāriputra, 62. oldalon Rāhula

## Kiejtési útmutató a szövegben szereplő páli és szanszkrit kifejezésekhez

A páli és a szanszkrit nyelv hangkészlete nem fedi pontosan a magyar nyelv hangkészletét. Mivel a szöveg igen sok páli nyelvű kifejezést tartalmaz, amelyek részben a kötetben szereplő szútra kulcsfogalmai, fontosnak tartottuk, hogy e kifejezések pontosan azonosíthatók és visszakereshetők legyenek. Ezért a páli és a szanszkrit szavak átírásához nem a népszerűsítő írásokban megszokott, egyszerűsített magyar nyelvű átírást használtuk, hanem a tudományos munkákban használatos fonetikai átírási kódot, amelynek betűi egy az egyben megfeleltethetők e nyelvek hangkészletének. Az alábbiakban az átírási kód azon betűit soroljuk fel, amelyek a magyar nyelvben nem fordulnak elő, vagy amelyek kiejtése lényegesen különbözik a megfelelő magyar betű kiejtésétől. A felsorolásban nem szereplő betűk kiejtése lényegében megfelel a hasonló alakú magyar betűk kiejtésének.

- |                |  |
|----------------|--|
| <i>a</i>       | rövid, nyílt á, mint a német <i>Satz</i> szóban; vagy tompa, elnyelt ö   |
| <i>ā</i>       | hosszú á   |
| <i>e</i>       | hosszú, zárt é   |
| <i>o</i>       | hosszú ó   |
| <i>ū, ī</i>    | hosszú ú, illetve hosszú í   |
| <i>ṛ</i>       | a r betű itt mint magánhangzó szerepel, enyhe i-szerű utáncsengéssel   |
| <i>ḷ</i>       | az l betű mint átvezető magánhangzó, enyhe i-szerű lecsengéssel, olykor lri-ként hangzik   |
| <i>ai, au</i>  | rövid kettőshangzók, melyek a kiejtésben összeolvadnak   |
| <i>t, d, n</i> | a t, d, illetve n hangot úgy képezzük, hogy a nyelv hegyét fölfelé hátrahajlítjuk, a fog helyett a fog gyökénél képezve a hangot |

*th, dh,* a megfelelő mássalhangzókkal együtt ejtendő h nem a  
*bh, kh,* torokban képződik, hanem azon a helyen, ahol magát  
*th, nh,* az alaphangszót megformáljuk (hasonlóan, mint  
*gh, jh,* az angol szóeleji t, d hangoknál)  
*ch*

*h* gyenge, halk torokhang, ami a szóvégi magánhangzót követi, úgy, hogy a száj még őrzi azt a tartást, amely a magánhangzót megformálta. A sima *h* viszont a magyar h-hoz hasonló gyenge gégehang.

*c, ch* kiejtése mint a magyar cs, illetve csh (a h kiejtését ld. fentebb)

*j, jh* ejtése mint a magyar dzs, illetve dzsh (a h kiejtését ld. fentebb); azonban a *jñ* kiejtése dny!

*ñ* mint a magyar ny

*y* mint a magyar j

*s* mint a magyar sz

*ş* mint a magyar s

*ś* palatális s: a nyelv hegye lefelé hajlik, gyöke pedig a szájpadlást érinti

*m, n* nazális hangzók; kicsit hasonló, mint pl. a magyar gomba, ill. banda szóban

# TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS .....	7
<i>VISUDDHIMAGGA</i> : A BUDDHA TÉRKÉPE A MAGASABB TUDATÁLLAPOTOKRÓL .....	11
<i>SAMĀDHI</i> : A KONCENTRÁCIÓ ÖSVÉNYE.....	18
<i>PRAJÑĀ</i> : A BELÁTÁS ÖSVÉNYE .....	32
A <i>NIRVĀṆA</i> .....	43
A <i>NIRODHA</i> .....	49
A KÉT ÖSVÉNY LEGMAGASABB ÁLLAPOTAI .....	51
A BUDDHA TÉRKÉPE: A TUDOMÁNYOS KUTATÁS LEHETŐSÉGEI .....	53
A TUDATI TÉRKÉPEK TÁVLATAI .....	63
IRODALOMJEGYZÉK.....	65

*A buddhista tanításban a tudat jelenti a kiindulópontot, a gyújtópontot, s mint a szent felszabadult és megtisztított tudata, a tetőpontot is.*

Nyanaponika: *A buddhista meditáció szíve*

## BEVEZETÉS<sup>1</sup>



mikor nyugatiak a hétköznapiól elszakadó tudatállapotok felderítésére vállalkoznak, ugyanazzal a nehézséggel találják szembe magukat, mint a tizenhatodik század első felének európai térképészei, akik felfedezők beszámolóí alapján tákolták össze térképeiket az Újvilágról, anélkül, hogy azt saját maguk valaha is látták volna. Ahogy például Pizarro beszámolója az Újvilágról Perut és Dél-Amerikát emelte volna ki, alábecsülve Észak-Amerikát, míg Hudsoné Kanada és Észak-Amerika iránt lett volna elfogult Dél-Amerika kárára, ugyanígy van ez a pszichikai tér felfedezőivel is: a tudat állapotairól szóló minden beszámoló egyedülálló összeállítás, amely az úti élményeit lejegyző utazó sajátos tapasztalatait tükrözi. Az elbeszélések között mutatkozó átfedés és egyetértés segít megbizonyosodni arról, hogy e belső világnak saját topográfája van, mely független a feltérképezésétől, s visszatükröződik abban. A térképek közti különbség arra hívja fel a figyelmünket,

---

1. Ehelyütt szeretném kifejezésre juttatni hálámat és mély tiszteletemet *Acharya Anagarika Munindrának* az indiai Bodh Gaya Nemzetközi Meditációs Központjában, valamint a bombay-i *S.N. Goenkának* a *Visuddhimagga* tanításaival kapcsolatos hathatós útmutatásaiért; *Baba Ram Dass-nak* azokért a beszélgetésekért, amelyeket e tanulmány előkészítése során folytatott velem; *Joseph Goldstein*-nek a magasabb tudatállapotok matematikájával kapcsolatos megtermékenyítő megjegyzéseiről; továbbá *Maharaj-ji*-nek indiai tartózkodásom megszervezéséért és azért, hogy lehetővé tette e munka megszületését.

hogy sokféle út vezet ezekhez az állapotokhoz, azok többféle módon is elérhetők, és különböző nyelvi, metafora- és szimbólum-rendszerek keretében egyaránt kifejezhetők.

A tudat világaira vonatkozó legrészletesebb térképekkel manapság talán a keleti vallási rendszerek tanításai rendelkeznek. A tibeti *bardo*-k, vagy a Védák és a buddhizmus *lokái* ezoterikus értelemben részben olyan tudatállapotok metaforái, amelyekkel a nyugati pszichológia is hagyományosan foglalkozik, részben egy sor olyan tudatállapotot ábrázolnak, amelyeket a nyugati lélektan egyelőre még nem ismer el széles körben. BUDDHADASA BIKKHU (1968) például pszichológiai értelmezést ad a theravāda szent iratokban található számos ilyen kifejezésre: így a »pokol« a szorongás megfelelője; a *preta loka*, vagyis az »éhező lelkek birodalma« a mohóságra, vagy hiányérzetre alapozódó motivációnak felel meg; az *asura loka*, vagyis a »rettegő szellemek birodalma« nem más, mint az irracionális félelem; a »mennye« pedig a legmagasabb fokú érzéki boldogság. Ezeknek az állapotoknak mindegyike itt és most létezik. E közismert állapotokon túlmenően a keleti rendszerek a tudat olyan területeit is leírják, amelyeket a nyugati pszichológusok csak az utóbbi időben kezdtek fölismerni és kutatni. Ami a régebbi korokban alapvető transzcendens vallásos tapasztalás volt, s mint ilyet írták le a vallási hiedelem-rendszerek fogalomrendszerében, az most afelé tart, hogy »módosult«, vagy »magasabb tudatállapotok« (*altered states of consciousness* – ASC, ill. *higher states of consciousness* – HSC) név alatt kerüljön át a modern pszichológiába, amely maga sem más, mint egy sajátos hiedelemrendszer.

Ez a kiadvány a módosult tudatállapotok egy alosztályával: a meditációra jellemző tudatállapotokkal, vagy MSC-vel (*meditation-specific states of consciousness*) foglalkozik. A meditációs állapotok abban különböznek a módosult tudatállapotoktól általában, hogy csak azokat a meditációval elérhető állapotokat ölelik



fel, amelyek meghaladják az érzékszervi tudatosság és a megismerés megszokott állapotait. A módosult tudatállapotok fogalma szélesebb tartományt ölel fel a meditációra jellemző tudatállapotoknál, amennyiben előbbi az MSC-n kívül magában foglalja pl. a hipnózis és a kábítószeres által előidézett tudatállapotokat is (mely témák kívül esnek a jelen kiadvány tárgykörén). A három megszokott állapothoz – az ébrenléthez, az álomhoz és az alvásához – képest a meditációra jellemző tudatállapotok CHARLES TART-nak (1971) a magasabb tudatállapotokra vonatkozó meghatározása szerint magasabb tudatállapotot képviselnek, amennyiben: (1) bennük az »alacsonyabb« állapotok összes működése – úgymint az ébrenlét, az álom és az alvás – hozzáférhető, továbbá (2) a meditatív állapotok folyamányaként ezeken kívül még néhány újabb funkció is hozzáférhetővé válik. Amit másutt (1971) az »ötödik tudatállapotnak« neveztem, az meghatározása szerint eleve rendelkezik a magasabb tudatállapotok jellegzetességeivel; az itt tárgyalt meditációra jellemző állapotok azonban nem azonosak a TART meghatározása szerinti magasabb tudatállapotokkal.

A tudatállapotok módszeres kutatásának eredményei egyre inkább igazolják, hogy a tradicionális források között a meditáció és a magasabb állapotok leírásában és körülhatárolásában mutatkozó látszólagos különbségek sokkal inkább az e tudatállapotokat személyesen átélő és azokról beszámoló személyek egyéni jellegzetességeinek, semmint magának a tudatállapotok belső természetének tulajdoníthatók. Mivel a meditációra jellemző tudatállapotokat és a magasabb tudatállapotokat tárgyaló legtöbb tanítás vallási keretbe van ágyazva, a sajátos hiedelemrendszerek, amelyek fogalmaiban e tanítások a magasabb tudatállapotokra vonatkozó tapasztalatokat értelmezik, bizonyos fokig ugyancsak magyarázzák az eltéréseket. Más esetekhez hasonlóan itt is a SCHACHTER-hatás (1962) érvényesül: a megismerési sémák eleve meghatározzák a belső ingerek értelmezését és minősítését. Ra-

mana Maharshi például, aki maga is tapasztalt magasabb állapotokat, Szent Pálnak a damaszkuszi úton átélt nagy élményéről úgy vélekedik, hogy amikor Pál visszatért a normális tudatállapotba, azért fejezte ki azt Krisztus és a keresztények szóhasználatában, mert az idő tájt ezek töltötték ki a gondolatait; Szent Pál tehát fölismerését a benne gondolatokkal azonosította (CHADWICK, 1966). Egy újabb keletű példa R.M. BUCKE (1961) esete, aki spontán módon került magasabb állapotba, miközben hazafelé lovagolt egy, Whitman védikus költészetének olvasásával töltött este után, és élményét utólag a » kozmikus tudat « megnyilatkozásának tekintette. Ahogy SUZUKI (1958) rámutat, minden vallásban valamilyen módosult tudatállapot képezte azt az élménymagot, amely megelőzte az intézményes vallás és teológia későbbi építményét, s annak alapjául szolgált. Az utóbbi sokkal gyakrabban életben marad, mint az előbbi, így az intézményes vallások mai válsága a személyesen megtapasztalt transzcendens állapotok, vagyis az összes vallás közös alapját képező » élő szellem « eltűnésével is összefüggésbe hozható.

Ez a kiadvány Gotama Buddha meditációról és a magasabb tudatállapotokról szóló tanításainak részletes bemutatásával foglalkozik a *Visuddhimagga* leírása alapján, amely talán a létező legrészletesebb és legbővebb beszámoló egy lény tudaton belüli felfedezéseiről. Megvitatjuk e tanítások következményeit a meditáció pszichofiziológiája terén végzett kutatásokra vonatkozóan, valamint támpontrendszerként ajánlunk a meditáció és a meditatív tudatállapotok módszeres laboratóriumi vizsgálatához.

# VISUDDHIMAGGA: A BUDDHA TÉRKÉPE A MAGASABB TUDATÁLLAPOTOKRÓL



magasabb tudatállapotok talán legbővebb és legrészletesebb tárgyalása az *Abhidhamma* című enciklopédia, melyben Gotama Buddha több mint negyven évnvi előadásait rendszerezték a tanítványok. Az *Abhidhamma* néhány alapvető tanítását az ötödik században összegezte Buddhaghosa terjedelmes *Visuddhimagga* című művében, a »Megtisztulás Ösvényében<sup>2</sup>«. *Buddhaghosa* magyarázata szerint a »megtisztulás« *nirvāṇaként* értendő. Az ide vezető út bemutatása lényegében minden egyéb, az embert meditatív állapotba juttató ösvényt is érint. A Buddha, mint mondják, mindegyiken áthaladt, mielőtt elérte volna a *nirvāṇikus* állapotot. És valóban, a *Visuddhimaggában* megadott ösvények és az ezekhez tartozó állapotok rendszere felöleli, vagy érinti a nyugatra újabban átültetett legtöbb keleti iskola főbb gyakorlati tanításait.

A Buddha rendszere a *sīlával* – az erénnyel, vagy erkölcsi tisztasággal – kezdődik, ami a gondolatok, a beszéd és a cselekvés módszeres művelését jelenti a haszontalanul elfecsérelt energiák hasznos és üdvös irányba terelésével. »Üdvös« alatt a mohóság, a gyűlölet és a káprázat hiányát értjük, ami a gyakorlót a meditatív tudatállapotok irányába, végső soron a *nirvāṇába* vezeti. E *nirvāṇában* tetőző folyamatnak a *sīla* a nélkülözhetetlen megal-

---

2. A *Visuddhimagga* leghitelesebb fordítását NANAMOLI BHIKKHU készítette (Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka). Ezen kívül BHIKKHU SOMA (1949), CONZE (1956), DHAMMARATANA (1964), KASHYAP (1954), LAMA GOVINDA (1969), LEDI SAYADAW (1965), MAHASI SAYADAW (1965, 1970), NARADA THERA (1956), NYANAPONIKA THERA (1949, 1962, 1968), NYANATILOKA (1952 a,b) és P. VAJIRANANA *Visuddhimaggához* írott modern kommentárjait is tanulmányoztam.

pozása; ez hozza létre azt a »higgadtságot«, amely a meditatív tudatállapotok elérésének alapjául szolgál. A *sīla* a Buddha sémája szerinti gyakorlás három fő részének egyike – a másik kettő a *samādhi*, vagy koncentráció és a *prajñā*, vagy belátás. A *sīla*, a *samādhi* és a *prajñā* között pszichológiai kölcsönhatás áll fenn. Az erőfeszítést igénylő *sīla* megkönnyíti a kezdeti koncentrációt, ami azután lehetővé teszi a tartós belátást. A *samādhiban* vagy a *prajñāban* megalapozott *sīla*, amely korábban az akarat megnyilvánulása volt, erőfeszítés nélkülivé és természetessé válik. A *prajñā* erősítheti a tisztaságot, miközben a koncentrációt is segíti; az erős összpontosítás melléktermékeként pedig a belátás is és a tisztaság is fokozódik. E kölcsönhatás dinamikája nem egyirányú; a három tényező bármelyikének a fejlesztése a másik kettőt is erősíti. A fejlődés nem szükségszerűen egyiktől a másikig halad, hanem inkább egyidejűség és a kölcsönhatások spirálja jellemzi bármely adott meditációs ösvény bejárásának a folyamatát. Minthogy a jelen leírás szükségképpen lineáris, olvasásakor nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy a valóságban mindig összetett kölcsönös függés áll fenn egy személy erkölcsi tisztaságának, koncentrációjának és belátásának a fejlődésében. Ezek tulajdonképpen egy és ugyanazon folyamat három aspektusa.

Az erőfeszítés nélküli *sīla* eléréséhez az ego-nak »meg kell halnia«, vagyis el kell jutni oda, hogy ne az én gondolataiból eredő vágyak legyenek többé a viselkedés elsődleges meghatározói. A *Visuddhimagga* szerint ha ez a »halál« a *samādhi* kifejlődése nyomán történik meg, akkor az ego lappangó tendenciák formájában marad meg, melyek addig maradnak »kikapcsolt« állapotban, amíg a tudat összpontosított, ám ismét előtörnek, ha a koncentráció gyengül. Ha az ego halála a *prajñā* beérésének köszönhető, akkor a viselkedés irányító erejeként az ego nem működik többé, jöllehet a gondolkodásban még tovább folytatódhat, mint a tudat régi megszokása. A teljes belátással a tudat tartósan kiábrándul az ego vágyaiból, melyekről felismeri, hogy

azok nem tartósak, nem kielégítők és nem képeznek valódi én-t. A *nirvāṇához* való első közel kerülésnél (vagyis az ún. »folyamba lépésnél«) a *sīla* tökéletessé válik, a tisztátalan cselekedetekre való hajlam a tudatból teljesen kioldódik. Keleti nézőpontból ez a végállapot az ún. *vairāgya*, a válogatás nélküli *sīla*. A *sīla* nem pusztán tartózkodás bizonyos tiltott cselekvési módoktól, hanem az ilyen módon való cselekvés és beszéd szándékától való tartózkodást is magában foglalja, minthogy a szándékok tekinthetők a tettek gyökerének. Így például a *Visuddhimagga* arra ösztönzi a meditálót, hogy amennyiben buja gondolatok támadnak benne, azonnal szegüljön szembe ezekkel a test undorító voltáról folytatott elmélkedésen keresztül. Az erkölcsi tisztaság gyakorlásának az a célja, hogy megtisztítsa a meditálót a megbánás, a bűntudat vagy a szégyen gondolataitól. Ami eleinte erőfeszítést igénylő gyakorlat volt, az később elősegíti egy olyan magasabb tudatállapotra való átváltást, ahol a *sīlában* testet öltött attitűdök immár magának a tudatállapotnak az erőfeszítés nélküli és természetes melléktermékei. Ezekben az állapotokban a gondolkodás törvényszerűségeit és a viselkedést az itt uralkodó üdv, elégedettség és elengedettség élményei határozzák meg. A korábbi nyugati pszichológiák, amelyek olyan előfeltevésekre épültek, mint a szexuális dinamika és a hatalmi késztetés, nem érvényesek többé ezekben az új tudati világokban, hasonlóan ahhoz, mint ahogy a newtoni fizika sem alkalmazható az atomon belüli fizikai folyamatok megértésére<sup>3</sup>. A meditatív és a magasabb tudatállapotok a legtöbb nyugati pszichológia szemszögéből nézve »transzcendensek«, amennyiben olyan világot képeznek, amely e sajátos gondolati rendszerek fölött áll; saját körükön belül azonban a meditatív és magasabb tudatállapotoknak is megvannak a maguk törvényszerűségei és szabályai.

---

3. Az egyetlen kivétel ABRAHAM MASLOW (1970) újabbbkori »Z-elmélete«, amely R. ASSAGIOLI és C.G. JUNG munkásságával együtt a nyugat számára a magasabb tudatállapotok pszichológiai megértésének alapkövévé válhat.

A *sīla* a *Visuddhimagga* hagyományában a világi hívek, a novíciusok és a teljesen felavatott szerzetesek magatartási szabályainak betartásával kezdődik. A világi hívekre mindössze öt szabály vonatkozik: tartózkodás az öléstől, a lopástól, a törvénytelen szexuális kapcsolattól, a hazug beszédétől és a részegítő anyagoktól. A novíciusok esetében tízre bővül a lista, a szerzeteseknek pedig 227-re szaporodik a tilalmak és a kolostori életet szabályozó megkötések száma. Noha a *sīla* gyakorlata az emberek életmódjának megfelelően változik, a tartalma mindig ugyanaz marad: a tetteink és a beszédünk elengedhetetlen megtisztítása, ami előkészítésül szolgálhat a meditációhoz. Első közelítésben ezek a helyes társadalmi viselkedésre vonatkozó szabályok; a buddhista hagyományban azonban ez a szint csak másodlagos jelentőséggel bír a tiszta motivációjú élethez képest, melyet a helyes viselkedés mintegy előrevetít. A *sīlát* nem egyszerűen a helyes viselkedés hétköznapi vagy külsődleges értelmében kell felfognunk, hanem olyan szellemi attitűdként, illetve pszichológiai előfeltételként, amelyből a helyes beszéd, tett és gondolat kibontakozik. A viselkedést annyiban kell ellenőriznünk, amennyiben az befolyással van a tudatra. A *sīla* a cselekvés tudatos és szándékos korlátozása, ami a nyugodt és ellenőrzés alatt tartott tudat létrehozását célozza. Az erkölcsi tisztaság egyetlen célja a tudat tisztasága.

## SATIPATTHĀNA

Minthogy a *sīla* célja az ellenőrzött tudat, gyakorlatai között az érzékek visszafogása is szerepel. Ennek módszere a *satipatthāna*, más szóval az éberség. Az érzékek fölötti uralmat oly módon gyakorolhatjuk, hogy rászoktatjuk magunkat az érzékszervi észlelés egyszerű tudomásul vételére, és nem hagyjuk, hogy az ezekre adott válaszképpen a tudat gondolatfüzérekbe merüljön. Amikor az érzéki észlelés pusztá megfigyelésének attitűdjét módszeresen *vipassanāvā* fejlesztettük – vagyis megtanultuk a dolgot úgy látni, ahogy azok valóban vannak –, ez az attitűd a *nirvā*

*nikus* állapot királyi útjává válik. A mindennapos gyakorlatban ez elősegíti az érzékelésünk és gondolataink belső világától való eloldódást. A saját tudatáramlásunk szemlélőivé válunk, előkészítve az utat azokhoz az állapotokhoz, amelyek meghaladják a hétköznapi tudat szintjét.

A kezdeti szinteken, amikor még nem alakultak ki benne az éberség szilárd alapjai, a meditáló ki van szolgáltatva a külső körülményekből fakadó elterelődéseknek. Ennek megfelelően a *Visuddhimagga* útmutatásokat ad a leendő meditálónak arról, hogy mi alkotja az optimális életvezetést. El kell magát köteleznie pl. a »helyes megélhetési mód« mellett, hogy az anyagi háttér forrása ne keltsen aggodalmat. Szerzetesek számára nyomatékosan tiltva vannak az olyan foglalatosságok, mint az asztrológia, a tenyérjósítás, vagy az álomfejtés, ellenben ajánlott a koldusélet. A magántulajdont célszerű minimális szinten tartani. Egy szerzetes mindössze nyolc használati tárgyat tudhat magáénak: három köntöst, egy övet, egy koldulócsészét, egy borotvát, varrótűt és szandált. Az étkezésre legyen jellemző a mértékletesség: biztosítsa a testi egészséget, de ne érje el azt a mennyiséget, ami már elálmósítana. A lakásunk legyen a világtól elszigetelt, magányos helyen. Azok a világiak, akik nem élhetnek elzárkózva, szenteljenek legalább egy szobát kizárólag a meditációnak. Kerülendő a testtel való túlzott törődés, ám betegség esetén alkalmazni kell a megfelelő gyógy módot. A ruházat, élelem, lakás és gyógyszer négy kellékét olyan mértékben kell biztosítani, amennyiben azok valóban elengedhetetlenek a jó közérzethez, és megszerzésük mentes kell, hogy legyen a mohóságtól. Ilyen módon még az anyagi szükségleteink is tiszták és makulátlanok lesznek.

Miután megfigyelhető, hogy a tudatállapotunkra hatással van mindazok tudatállapota, akikkel kapcsolatban vagyunk, ajánlott, hogy a meditáló hasonló gondolkodású emberekkel vegye magát körül. Ebben áll a *Saṅgha* (szanszkritül *satsaṅg*) egyik elő-

nye. Ez szűkebb értelemben azokat jelenti, akik már elérték a *nirvánikus* állapotot, legtágabb értelmében pedig az úton lévők közösségére vonatkozik. A meditációt megkönnyíti az éber vagy koncentrált személyek társasága, míg az izgatott, zavart, világi tevékenységekbe merült egyénekké váló »közösködés« megnehezíti azt. Az utóbbiak nagy valószínűséggel főleg olyan beszélgetésekbe bonyolódnak, amely nem vezet eloldódáshoz, szenvtelen-séghez vagy nyugalomhoz. Az ilyen haszontalan beszélgetések jellemző témáit a Buddha az alábbiakban sorolja fel (NYANAPONIKA THERA 1962, 172. old. alapján):

Fecsegés királyokról és tolvajokról, miniszterekről, hadseregekről, éhínségről és háborúról, evésről, ivásról, öltözködésről és lakásról, virágfüzerekről, illatszerekről, rokonokról, kocsikról, városokról és országokról; nőkről és borról; az utca és a kút pletykái; mendemondák ősookról és mindenféle semmiségekről, mesék a világ keletkezéséről, beszélgetés olyasmiről, hogy így, vagy úgy vannak-e a dolgok, és más hasonló témák.

## AKADÁLYOK

Miután szert tett a *saṅgha* által nyújtott előnyökre és ösztönzésre, és szilárdan belemerült a meditációba, az eltökélt meditáló egy későbbi szakaszban úgy találhatja, hogy sok minden, ami egykor segítségére volt, most akadállyá vált. A *Visuddhimagga* a lehetséges kötődések, vagy a meditáció fejlődését gátló akadályok tíz kategóriáját sorolja fel: (1) bármely állandó lakóhely, amennyiben fenntartása aggodalmat kelt; (2) a család, ha gondot okoz anyagi jólétük biztosítása; (3) a túl sok adomány, vagy hírnév, aminek következtében időt kell szakítani a hódolókra; (4) a tanítványok odavonzása, vagy a tanítással járó elfoglaltság; (5) olyan tevékenységek és tervek, amelyekkel »tennivaló van«; (6) az utazgatás; (7) a gyakorló számára kedves emberek, akiknek tö-



rődni kell a szükségleteivel; (8) gyógykezelést igénylő betegség; (9) olyan elméleti tanulmányok, amit nem követ gyakorlás; és (10) természetfeletti pszichikai erők, amelyek gyakorlása érdeke-  
sebbé válhat, mint maga a meditáció. E lista elvi alapja az, hogy  
a világi kötelezettségektől való eloldódás szabaddá teszi a gyakor-  
lót a teljes összpontosítással folytatott meditációra. Ez abban az  
értelemben jelent tisztulást, hogy megszabadítja a tudatot mind-  
azoktól a dolgoktól, amelyek megzavarhatnák.

A *Visuddhimagga* a *sīlān* kívül önmagunk megtisztításának  
még további tizenhárom gyakorlatát taglalja. Ezek az aszkétikus  
gyakorlatok a Buddha »középső útján« a szabadon választhatók  
közé tartoznak. Ha valaki, aki elmékedő életre törekszik, ezek  
bármelyikéről úgy találná, hogy az közelebb segíti céljához, gy-  
akorolhatja ezeket, ám követésükben tapintatosnak kell lennie, s  
lehetőleg úgy kell eljárnia, hogy senkinek se tűnjön fel. A meg-  
tisztulás eme módszerei magukban foglalják a kizárólag ron-  
gyokból készült ruhák viselését, az élelem koldulását, a naponta  
egy alkalommal és egyetlen tál étel fogyasztását, vagy hogy a  
szerzetes az erdőben él a fák alatt, lakása a temetőben vagy a sza-  
bad ég alatt van, s hogy ülve tölti az éjszakát. Jóllehet ezek nem  
kötelezőek, a Buddha dicséri azokat, akik az ilyesfajta életmódot  
az »egyszerűség, megelégedettség, mértékletesség és magány«  
kedvéért követik, s elmarasztalja azokat, akik saját aszkétizmusuk  
fölötti büszkeségükben lenéznek másokat. A szellemi gőg a *sīla*  
összes aspektusában a tisztaság mibenlétének alapvető félreérté-  
séről tanúskodik. A *sīla* célja egy a külső dolgok miatti aggodás-  
tól mentes, nyugodt tudat kiművelése, amely éretté válik a figye-  
lem befelé fordítására, azaz a meditációra.



# SAMĀDHI: A KONCENTRÁCIÓ ÖSVÉNYE



*śīla* kifejlesztése egyfajta pszichológiai alapot ad a *samādhī*, azaz a koncentráció gyakorlásához. A koncentráció lényege az elterelődéstől való mentesség, a *śīla* pedig módszeresen kiküszöböli az elterelődés lehetséges forrásait. A meditáló feladata itt a tudat egyesítettségének, egypontúságának az elérése. Normális esetben a tudatáramlás számtalan kísérőjelenséget tartalmaz. A *samādhī* célja a gondolati folytonosság megszakítása és elnyugtattása a tudat egyetlen gondolatra való rögzítésével. Ez az egyetlen gondolat a meditáció tárgya. A *samādhī*ban a tudat nem pusztán ráirányul a tárgyra, hanem beléhatol abba, elmerül benne és eggyé válik az-zal. A tudatáramlás kísérőjelenségeinek csapongását megakadályozza, hogy a tudat szilárdan erre az egy pontra rögzül.

Bármí, ami megragadja a figyelmet, a *samādhī*-meditáció tárgyaül szolgálhat. A *samādhī* nem más, mint egyetlen pontra való kitartó figyelés. A figyelem fókuszába állított tárgy jellegének azonban sajátos következményei vannak a meditáció kimenetelére. A Buddha által javasolt meditációs tárgyak legteljesebb listáját a *Nikāyák* néven ismert *sūtra*-gyűjtemény nyújtja, amely mintegy 101 tárgyat mutat be. A *Visuddhimagga* 40 meditációs tárgyat sorol fel:

tíz *kaśīṇa*, vagy kontemplációs eszköz: a föld, víz, tűz, levegő; a sötétkék, sárga vagy vérvörös színek; fehér, fény, körülhatárolt tér;

tíz *asubha*, vagyis undorító és bomló holttestek: pl. felfúvódott hulla, megrágott hulla, férgek lepte hulla, csontváz;

tíz elmélkedés: a Buddhának, valamint Tanításának és a *Saṅghának* a tulajdonságain, a saját *śīlák*kon, saját nagyvonalúságunkon, isteni minőségeink birtoklásán, vagy a halál elkerülhetetlenségén; kontempláció a test 32 részéről, vagy a ki- és belégzés szemlélése;

négy emelkedett állapot: az egyetemes szeretet, az együttérzés, a mások örömében való osztozás és a felülemelkedettség;

négy formán túli állapot: a határtalan térnek, a végtelen tudatnak, a semmi birodalmának és a sem észlelés, sem nem-észlelés világának a kontemplálása;

az evés taszító volta; továbbá

a négy fizikai elem (föld, levegő, tűz, víz), mint elvont erő.

E tárgyak mindegyikének megvan a koncentráció természetére, mélységére és melléktermékeire gyakorolt sajátos következménye. Valamennyi alapjául szolgálhat egy olyan mélységű koncentráció kifejlesztésének, amely a *nirvánikus* állapot eléréséhez szükséges. A bonyolultabb természetű tárgyak – pl. a Buddha tulajdonsága – segítségével előidézett összpontosítás kisebb fokú egyesítettséget érhet el, mint amit az egyszerűbb tárgyak – pl. a föld kasíja, egy egyszerű agyagszínű korong – hoznak létre. Az egyes meditációs tárgyak által létrehozott koncentráció minőségétől függetlenül mindegyiknek sajátos pszichológiai melléktermékei vannak. Az egyetemes szeretet meditációjának például olyan gyümölcsei vannak, hogy a meditáló kényelmesen alszik el és ébred fel, nincsenek rossz álmai, minden lényhez kedves, tudata könnyedén összpontosul, békés az arckifejezése és zavartság nélkül hal meg. Az egyes tárgyak talán legfontosabb következménye az általuk előidézett elmélyedés (*jhāna*) mélysége.

A Buddha felismerte, hogy a különböző vérmérsékletű emberek számára bizonyos meditációs tárgyak alkalmasabbak, mint mások. Az általa kidolgozott jellemosztályozási rendszer – melyet az egyes személyek számára legalkalmasabb tárgyak kiválasztásához adott iránymutatóként –, négy fő típust különböztet meg: (1) a gyűlöletre hajlamos, (2) a buja, elvakult, vagy ingerlékeny, (3) akiben a hit dominál és (4) az intelligens.<sup>4</sup> Az első típus számára alkalmas tárgyak a négy magasztos állapot és a négy

# 1. táblázat: AZ EGYES MEDITÁCIÓS TÁRGYAKKAL ELÉRHETŐ JHĀNA-FOKOZATOK

<i>Kasīṇā</i> k; légzés tudatosítás; a sem észlelés, sem nem-észlelés tartománya	nyolcadik
A semmi	hetedik
A végtelen tudat	hatodik
A határtalan tér	ötödik
Felülemelkedett egykedvűség	negyedik
Egyetemes szeretet; önzetlen öröm; együttérzés	harmadik
A test részei; tetemek	első
Elmélkedések; az elemek; az evés taszító volta	megközelítés

*szín-kasīṇa*; a második típus számára a 10 *asubha*, a test részei és a légzés; a harmadik típus számára az első hat elmélkedés; a negyedik típus számára pedig a halálról, az evés visszaszítók voltáról és a fizikai elemekről folytatott elmélkedés. A többi tárgy valamennyi kognitív beállítottság esetén alkalmazható.

4. Ez a típustan párhuzamba állítható a kognitív stílusokra épülő jellemtípusok egy pszichoanalitikus sémájával (SHAPIRO, 1961): (1) a »paranoid«, aki mindenki mást idegennek és gyanúsaknak lát, (2) a »hisztériás«, aki az első benyomásra ítél és cselekszik, (3) a »szorongó-kényszeres«, aki másoktól várja az útbaigazítást és (4) a »pszichopata«, aki pontosan érzel, azonban igyekszik kívánságainak megfelelően átalakítani a valóságot.

Az ideális meditációs mester a Buddha volt, aki mint mondják, kifejlesztette azt a hatalmat, hogy ismerje mások szívét és tudatát, s így minden személy számára képes volt tökéletesen kiválasztani a legmegfelelőbb koncentrációs tárgyat. A Buddha hiányában a *Visuddhimagga* azt tanácsolja a leendő meditálónak, hogy saját meditációs képességi szintjének megfelelő tanítót keressen magának, ahol a legjobb tanító a legmagasabb szinten realizált lény. Tanítónk támogatása és tanácsa döntő jelentőségű az ismeretlen szellemi területeken keresztülvezető út megtalálásában. A tanítvány »menedéket vesz« tanítójánál, s alá kell neki önmagát rendelnie. Az alárendelődéssel azokat az énes hajlamait – úgynevezett »akadályokat« – rendeli alá, amelyek megakadályozhatnák a tanítványt abban, hogy céltudatosan egészen addig a pontig folytassa a meditációt, ahol ezek az énes hajlamok meghaladásra kerülnek. Az üdvözülés felelőssége azonban egyértelműen a tanítvány vállain nyugszik és nem a tanítóén. A tanító itt nem a hagyományos értelemben vett keleti *guru*, hanem egy »szellemi jó barát« az ösvényen. A tanító mutatja meg az utat, a tanítványnak azonban magának kell azt bejárnia. A tanító szerepének lényegét e hagyományban a *Zenrin* következő sorai fogalmazzák meg:

Ha tudni akarod az utat, mely a hegyre felvezet,  
Azt az embert kérdezd, aki föl s le jár azon.

## A JHĀNÁK: AZ ELMÉLYEDÉS SZINTJEI

Miután megfelelő tanítóra talált, bevezetést nyert egy alkalmas meditációs tárgyba, és megvalósította a *sīla* egy bizonyos szintjét, a meditáló komolyan hozzáfog a gyakorláshoz. Ezt az első fokozatot egy belső, pszichológiai feszültség jellemzi a figyelem elsődleges tárgyára – a meditációs tárgyra – való összpontosítás és a koncentrációt akadályozó elterelő gondolatok között. Ezek az akadályok főként a következő formákban jelentkeznek: vá-

gyak; rosszindulat, csüggedés és düh; tunyaság és tompaság; izgatottság és nyugtalanság; kételkedés és szkepszis. A folyamatos erőfeszítés nyomán elérkezik az a pillanat, amikor a meditáló teljesen felülkerekedik ezeken az akadályokon, amit az összpontosítás felgyorsulása jelez. E ponton válnak uralkodóvá a tudatnak azok a kísérőjelenségei, amelyek később megérlelik a teljes elmélyedést. Ez a *samādhi* első említésre méltó megélése; mivel ez az állapot a teljes elmélyedés határán mozog, úgy nevezik, hogy »közeledési«, vagy »szomszédsági« koncentráció.

Az összpontosítás e szintje egy olyan gyermekhez hasonlítható, aki még nem képes szilárdan állni, de állandóan ezt próbálja. A teljes elmélyedés tudatállapotára jellemző tényezők a megközelítési szinten még nem elég erősek; felbukkanásuk bizonytalan, és a tudat köztük és a »belső monológ«, a szokásos gondolati »kérődzés« és csapongó gondolatok között ingadozik. A meditáló még fogékony az érzéki ingerekre, s a környezeti zajoknak és testi állapotoknak is tudatában marad. Az elsődleges tárgy uralkodó gondolattá válik, azonban még nem foglalja le teljesen a tudatot. Ezen a szinten a következő tapasztalások bármelyike felmerülhet (ha ez nem is mindig történik meg): erős lelkesedés vagy elragadtatás érzés; boldogság és örömezet; egykedvűség; az elsődleges tárgyra való kezdeti ráirányulás, ami olyan érzés, mintha az ember nekiütközne a tárgynak; vagy az elsődleges tárgy fenntartott tükrözése, ami olyan, mintha az újra és újra tudatosodna bennünk. Néha fényes alakzatok, villanások vagy ragyogó világosság tapasztalható, különösen akkor, ha a meditációs tárgy valamelyik *kaśīṇa*, vagy a légzés. Ezen a szinten jelentkezhetnek azok a látomásos élmények is, amelyeket a meditációra jellemző tudatállapotokkal szoktak összefüggésbe hozni, minthogy a tudat itt már megtisztult ugyan, de még mindig foglalkoztathatja a név és a forma. Előfordulhat, hogy a meditáló a testét rendkívül könnyűnek érzi, mintha lebegne a levegőben. A közeledési koncentráció ingatag eredmény, és ha nem szilárdul

meg teljes elmélyedéssé még ugyanabban az ülésben, akkor az ülések közötti időszakban óvni kell azt, kerülve az elterelő tevékenységeket és találkozásokat.

## AZ ELSŐ JHĀNA

A tudatnak folyamatosan az elsődleges tárgyra való irányításával elérkezik az első olyan pillanat, amely teljes szakítást jelent a hétköznapi tudatállapottal. Ez a teljes elmélyedés, vagy *jhāna*. hirtelen úgy tűnik, hogy a tudat elmerül a tárgyban és rögzítve marad abban. Az akadályozó gondolatok teljesen megszűnnek. Sem érzéki észlelés, sem a szokásos test-tudat nem jelentkezik többé, az ember még a testi fájdalmat sem érzi. Az elsődleges tárgyra irányuló kezdeti és fenntartott figyelmet kivéve a tudatban csak elragadtatás, üdv és egy pontúság van jelen. Az »elragadtatás« és az »üdv« között árnyalatnyi különbség van: az elragadtatás az első *jhāna* szintjén olyasmi, mint egy régóta vágyott tárgy megkapásakor érzett kezdeti öröm és izgalom; az üdv pedig ennek a tárgynak az élvezete. Az elragadtatás tapasztalható úgy, mint amikor az embernek az összes szőrszála égnek áll; megjelenhet pillanatnyi gyönyörként, mely felvillan és újra eltűnik, mint a villám; eláraszthatja hullámokban újra meg újra a testet; jelentkezhet lebegés érzetként, vagy megindító boldogságként, mely teljesen elborítja az embert. Az üdv a fenntartott extázis szelídebb állapota. Az egy pontúság a *jhāna* állapotban összpontosított tudat sajátossága. Az első *jhāna*-élmény nem tart tovább, mint egy röpké tudatpillanat. További gyakorlással a meditáló a *jhāna* állapotot egyre hosszabb ideig tudja fenntartani. Mindaddig, amíg a *jhāna* nem teljesen uralt, nem tekinthető szilárd realizációnak, s akár el is veszíthető. A teljes uralás csak akkor szilárdul meg, amikor a meditáló kívánsága szerint bármikor, bárhol, bármilyen gyorsan és bármennyi ideig képes elérni ezt az első *jhānát*.

## 2. TÁBLÁZAT: A KONCENTRÁCIÓ ÖSVÉNYE

### FORMÁN TÚLI ÁLLAPOTOK

- nyolcadik** Sem észlelés, sem nem-észlelés.  
Felülemelkedett egykedvűség és egypontúság.
- hetedik** A semmi tudatossága, felülemelkedett egykedvűség és egypontúság.
- hatodik** Tárgynélküli végtelen tudat, felülemelkedett egykedvűség és egypontúság.
- ötödik** A határtalan tér tudatossága, felülemelkedett egykedvűség és egypontúság.

### ANYAGI ÁLLAPO- TOK

- negyedik** Felülemelkedett egykedvűség és egypontúság. Az üdv és minden testi örömrzet megszűnik, rendíthetetlen összpontosítás. Megszűnik a légzés.
- harmadik** Üdvérzet, egypontúság és felülemelkedett egykedvűség. Az elragadtatás megszűnik.
- második** Elragadtatás- és üdvérzet, valamint egypontúság. Nem merül fel többé az elsődleges tárgyra vonatkozó gondolat.
- első  
*jhāna*** Eltűnnek az akadályozó gondolatok és az érzékszervi észlelések, és megszűnik a fájdalmas testi állapotok tudatosodása. Az elsődleges tárgyra irányuló kezdeti és fenntartott figyelem. Elragadtatás- és üdvérzet, valamint egypontúság.
- közeledés** Leküzdésre kerülnek az akadályozó gondolatok; más gondolatok, pl. az érzéki ingerek és testi állapotok tudatossága megmarad. Az elsődleges tárgy által meghatározott gondolatok. Elragadtatás, boldogság, felülemelkedett egykedvűség érzései; az elsődleges tárgyra irányuló kezdeti és fenntartott gondolatok; felvillanó fények, vagy testi könnyűség érzet.



## A MÁSODIK JHĀNA

A meditáció folytatása során az elragadtatás, üdv és figyelés egymás után történő felszámolásával az egypontúság egyre intenzívebbé válik; a felszámolt tényezőkre fektetett energiát az egyre magasabb *jhāna* szinteken az egypontúság szívja fel (lásd fentebb). Az első *jhāna* birtokba vételét követően a teljesen egypon-túvá válás folyamata az elsődleges tárgyra irányuló kezdeti és fenntartott figyelem módszeres felszámolásával folytatódik, melyek a visszatekintés során, ami a *jhāna* állapotából való kiemelkedést követi, a többi tudati tényezőhöz képest durvának mutatkoznak. Ahogy a közeledési szint elérésekor leküzdésre kerülnek az akadályok, s az első *jhānában* elmerülve elnyugszik az összes gondolat, a meditáló e második *jhāna* küszöbénél az elsődleges tárgyra irányuló alkalmazott és fenntartott figyelmet hagyja el. Hogy ezt véghez tudja vinni, először be kell lépnie az elsődleges tárgy alapján létrejövő elmélyedés első szintjére, majd – miután ezt előzőleg elhatározta –, tudatát az elragadtatás, üdv és egy-pontúság érzései felé kell irányítania, az elsődleges tárgyról alkotott bármiféle elképzeléstől mentesen. Az elmélyedés e szintje finomabb és egyszersmind szilárdabb is az elsőnél. A tudat tökéletesen szabad az elsődleges tárgyban megtestesülő mindennemű szóbeli megfogalmazástól, vagy formai elképzeléstől. Ezt a *jhānát* ugyanúgy uralom alá kell vonni, mint az előzőt.

## A HARMADIK JHĀNA

Az uralom megszerzését követően, kiemelkedve a második *jhānából* és visszatekintve arra, a meditáló az elragadtatás tényező-jét – ami egyfajta izgalom – durvának látja az üdvérzethez és az egypontúsághoz képest. A *jhāna* harmadik szintje ismét az elsődleges tárgyon végzett kontemplációval érhető el úgy, hogy a me-ditáló sorban elhagyja a tárggyal kapcsolatos gondolatokat, majd az elragadtatottságot is. Az elmélyedés harmadik szintjét a felül-

emelkedett egykedvűség jellemzi, amely az elragadtatottság elhalványulásával jelentkezik, s amely akár a legmagasabb elragadtatottság iránt is közömbös marad. Ez a *jhāna* rendkívül finom, s ha nem volna az újonnan kibontakozott felülemelkedett egykedvűség, a tudat visszazuhanna az elragadtatásba. A meditálót rendkívül kellemes üdvéret tölti el, és ebből az állapotból kiemelkedve egész testében üdvözült boldogságot érez. Mivel az erre a szintre jellemző üdvéretet felülemelkedett egykedvűség kíséri, a tudat e finom dimenziókban is egy pontú marad, és ellenáll az elragadtatás visszahúzó erejének. Miután az előzőekhez hasonlóan a harmadik *jhānát* is uralma alá vonta, a meditáló visszatekint arra, s az egy pontúsághoz és a felülemelkedett egykedvűséghez képest az üdvéretet is durvának és zavarónak találja.

## A NEGYEDIK JHĀNA

Újból végighaladva a *jhānák* egymásutániságán, a meditáló a szellemi gyönyör minden formáját elhagyva eléri a negyedik szintet. Az üdvéret tökéletes megszűnésével a felülemelkedett egykedvűség és az egy pontúság tényezői elérik teljes erejüket és tisztaságukat. A meditáló leküzdött minden olyan tudati állapotot, mely szemben állna e két fennmaradó tényezővel. A testi gyönyörérzetet teljesen elhagyta; a fájdalomérzet pedig már az első *jhānában* eltűnt. Nincs a tudatban egyetlen érzet, vagy gondolat sem. A tudat e rendkívül finom szinten egy pontúan nyugszik a felülemelkedett egykedvűségben. Ahogy a tudat az elmélyedés egymásra következő szintjein fokozatosan egyre csendesebbé válik, a légzés is mind nyugodtabb lesz. Azt mondják, ezen a negyedik szinten a légzés teljesen megszűnik. A koncentráció megzavarhatatlanná vált; a meditáló egy bizonyos időtartam elteltével, melyet még akkor jelölt ki, mielőtt belépett volna ebbe az állapotba, magától emelkedik belőle.

Mindegyik *jhāna* az alatta lévő szinten alapul. Bármelyikbe úgy történik a belépés, hogy a tudat egymás után áthalad valamennyi alsóbb szinten, egyenként felszámolva azok összetevőit. Gyakorlással elérhető, hogy az alsóbb *jhāna* szinteken való áthaladás szinte azonnal megtörténik, s a tudat útközben csak néhány tudatpillanatig időzik az egyes szinteken. A tudati tényezők felszámolásával egyre jobban fokozódik a koncentráció.

## A FORMÁN TÚLI JHĀNÁK

A koncentráció fejlődésének következő szakasza a négy »formán túlinak« nevezett állapotban tetőzik. Míg az első négy *jhāna* anyagi formákra, vagy bizonyos, ezekből származó fogalmakra irányuló koncentrációval érhető el, a formán túli állapotokat minden forma-érzékelés meghaladásával lehet elérni. Míg az első négy *jhānát* a meditáló egyes tudati tényezők eltávolításával éri el, a formán túli *jhānák* esetében az egyes szintek teljes felszámolása alkotja a következő megvalósítást. Az egypontúság és a felülemelkedett egykedvűség tényezője a formán túli *jhānák* mindegyikére jellemző, e tényezők azonban az egyes szinteken egyre kifinomultabbá válnak.

Az első formán túli elmélyedés – az ötödik *jhāna* – olymódon érhető el, hogy a meditáló először valamelyik *kasinán* keresztül belép a negyedik *jhānába*. Gondolatban kitágítja a *kasina* határait az elképzelhető legnagyobb kiterjedésig, s figyelmét az ez által befogott térre irányítja. E határtalan teret használva a szemlélődés tárgyaként, a tudat teljesen beérett egykedvűséggel és egypontúsággal most egy olyan szférában időzik, melyben megszűnt minden formaérzékelés. A tudat oly szilárdan nyugszik ebben a magasztos tudatállapotban, hogy semmilyen külső érzéki inger nem képes többé háborgatni, vagy megzavarni. Az ötödik *jhānában* még megvan a hajlam az érzéki észleléssel kapcsolatos mű-

ködésekre, a meditáló azonban nem foglalkozik ezekkel; a rájuk irányuló figyelem ugyanis megtörne az elmélyedést.

A következő szintet (miután az ötödik *jhānát* már uralma alá vonta) oly módon valósítja meg a meditáló, hogy előbb eléri a határtalan tér tudatát, majd a figyelmét a végtelen éber tudat eleme felé fordítja. Így elhagyja a határtalan tér képzetét, s csak a tárgy nélküli végtelen tudatosság marad. Ez jelzi a hatodik *jhāna* elérését. A hatodik fölötti uralom megszerzését követően a meditáló úgy érheti el a hetedik *jhānát*, hogy először belép a hatodikba, majd szemlélődését a végtelen tudat nemlétezésére irányítja. A hetedik *jhāna* tehát a semmiben vagy az ürességben merül el, mint szemlélődési tárgyban. Olyan tudat ez, melynek tárgya a minden tárgy hiányának tudata. Miután ezt is tökélyre vitte, a meditáló visszatekint rá, s úgy találja, hogy egyáltalán bármíne-mű észlelés hátrányos, s annak hiánya még emelkedettebb szintet képvisel.

Ettől indítatva a meditáló úgy érheti el a nyolcadik *jhānát*, hogy először belép a hetedikbe, majd figyelmét a tudat nyugalmi aspektusa felé fordítva elhagyja az üresség észlelését. E művelet különleges finomságát jelzi az a kikötés, mely szerint a tudatban még csak nyoma sem lehet jelen a vágnak akár e békés állapot elérésére, akár a semmi észlelésének elkerülésére.

Figyelmét a belső békére irányítva eléri azt az ultrafinom állapotot, ahol már csak maradvány szellemi képződmények vannak. Durva érzékelés itt már egyáltalán nem történik: ezért »nem észlelés«; mégis van benne egy igen-szubtilis észlelés: vagyis »nem nem-észlelés«. E nyolcadik *jhānát* úgy nevezik, mint a »sem észlelés, sem nem-észlelés« tartománya. A létezés ugyanilyen finomsági foka jellemző itt a tudat összes többi kísérőjelen-ségére is. Nincs kifejezetten jelen egyetlen szellemi állapot sem, csaknem hiányzó állapotban megmaradnak azonban bizonyos maradványaik. A *Visuddhimagga* azt mondja a szellemi állapotok

természetéről a nyolcadik *jhānában*, hogy „Nem lévén jelen megjelennek, megjelenvén elenyésznek.” GOVINDA LÁMA (1969) szerint ez az észlelés legvégső határa. A testtel kapcsolatban ugyanaz a helyzet, mint a tudat esetében: ahogy a meditáló keresztülhalad a formán túli *jhānák*on egészen a nyolcadikig, az anyagcsere folyamatok egyre inkább elnyugszanak, ahol KASHYAP-nak a megismerésre vonatkozó jellemzése (1954) az élettani folyamatokra is érvényes: „Oly szélsőségesen szubtilis” állapot ez, „hogy nem mondható rá sem az, hogy van, sem az, hogy nincs.”

A *jhānákban* testet öltő tudatállapotok azokra a létsíkokra jellemzőek, amelyeket a *Visuddhimagga* rendszere »*Brahma* világoknak«, »a világosság síkjainak«, vagy »tisztá tartózkodási helyeknek« nevez. Mint ahogy a *jhānák* kívül esnek az érzéki észlelés, a gondolatok, a tér és idő viszonylagos világán, üdvéret és/vagy felülemelkedett egykedvűség hatja át őket, s végtelen tudatosságot sít. testesítenek meg, ugyanúgy ezek a más létsíkok is úgy tekinthetők, mint amelyek kizárólag a nekik megfelelő *jhāna*-dimenziókban léteznek. A lények az elmúlt életek *karmáinak* megfelelően születhetnek újjá e síkok egyikén vagy másikán, különösen annak függvényében, hogy milyen mértékben vették birtokba az egyes *jhānákat* egy emberi újjászületésben.<sup>5</sup> Így például a második *jhāna* kifejlesztése és legmagasabb szintig történő begyakorlása a hagyomány szerint a »sugárzó Brahmák« világában történő újjászületéshez vezet, akiknek a teste villámláshoz hasonló fénysugarakat bocsát ki.

A *Visuddhimagga* természetfeletti erőkről szóló fejezete nyugati szemmel nézve a mű egyik legkétesebb része, mivel valószínűként kezel olyan eseményeket, amelyek még a legfejlettebb fi-

---

5. Ezek a »mennyei birodalmak« más kozmológiai tanokban olykor »asztrális síkokként«, *deva-lokákként*, *bardokként* vagy más hasonló elnevezésekkel szerepelnek.

zikai tudományok határait is túllépik. A *Visuddhimagga* a természetfeletti teljesítmények között a következőket említi: mások tudatának az ismerete, bármely múltbéli vagy jövőbeli esemény tudása, tárgyak materializálásának képessége, nagyon távoli dolgok látása és hallása, vízen járás, levegőben repülés és így tovább. Még érdekesebb, hogy a *Visuddhimagga* teljes gyakorlati részletekkel leírja, hogyan lehet ezeket a mutatókat végrehajtani, miközben a nyugati tudomány jelenleg ezek lehetséges voltaiba sem képes beletörődni.<sup>6</sup> A meditációs iskolák azonban valamennyien elismerik ezeket, mint az uralom fejlettebb szintjeinek melléktermékeit, mindazonáltal óvnak a velük való visszaéléstől. A *Visuddhimagga* a koncentráció gyümölcseként tekinti ezeket, amelyek azonban akadályok a teljes belátás útjában. A természetfeletti erők használatának előfeltételeként rendkívül szigorú követelményeket állít, s figyelmeztet, hogy ezeket nagyon nehéz fenntartani, és a legapróbb dolog is lerombolhatja őket. A használatukhoz szükséges tudati uraltság foka valóban félelmetes. Először teljes jártasságot kell szerezni a tudat ellenőrzésének tizen négy módszerében, kezdve a nyolc *jhāna* mindegyikének a megvalósításával. Utóbbiakat a fehérig terjedő első nyolc *kaṣiṇa* mindegyikéről el kell érnie, mint alapról, sőt olyan kunsztokat is végre kell tudnia hajtani, mint a különböző *kaṣiṇák* és *jhānák* egyszerre történő váltogatása – például a föld *kaṣiṇájáról* elérni az első *jhānát*, majd a tűz *kaṣiṇájáról* a harmadikat stb. –, s mindezek-

---

6. TART (1971) állapot-specifikus tudományként írja le azt, amikor gyakorlók egy csoportja képes elérni egy bizonyos tudatállapotot; tapasztalataik, melyeket az általuk közösen elért állapotról szereztek, egyeznek egymással; majd további kutatásokat végeznek az érdeklődésükre számot tartó területeken, pl. megvizsgálják az adott állapotnak a »valósággal« való kölcsönhatását. E meghatározás szerint Buddha és meditáló tanítványai a meditációra jellemző tudatállapotok kutatásában a vezető és beosztott kutatókhoz hasonlíthatók, a *Visuddhimagga* és más buddhista tanítások kutatási eredményeiket tükrözik, az itt közölt természetfeletti erők pedig a kutatási erőfeszítéseikből kibontakozó technológia jellegzetes példái.

re egyenes és fordított sorrendben is képesnek kell lennie. A *Visuddhimagga* becslése szerint azok közül, akik megpróbálják, százezerből vagy egymillióból mindössze egynek sikerül a szükséges uralmi szint megszerzése. Azonkívül »jellemhibának« nevezi, ha valaki azt kívánja, hogy ismertté váljon az ilyesfajta dolgok gyakorlására való képessége. (Nem csoda, hogy a nyugati parapszichológiai kutatók nem sűrűn találkoznak olyan kísérleti személyekkel, akik képesek volnának a tudat fent említett természetfeletti teljesítményeire – pl. a telekinézisre, vagy a természetfeletti hallásra).

Buddhista szempontból a természetfeletti erők megszerzése kisebb jelentőségű eredmény, amelynek önmagában nincs értéke a megszabadulás felé vezető úton. Sőt egy olyan személyben, aki még nem érte el a *nirvánikus* állapotot, ezek az erők kimondottan akadállyá válhatnak, minthogy az önbecsülés érzésének növeléséve – s ezen keresztül az énhez való kötődés erősítésével – veszélyeztetik az előrehaladást. A buddhista hagyományban ezek az erők kizárólag olyan körülmények között használhatók fel, amikor használatuk mások javát szolgálja. Az a buddhista szerzetes, aki világiak előtt bármilyen, a hétköznapi ember teljesítményét meghaladó pszichikus erőt mutat be, vét a szerzetesek közössége ellen; az ilyen képességek birtoklására vonatkozó hamis állítás pedig a rendből való kizárását jelentené.

# PRAJÑĀ: A BELÁTÁS ÖSVÉNYE



*Visuddhimagga* álláspontja szerint a *jhānák* uralása, s az ennek folytán esetleg fellépő emelkedett üdvérzet és természetfeletti erők csupán másodrendű fontossággal bírnak a *prajñā* (pāliul: *paññā*), vagy megkülönböztető bölcsesség műveléséhez képest. A *jhānák* fölötti uralom megszerzése egy önmagában teljes gyakorlatrendszert képez, ennek előnyei azonban elsősorban mégis abban rejlenek, hogy jól kezelhetővé és alakíthatóvá teszik a tudatot a *prajñā* gyakorlásának intenzívebbé tételéhez. Sőt pāliul, a *Visuddhimagga* nyelvén a *samādhi* mélyebb fokozataira olykor mint összpontosítási játékokra, a gyakorlásban előrehaladottak »játékára« utalnak. A buddhista gyakorlás lényege azonban az az ösvény, amely az éberséggel veszi kezdetét (*satipatthāna*), s a belátáson (*vipassanā*) keresztül vezetve a *nirvāṇában* ér véget.

## ÉBERSÉG

Az ösvény első szakasza, az éberség a berögzült észlelési szokásaink áttörését célozza. Természetes hajlamunk, hogy »hőzászokunk« a körülöttünk lévő világhoz, s a nyers érzéki tapasztalást elvont megismerési sémákkal, vagy észlelési előfeltevésekkel helyettesítjük. Az éberség gyakorlata a sémákról való céltudatos leszoktatást jelent: szembenézünk a tapasztalás pusztá tényeivel, s úgy tekintünk minden eseményt, mintha most fordulna elő először. A leszoktatás eszköze az észlelés első szakaszának folyamatos megfigyelése, amikor a tudat még inkább befogadó, mint reagáló állapotban van. A figyelem a tárgyak pusztá tudomásul vételére korlátozódik. A meditáló egyszerűen csak figyeli az észlelés tárgyait, ahogyan azok az öt érzéki kapun keresztül, vagy az elmében – mely utóbbit a *Visuddhimagga* hatodik érzékként kezeli – felmerülnek. Miközben a meditáló az érzéki benyomásokat figyeli, reakcióját a megfigyelt érzékleti tények pusztá tudomásul



vételére korlátozza. Amennyiben ezen túlmenő tudati megjegyzések, megítélések vagy gondolatok merülnének fel a tudatában, ezeket magukat is a puszta figyelem tárgyaivá teszi: nem utasítja el, de nem is követi őket, hanem miután észrevette, elengedi őket. Az éberség lényege NYANAPONIKA THERA (1962) szavaival „annak tiszta és egyhegyű tudatossága, ami az észlelés egymást követő pillanataiban *velünk* és *bennünk* éppen történik.”

A korábban kifejlesztett összpontosítás haszna az éberség átfogó gyakorlásában mutatkozik meg. A puszta észlelés új szokásának elsajátításához és alkalmazásához nélkülözhetetlenek az egypontúság és az összpontosítás kísérő tényezői. Az összpontosítás optimális szintje az éberség gyakorlásában azonban a legalsó koncentrációs szint: a közeledési koncentráció. Az éberséget ugyanis a normál tudat észlelési folyamataira kell alkalmaznunk, márpedig az első *jhānától* kezdve ezek a folyamatok megszűnnek. Másfelől viszont a közeledési koncentráció szintjénél alacsonyabb összpontosítást elhomályosítanak az akadályozó gondolatok és a gondolati elkalandozás, így az sem volna használható az éberség gyakorlásához. Csak a közeledési koncentráció szintjére jellemző a tökéletes egyensúly: az észlelés és a gondolatok még megtartják teljes erejüket, az összpontosítás azonban már elég erős ahhoz, hogy ne engedje elterelődni a tudatot az észlelés és a gondolatok higgadt tudomásul vételéről.

Az éberség művelésének ajánlott módszere az, hogy azt a *jhānák* gyakorlása előzze meg. A *samādhi* bizonyos fokú elsajátítását követően azután a meditáló összpontosítása erejét az éberség feladatára alkalmazza. Létezik azonban egy olyan módszer is – a »puszta belátás« módszere –, ahol a meditáló anélkül lát hozzá ezekhez a gyakorlatokhoz, hogy előzőleg bárminemű tapasztalatot szerzett volna az elmélyedés terén. A puszta belátás módszerének alkalmazásakor a gyakorló a szükséges elmélyedési szintet magával az éberség gyakorlásával éri el. A puszta belátás

első szintjein a meditáló tudatát időről időre elkalandozó, akadályozó gondolatok szakítják félbe, melyek az éber figyelemmel követés pillanatai között merülnek fel. A meditáló olykor észreveszi ezeket, olykor nem. A tudat pillanatonkénti összpontosítása az észrevételezésben fokozatosan annyira megerősödik, hogy immár gyakorlatilag minden kósza gondolatot érzékel. Az ilyen gondolatok amint tudatosultak, rögtön el is nyugszanak, s így a gyakorlás azonnal tovább folytatódhat. Végül elérkezik az a pillanat, amikor a tudatot nem gátolja többé semmilyen elkalandozó gondolat. Ettől kezdve az észlelési és kognitív folyamatok tudatosítása megszakítatlanul folyik, ami funkcionálisan egyenértékű a közeledési koncentrációval.

A gyakorlatban négy különböző fajta éberség létezik, melyek működésükben azonosak, az összpontosítás iránya alapján azonban megkülönböztethetők egymástól. A szemlélődés irányulhat a testre, az érzetekre, a tudatra vagy a tudat tárgyaira. Ezek bármelyike szolgálhat rögzített pontként a tapasztalási folyamat pusztá megfigyeléséhez. A *testtel* kapcsolatos éberség a testi tevékenység minden egyes pillanatának megfigyelését jelenti – például a testtartás vagy a végtagok mozgásának tudatosságát, függetlenül attól, hogy éppen milyen jellegű tevékenységet végzünk. A test valamennyi, hétköznapi tapasztalásunkban előforduló működését tisztán érzékelniünk kell, egyszerűen tudatosítva felmerülésüket. A tevékenység célját figyelmen kívül hagyhatjuk, a középpontban maga a testi művelet áll. Az *érzetekre* vonatkozó éberség a belső érzésekre való összpontosítást jelenti, egyszerűen tudatosítva, hogy azok kellemesek, kellemetlenek vagy semlegesek-e, anélkül azonban, hogy elidőznénk rajtuk. Minden belső érzékelési ingert egyszerűen regisztrálunk, amint a figyelmünk körébe kerül. Egyesek közülük az érzéki ingerekre adott kezdeti reakcióinkból származnak, mások bizonyos lelkiállapotok élettani kísérőjelenségei, megint mások testi életműködések melléktermékeiként lépnek fel;

**HIBAIGAZÍTÁS:** *Nyomdai hiba következtében a kötet 35. oldalán téves szöveg szerepel. A hibáért olvasóink szíves elnézését kérjük. Az oldal helyes szövege a következő:*

---

bárhonnan is erednek azonban, elsősorban magát az érzetet tudatosítjuk.

A *tudatra* vonatkozó éberség esetében a figyelem tárgyai maguk a tudatosuló tudatállapotok. Bármilyen hangulat, gondolatforma vagy lelkiállapot jelentkezik is, egyszerűen tudatosítjuk azt, mint olyat. Ha például egy zavaró zaj miatt harag lép fel bennünk, abban a pillanatban egyszerűen tudatosítjuk, hogy »harag«. A negyedik módszer, a *tudat tárgyaira* vonatkozó éberség lényegében azonos az imént leírtakkal, csupán a tudatműködések megfigyelésének szintje különböző. Az éppen felmerülő tudatállapotot minősége helyett a meditáló ilyenkor az ezen tudatállapotokat kitöltő gondolatok tárgyait tudatosítja – pl. »zavaró zaj«. Amikor felmerül egy gondolat, egy olyan, a tudattartalmak osztályozására szolgáló séma szerint tudatosítjuk azt, amely nagyjából minden létező gondolatformát besorol az akadályozó, vagy a megvilágosodást elősegítő tényezők valamely csoportjába.

## A BELÁTÁS FOKOZATAI

Ha az éberség e négy módszerének bármelyikét kitartóan gyakoroljuk, azok idővel áttörnek a folytonosság és ésszerűség illúzióját, amelyen a hétköznapi megismerési és észlelési folyamatok alapulnak. A tudat kezd ráébredni arra a rendszertelen és különálló egységekből összeálló szövevényre, amelyből ő maga strukturál folyamatosan egyfajta valóságot. Ekkor e folyamatok valódi természetét érintő felismerések sorozata bontakozik ki, s az éberség belátássá érik. A belátás gyakorlata akkor veszi kezdetét, amikor a szemlélődés már megszakítás nélkül folytatódik; a tudat teljesen a tárgyára rögzül oly módon, hogy a szemlélődő tudat és a tárgya mindig együtt merülnek föl, szakadatlan egymásutániségben. Ez jelzi a kezdetét a belátások egy olyan láncolatának – a tudat önmagára ébredésének –, mely a *nirvánikus* állapotban tetőzik (lásd a 3. táblázatot).

A meditálónak a megismerési folyamatra vonatkozó első fölismérése abban áll, hogy a szemlélődés tárgyául szolgáló jelenség határozottan különbözik az azt szemlélő tudattól. A tudatnak azt a képességét, amellyel figyelemmel kíséri saját működését, a meditáló különbözőnek tapasztalja attól, mint amit megfigyel. Amint a belátás valamennyi fokozatára, úgy erre a szintre is jellemző, hogy nem a szóbeli megfogalmazás szintjén merül fel, ahogyan azt itt leírjuk, hanem közvetlen, nyers tapasztalásként jelentkezik. Felmerül a megértés, azonban annak verbális megfogalmazására nem feltétlenül kerül sor.

Miután a tudat és a tárgyai kettős természetét fölismerte, a meditálóban tisztán felmerül annak megértése, hogy e kettős folyamatok mentesek bármiféle éntől. Úgy látja azokat, mint amelyek saját okaik következményeként merülnek fel, és nem pedig úgy, mintha valamilyen személyes hatóerő irányításának eredményei volnának. Minden jelenség a saját természete szerint jön és megy, tekintet nélkül az ember »saját akarata« . A meditáló számára bizonyossággá válik, hogy a tudat működésében sehol sem mutatható ki semmilyen benne rejlő lényegiség. Ez a buddhista *anattā* – szó szerint »nem-én« – tan közvetlen tapasztalása, amely szerint egyetlen jelenségben sincs semmiféle önmagában létező személyiség, beleértve a »saját énünket« is. Egész múltbeli és jövőbeli életünkről megértjük, hogy az nem más, mint egyszerűen egy feltételektől függő ok-okozati folyamat. Az »én« esetleges létezésére vonatkozó kételemek teljesen eltűnnek: megértjük, hogy az »én vagyok« csupán egy téves elképzelés. A meditáló felismeri a Buddha szavainak igazságát (*Samyutta-nikāya*, 135):

Ahogy a részek összerakása esetén  
felmerül a »kocsi« gondolata,  
úgy alakul ki egy lényre vonatkozó elképzelés  
a halmazatok jelenlétekor.

A további szemlélődés felfedi, hogy a megfigyelő tudat és a megfigyelés tárgyává tett jelenségek keletkezése és elmúlása olyan gyakorisággal zajlik, amely meghaladja a meditáló látókörét. Úgy látszik, a tudat egész terét áramlás és változás jellemzi. A meditáló rádöbben, hogy valóságosnak hitt világa minden tudatpillanatban folyamatosan megújul egy látszólag végtelen tapasztalási láncolatban. Lényének legmélyéig megismeri a mulandóság (pāliul *anicca*) tényét. Látván, ahogy ezek a jelenségek pillanatról pillanatra felmerülnek és elmúlnak, a meditáló kezdi őket sem nem kellemesnek, sem nem hitelesnek látni. Kiábrándultság ver gyökeret benne: ami állandóan változik, az nem lehet tartós megelégedettség forrása. A pszichológiai folyamat, amely a valóság én-nélküliségének és állandóan változó jellegének fölismerésével vette kezdetét, a saját tapasztalati világtól való eloldódásban tetőzik, egészen addig a pontig, ahol az immár a szenvedés forrása-ként (pāliul *dukkha*) kezd el mutatkozni.

## A »KELETKEZÉS ÉS ELMÚLÁS TUDÁSA«

A szemlélődés ehhez hasonló további ráébredések nélkül folytatódik. Egy olyan fokozat következik, ahol a meditáló tisztán észleli minden egyes egymásra következő szemléleti tárgy kezdetét és végét. Az észlelés e tisztaságával együtt a következő jelenségek lépnek fel:

ragyogó *világosság* élménye, vagy a megvilágosodás érzet más formája, amely akár csak egy pillanatig, de tovább is tarthat;

*elragadtatási érzések*, melyek lúdbőrzést, a végtagok remegését, levitáció érzését és így tovább válhatnak ki (ahogyan ezt az első *jhāna* tényezőinél fentebb tárgyaltuk);

a tudat és a test csendes *nyugalma*, mely könnyűvé, hajlékonyá és könnyen kezelhetővé teszi őket;

### 3. TÁBLÁZAT: A BELÁTÁS ÖSVÉNYE

Ellobbanás	<p><i>Nirodha</i>: a tudat teljes megszűnése.  <i>Nirvāna</i>: olyan tudat, amelynek tárgya a testi és szellemi jelenségek teljes megszűnése.</p>	
Erőfeszítés nélküli belátás	<p>Gyors, erőfeszítés nélküli, fáradékonyságtól mentes szemlélődés. Az <i>anattā</i>, <i>anicca</i>, <i>dukkha</i> azonnali átlátása. A fájdalom megszűnése, átható felülemelkedett egykedvűség.</p>	
A szabadulás vágyához vezető fölismerések	<p>A testi és szellemi jelenségek félelmetes, nem kielégítő és fárasztó természetére vonatkozó felismerések. Testi fájdalmak. Az ilyesfajta jelenségektől való megszabadulás vágyának fölébredése.  A tudati tárgyak szétoszlásának észlelése. Gyors és hibátlan észlelés. A világosság, elragadtatás stb. eltűnése.</p>	
Al-nirvāna: a keletkezés és elmúlás tudása.	<p>Minden egymásra következő tudatpillanat keletkezésének és elmúlásának tiszta észlelése, ami a következőkkel jár együtt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ragyogó világosság</li> <li>- elragadtatási érzések</li> <li>- kiegyensúlyozott nyugalom</li> <li>- odaadás</li> <li>- energia</li> <li>- üdvözült boldogság</li> <li>- tiszta, erős éberség</li> <li>- felülemelkedett egykedvűség a szemlélődés tárgyai iránt</li> <li>- kötődés ezekhez az újonnan felmerült állapotokhoz</li> <li>- gyors és tiszta észlelés</li> </ul>	
A ráébredések szintje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- E folyamatok nem látszanak sem kellemesnek, sem megbízhatónak. A jelenségek nem kielégítő voltak, a <i>dukkhānak</i> a tapasztalása.</li> <li>- E folyamatok a szemlélődés során minden pillanatban keletkezni és elmúlni látszanak. Az <i>anicca</i>, azaz a mulandóság tapasztalása.</li> <li>- E kettős folyamatok éntől mentesnek mutatkoznak. Az <i>anattā</i>, a »nem-én« megtapasztalása.</li> <li>- A tudatosság és annak tárgya minden pillanatban különálló és megkülönböztethető folyamatnak látszik.</li> </ul>	
Éberség	<p>A testi működések, testérzetek, tudatállapotok vagy tudati tárgyak éber tudatossága</p>	
A koncentráció alkalmazása	<p>Közeledési koncentráció: A <i>samādhi</i> előzetes gyakorlása.</p>	<p>Pusztá belátás: Nincs előzetes gyakorlás. A <i>samādhi</i> az éberségen keresztül fejlődik a megközelítési koncentráció szintjére.</p>

*odaadás és hit érzése*, melyek tárgya lehet a meditációs tanítónk, a Buddha, az ő Tanításai – magát a belátás módszerét is beleértve – vagy a *Sangha*; az odaadás a meditáció eredményéről való örömteli meggyőződéssel és azzal a vágygal társul, hogy az ember barátait és rokonait is a meditáció gyakorlására buzdítsa;

eleven és szilárd kontemplációs *energia*, amely sem nem túl laza, sem nem túl feszes;

magasztos *boldogság* érzése, mely betölti az egész testet – egy addig soha nem tapasztalt üdvérzet, mely végtelennek tűnik, s arra ösztönzi a meditálót, hogy ezt a rendkívüli tapasztalatát másokkal is megossza;

a megfigyelt jelenségek *gyors és tiszta észlelése*: az észrebevés éles, erőteljes és világos, s a jelenségek mulandóságának, énkülküliségének és nem kielégítő voltának jellegzetességeit a meditáló nagyon tisztán és azonnal átlátja;

*tiszta, erős éberség* a belátás gyakorlásában, úgyhogy a jelenségek egymásra következő pillanatai erőfeszítés nélkül követhetővé válnak a megfigyelő tudat számára;

*feliülemelkedett egykedvűség* minden szellemi képződmény iránt: a belátás tárgyai iránt a semleges érzelmek az uralkodóak, s a belátás erőfeszítés nélkül, mintegy magától folytatódik;

finom *kötődés* a világosságérzethez és az itt felsorolt többi tényezőhöz, valamint a szemlélődés során érzett örömhöz.

A meditálót e tíz jel felbukkanásakor lelkesedés keríti hatalmába: szeretné elújságotlani az élményeit, azt gondolván, hogy elérte a megvilágosodást és befejezte meditációs teendőit. De még ha nem is véli úgy, hogy e jelek a felszabadulását jelzik, akkor is szívesen szüneteltetné a belátás feladatát, hogy az élvezetükben süt-

kérezzen. Éppen ezért a *Visuddhimaggában* ez a tíz jel »A belátás tíz romlottsága« alcímet viseli; valójában egyfajta ál-nirvānáról van szó. A nagy veszélyt itt az jelenti, hogy a meditáló »tévesen ösvénynek hiszi azt, ami nem ösvény«, vagy pedig e jelenségekhez való kötődése miatt elakad a belátás gyakorlásában. Ha a meditáló akár saját magától, akár tanítója sugallatára felismeri, hogy ezek a jelenségek inkább csak mérföldkövek az úton, semmint a végső cél, akkor ettől kezdve ezeket magukat, s a hozzájuk való kötődését állítja szemlélődése középpontjába.

Folytatva a gyakorlást, a meditáló úgy találja, hogy az ilyesfajta tapasztalatok fokozatosan visszaszorulnak, és a tárgyak észlelése egyre tisztábbá válik. Az egymást követő jelenségek megkülönböztetése egyre kifinomultabbá, az észlelés hibátlanná válik. A tárgyak észlelése meggyorsul, és megszűnésük, illetve eltűnésük tisztábban észlelhető lesz, mint a felmerülésük. A meditáló csak az eltűnésüket észleli a kontempláció minden pillanatában: a szemlélődő tudatot és annak tárgyát úgy tapasztalja, mint amelyek minden pillanatban együtt elenyésznek. A meditáló úgy látja világát, mint ami az állandó felbomlás állapotában van. Ebből a tapasztalatból egy sor további felismerés bontakozik ki. Félelem és iszonyat keríti hatalmába a tudatot; minden szellemi képződményt természetéből adódóan félelmetesnek lát. A létesülést – vagyis a gondolatok kialakulását – borzalmas állapotnak tekint. A szellemi jelenségek előfordulását – ami közönségesen örömforrásnak számít – a folyamatos megbéklyózottság állapotának látja, amely elől a tudat képtelen kitérni.

Ezek után az összes jelenség hibás és nem kielégítő voltának felismerése következik. A meditáló úgy látja, hogy valamennyi tudati képződmény végtelenül hűján van bármiféle lényegnek vagy kielégítő jellegnek: csak veszély rejlik bennük, semmi más. Kezdi úgy érezni, hogy semmilyen létesülésben sincs egyetlen dolog sem, amibe reményeit vethetné, vagy ami fogódzót nyújt.



tana. Valamennyi tudati képződmény – legyen az akár a tárgy, amelyet megfigyel, akár a megfigyelő tudat, vagy a tudatban felmerülő létállapot – üresnek mutatkozik. Bármit észlel is a meditáló, csak szenvedést és nyomorúságot lát.

Megismerve a minden jelenségben benne rejlő szenvedést, a meditáló teljesen megundorodik tőlük. Bár folytatja a belátás gyakorlását, tudatát az összes jelenség iránt érzett elégedetlenség és fásultság uralja. Még a legboldogabb élet, vagy a vágy legkíváncsósabb tárgyai is visszataszítónak és unalmasnak látszanak számára. Teljesen szenvtelené és elutasítóvá válik a szellemi képződmények roppant tömege és bármilyen létesülés, sors vagy tudatállapot iránt.

A tudatosítás pillanatai közben felmerül a gondolat, hogy csak az összes tudati képződmény megszűnése adhat megkönnyebbülést. A tudat ettől kezdve nem kapaszkodik többé a képződményekbe; a meditáló menekülni vágyik a jelenségekből fakadó szenvedéstől. Fájdalmak jelentkezhetnek egész testében, s nem szívesen tölt hosszabb időt ugyanabban a testhelyzetben. A tudati jelenségek kényelmetlen jellege minden korábbinál nyilvánvalóbbá válik számára, s a tőlük való szabadulás motivációja lényé legmélyéből tör elő. A tudati képződmények leépítésére irányuló erős készítés még inkább fokozza erőfeszítését e képződmények megfigyelésére, pontosan azért, hogy képessé váljon megszabadulni tőlük. Ennek nyomán e jelenségek természete – a mulandóság, a szenvedésteliség és az én-nélküliség – tisztán nyilvánvalóvá válik számára. Ezen a szinten a meditáló testében rendszerint különféle éles, egyre erősödő fájdalmak is jelentkeznek. Egész teste és lelke egyetlen szenvedéstömegnek látszik. A belátás alkalmazását nyugtalansági rohamok szakíthatják félbe. Azonban ezekre a fájdalmakra is alkalmazva a tudatosítás gyakorlatát, a fájdalmak oldódni kezdenek. Ezen a ponton a tudatosság rendkívül erőssé és világossá válik. A meditáló minden pillanat-

ban kellő tisztasággal felismeri e jelenségek három jellegzetességét, s a három közül az egyik különösen előtérbe fog kerülni a megértésében.

A kontempláció ekkor már magától folytatódik, minden különösebb erőfeszítés nélkül, mintha önmagából bontakozna tovább. A rettegés, kétségbeesés, nyomorúság stb. érzések, amelyek korábban jelentkeztek, most megszűnnek. A meditáló teljesen mentessé válik minden fizikai fájdalomtól. Mind a tudati tárgyaktól való rettegést, mind pedig azok élvezetét teljesen maga mögött hagyja. Rendkívül emelkedett tudati tisztaság és átható egykedvűség bontakozik ki benne minden tudati képződmény irányában. A meditálónak nincs szüksége további szándékos erőfeszítésre; a tudatosítás árama rendületlenül folyik órákon keresztül megszakadás, vagy fáradtság nélkül. A szemlélődést saját lendülete viszi előre, és a belátás különösen gyorsá és hatékonyá válik.

A belátás most már közel áll a tetőpontjához; a tudatosítás éles, erős és világos. A meditáló azonnal felismeri minden tudati képződmény mulandó, fájdalmas vagy én-nélküli természetét egyszerűen azért, hogy látja felbomlásukat. Az összes képződményt vagy korlátozottnak és lehatároltnak, vagy nem kívánatosnak, vagy idegennek látja. A tőlük való eloldódás a tetőpontjára ér. A tudatosítás egyáltalán nem hatol be többé semmiféle képződménybe, s nem is időzik azoknál. Ekkor merül fel az a tudatosság, amelynek tárgya »a meghatározhatatlan, az elő nem fordulás, a nem képződés«: a *nirvāṇa*. Teljesen megszűnik minden testi és tudati jelenség. A *nirvāṇa* felismerésének e pillanata az első alkalommal nem tart tovább egy másodpercnél. Közvetlenül ezután a tudat visszatekint a *nirvāṇa* előző pillanatban átélt tapasztalására.

# A NIRVĀNA



*nirvāna* megtapasztalása egy olyan megismerési sokk, mely a legmélyebb pszichológiai következményekkel jár. Természete egy olyan létsíknak felel meg, amely túl van a közmegegyezésen alapuló, érzékelhető valóságon. Minthogy nyelvünk az utóbbiból lett származtatva, a *nirvāna* – a feltételektől nem függő állapot – csak olyan kifejezésekkel jellemezhető, amelyek legfeljebb azt mutatják meg róla, hogy mi nem. Ez a »nem-született, nem-keletkezett, nem-teremtett, nem-képzett«. Maga a szó a »*nir*« tagadó előtagból és a »*vana*« gyökből ered, mely utóbbi azt jelenti, hogy égni. A metaforikus kifejezés a létesülés valamennyi formájának – a vágyaknak, a mohóságnak és az *ego*-nak a kialakására utal. Ebből a tudati változásból döntő viselkedésbeli fordulat következik. A *nirvāna* megvalósításával a meditáló elhagyja az *ego*, vagyis a hétköznapi tudat összetevőit, melyek soha többé nem létesülnek újra. A belátás ösvénye ezen a ponton jelentősen különbözik a *samādhi* ösvényétől: a *nirvāna* megsemmisíti az *ego* »szennyező« aspektusait – a gyűlöletet, a mohóságot, a hamistudatot sít. –, míg a *jhāna* csak elnyomja ezeket. A *nirvāna* erőfeszítés nélkülivé teszi a *sīlāt*; valójában a *sīla* válik az egyetlen lehetséges magatartásmóddá. A *jhāna* kiszorítja ugyan a szennyeződések, azok csírái azonban lappangó állapotban, potencialitásként megmaradnak a személyiségben. A *jhānikus* állapotból kiemelkedve ezek a cselekvésformák ismét lehetségessé válnak, ha erre alkalmas helyzet áll elő.

## A NIRVĀNA MEGVALÓSÍTÁSÁNAK SZINTJEI

A *nirvāna* megvalósításának négy szintje van, amelyek a megközelítése során elért belátás mélysége szerint határozhatók meg. A *nirvānát* elért személyeket a megvalósításuk szintje alapján szokás megkülönböztetni. Hogy hányszor lépett be valaki a *nirvāni*-

kus állapotba – vagyis hogy pl. képes-e a *nirvāṇát* bármikor, bárhol, bármilyen gyorsan és bármennyi ideig elérni – az az uraltság fokát határozza meg, ám nem feltétlenül függ össze a megvalósítás szintjével. Be lehet lépni a *nirvāṇába* egy adott szintű belátással számtalan alkalommal anélkül, hogy a megvalósítás szintjében bármilyen változás következne be. Minél mélyebb szintre fejlődik a belátás a *nirvāṇába* való belépést megelőzően, annál magasabb szintű lesz a megvalósítás, és annál mélyrehatóbb változásokat idéz elő az a személyiségben. Maga a *nirvāṇa* tapasztalása a megvalósítás valamennyi szintjén azonos; az egyes szintek között aszerint tehető különbség, hogy a *nirvāṇából* kiemelkedve az *ego* milyen fokú tartós elvesztésével lehet számolni. A *nirvānikus* állapotba való belépés a meditáló »fölebredése«, az *ego* ennek nyomán bekövetkező elvesztése pedig a személyisége rabságából való »felszabadulása«. D.T. SUZUKI (1957, 55.old) ezt mondja a Buddha eredeti megvilágosodás-élményéről:

A megvilágosodás érzése kihat az ember egész személyiségére és az élethez és a világhoz való viszonyulására...

Buddha tapasztalása nem csak egy, a tudat felszínén mozgó érzés volt, hanem egy emberi lény legmélyebb rejtekében ébredt fel valami.

Az első szint a *Sotāpanna*, a »folyamba lépett« szintje. A meditáló a *nirvāṇa* első tapasztalásának legelső pillanatától kezdve folyamba lépetté válik, és ezen a szinten marad egészen addig, míg a belátás mélysége el nem éri a következő megvalósítási szintre jellemző fokot. A »folyam«, amibe belépett, egy olyan folyamat, amely az *ego* teljes elvesztéséhez, s minden létesülés megszűnéséhez vezet. A végső megszabadulás, mint mondják, legkésőbb »hét további újjászületésen belül« biztosan bekövetkezik. Ezen az első szinten a személyiség-jellemzők és attitűdök következő rétege morzsolódik le: az érzéki vágyakhoz és neheztelésekhez való olyan fokú kötődés, mely elég erős ahhoz, hogy szorongást idéz-

zen elő; a saját haszonra, tulajdonra és dicséretre való olyan fokú mohó vágy, aminek következtében az ember képtelen másokkal osztozni; annak meg nem értése, hogy az élvezetesnek és szépnek látszó jelenségek viszonylagosak és illuzórikusak; tévesen mara-dandónak érzékelné azt, ami mulandó (*anicca*), és én-nek azt, amiben nincs semmiféle én (*anatta*); ragaszkodás a pusztá szer-tartásokhoz és rítusokhoz, s azt hinni, hogy ez vagy az »az Igazság«; kétely és bizonytalanság a *vipassana* ösvény eredmé-nyességében; a hazugságra, lopásra, tiltott szexuális kapcsolat lé-tesítésére, mások fizikai bántalmazására, másokat megkárosító jövedelemszerzésre való hajlam.

Amikor a belátás olyannyira elmélyül, hogy a *dukkha* (szen-vedés), *anattā* vagy *anicca* fölismerése egyre teljesebben áthatja a gyakorló lényét, a belátás elemi szintű felerősödése következik be: a *nirvāṇāt* a gyakorló most olyan szinten éri el, ahol mind az érzéki vágyak iránti sóvárgás, mind a rosszakarát elgyöngül. A meditáló ekkor *sakadāgāmi*, »egyszer visszatérő« lesz, aki vagy még ebben az életében teljesen megszabadul, vagy legfeljebb még egyszer fog az ötrétű érzéki tapasztalás világában újjászület-ni; bármely további jövőbeli újjászületésére a magasabb létsíko-kon kerülhet sor. A folyamba lépéssel maga mögött hagyott *ego*-összetevők mellett megszabadul az érzéki tárgyak iránt érzett durva vágyaktól és az erős haragtól is. A vonzódás és ellenszenv tapasztalásának intenzitása csökken: a meditálóra semmilyen je-lenség sem tud többé erős vonzást gyakorolni, sem kikökkenteni nem képes őt; a szexualitás például ugyancsak elveszti számára varázsát, bár nem kizárt, hogy nemzési célzattal még él vele. Jel-legzetes az elfogulatlan attitűd bárminemű inger iránt.

A belátás következő elemi szintű felerősödésekor a meditáló immár maradéktalanul elhagyja az érzéki vágyak iránti sóvárgást és az ellenszenvet. Ami az egyszer visszatérő szintjének elérése-kor meggyengült, az most teljesen kioltódik. A meditáló az *anā-*

*gāmi*, azaz »vissza nem térő« szintre lép, ami azt jelenti, hogy nem születik többé újjá az ötrétű érzéki tapasztalás világában, hanem a *nirvāṇa* végállapotát egy rendkívül tiszta létsíkon, az ún. »tiszta tartózkodási helyeken« (*suddhāvāsa*) éri el. A korábban elhagyott *ego*-összetevőkön kívül a mohóságra és haragra való hajlam utolsó maradványai is lehullanak róla. Az olyasféle világi állapotokkal szemben, mint amilyen például a veszteség, megszegyenítés, fájdalom vagy szemrehányás, minden ellenszenv megszűnik benne. Rosszindulatú késztetés, szándék vagy beszéd lehetetlenné válik számára – a meditálóban még csak egy bántó gondolat sem merülhet fel többé senki iránt; az »ellenség« kategóriája egyszerűen eltűnik a gondolkodásából, a »nemtetszéssel« együtt. Hasonló módon szétfoszlanak az érzéki tárgyakra irányuló legszubtilisebb vágyak is. Ezen a szinten például rendkívül kicsi a szexuális tevékenység valószínűsége, miután minden sóvárgás és érzéki vágy kihuny. Minden külső tárgy irányában a felülemelkedett egykedvűség jellemző; a vissza nem térő számára ezek értéke teljesen semlegessé válik.

A belátás végső és teljes beérése az *ego* összes béklyójának leküzdéséhez és a közmegegyezésen alapuló fogalmai univerzum bármiféle egyéni értelmezésének feloldódásához vezet. A meditáló ekkor *arahanntá*, azaz »teljesen realizált lénnyé«, szentté válik. Immár teljesen szabad minden szenvedéstől, és bármiféle új *karma* teremtetésétől. Minthogy nincsenek benne többé »énszerű« érzések, minden tette tisztán funkcionális lesz, s azok kizárólag saját testének fenntartását, vagy mások javát szolgálják. Nem marad múltjából egyetlen olyan felszámolatlan belső állapot sem, amelynek következtében mohóság, gyűlölet, sít. merülhetnének fel a tudatában. Egyaránt el lett törölve minden múltbeli cselekedet és jövőbeli létesülés, s csak a tiszta létezés maradt. Az *ego* utolsó nyomai, melyektől a gyakorló ebben az utolsó állapotban oldódik el, a következők: a nyereség, hírnév, élvezet vagy dicséret világi állapotai iránti bárminemű vágy, vagy ezek helyeslése-

nek érzése; bármilyen vágy, akár csak az anyagi, vagy formán túli *jhānák* üdvállapotai iránt is; tudati merevség vagy izgalom, egyáltalán a bármihez való tapadás. A legkisebb belső késztetés is, mely nem üdvös gondolatokra vagy tettekre ösztönözné, szó szerint elképzelhetetlenné válik.

Az *arahant* szintjéről nézve a mulandóság, a szenvedés és az én-nélküliség nemes igazságainak érvényessége minden pillanatban nyilvánvaló. WEI WU WEI (1968, 61. old.) ezt mondja a szenvedés jelentéséről a tudat e szintjén:

Amikor a Buddha úgy találta, hogy megvilágosodott, ... feltételezhetjük, hogy amit mind ez ideig a szenvedéshez képest boldogságnak tekintett, azt nem látta többé annak. Ezentúl egyetlen mércéje az *ānanda* volt, vagyis az, amit mi magunk üdvként próbálunk elképzelni. A szenvedést ettől kezdve a boldogság negatív formájának, a boldogságot pedig a szenvedés pozitív formájának, vagyis a tapasztalás negatív, illetve pozitív aspektusaiként kezdte látni. Ahhoz a magánvaló állapothoz viszonyítva azonban, amelyet immár ő egyedül megismert, mindkettőt... csak *dukkháként* (szenvedésként) lehet jellemezni. A *dukkha* a *sukha* ellentétpárja volt, ami »könnyűséget és jóllétet« sugall, ... a Buddha számára semmilyen jelenség sem jelenthetett többé *sukhát*, még ha a jelenségvilágon belül az esetleg úgy mutatkozott is, mint ami a *dukkhával* ellentétes.

Az *arahant* számára az én-nélküliség igazságának megértése még ennél is közvetlenebb. SUZUKI (1958, 293. old.) egyszerűen így fogalmaz: amikor valaki eléri ezt a szintet, „közvetlen tudással fölismeri, hogy ha az ember megtisztítja a szívét a megszokott önközpontú késztetések és vágyak szennyezettségeitől, akkor semmi sem marad, amit én-maradványnak lehetne tartani.” A mulandóságot már a megismerés legelső fázisában érzékeli. Az *arahant* számára tökéletessé válik a *vipassanában* történő észlelés:

a tudati működést, a tudatmozzanatok láncolatát a legapróbb részletekig képes megfigyelni. A hagyomány szerint a Buddha  $17 \times 1021$  tudatmozzanatot tudott »egyetlen szempillantás alatt« megfigyelni, melyek mindegyike elkülönült és különbözött a megelőzőtől és az azt követőtől. Hozzá hasonlóan az *arahant* is látja, hogy a tudat áramlásának elemi összetevői pillanatonként változnak. Tudatunk univerzumában semmi sem állandó, külső valóságunk pedig belső univerzumunkból következik. Nincs tehát sehol sem semmiféle szilárdság, vagy maradandóság.







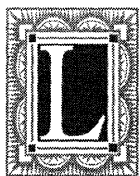
*nirvānán* kívül létezik egy nyugaton kevésbé ismert állapot, a *nirodha*, vagy megszűnés is. A *nirvānában* a tudatosság tárgya a tudat megszűnése; a *nirodhában* viszont maga a tudatosság is teljesen megszűnik, igaz, csak átmenetileg, ennek az állapotnak az időtartamára. Itt a tudatnak és kísérőjelenségeinek teljes megszűnéséről van szó. A *nirodha* csak az olyan vissza nem térő vagy *arahant* számára hozzáférhető, aki a nyolc *jhāna* mindegyikét uralma alá vonta. Sem a folyamba lépett, sem az egyszer visszatérő nem számolt fel még elegendő én-réteget ahhoz, hogy a *nirodhához* szükséges rendkívüli koncentrációt létre tudja hozni – a létesülés e teljes hiányának megközelítési folyamatában az érzéki vágyak legenyhébb maradványa is akadállyá válik.

A *nirodhához* vezető ösvény a *vipassana* gyakorlatát alkalmazza úgy, hogy sorban az egyes *jhānákat* használja alapként, egymás után föl az egészen a nyolcadikig, a sem észlelés, sem nem-észlelés szintjéig. Ennek az utolsó, ultrafinomságú tudatállapotnak a megszűntével a gyakorló belép a *nirodhába*. A megszűnés »másképpen valóságos«, mivel ilyenkor a valóság tapasztalására vonatkozó valamennyi adatunk, még a legemelkedettebb állapotok is, hiányoznak. Noha emberi időszámítás szerint a *nirodha* legfeljebb hét napig tarthat, magában az állapotban nincs időbeli egymásutánosság: a közvetlenül ezt megelőző és a közvetlenül utána következő pillanat közvetlen egymásra következésként tapasztalható. A *nirodha* időtartamára vonatkozó hét napos határ talán egyedülálló élettani hatásainak tulajdonítható: a szívverés és a normális anyagcsere ilyenkor, mint mondják, a tudattal együtt leáll, jóllehet az anyagcsere-folyamatok egy tartalékszinten tovább folytatódnak, ezért a meditáló testét meg lehet különböztetni egy holttesttől. Mielőtt belépne a *nirodha* állapotába, a meditálónak ki kell jelölnie egy előre meghatározott időtartamot, amennyit el

kíván ott eltölteni. A kiemelkedéskor fordított sorrendben ismét keresztülhalad a *jhānák*on, le egészen a hétköznapi tudatig. A nyolcadik szinten megindul a tudatműködés, a harmadiknál visszaállnak a megszokott testi működések, az elsőnél pedig ismét megjelenik a fogalmi gondolkodás és az érzéki észlelés.



# A KÉT ÖSVÉNY LEGMAGASABB ÁLLAPOTAI



egmagasabb állapotaik szintjén a *samādhi jhānák*on keresztül vezető ösvénye és a belátás *nirvānába* vezető ösvénye egyre inkább közelítenek egymáshoz. E kifinomult végső tudatállapotok között azonban még mindig megmarad egy rendkívül finom, mégis döntő különbség. A hetedik *jhāna* a tudat olyan tudatossági állapota, amelynek nincsen tárgya: tárgya a *semmi*. A nyolcadik *jhānában* pedig még azt sem mondhatjuk, hogy a semmi tudatossága működne, ám mégis megmarad egyfajta lappangó működés, ezért az sem mondható, hogy a tudat egyáltalán nem működik: ez a sem észlelés, sem nem-észlelés birodalma. A *nirvāna* esetében a tudat végső kialvása egy olyan állapottal veszi kezdetét, amelyet a tudat teljes hiányának tudatosodása jellemez. Ez a kialvási folyamat a *nirodhában* éri el csúcspontját, ahol semmilyen tudatosság sincs többé. Azonban még a legmagasabb *jhānák* elérése sem befolyásolja szükségszerűen az elmélyedésből kiemelkedve az *ego* megszokott működését, szemben a *nirvāna* megtagasztalásával, ami visszavonhatatlanul megváltoztatja azt.

E két eltérő ösvény két szélsőséget jelez a tudat felfedezésének és ellenőrzésének folyamatában. Aki képes olyan erejű összpontosításra, amely elegendő például a formanélküli *jhānák* eléréséhez, az könnyedén elérheti a *nirvánikus* állapotot is, mindössze erőteljes koncentrációs képességét saját tudata megfigyelésére kell fordítania. És megfordítva, aki belépett már a *nirvánikus* állapotba, annak az akadályokkal és elterelődésekkel szemben olyannyira közömbös tudattal kell rendelkeznie, hogy a tudatát egyetlen tárgyra összpontosítva könnyedén beléphet és végighaladhat a *jhāna* szinteken. Azok a lények tehát, akik e határozottan különböző ösvények bármelyikét annak legmagasabb csúcspontjáig végigjárták, már nem csak az egyiket, hanem mindket-

tőt képviselik. Akár a *samādhit*, akár a belátást vesszük tökélyre, a másik ösvény is könnyedén elérhetővé válik számunkra, s a két meditációs út közötti különbség feloldódik. Ahogy a *Zenrin* írja:

A kezdeteknél nem volt két ösvény,  
A »beérkezettek« mind ugyanazon az úton jártak.



# A BUDDHA TÉRKÉPE: A TUDOMÁNYOS KUTATÁS LEHETŐSÉGEI



gy korábbi tanulmányomban (1971) felvettem egy, a különféle meditációs technikákat összehasonlító vizsgálat lehetőségét annak kiderítésére, hogy vajon a technikai különbségeknek vannak-e pszichofiziológiai következményei. A Buddha ősi rendszerének fentebbi feldolgozásával talán egy lépéssel előrébb jut ez a kutatás, amennyiben az mintegy keretként szolgálhat e technikák pszichofiziológiai vizsgálatának megtervezéséhez. DALAL & BARBER (1969) egy jógikat áttekintő tanulmányában arra a következtetésre jutott, hogy a »*yoga samādhi*-ja« egy olyan feltételezett módosult tudatállapot, amit eddig még nem sikerült megfelelően leírni, és amelynek nincs objektíven ellenőrizhető ismérve. A Buddha térképét a meditációra jellemző tudatállapotokról akár úgy is tekinthetjük, mint egyfajta kutatási modellt, amely eleget tesz Barber módszertani elvárásainak. A *Visuddhimagga* egyedülállóan rendszerezett módon vázolja fel a meditációra jellemző tudatállapotokat, mind azok pszichológiai, mind fiziológiai paramétereit illetően (lásd a 4. táblázatot); a meditációra jellemző tudatállapotok táblázatunkban feltüntetett különböző szintjeit egy pszichofiziológiai lépcsős függvény párkányaiként képzelhetjük el (lásd ASHBY 1970). Bár a meditációra jellemző tudatállapotok pszichofiziológiai feltérképezése még korántsem teljes, már most is elegendő kulcsfontosságú tájékoztató pontot szolgáltat e tudati területeken ahhoz, hogy alkalmas vázként szolgálhasson, amelyre a későbbi kiegészítések ráilleszthetők.

Mindkét ösvény bevezető szakasza a közeledési koncentráció. A közeledési koncentráció legfontosabb pszichológiai mutatói a tudat kezdeti lecsendesedése, mely minőségileg különbözik a hétköznapi tudatállapottól, bár gondolatok és érzéki észlelések továbbra is előfordulnak; látomások, ragyogó fények, elragadta-

tás, boldogság és testi könnyűség érzése. Valószínű, hogy a meditációra vonatkozó EEG-vizsgálatok zömének ez a szint a tárgya, és a normál vizsgálati személyeknél alfa-hullám-visszajelző készülékekkel létrehozott állapot leggyakrabban a közeledési koncentrációhoz hasonlít: KAMIYA (1969) az »alfa állapotot« »a tudat általános elcsendesedéseként« jellemzi. Saját tapasztalatom, amelyet egy alfa-feedback kísérlet alanyaként szereztem a Harvard Orvosi Egyetemen, az volt, hogy amikor alfa-hullámok többé-kevésbé folyamatos sorozatát bocsátottam ki, akkor »a közeledési koncentráció megközelítésének« szintjén voltam. Vagyis a tudatom nem volt ugyan annyira nyugodt, mint amilyennek a közeledési koncentrációban kellett volna lennie, a hétköznapi állapothoz képest azonban minőségileg nyugodtabb volt. Boldogságérzetet, enyhe elragadtatást és megelégedettséget ugyancsak tapasztaltam, miközben gondolatok is fel-felbukkantak. Ha teljesen beléptem volna a közeledési koncentrációba, akkor az alfa-hullámok valószínűleg még jobban felerősödtek volna. Egy, az alfa-tevékenységgel járó szubjektív állapotokról készült vizsgálatában BROWN (1970) azt fedezte fel, hogy az alfa-tevékenység legnagyobb fokozódása az észlelési tudatosság beszűküléséhez és a kellemes érzelmi állapotokhoz kapcsolódik – s ezek a közeledési koncentráció két alapvető összetevője is. Mind a *samādhit* gyakorló jogik, mind pedig *zazen* meditálók sok alfát és némi théta hullámot produkálnak (ANAND és mások 1961, KASAMATSU & HIRAI 1969), azonban mindeddig egyetlen tanulmány sem alkalmazott olyan mércét, amely alapján megítélhető lett volna, hogy kísérleti személyeik melyik elmélyedési szintre jutottak el.

## PSZICHOFIZIOLÓGIAI MÉRÉSEK

A megfelelő vizsgálatok elvégzése megmutathatja, hogy a thétába átmenő alfa jellemzi a közeledési koncentráció fölötti *jhānākat* éppúgy, mint a belátás kiforrott módszereinek a gyakorlatát – például a *zazent* –, ahol a közeledési koncentráció uralása a

gyakorlás járulékanak látszik. Meglehet, hogy a théta mind a magasabb *jhānakkal*, mind a belátás fejlettebb szakaszaival összefüggésbe hozható; a delta talán a magasabb *jhānákat* és a *nirvāṇát* kíséri, míg a *nirodhára* talán még a deltánál is mélyebb EEG jellemző. Várakozásunk szerint a koncentrációs és a belátási technikák összehasonlításakor az agyhullámok változásai és hasonló mutatók eltérő mintázatot fognak követni; előbbi esetében a *jhānák*on történő áthaladást fokozatos lelassulás kíséri, míg az utóbbinál a közeledési koncentráció szintjétől kezdve a mutatók kiegyenlítődnek, a *nirvāṇánál* pedig minőségi ugrás következik be. A *jhānák*on és a *nirvāṇához* vezető szinteken belül a pszichofiziológiai mutatók mintázataiban bármely adott szinten sajátos és egyedi eltolódások léphetnek fel – például a közeledési koncentráció szintjén az elragadtatás következtében fellépő izgalom fokozott szív működést eredményezhet, miközben az EEG alfa, vagy akár théta hullámokat jelez. Általában azonban az anyagcseremutatók – pl. az oxigén-felhasználás, a szív kimenő teljesítménye, a szívritmus vagy a légzés sebessége – a tudat lecsendesedésével egyre inkább csökkennek, összhangban ELMER GREEN (GREEN, GREEN & WALTERS 1970) »pszichofiziológiai alaptörvényével«:

Az élettani állapotban végbemenő minden változást a tudati-érzelmi állapot megfelelő változása kíséri, s megfordítva, a tudati-érzelmi állapotban végbemenő minden változás – legyen az akár tudatos, akár tudattalan –, megfelelő élettani állapotváltozással jár.

Az első *jhāna* elérésekor a meditálónak minden fogalmi gondolat megszűnését kell tapasztalnia, az elsődleges tárgyra vonatkozó gondolatok kivételével; minden érzéki inger tudatosságának meg kell számára szűnnie; erőteljes elragadtatást és üdvöt kell észlelnie, és tudatának szilárdan rögzülnie kell magában az adott állapotban. A viselkedési jegyek alapján ez a belső állapot

ellenőrizhető kell, hogy legyen a kutatók számára, annak alapján például, hogy a meditálónak semmilyen módon sem szabad reagálnia külső érzéki bemenetekre. ORME-JOHNSON azt tapasztalta, hogy a TM meditálók gyorsabban habituálódnak, mint a nem meditáló kontrollszemélyek. Azokban a habituációs vizsgálatokban, amelyeket *samādhī* gyakorló indiai jógikon végeztek, e jógik egyáltalán nem reagáltak külső hangingerekre (ANAND és mások 1961), ami annak a jele lehet, hogy e vizsgálati személyek legalább az első *jhāna* szintjén voltak.

Az első *jhānától* kezdődően föl egészen a negyedikig nehéz megkülönböztetni az egymást követő átmeneteket. Az átélő szempontjából az elsőől a másodikig tartó átmenetben elsősorban egy olyan változás következik be, hogy eltűnik a tudatosságból az elsődleges tárgy, vagy egyáltalán bármely fogalmi gondolat. A másodiktól a harmadikig az az elragadtatás érzések esnek ki, melyeket a felülemelkedett egykedvűség attitűdje vált fel. Továbbhaladva a negyedik *jhānáig* mindenféle üdvérzet megszűnik, s csak az egykedvűség és az egypontúság marad; a lélegzés állítólag ugyancsak megszűnik, és a meditáló teljesen ellenállóvá válik minden elterelődéssel szemben. Ahogy a *jhānákban* felfelé haladva a tudat egyre nyugodtabbá válik, a lélegzés is egyre inkább elnyugszik, míg a negyedik *jhāna* szintjén állítólag teljesen megszűnik. Hogy ténylegesen megszűnik-e a lélegzés, vagy sem, ez tapasztalatilag egyelőre kérdéses; lehetséges, hogy a magasabb *jhānákban* a lélegzés nagyon felületessé és lassúvá válik, mondjuk percenként egy lélegzésre csökken, és ezért úgy *tűnhet*, mintha megszűnt volna. A *samādhī* meditációt végző jógikról mostanáig készült kisszámú kutatások egyike néhány vizsgálati alany esetében rendkívüli mértékben, percenként 4-6 légvételt lassuló lélegzésről számol be (BAGCHI és mások, 1971). A lélegzés fokozatos elnyugvásával járó *jhānák* annak az állapotnak felelnek meg, amelyet WALLACE (1970, 1971) »a tudat negyedik állapotának« nevez, és »éber hipometabolikus fiziológiai állapotként« jelle-



mez. A »transzcendentális meditáció« – egyfajta koncentrációs technika – gyakorlóin végzett fiziológiai vizsgálatok alapján a szerző egy sejt szintű oxigén-anyagcsere változást feltételez, ami lehetővé tenné a légzés elnyugvását, esetleg akár a teljes megszűnés pontjáig is. A formán túli – vagyis az ötödiktől a nyolcadikig terjedő – *jhānák* nem a tudat tényezőit tekintve térnek el a negyedikről, hanem e tényezők kifinomultságának fokában, valamint az elsődleges tárgy tekintetében. A nyolcadik *jhānában* a tudati működés a legszubtilisebb határértékig csökken. Ugyanez várható az anyagcserével kapcsolatban is.

A belátás ösvénye az elejétől fogva elkülöníthető az összpontosítási technikáktól: kezdeti szintjein a belátást gyakorló meditáló valamennyi egymást követő gondolatnak és érzékletnek éber tudatában van, és így *nem* habituálódik (lásd pl. KASAMATZU & HIRAI-nak a zazenről – egy belátási technikáról – folytatott vizsgálatait, 1969). A következő fő határkő a tudatpillanatok »keletkezésének és elmúlásának tudása«, az ál-*nirvāna*. A belátást gyakorló meditáló ezen a ponton az alábbi jelek némelyikét, vagy mindegyikét tapasztalja: ragyogó fény-látomásokat; az elragadtatás, nyugalom, odaadás, erő és boldogság érzését; gyors és tiszta észlelést, erős éberséget és felülemelkedett egykedvűséget magában a gyakorlásban; valamint ehhez az állapothoz való kötődést. Ennek a szintnek nincs szükségszerű fiziológiai velejárója, bár néhány jelenség talán előfordulhat, mint pl. az alfa hullámok, vagy a felgyorsult szívverés. Ilyen megkülönböztető vonás a megvalósítás következő szakaszában sincs, ahol minden egyes tudatpillanat felbomlása tisztán érzékelhetővé válik, s a megelőző szint jegyei elhalványulnak. Azonban a sorozatos rádöbbenést e jelenségek kimerítő és ijesztő természetére, s az ennek nyomán gerjedő vágyat a tőlük való megszabadulásra gyakran kísérik a meditáló testét gyötrő éles fájdalmak. Ezek a fájdalmak csak a következő szakaszban szűnnek meg, ahol a felülemelkedett egykedvűség válik uralkodóvá. Ezen a ponton a kontempláció erőfeszí-

## 4. TÁBLÁZAT

### A MEDITÁCIÓRA JELLEMZŐ TUDATÁLLAPOTOK PSZICHOFIZIOLÓGIAI JEGYEI

A JHĀNA ÖSVÉNYE Szubjektív jegyek	<i>Objektív mutatók</i>	A BELÁTÁS ÖSVÉNYE Szubjektív jegyek
8. <i>jhāna</i> A sem észlelés, sem nem- észlelés tartománya.	Anyagcsere-folyamatok leállása; »halálközeli« anyagcsere.	<i>Nirodha</i> : a tapasztalás teljes megszűnése; nincs sem megismerő, sem tárgy.  <i>Nirvāna</i> : a tudat meg- szűnése, mint elsődleges tárgy; fizikai/szellemi je- lenségek tudatosodásának hiánya.
7. <i>jhāna</i> A semmi tudatosulása.	Minimális anyagcsere	<i>Erőfeszítés nélküli belátás.</i> A tudat-pillanatok azonnali tudatosulása; ki nem merülő energia; felülemelkedett egykedvűség; a fájdalomérzet megszűnése.
6. <i>jhāna</i> A végtelen tudat tudatosulása.		<i>A fizikai/szellemi jelenségektől való menekülés vágya.</i> A tudat- mozzanatok ijesztő jellegének felismerése; testi fájdalom.
5. <i>jhāna</i> A határtalan tér tudatosulása.		<i>Ál-nirvāna elvetése.</i> A tudat-pillanatok végének tiszta észlelése; a fények, az elragadtatás stb. eltűnése.
4. <i>jhāna</i> Felülemelkedett egykedvűség és egypontúság; az öröm és üdvérzet megszűnése.	4. <i>jhāna</i> : A légzés megszűnése. A koncentráció ellenállóvá válík bárminemű elterelő- dással szemben.	<i>Ál-nirvāna.</i> A tudat-pillanatok keletkezésének és elmúlásának tiszta észlelése, amit ragyogó fény (-ek), elragadtatás és boldogságérzet, nyugalom, odaadás,
3. <i>jhāna</i> Üdvérzet, egypontúság és felülemelkedett egykedvűség; az elragadtatás megszűnése.		

2. *jhāna*

Üdvérzet, egypontúság, elragadtatás; az elsődleges tárgyhöz kapcsolódó gondolatok megszűnése.

1. *jhāna*

Folyamatos, fenntartott összpontosítás az elsődleges tárgyra, ami elragadtatással, üdvérzettel és egypontúsággal társul; a koncentrációt akadályozó gondolatok, az érzéki észlelés és a fájdalom tudatosulása egyaránt megszűnik.

*Közeledési koncentráció*

Az elsődleges tárgy által uralt gondolatokhoz még más gondolatok is vegyülnek; az összpontosítást akadályozó tényezők kezdeti leküzdése; az érzéki ingerek és testi állapotok tudatos-sága megmarad; elragadtatás- és boldogságérzet, felvillanó fények, látomások; testi könnyűségérzet.

Csökkenő anyagcsere-mutatók: szívritmus, szív-  
teljesítmény, légzésritmus,  
stb.

1. *jhāna*:

A külső ingerekre nincs  
többé válasz; habituáció.

Éberség:

a külső ingerekhez  
nincs habituáció.

Alfa, theta állapotok

energia, erős éberség,  
a tudat-tárgyak iránti egykedvűség,  
és az ezekhez állapotokhoz való kötődés kísér.

*Elmélkedés.*

A tudatosság és annak tárgyai elkülönült folyamatoknak látszanak; a mulandóságnak, a jelenségek nem kielégítő voltának és a tudati működések személytelenségének a megtapasztalása.

*Éberség.*

Minden érzéki inger és gondolat (tudat-mozzanat) tudatosan fölismertté válik.

*Közeledési koncentráció*

tés nélkülivé válik, és a meditáló fáradság nélkül képes azt órákig, vagy akár napokig folytatni.

A pszichofiziológiai vizsgálatok szempontjából a belátás ösvénye valószínűleg csak a legvégén fog gyümölcsözőnek bizonyulni. A *nirvánikus* állapotba belépve a tudat a tudatosság hiányát teszi tárgyává. A tudatnak ez a kiesése maga után vonja a nyolcadik *jhānára* jellemző valamennyi anyagcsere-leállási tünetet, talán még annál is határozottabb mértékben. A *nirodhāba* emelkedve a tudatosság teljesen megszűnik, s ugyanez történik az anyagcsere-funkciókkal is.<sup>7</sup> A szívverés a *Visuddhimagga* szerint állítólag teljesen leáll, s vele együtt az összes szervrendszer is; az egyetlen különbség a holttest és a *nirodhában* levő test között abban áll, hogy az utóbbi meleg marad, és nem indul bomlásnak. A légzés-ritmushoz hasonlóan a szívverés lelassulásának tényleges mértéke is még tapasztalati igazolásra vár.<sup>8</sup> Az ebben az állapotban eltölthető időtartam, a hagyományosan megállapított »hét nap« a testi fenntarthatóság anyagcsere által meghatározott határértékére látszik utalni. Hasonló beszámolók léteznek a »ha-

---

7. A belátáson keresztül a *nirvānāba* történő felemelkedést úgy tekinthetjük, mint a Heisenberg-féle bizonytalansági axióma pszichofiziológiai megfelelőjét, amennyiben a tudat közvetíti és befolyásolja az általa megfigyelt tárgyat. A *nirodha* az utolsó előtti helyzet; amikor a tudat önmagát figyeli, a folyamat a tudat megszűnésében tetőzik.

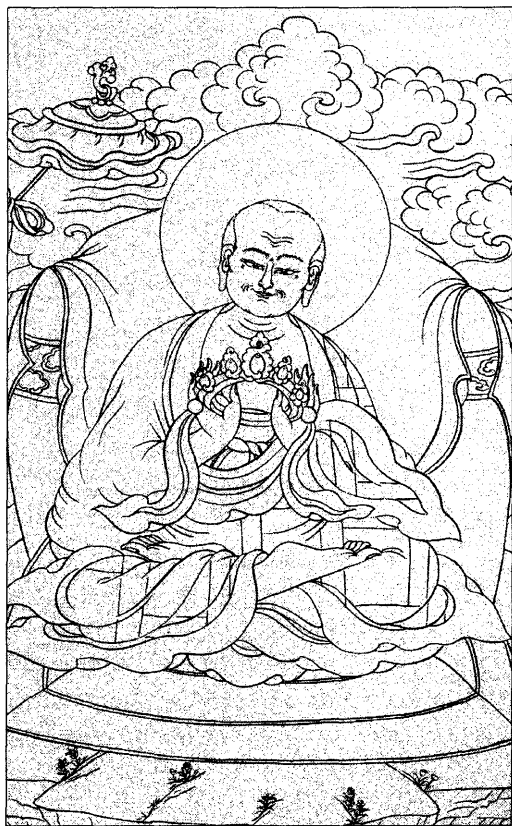
8. A »szív leállítására« vonatkozó kutatásokat eddig csak hatha-jógikon végeztek, akik erőltetett légzés- és izom-manipulációt alkalmaztak (pl. WENGER és mások 1961), meditálókon tehát még nem történt ilyen vizsgálat. Kaliforniában egy páciens a beszámolók szerint annyira lelassította a szívverését, hogy mintegy 5 másodperces leállások léptek fel – módszere az egyszerű relaxálás volt (McCLURE 1959). Amikor Swami Rama szívének 17 másodperces fibrillációját demonstrálta ELMER GREENNEK (GREEN, GREEN & WALTERS 1971) egy »a hasi idegfonatra alkalmazott zár« segítségével, a Swami megjegyezte, hogy ismer egy másik eljárást is szívének a megállítására, amely »hibernáció-szerű« állapottal jár, azonban ennek bemutatására akkoriban nem volt felkészülve.

lál túlélésének» jelenségéről is, amikor bizonyos ritka körülmények között a műtőasztalon már a klinikai halál állapotába került páciensek, vagy olykor villámsújtotta személyek éledtek újra és gyógyultak fel később teljesen (TAUSSIG 1969).

Szinte valamennyi iskolában és hagyományban úgy tartják, hogy e magasabb tudatállapotok jellegzetességei nem alkalmasak arra, hogy tanítsák őket. Mint valóságok, túl vannak a szavakon, s minthogy kifejezhetetlenek, a róluk folytatott beszéd helyett inkább megtapasztalásukra kell törekednünk; a gondolkodó tudat csak akadályozza a megvalósítást. Ezeknek az állapotoknak a részletes pszichofiziológiai térképei főbb vonásaikat tekintve felvázolhatók ugyan olyan tradicionális források alapján, mint amilyen a *Visuddhimagga*, a meditációra jellemző tudatállapotok és a magasabb tudatállapotok testi-tudati helyszínrajzának finomabb ábrázolásához azonban az alapos kutatómunkának kell majd adatokkal szolgálnia.

Amikor alkalmas alanyokat keresünk e terület továbbfejlesztését szolgáló kutatásokhoz, egy paradoxonba ütközünk: azok a nemzetek, amelyeknek megvannak az ehhez szükséges anyagi forrásai és kellően kifinomult technológiai eszközei, általában nem rendelkeznek olyan hagyományokkal és iskolákkal, amelyek a meditációban megfelelő gyakorlottsággal rendelkező embereket nevelnének, akiket azután érdemes tesztelni. Az egyetlen kivétel Japán, ahol a különféle zen intézetek úttörő munkát végeztek a zazen pszichofiziológiai tanulmányozása terén (lásd pl. AKISHIGE 1970). A potenciális vizsgálati személyek legnagyobb, egyelőre még érintetlen gyűjtőhelyei azonban a Közel-Kelettől keletre, szerte Ázsiában húzódnak, a kommunista országok kivételével – a szufik vagy muszlim fakírok, indiai jógik, tibeti lámák és buddhista szerzetesek között. További nehézséget jelent, hogy azok, akik a meditációra jellemző tudatállapotokban a legnagyobb jártasságra tettek szert, hajlandók a legkevésbé beszélni sa-

ját teljesítményükről, vagy ha mégis, akkor sem szívesen. Ha őket kívánjuk vizsgálat alá vetni pszichofiziológiai laboratóriumokban, a legnagyobb tapintattal szabad csak megközelíteni őket. Ahhoz, hogy a meditációra jellemző tudatállapotok vizsgálata nyugaton valóban gyümölcsözőnek bizonyuljon, nem a számtalan, rohamosan szaporodó technika tanulóit kell vizsgálni, hanem ezek mestereit.



# A TUDATI TÉRKÉPEK TÁVLATAI



leíró tanulmány, mely a Buddhának a meditációra jellemző tudatállapotokról készített térképén alapul, segítségül szolgálhat mindazok számára, akik elméleteket kívánnak kidolgozni, vagy kutatásokat terveznek ezen a területen. Ennyi volt a szándékom és nem több. Azok, akik a személyes gyakorláson keresztül maguk fedezik fel ezeket az állapotokat, lehet, hogy ugyancsak hasznosnak találják majd ezeket a gondolatokat és az itt felvázolt térképet, de az is lehet, hogy nem. A *sādhana* műve gyakran behatárolhatatlan, meghatározása bizonytalan, s a fejlődés állomásai olyan bonyolultak, mint maga az életünk. A magasabb létállapotokhoz vezető ösvények éppoly változatosak, mint az azokon járó emberek; nincs olyan térkép, amely feltétel nélkül alkalmazható volna egy adott ember helyzetére. Egy szufi mondás szerint: »Az ismeri, aki már belekóstolt«. MEHER BABA szavaival (1967, 191. old.):

A szellemi életben nem kell feltétlenül kész térképpel rendelkezni az Ösvényről ahhoz, hogy elkezdhessük az utazást. Ellenkezőleg, a ragaszkodás valamilyen kész tudáshoz inkább akadályozhatja, semmint segítheti a továbblépést... Aki a parton elmélkedik az óceánról, az mindig csak a felszínt fogja látni; aki meg akarja ismerni az óceán mélységeit, annak alá kell merülnie abban.



# IRODALOMJEGYZÉK

- \* AKISHIGE, Y (Ed.): *Psychological studies on Zen*, Tokyo: Zen Institute of Komazawa Univ., 1970.
- \* ANAND, B., CHHINA, G., SINGH, B.: Some aspects of EEG studies in Yogis, *EEG Neurophysiol.*, 1961, 13, 452-56. Ezenkívvül: in C. Tart (Ed.): *Altered states of consciousness*. New York: Wiley, 1969.
- \* ASHBY, W. R.: *Design for a brain*. London: Science Paperbacks, 1970.
- \* BAGCHI, B. K., WENGER, M. A.: Electro-psychophysiological correlates of some Yogi exercises. Reprint: T. X. Barber és mások (Eds.): *Biofeedback and Self-Control*. Chicago: Aldine-Atherton, 1971.
- \* BIKKHU SOMA: *The way of mindfulness*. Colombo, Ceylon: Vajirarama, 1949 (2. kiad. 1967, Buddhist Publication Society, Kandy.)
- \* BROWN, B. B.: Recognition of aspects of consciousness through association with EEG alpha activity represented by a light signal. *Psychophysiology*, 1970, 6, 442-52.
- \* BUCKE, R. M.: *Cosmic consciousness*. New Hyde Park, NY: University Books, 1961.
- \* BUDDHADASA BIKKHU (Ariyananda Bhikkhu ford.): *Two kinds of language*. Bangkok, Thailand: Sublime Life Mission, 1968.
- \* CHADWICK, A. W.: *A sadhu's reminiscences of Ramana Maharshi*. Tiruvannamali, India: Sri Ramanasram, 1966.
- \* CONZE, E.: *Buddhist meditation*. London: Allen & Unwin 1956.



- \* DALAL, A. S., BARBER, T. X.: Yoga, »yogic feats«, and hypnosis in the light of empirical research. *Amer. J. Clin Hypnosis*, 1969, 11. 155-66.
- \* DHAMMARATNA: *Guide through Visuddhimagga*. Varanasi, India: Mahabodhi Society, 1964.
- \* GOLEMAN, D.: Meditation as meta-therapy: hypotheses toward a proposed fifth state of consciousness. *J. Transpersonal Psychol.*, 1971, 3 (1), 1-25.
- \* GOVINDA, LAMA ANAGARIKA.: *The psychological attitude of early Buddhist philosophy*. London: Rider, 1969.
- \* GREEN, E. E. GREEN, A. M., WALTERS, E. D.: Voluntary control of internal states: psychological and physiological. *J. Transpersonal Psychol.*, 1970, 2 (1), 1-26.
- \* GREEN, E. E., GREEN, A. M., WALTERS, E. D.: *Biofeedback for mind-body self-regulation: healing and creativity*. Paper delivered at symposium on "The Varieties of Healing Experience", Cupertino, California, October, 1971.
- \* KAMIYA, J.: Operant control of the EEG alpha rhythm and some of its reported effects on consciousness. In C. T. Tart (Ed.), *Altered states of consciousness*, New York: Wiley 1969, 507-17.
- \* KASAMATSU, A., HIRAI, T.: An EEG study of Zen meditation, *Folia Psychiat. Neurol. Jap.*, 1966, 20, 315-36. Ezenkivül: in C. Tart (Ed.), *Altered states of consciousness*. New York: Wiley, 1969.
- \* KASHYAP, J.: *The Abhidhamma philosophy*, Vol. I. Nalanda. India: Buddha Vihara, 1954.
- \* LEDI SAYADAW: *The manuals of Buddhism*. Rangoon, Burma: Union Buddha Sasana Council, 1965.
- \* MAHASI SAYADAW (Nyanaponika Thera, ford.): *The progress of insight*. Kandy, Buddhist Publication Society, 1965.

- \* MAHASI SAYADAW: *Buddhist meditation and its forty subjects*. Buddha-gaya, India: International Meditation Center, 1970.
- \* MASLOW, A.: Theory Z. J, *Transpersonal Psychol.*, 1970, 2 (1), 31-47.
- \* McCLURE, C.: Cardiac arrest through volition. *California Med.*, 1959, 90, 440-41.
- \* MEHER, BABA: *Discourses I, II, III*. San Francisco: Sufism Reoriented, 1967.
- \* MERTON, T.: *The wisdom of the desert*. New York: New Directions, 1960
- \* NARADA THERA.: *A manual of Abhidhamma*. 2nd Ed.; Kandy, Ceylon: Buddhist Publication Society, 1968:
- \* ÑANAMOLI, BHIKKHU (Ford.): *The Path of Purification* (Visuddhimagga). 3rd Ed.: Buddhist Publication Society, 1975.
- \* NYANAPONIKA THERA: *Abhidhamma studies*. Colombo; Ceylon: Frewin, 1949; 2nd Ed.: Kandy 1965, Buddhist Publication Society.
- \* NYANAPONIKA THERA: *The heart of Buddhist meditation*. London: Rider, 1962.
- \* NYANAPONIKA THERA: *The power of mindfulness*. Kandy, Ceylon: Buddhist Publication Society, 1968, USA ed.; Unity Press, Santa Cruz, Calif., U.S.A.
- \* NYANATILOKA: *The word of the Buddha*. (15th Ed.) Kandy 1971, Buddhist Publication Society.
- \* NYANATILOKA: *Path to deliverance*. Colombo, Ceylon: Buddha Sahitya Sabha, 1952 (b).
- \* ORME-JOHNSON, D.: Autonomic stability and transcendental meditation. Unpublished manuscript.

- \* SCHACHTER, S., SINGER, J.: Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state, *Psychol. Rev.* 1962, 69, 379.
- \* SHAPIRO, D.: *Neurotic styles*. New York: Basic Books, 1961.
- \* SUZUKI, D. T.: *Mysticism: Christian and Buddhist*. New York: Macmillan, 1957.
- \* SUZUKI, D. T.: *Essays in Zen Buddhism* (second series), London: Rider, 1958.
- \* TART, C.: Scientific foundations for the study of altered states of consciousness. *J. Transpersonal Psychol.*, 1971, 3 (2), 93-124.
- \* TAUSSIG, H. B.: "Death" from lightning and the possibility of living again. *Amer. Sci.* 1969, 57 (3) 306-16.
- \* VAJRAÑĀNA MAHA THERA, P.: *Buddhist meditation in theory and practice*, Colombo, Ceylon: Gunasena & Co., 1962.
- \* WALLACE, R. K.: *Physiological effects of TM: A proposed fourth major state of consciousness*. Los Angeles: Students International Meditation Society, 1970.
- \* WALLACE, R. K., BENSON, H., WILSON, A. E.: A wakeful hypometabolic state. *Amer. J. Physiol.*, 1971, 224 (3), 795-99.
- \* WEI WU WEI: *Posthumous pieces*, HongKong: Hong Kong Univ. Press. 1968.
- \* WENGER, A. M., BAGCHT, B. K., ANAND, B. K.: Experiments in India on "voluntary" control of the heart and pulse. *Circulation*, 1961, 204.

# TOVÁBBI AJÁNLOTT OLVASMÁNYOK A MEDITÁCIÓHOZ

## Magyar nyelven:

- \* NYANAPONIKA THERA: *Satipaṭṭhāna – A buddhista meditáció szíve.* (Pressing, L. fordítása) Orient Press, Budapest 1994.
- \* LĪLĀVAJRA: *Reggeli üldögélések. A buddhista meditáció alapjairól.* (Ārya Maitreya Buddhista Meditációs és Oktatási Központ, Budapest 1995)
- \* VAJRAMĀLĀ: *Istenség-jóga a vadzsraja buddhizmusban.* (Ārya Maitreya Buddhista Meditációs és Oktatási Központ, Budapest 1996)
- \* KHENPO TSULTRIM GYAMTSO, SHENPEN HOOKHAM: *A buddhista üresség-meditáció fokozatai.* (Orient Press, 1997)

## Angol nyelven:

- \* ÑĀNAMOLI THERA: *Mindfulness of Breathing.* Buddhist Texts from the Pali canon and from Pali commentaries. 3rd edition, Buddhist Publication Society, Kandy.
- \* MAHASI SAYADAW: *Practical Insight Meditation. Basic and Progressive Stages,* Buddhist Publication Society, Kandy.
- \* SOMA THERA (Ed.): *The Way of Mindfulness. The Satipaṭṭhāna Sutta and Commentary.* 3rd edition. Buddhist Publication Society, Kandy.
- \* NYANAPONIKA THERA: *The Power of Mindfulness.* The Wheel No. 121 / 122.

# BUDDHISTA MISSZIÓ

A magyarországi Buddhista Misszió hazánkban 45 éve működő buddhista egyház. Célunk a mai életformába beilleszthető, a modern nyugati kultúra számára befogadható buddhista életvitel és gyakorlatrendszer elterjesztése. E »nyugati buddhizmus« egyik megteremtője és szellemi inspirálója Láma Anagarika Govinda volt, akinek munkásságát Misszióink is példaértékűnek tekinti. Híveink számára

rendezvények,  
szertartások,  
meditációs képzés,  
szemináriumok,  
lelkigyakorlatok,  
konzultációs lehetőségek és  
szakirodalom

útján kívánunk segítséget nyújtani a szellemi útjukon való előrejutáshoz. Programjaink rendszeres látogatása és a közösségi munkába való tevékeny bekapcsolódás után idővel az erre igényt tartók formálisan is egyházunk tagjaivá válhatnak; a legtöbb rendezvényt azonban érdeklődők is látogathatják.

**A buddhizmus célja a minden lényben benne rejlő  
csodálatos megvilágosodási képesség kibontakoztatása.**

**Egy szellemi út, amely az emberi értelemre  
és az együttérzésre épül.**

## FELVILÁGOSÍTÁS ÉS KAPCSOLATFELVÉTEL

A 35 95 274, vagy 216 94 97,  
vagy 302 17 70-es budapesti telefonszámokon,  
illetve levélben a Buddhista Misszió irodáján  
(1386 Bp., postafiók 952)\*

*\*Levelezéshez kérjük, hogy szíveskedjék válaszbélyeget mellékelni!*

---

Kérjük olvasóinkat, hogy aki teheti, rendelje személyi jövedelemadója egyházaknak adható 1%-át a Buddhista Misszió javára. Ezzel segítheti az ehhez hasonló kiadványok jövőbeli megjelenését, vallási központunk építését és a buddhizmus magyarországi terjedését.

A Buddhista Misszió technikai száma: 0341.

---

Ára: 495,- Ft

*Daniel Goleman*

## KÜLÖNLEGES TUDATÁLLAPOTOK

a b u d d h i z m u s b a n

A módosult tudatállapotok a modern agykutatás egyik legizgalmasabb területe, ahol a jógik és meditálók ősi tapasztalatai találkoznak a mai tudománnyal. A szerző e könyvében a buddhista meditációs módszerekkel elérhető transzállapotokat mutatja be a *Visuddhimagga* című, i.u. 5. században keletkezett átfogó leírás alapján. E módszereket a szerzetesek még ma is gyakorolják Sri Lanka és Délkelet-Ázsia eldugott remeteiségeiben.