

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola

A belső szabadság elérése

A hellén és buddhista bölcséleti módszerek
összehasonlítása és kölcsönhatásaiknak vizsgálata

BA–szakdolgozat

Témavezető tanár: Szathmári Botond

Írta: Solymári Szilvia

Budapest

2020.

Tartalomjegyzék

I.	Előszó.....	3.
II.	Bevezetés.....	4.
III.	A hellén filozófiák életgyakorlatainak lényege és módszerei	
	α A hellén filozófiákról, buddhista reflexióval.....	6.
	β Hármas rendszere: fizika, logika, etika.....	12.
	γ Módszerek: autarkeia, ataraxia, apathia.....	14.
IV.	A korai buddhizmus életgyakorlatának lényege és módszerei	
	δ Hármas rendszere: szíla, pannyá, szamádhi.....	16.
	ε Módszerek: szamatha-, vipasszaná-, mettá bhávaná.....	18.
V.	Összehasonlító elemzések az élet főbb területein	
	ζ Boldogság.....	23.
	η Szabadság.....	28.
	θ Emlékezés (felidézés).....	32.
	ι Mulandóság.....	35.
	κ Esz­tétika.....	38.
VI.	Konklúzió.....	42.
VII.	Felhasznált irodalomjegyzék.....	44.
VIII.	Melléklet.....	48.

I. Előszó

Szakedolgozattémám ötletét a Balikó György- Cser Zoltán filozófiai párbeszéd kurzusa adta, ami rendkívül érdekes és inspiráló volt. A vallástörténeti és filozófiai témák már kora ifjúságomtól fogva érdekelték, tizenhat éves voltam, mikor Jostein Gaarder *Sofie világa* című könyvét, közgazdasági szakközépiskolai angol tanárnőm tanácsára elolvastam. Ez jól bemutatta az ókori görög filozófia történetét egy regénybe ágyazva, ami aztán maga is a filozófia tárgyává lett. Kedvenc filozófusom Platon és Szókratész volt és egészen őszintén vágytam arra, hogy ténylegesen is találkozzak hasonló személyekkel, bölcsekkel. Egy évre rá ez megtörtént, Sri Chinmoy spirituális mester plakátját meglátva, tudtam, hogy Ő az akire vártam. Író, költő, filozófus, sportoló, spirituális vezető, zeneszerző. Alakja Pitagoraszhoz, Epikuroszhoz illetve a Buddhához hasonlítható leginkább. Érettebb meditációimat tehát az Ő tanítványaként kezdtem, valamivel az 1999. március 03-ai, Budapestre (Erkel Színház) érkezése előtt, mely egy gyönyörű 18. születinapi ajándék volt számomra! Talán Sri Mataji Nirmala Devi, *Sahaja jóga* áldásának köszönhettem, mert tizenhárom évesen már ezt gyakoroltam a bátyám kíséretében vagy akár ez betudható Dr. Swami Purna Maharaja születésemkori áldásának is, később ő maga mesélte el nekem, hogy e pillanat miatt látogatott ide akkor Budapestre. Amúgy meg huszonhét éves koromban találkoztam vele, a balatoni *szatszangján* és ezt követően Londonban, az Alapítványánál (*Visva Adhyatmik Sansthan; VAS Registered Charity Company*) dolgoztam hat évet, mint önkéntes adománygyűjtő: indiai szegény gyermekek részére, ételre és oktatásra. Célom a londoni *szádhaná* (sz: *sādhanā*) után az volt, hogy a rishikeshi ashramban teljesen visszavonuljak, de mivel ez nem jött létre, elkezdtem végül a tanulmányaimat a TKBF-en.

Szeretném ezzel a munkámmal, melynek központi témája a meditáció, hálámat kifejezni mindegyik mesterem Jelenlétének, a csodás Találkozások létrejöttének. Valamint szeretnék köszönetet mondani a Tan Kapuja Buddhista Főiskola tanárainak is segítő munkáikért és oktatásaikért, hogy egy szélesebb látókört és tovább tanulási lehetőségeket nyerhettem ezáltal, amiért őszintén nagyon hálás vagyok.

II. Bevezető

A legtöbb emberi probléma és betegség elme szintű, vagy legalábbis pszichés eredetű, amelyre az egyetlen gyógyszer az elme koncentráció és meditáció által történő fegyelmezése. A koncentráció és a meditáció aktív folyamata lehetővé teszi az elme nyugalomának megszerzését és belső békének elérését. Tulajdonképpen a meditáció folyamatában tanuljuk meg uralni az elménket; célja, hogy a környezetünkből ránk zúduló, és az önmegvalósítás folyamatát gátló megannyi hatás ellenére is képesek legyünk szívünkben a transzcendencia felé fordulni. Ez a kulcs az élet végső igazságaihoz és a zavartalan boldogsághoz.

A Buddha saját tapasztalataiból kiindulva ismerte fel a középutat, amely látáshoz és tudáshoz vezet, valamint a nyugalomhoz, belátáshoz, megvilágosodáshoz és a *nirvánához*. Ezt a középutat a nemes nyolcrésztű ösvénynek (p.: *arija-atthangika-magga*) nevezik; három kategóriára osztható: az erkölcsös viselkedés, *szíla* (p.: *síla*), a tudati fegyelem, *szamádhi* (p.: *samadhi*) és a bölcsesség, *pannyá* (p.: *pañña*). Az ember akkor tökéletes, ha az együttérzést, *karuná* (p.: *karuṇā*) és a bölcsességet, *pannyá* azonos mértékben fejleszti ki. A belső szabadság elérésének ez a hármassága a hellén filozófusoknál a fizika, logika és az etika alakjában jelenik meg. A hellén filozófia is egy gyógy módnak tekinthető, amely képes megszabadítani a szorongástól, mert a bölcsesség olyan életvitel, mely megajándékozta az embert a lelki zavartalansággal (g.: *ataraxia*) és a belső szabadsággal (g.: *autarkeia*), a kozmikus tudattal. Míg a köznapi ember elveszíti a kozmikus kapcsolatát a világegyetemmel, mert csak vágyai kielégítésének eszközeként tekint pusztán rá, addig a bölcs folyamatosan a teljesség jegyében él, és ezt az érzelem-mentességének (g.: *apatheia*) kifejlésztésével éri el.

A Buddha i. e. 480 ill. a hagyományok szerint 560 táján született, nagyjából egyidőben az athéni dráma születésével (i.e. 536- 532). Érdekes megfigyelni, hogy a jövendölések szerepe hasonló fontosságú volt mindkét térségben, és próbálta elkerülni a jóslatok végzeteit, mind Sziddhárta édesapja is és a görög drámák hősei is, ami persze nem sikerült. A Buddha és a hellenisztikus filozófusok sem osztották a determinisztikus szemléletet, nem fogadták el az előre elrendeltséget, sőt arra akarták megtanítani az embereket, hogy mindenki vállalja a felelősséget életének alakulásáért. Gyakorlati tanácsaikkal segítették a követőket, hogy ténylegesen hogyan vehetik kezükbe sorsukat. Belátni a határokat, mire van hatásunk és mik azok a dolgok, amik fölött nincsen hatalmunk. A bölcs, tudatos életvezetést, az éberség kifejlésztését tanították. A szennyezett tudat a megfelelő rendszeres gyakorlással megtisztítható, ellenőrzés alá vonható, és csapongása a meditáció, az összpontosítás során lenyugtatható és egyhegyűvé változtatható.

Vagyis itt megcáfolnám Pierre Hadot álláspontját miszerint a buddhista meditáció testi jellegű gyakorlat lenne csupán, ezt a *Lélek iskolája* című könyvében olvashatjuk.¹ Annyiban viszont igaza van, hogy a görög *meleté* (meditáció) ténylegesen tisztán tudati gyakorlat és elmélkedéséhez nem kapcsolódik semmilyen testtartás. Módszereikkel sikeresen megvalósították még a harmadik *dzshánát* (p.: *tatiya jhāna*) is, ahol a felülemelkedettséget (p.: *upekkhā*) tapasztalják, ez a sztoikus *apatheia* vagy az epikureuszi *ataraxiának* feleltethető meg.

A görög- indiai filozófiák kapcsolatát akár már Parmenidésztől nyomon követhetjük, Ruzsa Ferenc tanulmányából² ez kiderül, hogy már Parmenidésznek sikerült eljutnia Indiába, a Perzsa Királyi Úton és szanszkritot tanulva, fontos *hindú* (hi: *hindū*) szövegekkel tért vissza Görögországba. Kézzelfogható bizonyítékokat viszont a Takszila körüli terület, Gándhárában talált korai Buddha-ábrázolások régészeti emlékei adnak, melyen keresztül látványosan is tetten érhetjük a görög sajátosságokat. Az esztétika, szépség nemcsak Platón számára volt fontos, egy különálló szubsztanciának képzelte, de a buddhista filozófia része is, ami a *nibbāna* (p: *nibbāna*) elérését segíti.

Dolgozatomban tehát a hellenisztikus filozófia három fő vonulatát (epikureusi, sztoikus és szkeptikus nézetek) szeretném összevetni a korai indiai buddhista szemlélettel, központi témámnál, a meditációnál maradva. Bebizonyítva, hogy a buddhista gyakorlatok és világkép hatott a görögökre, ahogy a buddhista gandhári- művészetre pedig a hellén kultúra hatott: görögös Buddha fej és ruházat. Vagyis az a célom, hogy megvizsgáljam azt a hipotézist, miszerint a hellén kor életfilozófiája nagyon jól megfeleltethető a keleti vallásokkal, elsősorban a buddhista bölcsélettel. A buddhista szakkifejezéseket, mint páli vagy szanszkrit, a magyar fonetika hangrendnek megfelelően dőlt betűvel írom át és utána zárójelben a tudományos átírásban is megadom, hasonlóan a görög kifejezéseket (p: *páli*; sz: *szanszkrit*; g: *görög*).

¹ Hadot, Pierre 2010.: 246.

² Ruzsa Ferenc 2002.: 29- 49.

III. A hellén filozófiák életgyakorlatainak lényege és módszerei

α A hellén filozófiákról, buddhista reflexióval

A hellénizmus alatt az i. e. 323-tól, i. e. 31-ig tartó kulturális korszakot szoktuk érteni: Nagy Sándor halálától, Octavianus, Marcus Antonius fölött aratott győzelméig. Bölcséleti szempontból viszont Jézus fellépése vetett véget a hellénista filozófiának. A hellénista bölcsélet teljes kihunyását a platóni Akadémia (i. sz. 529.) elsorvadása jelzi. Ennek értelmében mondhatjuk, hogy a hellénizmus filozófiai időszaka Arisztotelész halálától (i. e. 322) kezdődött és az újplatonista gondolkodás korszakával zárult le.

Nagy Sándor, aki birodalmát i. e. 326-ban az Induson túl a Gangesz felső folyásáig kiterjesztette, korai halála miatt nem tudta megszilárdítani, s keleti birodalma korán szétesett. Az egyiptomi Alexandriát és a szíriai Antiokhiát, a ptolemaioszi, illetve a szeleukida királyság fővárosait volt hadvezérei Ptolemaiosz és Szeleukosz alapították. Az ázsiai részeket I. Szeleukosz (i. e. 305-281) örökölte, neki sikerült megszilárdítania Baktria feletti hatalmát, s ezzel itt kezdetét vette a hellenisztikus királyok uralkodásának időszaka. Mindezek eredményeképpen a görög kultúra elterjedt a térségben.³ Egy akkulturációs folyamat vette tehát kezdetét, amely során a kultúrák kiszélesedett egymásra hatását figyelhetjük meg. A hellenisztikus monarchiák zavaros, nyugtalan korszakának kihívásait a filozófia az egyén biztonságáról való gondoskodás felé fordulva próbálta megoldani. Számos vonását olyan gondolkodóktól örökölte, akik Alexandrosz halála előtt működtek. A cinikus Diogenész már jóval Alexandrosz halála előtt kihívást intézett a klasszikus görög polgári életforma alapvető konvenciói ellen. Alexandrosz, Diogenész és Arisztotelész közel egyidőben, i.e. 325 és 322 között haltak meg.⁴ A sztoikus és szkeptikus filozófiák tehát cinikus eszmékből merítettek, de külsőségeiket, életmódjukat nem vették át és sokszor bírálták szégyentelenségeik miatt (megjelenésük mocskos, viselkedésük kihívó volt), a sztoikus Epiktétosz mégis *Zeusz* küldöttének tekintette őket, akik megmutatják az embereknek, hogy tévúton járnak a jó és rossz dolgokat illetően. Kolduló életmódot folytattak, városról városra csavarogva, a szegénységnek, szólásszabadságnak nagy értéket tulajdonítva. A gazdagságot és fényűzést ostorozták, szerintük

³ Rubicon Line. Nagy Sándor halála Babilonban. [Online].

⁴ Alexandroszt ifjúkorában Arisztotelész tanította Makedóniában, s évekkel később az uralkodó, aki ismerte a szókimondó Diogenészt, híres mondásában kijelentette: „Ha nem Alexandrosznak születtem volna, Diogenész szeretnék lenni.” Alexandrosz hadba szállt, hogy legyőzze a világot; Diogenész célja az volt, hogy megmutassa az embereknek, hogyan győzhetik le saját félelmeiket és vágyaikat. A rabszolgaság intézményét támogató Arisztotelésszel (*Politika* első könyve) szemben Diogenész számára az individuális ember a fontos, valamint a boldogság, amelyre az ember természetes adottságainál fogva képes szert tenni.

a boldogság a megelégedettségéből és a jellemerőből származik, nem pedig a vagyontól, hírnévtől és testi gyönyörtől. Legfőbb témájuk a belső szabadság volt, amit próbáltak az emberekbe sulykolni. Cinikus vonás a szívósság és az aszketizmus hangsúlyozása.⁵

A Buddha nem volt az aszketizmus ellen, bár nem tartotta azt szükségszerűnek. Annak függvényében, milyen hatást gyakorol az ember tudatára, lehet jónak és rossznak tartani. Igazából a felébredés tudati fejlődést követel, nem aszkézist, úgy mint hosszú böjt, szélsőséges hőmérséklet elviselése, fájdalmas testhelyzetek felvétele. Csak az számít, hogy a gyakorlat eredményeként a tudat kedvező vagy kedvezőtlen állapotai erősödnek-e meg. Mikor megvádolták, hogy ő maga is aszkéta (p.: *tapassī*) humorosan kijelentette, hogy végül is igen, mert az ő önsanyargatása abban áll, hogy azt sanyargatja, ami nem kedvező.⁶ A *Dhammapada* (184.) pedig a türelmet nevezi a legmagasabb rendű aszkézisnek.⁷ A buddhista szerzetesek a korai időkben egy napnál hosszabb időt még egy fa tövében sem tartózkodtak, csupán csak a három hónapos esős évszakra telepedtek le, mikor lehetetlenné vált a vándorlás. Életmódjukban tehát nagyon hasonló volt a cinikusokéhoz, akik városokban hontalanul kóboroltak és az *autarkeia* elve szerint önmaguknak elégséges elvét vallották. A Buddha is azt mondta, hogy nyolc tárgy elegendő a világból. A cinikus gondolatok valódiságát, a Buddha *Tűzbeszédével* lehetne leginkább párhuzamba állítani, hiszen itt jól érzékeltetve van, mennyire nem éri meg világi dolgokkal foglalkozni. Az embert nem segíti az érzéki vágyainak kiélése, az csak olaj a tűzre vagyis a szomj (p.: *tanhā*) egyre nagyobb lesz, ami meggátolja az elégedettséget, boldogságot és a megnyugvást. Fizikai szinten mindig csak annyira kell törekedni, amennyi valójában szükséges és a figyelem fókuszát örök értékekre helyezni, ahogy a *Nidhi Kandában* (ez a *Szutta Pitaka*, V. *Rövid gyűjteményének* az 1. *Khuddakapáthának* a része) szerepel a „megbízható kincses tárház”⁸ az érdemek tárháza úgy mint az adás, erény, szerénység és önuralom. Ezek a kincsek, azok, amit nem kell föld alá vagy víz alá rejteni, még sem tudja senki ellopni, ugyanakkor elősegíti a tiszta tudást, az éleslátást, a felszabadulást, a nemes megjelenést, a tiszta hangot, a jó alakú arányos testet, hatalmat és hivatást, mennybéli királyságot a *dévák* fölött. Az adás, erény és önuralom fontosságát az *Itivuttaka* 14 és 22. verse is említi és beszél a *Dhamma* páratlanságáról (98.) is, hogy az öröm és béke ebből származik, nem anyagi dolgokból.⁹

⁵ A. A. Long 1998: 293- 300.

⁶ Análajó 2007: 42.

⁷ Análajó 2007: 43.

⁸ Ermesz (ford.) 2009: 26- 29.

⁹ Ermesz (ford.) 2010: 32- 33.

Az individuuum és a minden emberre jellemző emberi természet hangsúlyos kezelése a hellenisztikus filozófia egyik sajátossága.

„Epikurosz úgy gondolta, ismeri az emberi boldogtalanság okait, melyek nem mások, mint az istenekkel, a lélek sorsával és az élet valóban értékes céljaival kapcsolatban a társadalomban munkáló téves hiedelmek. Végso soron valamennyi tanításának az a célja, hogy ezeket a hiedelmeket kiiktassa és olyanokkal váltsa föl, amelyeket igaznak tart.”¹⁰ A pitagoraszi lélekvándorlás gondolatát teljes mértékben elvetette, ahogy a homéroszi alvilág képet¹¹ is, ahol a lélek (g.: *pszükhé*) tudattalan árnyként bolyong. Epikurosz¹² lemondása a polgári életről alapvetően meghatározta közösségének elveit is, ami mint egy baráti társaság funkcionált, itt nők és rabszolgák is helyet kaptak. Jelszavuk az élj rejtőzködve, ami a nyugalom elérésére vonatkozó előírás volt. Álláspontja szerint nagy gyönyör forrása lehet az életben maradáshoz az éppen elegendő táplálék fogyasztása, amit egy kis sajt hozzáadásával már pazar lakomává varázsolhatunk. Szerinte a világgal szemben tanúsított közömbösség biztosítja a boldogságot és nyugalmat, amihez igazából csak a fájdalommentesség szükséges. Számára Plátón csillagistenei éppoly ellenszenveseek, mint az *olümposzi pantheon*. Az ilyen hiedelmeket tekintette az emberi szorongás elsődleges forrásának. Arisztotelész Mozdulatlan Mozgatója, az epikurosz-i istenekhez hasonlóan, személyesen nem törődik a mindenséggel, viszont ez minden dolgok elsődleges oka.¹³

A Buddha első tanítóbeszédében (p.: *Dhammacakkappavattana-sutta*) a szenvedést boldogtalanságként is lehet fordítani.¹⁴ Vagyis a buddhista filozófia célja is az, hogy rámutasson a boldogtalanságunk okaira, ami szenvedést okoz. A Buddha sokkal általánosabb dolgokat fogalmazott meg, mint Epikurosz. Nála a születés, öregség, betegség, halál illetve a kötöttség azokhoz, akiket nem szeretünk, a kedvestől meg távol lenni, valamint ha a kívánság nem teljesül. Étkezési szabályként csak a délelőtti étkezést engedélyezte, s fontos szabály volt, hogy evés közben a szerzetes mohóság, balga falánkság nélkül fogyassza el az alamizsnaként kapott ételt, a lét nyomorúságára gondolva, és a megváltást tartva eszében. Nem gondolkozhat ezeken

¹⁰ A. A. Long 1998: 28.

¹¹ Schreiner Dénes 2017: 10.

¹² Szamosz szigetén született i.e. 341-ben, kora ifjúságában Plátón tanításaival rokonszenvezett. Saját filozófiai körét a leszboszi Mütilénében, majd Lampszacoszban alapította meg és csak harmincnégy esztendőskorában (307-306) tért vissza Athénba, élete hátralévő részét itt töltötte. Vásárolt egy házat valahol Athén és Peiraieusz között, amelynek kertjéről kapta nevét az epikurosz-i iskola. I. e. 271-ben bekövetkezett halálakor Epikurosz utódjára, Hermarkhoszra hagyta házat és kertjét az epikureus közösség javára.

¹³ A. A. Long 1998: 29- 79.

¹⁴ TKBF páli fordító csoport, 2018.

a módokon: „Helyes, hogy ez a házigazda vagy házigazda fia válogatott ételekkel vendégel meg alamizsnaként.” Ezt sem gondolja a szerzetes: „Bárcsak ez a házigazda vagy házigazda fia máskor is megvendégelne ugyanilyen válogatott ételekkel alamizsnaként!”¹⁵ Továbbá itt a *Dzsívaka szuttában* (p.: *Jīvaka sutta*) a Buddha kifejti azt is, hogy három esetben nem szabad elfogyasztani a húst: ha látták, hallották, sejtik. Ez igazából az éntelenség (p.: *anattā*) tanítását támogatja, ami az öt halmaz elemzésének és a függő keletkezés tanításának természetes következménye. A halmazok mulandó természete fölötti szemlélődés ellene hat mindenféle önhiúságnak, a Buddha javasolta „add fel a halmazokat – egyik sem valóban a tiéd!”¹⁶ Nem szabad tehát azonosulnunk a testünkkel (p.: *rūpa*), az érzéseinkkel (p.: *vedanā*), az észleléseinkkel (p.: *saññā*)¹⁷, késztetéseinkkel (p.: *saṅkhārā*) és tudomásainkkal (p.: *viññāṇa*), mert az mind ragaszkodáshoz vezet, ami gátolja a tökéletesedést. „Úgy ismerni és látni a dolgokat, ahogyan valójában vannak”¹⁸ (p.: *yathā-bhūtajñāna-darśana*) mind a világegyetemet és az ember léthelyzetét is a valóságnak megfelelően látni: a három jellegzetességet (p.: *lakṣaṇa*) észrevenni, azt, hogy minden mulandó (p.: *anitya*), minden szenvedésteli (p.: *duḥkha*) és önlényeg-nélküli (p.: *anātman*). Az epikuroszói közömbösség a világgal szemben, nem volt jellemző a buddhizmusra még a korai időkben sem, elég ha csak a *metta-bhāvanára* gondolunk (ezt később fejtem ki), persze részt ugyanúgy nem vállalt politikai, társadalmi ügyekben és nem is házasodtak, ahogy Epikurosz baráti társasága sem. Indiában alapvetően nem ismert az istenektől való félelem, mert teljesen más viszonyban éltek meg ezt a kapcsolatot. A buddhista éberség (p.: *satī*) gyakorlatának hat felidőzésében szerepelnek a mennyei lényekre, a *dévákra* való emlékezés a Buddha, *Dhamma*, *Szangha*, etikus magatartásunk és nagylelkűségünkön való elmélkedésen felül.¹⁹ Azonban a Buddha eltávolodott a védikus szertartásoktól.

Pürrhón²⁰, Epikurosz idősebb kortársa, a *szkeptikus filozófiai* irányzat megalapítója volt. A görög *szkepszisz* kifejezés eredeti jelentése: spekuláció, vizsgálódás. A zavarmentesség elérése a célja, ami az ítélet felfüggesztésére irányuló lelkiállapot következménye. Ahogy korábban említettem Pürrhón rokonszenvezett a közélettől visszahúzódó, egyszerű életforma cinikus eszményével. Anaxarkhosz udvari filozófussal elkísérte Nagy Sándor makedón királyt keleti hadjáratára. Diogenész Laertiosz írta, hogy mindkét filozófus érintkezett az indiai

¹⁵ Sutta Central. *Majjhima Nikája* 55. *Dzsívaka szutta*. [Online].

¹⁶ Análajó 2007: 212.

¹⁷ Az érzés és észlelés - „az egyik tudattényezőként már egy végső valóságelemnek számít” (Porosz Tibor 2018: 31.)

¹⁸ Skilton A. 1997: 25.

¹⁹ Análajó 2007.: 64.

²⁰ Pürrhón a Peloponnészosz északnyugati részén fekvő Éliszben született i. e. 365 körül. Életéről és filozófiai tanulmányairól keveset tudunk.

gümnoszophisztészekkel (a mezítelen bölcsekkel) és a mágusokkal. Pürrhón, tanítványa Timón szerint kijelentette, hogy a dolgok egyaránt megkülönböztethetetlenek, megítélhetetlenek és meghatározhatatlanok. Ezért sem az érzékeléseink, sem az ítéleteink nem igazak vagy hamisak. Ezért mindent megítélhetetlenül kell hagynunk és nem szabad hitelt adnunk semminek: egyik vagy másik vélemény felé sem szabad hajlanunk viszont állandóan következeteseknek kell lenni minden dologgal kapcsolatban.²¹ Aki szilárd meghatározást tesz a dolgokkal kapcsolatban, meghatározza azt, hogy természettől fogva jó, vagy éppen rossz valami, annak mindig zavarban lesz a lelke. Mégpedig azért, mert ha éppen nem állnak rendelkezésére az általa jónak tartott dolgok, akkor azt fogja gondolni, hogy a természettől fogva rosszak gyötrik és a szerinte jónak tartott dolgokat fogja hajtani. Amikor pedig megszerezte azokat, akkor sem fog megnyugodni, mert mindezen dolgokat értelmetlenül és mértéktelenül fogja magasztalni, félve minden változástól, nehogy bármit is elveszítsen közülük. Ennek érdekében bármit megtesz, hogy ne veszítse el ezeket, az általa jónak tartott dolgokat. Aki viszont nem gondol semmit, az eredendően jókról és rosszakról, az nem fog félni semmi változástól, hiszen nem is fog hajszolni semmilyen dolgot, ennél fogva lelkiállapota zavartalan lesz.²²

Hasonlóan, mint a buddhista logika is úgy vélekedik, hogy nem inkább ilyen, mint nem ilyen, vagy hogy ilyen is meg nem is, vagy nem ilyen, és nem is nem ilyen. Akik elfogadják ezt a magatartást, azok először is tartózkodni fognak az állításoktól, másodszor pedig zavarmentesek lesznek. Ez a fajta érvelés amúgy egyáltalán nem volt jellemző a görög gondolkodásra, szóval ez talán valószínűsíti, hogy Pürrhón buddhista bölcsekkel is találkozott Indiában, merthogy a *hindú szankhjá*ban és *jógá*ban sem volt ismert ez a fajta szemlélet.²³

A Buddha szerint a középúton járás nagyon erősen megköveteli az ítélő- és döntésképeséget a káros (p.: *akusala*) és üdvös (p.: *kusala*) dolgok között, nem lehet tartózkodni az állásfoglalástól. Az *arahant*, mivel minden kedvezőtlen tudatállapotot eltávolított, úgy mint a vággyal teli (p.: *sarāga*), a haragos (p.: *sadosa*), a zűrzavaros (p.: *samoha*) és a szétszórt (p.: *vikkhitta*), a kedvező dolgok legmagasabb megtestesülése lesz, azaz spontán módon erkölcsössé válik, úgy hogy még csak nem is azonosul erkölcsével. „Olyannyira tökéletes, hogy képtelen arra, hogy szándékosan életet oltson ki, lopjon, bármilyen szexuális kapcsolatba kerüljön, hazudjon, vagy érzéki örömét lelje abban, hogy világi emberek módjára felhalmoz dolgokat.”²⁴

²¹ A. A. Long 1998: 102- 118.

²² Kendeffy Gábor (szerk.) 1998: 178- 179.

²³ Tar Bence; Spiritan. Pürrhón és a buddhizmus [Online].

²⁴ Análajó 2007: 255.

A *sztoa*²⁵ a hellenisztikus filozófia legfontosabb és legnagyobb hatású filozófiája, több mint négy évszázadon keresztül a görög- római világ művelt emberei voltak a követői. Több egyházatyára mély benyomást gyakorolt, és a reneszánsztól az újkorig erőteljesen jelen van a nyugati kultúrában a sztoikus morálfilozófia tanítása. Cicero, Seneca és Marcus Aurelius, római szerzőknek köszönhető elterjedése, s hatása mindmáig fennmaradt: a sztoikus nyugalom és magatartás. Célja összhangban élni a természettel, az embernek tudnia kell, mely tények igazak, miben áll az igazságuk, és hogyan viszonyul az egyik igaz kijelentés a másikhoz. Meg voltak győződve, hogy a mindenség megközelíthető racionális magyarázattal. Az az emberi készség, amely számunkra a gondolkodást, a tervezést és a beszédet lehetővé teszi, logosznak nevezik.²⁶ Mc Evilly összehasonlító tanulmányában a sztoikusok *pneumáját Zeusszal* hozta összefüggésbe, hogy szerinte ez az abszolút Kozmikus Létezőt jelenti, hasonlóan a *hindú* rendszerhez, ahol a *prána* (sz.: *prāna*) pedig a *Brahmannal*.²⁷

Szókratésztől kapták örökül azt a meggyőződést, hogy az ember valóságos természete (g.: *phüszisz*) az értelmében rejlik. A sztoikusok alapvető szókratikus hozzáállása, hogy a tudás és az erény együtt jár, vagyis jó ember csak a bölcs lehet, ugyanakkor meg minden hitvány, rossz ember tudatlan. A helyes cselekvésnek előfeltétele tehát a tudás, hogy a legnagyobb rosszat, a lélek rossz állapotát elkerülhesse. Sztoikus maxima volt, hogy a bölcs normális körülmények között, résztvesz a politikában. Az ifjabb Cato, Seneca és Marcus Aurelius kiemelkedő közéleti szerepet vállaló sztoikusok voltak. Ennyiben a sztoicizmus jóval közelebb áll tehát a klasszikus görög filozófia szelleméhez, mint az epikureizmus, és inkább a platóni- arisztotelészi hagyomány folytatásának tekinthető, semmint megtörésének.²⁸

A korai buddhista szerzetesek erdőkben éltek, számukra a természettel való összhang hasonlóan nagyon fontos volt. Az első tanítóbeszédében (p.: *Dhammacakkappavattana-sutta*) ahol először kifejti a középút ösvényét, a cselekvés helyessége ugyanúgy döntő és hasonlóképpen a

²⁵ Kitioni Zénón i. e. 301- 300 körül, a harmincas éveiben, kezdett az athéni Tarka Csarnokban (*Sztoa Poikilé*) filozófiai beszélgetésekbe. A filozófiával Athénban ismerkedett meg Xenophón Szókratészről szóló műve által, majd a cinikus Kratészt kezdte el követni. i. e. 261 körül halt meg.

²⁶ A. A. Long 1998: 266- 293.

²⁷ „In the Stoic system, *pneuma* is a synonym for *Zeus*, the absolute Cosmic Being itself, as *prāna* is a synonym for *Brahman*; as such, *pneuma* like *prāna*, is the substrate from which all forms arise, of which they are composed, and into which they perish when their inner connection comes loose. *Pneuma*, like *prāna*, is conceived as a connecting element which holds all things together from inside and as an unifying breath which penetrates and pervades all things. *Pneuma*, like *prāna*, is primarily conceived as air, but is at other times identified with the elements of fire and ether and is called the Universal Consciousness. Thus the *pneuma*, like *prāna*, functions both on a cosmic and a personal level, as the breath or soul or mind of *Zeus*, and as the breath or soul or mind of each individual being contained within the cosmic *Zeus* as a tiny fragment or manifestation of himself.” (Mc Elvilly: *The Shape of Ancient Thought*; Chapter Twenty-One)

²⁸ A. A. Long 1998: 228- 254.

tudatlanság felszámolása az elsődleges feladat itt is. Ugyanakkor meg az ítélet itt is olvasható mindazokról, akik nem rendelkeznek erénnyel:

„Az egyik az, amely elmerül a gyönyörökben, a gyönyörök élvezetében; ez üres, hitvány, közönséges, nemtelen (avatottakhoz méltatlan), értéktelen...” (p.: *Yocāyaṃ kāmesu kāmāsukhallikānuyogo hīno gammo pothujjaniko anariyo anatta-saṃhito*)²⁹

β Hármasszoros rendszere: fizika, logika, etika

A sztoikus filozófiájukat három nagy rendszerre osztották, követve Platón tanítványát Xenokratészt, ez a logika, fizika és etika. *Logikán* ismeretelméletet, szemantikát, grammatikát és stiliztikát is értettek, a formális logikán kívül. Dialektikára (érvelélmélet) és retorikára (szónoklattan) osztották, később még hozzávették ehhez a definíciókról szóló tant is. Ezek mind összekapcsolódnak, mert tárgyak közös és ez pedig a *Logosz*. A tudás számukra azt jelentette, hogy képes bizonyítható, igaz kijelentések megfogalmazására. *A fizika tárgya a phüszisz*, vagyis a természet, mely a fizikai világot, élőlényeket (isten lények, ember, állatok), de teológiát is értettek alatta. Elvetették Platón ideatanát és az arisztotelészi metafizikai fogalomtan nagy részét is. Egyfajta materialista empirizmust követtek. Számos gondolatot vettek át Hérakleitosztól; Zénón a tüzet, a hérakleitoszi logosz szimbólumát tette meg a sztoikus fizika alapjának. A *Logosszal* összhangban lévő életvitel, amely az ember és világ között fönnálló viszonyt hangsúlyozza, ez is bizonyosan hérakleitoszi eredetű. A világ ellentétek egysége, egymás ellen feszülő erők harmóniája. A *Logosz* teszi a világot rendezett struktúrává, kozmosszá. A sztoikus teológia alapján véve panteistának tekinthető. A világmindenséget egyfajta városállamként fogták fel. Úgy tartják, világunk a lehetséges világok legjobbika; eltekintve az itt- ott megnyilvánuló tökéletlenségektől, a Természet úgy szervezi meg az egyes részeket, hogy az egészben jelen van a harmónia. Semmi sem káros a résznek, ami hasznos az egésznek. Az egész viszont nem tartalmaz semmit, ami önmagának nem hasznos. Mi mindannyian ilyen egésznek vagyunk a részei, ezért mindent, ami csak ér bennünket, nyugodt kedéllyel fogadhatunk. Determinizmusukat a sztoikusok arra a kijelentésre építik, hogy minden eseménynek oka kell, hogy legyen. Az idő menete egy kötél letekeréséhez hasonlatos, amely semmi újat nem hoz, s elméletileg minden jövőbeli esemény előre látható. Az *etika* az emberi boldogság miben létét kutatja. A filozófiát egy gyümölcsös kerthez hasonlítják: a kertnek a

²⁹ Vekerdi József 1989: 45.

fizika; a kerítésnek a logika; a gyümölcsnek meg az etika felel meg. A fizikát és logikát teljesen alárendeli az etikának (erény, ösztön, megfelelő cselekedetek).³⁰ „Az erény az, amihez a jó a szó szigorú értelmében és szükségszerűen tartozik hozzá. Minden egyéb pl. a cselekvés is, csak akkor lehet jó, ha részesül az erényben. Ez a vezérlő lélekrész képessége, a lélek egységes diszpozíciója, amely négy elsődleges erényre osztható: a gyakorlati bölcsesség, igazságosság, mértékletesség és bátorság.”³¹ Ez a felosztás amúgy még Platóntól ered.

Etikája szerint a jó eszméje azt jelenti, hogy követjük és elviseljük a *Logosz* által irányított világ történéseit alkalmazkodva hozzájuk. Így tulajdonképpen tagadták, hogy az ember szabad lenne, úgy gondolták már minden előre meg van írva, a jövődölést is lehetségesnek tartották, szemben az epikuroszai tanítással vagy akár a buddhistáéval, ahol a karma, a sors megváltoztatható. A sztoikus szabadságát a lélekben kereste, ahogyan korábban ezt a cinikusok is hirdették vagyis nem a külső körülményekben kell megtalálni. Igazán akkor lehetünk szabadok, ha képesek vagyunk elviselni azt, amit a gondviselés ránk rótt. Az ember rabszolgaként is lehet ugyanolyan szabad, mint a jogilag szabad ember, ha összhangban él a természettel és annak irányító elveivel. Bölcsnek ténylegesen egyedül azt tekintették, aki a szabadság birtokában áll, vagyis aki erkölcsös, hiszen a kettőt egymástól elválaszthatatlannak tartották. Epiktétosz a szabad embert egyenértékűnek tartotta magával a legfőbb istenséggel, *Zeusszal*, míg valódi vagy vélt ellenségeivel együtt az ostobákat következetesen rabszolgának nevezte. Az erkölcsös ember szabad mindattól, ami az erkölcstelent megköti. A sztoikusok minden igaz állítást a *kognitív benyomásra* vezettek vissza. Minden fogalom alapja az észlelés, persze elismerték a nem érzékelhető benyomások osztályának létezését is.³²

A gyümölcs, mint kívánatos, elérendő cél képe a buddhizmusban is megjelenik, ahol ez a gyümölcs a *mettát* jelenti, az a boldogság, amit aztán a *nirvánában* (p.: *nibbāna*) tapasztalhat. A Buddha szerint a *nirvána* megvalósításának elengedhetetlen feltétele mind a tudás, mind a látás. A tiszta tudás³³, az éber megfigyelésből összegyűjtött információk feldolgozása, ami végül elvezet a bölcsességhez. A meditáció vonatkozásában ez a gondolatok és érzések fölötti

³⁰ A. A. Long 1998: 141- 157.

³¹ A. A. Long 1998: 254.

³² A. A. Long 1998: 210- 241.

³³ Tiszta tudás alatt több minden is érthető: a *Dīgha nikāya* (D III 103, 231.) szerint a születés előtti, méhbeli életét tapasztalja; a *Majjhima nikāya*ban (M I 286, 414.) a szándékoltságot érti; a *Samyutta nikāya* (S V 180.) az érzések és gondolatok mulandó voltáról szerez tudást; az *Aṅguttara nikāya* (A I 13.) a kedvezőtlen dolgok legyőzését; az *Itivuttaka* (It 10.) pedig hogy megfogadja egy jóbarát tanácsát.

szemlélődést jelenti, amivel tompaságát legyőzi és elősegíti erkölcsös viselkedésének fejlesztését, hogy az érzéki vágyakat is legyőzhesse.³⁴

A buddhizmus szerint ahhoz, hogy a Sorsnak, magasabb akaratnak, illetve a személyes beállítottságoknak való passzív alárendelődés ne következzen be, a gyakorlónak kerülnie kell a megrekedést és a túlzott erőfeszítést. Az egyensúlyra kell törekednie ne menjen se túl messzire, de ne is maradjon le. Ez a lant behangolásához hasonlatos, aminek húrjai nem lehetnek sem túl feszesek, sem túl lazák. Mindenfajta erőltetésnél érzelmi zavarok keletkezhetnek, s a tudat megmerevedik. A tudati minőségek, amikre szert kell tenni és fenntartani az az igyekezet (sz.: *ātāpi*; p.: *virīya*), a tiszta tudás (sz.: *sampajāna*; p.: *pañña*), az éberség (sz, p: *sati*) és a vágytól, elégedetlenségektől mentesség (sz.: *vineyya abhijjhādo manassa*; p.: *samadhi*).³⁵

γ Módszerek: autarkeia, ataraxia, apathia

A hellén filozófia egy gyógymódnak tekinthető, amely képes megszabadítani a szenvedésektől, szorongástól, mert a bölcsesség olyan életvitel, mely megajándékozza az embert a lelki zavartalansággal (g.: *ataraxia*) és a belső szabadsággal (g.: *autarkeia*), a kozmikus tudattal. Míg a köznapi ember elveszíti a kozmikus kapcsolatát a világegyetemmel, mert csak vágyai kielégítésének eszközeként tekint pusztán rá, addig a bölcs folyamatosan a teljesség jegyében él, s ezt az érzelem-mentességének (g.: *apatheia*) kifejlesztésével éri el. A sztoikusoknál ez a bölcsesség nemcsak a kozmikus értelemmel van összhangban, hanem az emberi lények közös értelmével is, vagyis a közösség iránti elkötelezettséget is vállalnia kell, s lelki békéjét, egyensúlyát a szenvedések és felkavaró érzelmek között kell megteremtenie. A filozofálás tehát képes egy helyes irányt adni a figyelemnek: a sztoicizmusban a szándék tisztaságára (az egyetemes természet akaratának összhangjára), míg az epikureus filozófia a létezés örömeire összpontosítja a figyelmet. A buddhizmushoz hasonlóan a hellén filozófiák is arra buzdítanak, hogy éljünk a jelenben, szabaduljunk meg a múlt gondjaitól és ne törődjünk a bizonytalan jövővel. Szerintük a jelen elegendő a boldogsághoz: ez az egyetlen valóság, mely valóban a miénk, az egyetlen, ami tőlünk függ. Az élet célja csupán csak a boldogság, ami a jó lelkiállapotot (g.: *eudaimonia*) jelenti. Az epikureizmus irányzata az *ataraxia* elérését célozta, melyet csak zavartalan nyugalomban, a lélek békéjében, rendíthetlenségében és a

³⁴ Análajó 2007: 52- 54.

³⁵ Análajó 2007: 173- 177.

sorscsapások iránti közömbösségben valósíthatott meg. Ez egy fájdalommentes állapot, azaz maga a keresett boldogság. Epikurosz a gyönyör maximumának tekintette ezt az állapotot, filozófiája egy negatív hedonizmus. Epikurosz szerint ennek az állapotnak az eléréséhez először is fel kell számolnunk az önmagunkkal, a földi dolgokkal, és az égi jelenségekkel kapcsolatos téves hiedelmeket, hiszen azok nyugtalanítják a lelkünket. A szenvedésekből való kivezető utat a tudás jelenti, akárcsak Szókratésznél, vagy a Buddhánál. Az *ataraxia* fogalmát, később a szkeptikus iskola is átveszi és az emberi élet fő céljának tekinti. Tudatának zavarmentességét, az ítéletek felfüggesztésével (g.: *epokhé*), szó szerint megszakítás, szünetelés éri el. Mivel, a szkeptikus felfogás szerint nem bízhatunk sem az érzékelésben, sem a gondolkodásban, mert szemléleteink csak látszatok, gondolataink is annyi félék, ahány ember, ezért a biztos tudás nem lehetséges. A pontos mérce náluk, *a nem inkább ez, mint az elve*. Ebből a megkülönböztetésre való képtelenségből fakad tehát az *epokhé* követelménye, ami Pürrhón szerint a filozófia célja.³⁶

A korai sztoikusoknál, a bölcs céljaként az *apatheia* jelenik meg, ami a szenvedély- és indulat nélküliséget, illetve az emóció- és érzelemmentességet jelenti. Fogalma már a szókratikus iskolák fogalomkészletében felbukkan, de Platón (*Philéosz* 21 e),³⁷ majd később Arisztotelész (*Nikomakhoszi etika* II 2, 1104b24)³⁸ is negatívan foglal állást a teljes érzelemmentesség állapotával kapcsolatban. Viszont a cinikusok számára, már mint eszmény jelenik meg. Az indulatok szabadjára engedése méltatlan az erkölcsös emberhez, meg kell tehát szüntetnünk magunkban, s a teljes *apatheiat*, azaz a felindulásoktól és izgalmaktól mentes állapotot kell lelkünkben megteremtünk. A sztoikusok az indulatoknak még a többi filozófus által elfogadott fajtáit is elutasították – így többek között a haragot is (amelyet pedig Arisztotelész és köre bizonyos esetekben határozottan helyeselt) azok között a vágyak között tartották számon, amelyek a szabadságnak ellentmondanak. „Mi is lehetne méltatlanabb a bölcshez, mint hogy mások gonoszsága miatt –mintegy függve azoktól- mérgeledjék?”³⁹ A sztoikusoknál az erény (g.: *areté*) tudás, így minden a lélekre ható nem- racionális késztetések (g.: *pathosz*) kerülendő, mert a különféle érzelmek és a hatásukra kialakult téves nézetek olyan döntésekre, cselekedetekre ragadtatnak, amelyek gátolják emberi célunk megvalósítását.

³⁶ P. Barth 2002: 91- 102.

³⁷ Horváth Judit (ford.) 2001.: 27.

³⁸ Szabó Miklós (ford.) 1987.: 37- 38.

³⁹ P. Barth 2002: 96.

IV. A korai buddhizmus életgyakorlatának lényege és módszerei

δ Hármass rendszere: szíla, pannyá, számádhi

A buddhizmus a védikus felfogással szembeni elégedetlenség következményeként alakult ki az i. e. 6. században, ahogy a dzsainizmus⁴⁰ is. A védizmus következtében mechanikussá vált az ember és az istenek közötti kapcsolat: előírászerűen el kellett végezni az isteneknek a tűzsertartásokat (sz.: *jadzsnya*) a mantrákkal, s ennek személytelen törvényszerűségeiből származtak a remélt eredmények. E felfogásban nem volt helyük a hívők érzelmi és spirituális igényeinek, s ez elégedetlenséget szült. Továbbá a kasztrendszer negativitárai ellen is fellépett, erről az *Aggannya-szuttában* olvashatunk (p.: *Aggañña-sutta*)⁴¹. A Buddha saját tapasztalataiból kiindulva ismerte fel a középutat, amely látáshoz és tudáshoz vezet, valamint a nyugalomhoz, belátáshoz, megvilágosodáshoz és a *nirvánához*. Ezt a középutat a nemes nyolcérteű ösvénynek (p.: *arija-atthangika-magga*) nevezik; három kategóriára osztható: az erkölcsös viselkedés (p.: *síla*), a tudati fegyelem (p.: *samádhi*) és a bölcsesség (p.: *paññā*). Az ember akkor tökéletes, ha az együttérzést (p.: *karuṇā*) és a bölcsességet azonos mértékben képes kifejleszteni. A helyes szemlélet (p.: *sammā ditthi*) elköteleződést kíván, illetve állásfoglalást abban a kérdésben, hogy mi a valódi és az igaz, így tehát vannak hibás és helyes szemléletek, mely két teljesen különböző cselekvéssorhoz, azaz ellentétes eredményekhez vezet. A magasabbrendű helyes szemlélet a szenvedés megértése, a szenvedés eredetének megértése, a szenvedés megszüntetésének megértése és a szenvedés megszüntetéséhez vezető út megértése.⁴² A helyes szándék (p.: *sammā sankappa*), úgy mint a lemondás-, a jóakarát- és az ártalmatlanság szándékai, szemben a vágy-, a rosszakarát- és az ártó szándékokkal. A bölcsesség kategóriáiba tartozó helyes nézet és szándék után, az erkölcsös viselkedést bontja

⁴⁰ A dzsaina vallás, hasonlóan a buddhizmushoz, Észak-Indiában keletkezett egy politikailag és társadalmilag is nehéz korban, amely kedvező háttérrel biztosított az új hitek születéséhez. A dzsainák nem fogadják el a *Védákat*, de hisznek a karmában és a reinkarnációban. Úgy tartják, hogy az univerzum végtelen, és az ember azzal, hogy követi a *tírthankarák* útját, elérheti a teljes felszabadulást (sz.: *móksa*). A dzsainák a kasztrendszer értékesnek tekintik, amelyet Gautama elfogadhatatlan elitizmusnak tartott.

⁴¹ “You have here left the best class and gone over to an inferior class! You have become wretched baldheads, false ascetics, dark menial, born of the feet of our Kinsman [*Brahma*].” “Brahmins are *Brahma*’s own sons, the offspring from his mouth, 56 born of *Brahma*, created by *Brahma*, the heirs of *Brahma*.” “Bhante, the brahmins say, ‘The brahmin is the best class; any other class is inferior. The brahmin is the fair class; any other class is dark. Only brahmins are pure, not the non brahmins.’” “Vasettha, a Khattiya who has led a bad life in body, speech and thought, and who has wrong view will, in consequence of such wrong views and deeds, at the breaking-up of the body after death, be reborn in a state of loss, an ill fate, the down fall, the hell-state. So too will a Brahmin, a Vessa or a Sudda. And, Vasettha, whoever of these four castes, as a monk, becomes an *Arahant* who has destroyed the corruptions, done what had to be done, laid down the burden, attained to the highest goal, completely destroyed the fetter of becoming, and become liberated by the highest insight, he is declared to be chief among the minaccordance with *Dhamma*, and not other wise.” (Phanna Phramaha Somboon Ven.: TKBF előadása 2019.)

⁴² Bhikkhu Bodhi 1993: 28- 45.

ki, mint helyes beszéd (p.: *sammā vācā*), helyes cselekvés (p.: *sammā kammanta*) és helyes megélhetési mód (p.: *sammā ājīva*). Ezek visszaszorítják az erkölcstelen cselekedeteket és elősegítik a helyes viselkedést végső céljuk mégsem annyira etikai, mint inkább spirituális jellegű. Az éberség négy megalapozását gyakorolni, csak tiszta erkölcsi fegyvellemmel és helyes szemléletben lehet. A *silák* betartása minden szinten, társadalmi és egyéni szinten is harmóniához vezet. A *Dhammapada* (183.) híres mondása: „Tartózkodni minden gonosztól, művelnie jót és megtisztítani tudatunkat – ez a Buddhák tanítása”⁴³. S az utolsó hármas egység a helyes erőfeszítés (p.: *sammā vāyāma*), ami elengedhetetlen, hiszen mindenkinek magának kell a saját megszabadulását véghez vinnie. A Buddha kijelölte a megszabaduláshoz vezető utat, de a gyakorlatba nekünk kell átültetni. Szennyezett tudatunkat, nekünk kell megszabadult tudattá alakítanunk. Ez az önművelés, ami egy egész életen át tart. A helyes éberség (p.: *sammā sati*) valójában csak nagyon ritkán vagyunk a jelen tudatában (a tudat csak rövid ideig észleli tárgyát mindenfajta fogalomalkotástól mentesen). A Buddha szerint az éberség négy alapzata alkotja az egyetlen utat, ami a tisztaság és a nirvána eléréséhez vezet, ez a test, az érzések, tudatállapotok és jelenségek szemlélését jelenti. Végül eléri a helyes koncentrációt (p.: *sammā samādhi*), ez már az elmélyülés mélyebb szintjeit jelenti, amit később fejtek ki.⁴⁴

Tanítása szerint a megvilágosodás a legmagasabb szintű időtlen öröm. Nincs semmi kielégítőbb vagy teljesebb, mint minden dolog, minden idő, minden lény és minden irány egységének az állapota. Négy féle fokozata van a megvilágosodásnak: a folyamba lépő, a *szótápanna* (p.: *sōtāpañña*), a második állomás az egyszer visszatérő, a *szakadágámin* (p.: *sakadāgāmiṇ*), a harmadik állomás a vissza nem térő, az *anágámin* (p.: *anāgāmin*) és aztán az *arahant*. Ő az a személy, aki minden szennyeződéstől és tisztátalanságtól – vágytól, gyűlölettelől, rosszakarattól, tudatlanságtól, büszkeségtől, önhittségtől, stb. – megszabadult. Elérte a nirvána megvalósításához vezető út legmagasabb és utolsó szakaszát: nincs benne más, mint bölcsesség, együttérzés és tiszta nemes tulajdonságok. A Buddha mindig a nézetek érzelmi alapját vizsgálta, ellenétben az ókori Indiában elterjedt filozófiai elméletekkel.⁴⁵ A nézetek mögötti pszichológiai hozzáállás feltárása volt mindig is a döntő számára, amivel gyakran

⁴³ Bhikkhu Bodhi 1993: 83.

⁴⁴ Bhikkhu Bodhi 1993: 52- 188.

⁴⁵ Az indiai bölcséletben hat ortodox rendszert tartanak hagyományosan számon a későbbiekben, ezek páronként mint elmélet és annak gyakorlati kiegészítése kapcsolódnak egymáshoz (*Szánkhja – Jóga*, *Mimánsza – Védanta*, *Vaisésika – Njája*); továbbá három nem-ortodox rendszert (buddhizmus, dzsainizmus és a csárvaka materializmus). Az indiai bölcsélet célja: kiszabadítani a lelket az újrászületek örök körforgásából, és ezzel lehetővé tenni a lélek, mint egyedi létező megszűntét, beleolvadását a világegyetembe. Így a *Szánkhja* egyetlen szubsztanciát föltételez, ebből fejlődik ki az érzékelhető világ, másrészt meg a lelkek, amik teljesen passzívok, s csak anyagi elemekkel érintkezve öltik föl az aktivitás látszatát. Az aktív oldalt a természet jelenti, melynek benső célszerűsége végül is a *móksához*, a lélek megszabadításához, a lélekvándorlási folyamat megtöréséhez vezet.

rámutatott, hogy ezek mögött sokszor csak a vágy és a ragaszkodás van. Az érzéki örömök világi hajhászása, illetve a bűnbánó és önkínzó aszketikus gyakorlatok között, a középútra kell rátalálnunk. A dzsaina karma-elméleteket nem fogadta el, miszerint a kín meghozza a múltban felhalmozott negatív karmák következményeinek azonnali megtapasztalását, és ezzel meggyorsíthatja annak eltávolítását.⁴⁶ A felébredéshez arra van szükség, hogy az ember a bölcsesség kifejlesztésével eltávolítsa a tudatlanságot (p.: *avijjā*), amivel a még be nem érett karmikus eredményeket változtatja ill. semmisíti meg. A karma nem kizárólagos és abszolút ok (determinizmus), mert ez kizárná a lehetőségét, hogy az ember életét a megtisztulásnak szentelhesse.⁴⁷

A Buddha tanította ösvény gyakorlásának nincs más célja, mint megszüntetni a befolyásokat (p.: *āsava*), gyökerestől eltávolítani a rejtett hajlamokat (p.: *anusaya*) és megszabadulni a béklyóktól (p.: *saṃyojana*). Az érzékek korlátozása az öröm és a boldogság keletkezését váltja ki, ami aztán az összeszedettség és a belátás alapjaként szolgál. Ha az ember teljes tudatossággal képes élni a jelen pillanatban és mentes az érzéki elterelődéstől, az az öröm nagyszerű érzetét válthatja ki. A befolyások ellensúlyozására alakította ki fegyelmi szabályait, melynek fő célja, hogy a gyakorló ne bonyolódjon téves nézetekbe, fegyelmezni tudja érzékeit, képes legyen elviselni a meleget, hideget, éhséget, fájdalmat, kerülje a veszélyes állatokat és az ellenkező nemű személlyel való helytelen, bizalmas viszonyt, s eltávolítva a kedvezőtlen szándékokat és gondolatokat, kifejlessze a felébredés tényezőit.⁴⁸

ε Módszerek: *szamatha*-, *vipasszaná*-, *mettá bhávaná*

A buddhista *bhávaná* (sz: *bhāvana*), meditáció is a belső erő, nyugalom és békét igyekszik felkelteni a gyakorlóban, amivel lényé összeszedetté válik, hogy kontrollálni tudja tudatát és testét. Mindezt a megszabadulás érdekében, hogy a véget nem érő körforgásból kitaláljon. A korai időkben a *szatipatthána* (sz: *satipaṭṭhāna*) és *kaszina* (sz: *kaṣina*) meditációkat gyakorolták. A meditáció eredeti kifejezése *bhávaná*, ami művelés, fejlesztést jelent, a tudat művelését a szó legmélyebb értelmében. Pierre Hadot álláspontját, miszerint „a buddhista meditáció testi jellegű gyakorlat”⁴⁹ lenne csupán, megcáfolnám. A buddhista *bhávaná* célja,

⁴⁶ Análajó 2007.: 169.

⁴⁷ Análajó 2007.: 163- 169.

⁴⁸ Análajó 2007.: 222- 223.

⁴⁹ Hadot, Pierre 2010.: 246.

hogy a tudatot megtisztítsa⁵⁰ a szennyeződésektől és a zavaroktól, vagyis a vágyaktól, a gyűlöletől, a rosszakarattól, a lustaságtól, az aggodalomtól és nyugtalanságtól, a szkeptikus kételytől, és hogy olyan jellemzőket műveljen ki, mint például az összeszedettség, a tudatosság, az értelem, az akarat, az energia, az elemzés képessége, a bizalom, az öröm, a nyugalom- ezek végül elvezetnek a legmagasabb bölcsesség megvalósításához, amely olyannak látja a dolgokat, amilyenek, és felismeri a végső igazságot, a nirvánát. A tudat összpontosításával, a *szamatha* (p, sz: *śamatha*) meditációval kezdik, majd a dolgok természetének belátásával, a *vipasszaná* (p.: *vipassanā*; sz: *vipaśyana*) meditációval folytatják, majd az adott gyakorlatokat mindig a *mettā* (p.: *mettā-bhāvanā*) jóakarattal gyakorlásával zárják le. Ezt a fajta szerető együttérzést erősen külön kell választani a *tanhá* (p.: *taṇhā*) típusú szeretettől, ami csak egy érzéki vágy. Az első esetben mindenféle ragaszkodás és függőség nélkül kívánjuk a másik boldogulását, ez egy „hűvös” tiszta, koncentrált tudat, míg a *tanhá* egy „forró”, elmét beszennyező, zavart okozó érzélem. Mikor a másik ember jólétét kívánjuk, akkor megjelenik bennünk a *mettā*, ahogy ez fejlődik, az arcod sokkal nyugodtabbnak, békésnek és boldogabbnak fog látszódni. Többször fogsz mosolyogni és bárkivel találkozol, ha arcodba tekint, ő maga is békés, nyugodttá válik a *metta* meditáció erejétől. A Buddha tizenegy előnyét magyarázta a *mettā*nak (*Anguttara nikája*), saját fordításban: „a mettát gyakorló jól alszik; boldogan és frissen ébred; jó álmai vannak; kedves minden ember számára; kedves más élőlényeknek, mint például az Isteneknek is; az Istenek védelmezik; nem sérül fegyver, méreg és tüztől; elméje könnyen koncentrált; arckifejezése nyugodt, tiszta, derűs és békés; a halál pillanatában minden zavar nélkül békésen távozik; miután eltávozott, a *Brahmák* között születik újra.”⁵¹

Attól függően mennyire szennyezett a tudat, három szintet különböztet meg. A legkevésbé szennyezett mikor, a szennyeződések, *kilészá*k nem aktívak, csak hajlam szintjén vannak jelen (p: *anusaja kilesa*; a: *subtle defilements*) a *Bhavanga Csittā*ban. A közepes szennyeződések (p:

⁵⁰ Törekedni kell a „*skilful desires*” (sz: *chanda*) elérésére, mely ellentéte a másik típusú váagnak, ami a nem tudásból, illúzióból származik és *tanhá*nak, sóvárgó szomjnak nevezzük (Az elmét három fő belső ellenségtől kell megóvni a mohóság, ellenszenv, káprázat. Ezek kárt okoznak, úgy ingerlik az elmét, hogy közben tudatában sincs ennek, mert hisz ezek belül születnek. Ezek elvakítják értelmét és nem látja saját boldogulását, nem látja a *Dhammát*, ilyenkor csak a mohóság és sóvárgás uralja. Ez a sóvárgás mindig el akar érni valamit, Ajahn Chah szerint már az is elég, ha állandóan a végeredményre koncentrálni valaki. A *chanda*, az maga az Út és egyben a Cél is! Amaravati. Chanda [Online].

⁵¹ „1. The *metta* meditator sleeps well. 2. He wakes up happily, feeling refreshed. 3. He has good dreams. 4. He is dear to human beings. 5. He is dear to other beings such as *Devas*. 6. He is protected by *Devas*. 7. He is not harmed by weapons, poison and fire. 8. His mind is easily concentrated. 9. His facial expression is calm, clear, serene and peaceful. 10. At the time of death, he passes away peacefully without confusion. 11. When he has passed away, he is reborn among *Brahmas*.” (Chanmay 2015: 2- 3.)

pariyutthana kilesa; a: *medium defilements*), már aktivizálódnak a tudatban, de még fizikai akciót nem csinált. Az erős szennyeződések (páli: *vittikama kilesa*; a: *coarse level*) jelenlétének csak a *szíla* (az öt fogadalom) erényei segítenek és csak ez után jöhet a *szamatha* meditáció gyakorlása (sz, p.: *samādhi*) és a bölcsesség (p: *pañña*) fejlesztése. A *silák* segítenek „szilárd edénnyé” válni, hogy elcsituljanak a zavaró történések; a *szamádhi* pedig az egyhegyűségen keresztül nyugtatja el a vizet, hogy a Buddha tükröződjön a tudatok tükreben. Az Én túllépése adja a *nirvána* tapasztalatot. A valóság teljes felismerése és a négy fátyol megszüntetése, mint a *karma*, szenvedélyek, ego és a tévedések fátyla a feladata egy buddhista gyakorlónak.⁵² Steven M. Emmanuel, *Buddhista Filozófia* c. könyvében rámutat, hogy Gautama Sziddhárta miután tanítóitól magas meditációs gyakorlatokat sikeresen megvalósította, elhagyta őket, mert érezte, hogy ezzel még a létforgatagból való megszabadulást nem oldotta meg, s végül így el is jutott a buddhaság szintjére és elérte a *nirvánát*.⁵³

A Buddha egész rendszere a *silákkal* (sz: *sīla*) az erénnyel, erkölcsi tisztasággal kezdődik, ami a gondolatok, a beszéd és a cselekvés módszeres művelését jelenti, a haszontalanul elfecsérelt energiák hasznos és üdvös⁵⁴ irányba terelésével. Az erkölcsi tisztaság gyakorlásának az a célja, hogy megtisztítsa a meditálót a megbánás, a büntudat vagy a szégyen gondolataitól. A *szíla* célja az ellenőrzött tudat, gyakorlatai között az érzékek visszafogása is szerepel, aminek a módszere a *szatipatthána* (sz: *satipatthāna*) más szóval az éberség. A legfontosabb beszéd, amelyet a Buddha a tudat fejlesztéséről adott, a *Szatipatthána-szutta* (sz: *Satipatthāna sutta*)⁵⁵. 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 gondolatfüzerekbe merüljön. Érzéki észlelésének pusztá megfigyelési attitűdjét módszeresen *vipasszanává* (sz: *vipassanā*) fejleszti, vagyis megtanulja a dolgokat úgy látni, ahogy azok valóban vannak. Így saját tudatáramlásunk szemlélőivé válunk, előkészítve

⁵² Phanna Phramaha Somboon Ven.: Buddhist psychology; TKBF előadás 2018.

⁵³ „The historical Buddha Śākyamuni did not invent meditation. He learned the practice of meditation from two teachers, known in Pāli as Ālāra Kālāma and Uddaka Rāmaputta. Ālāra Kālāma based his teachings on his personal experience of the base of nothingness, whereas Uddaka Rāmaputta took as his foundation his father’s experience of the base of neither-perception-nor-non perception. When the Buddha, following the teachings he was given, attained these formless absorptions, he was offered positions of leadership within these spiritual communities. But he was not satisfied: the meditative state she had attained, though peaceful and still, did not represent a definitive solution to the problem of cyclic existence. The peace and bliss they brought was impermanent and, when it ended, struggle and suffering would return. Leaving these teachers behind, the future Buddha sought for, and eventually attained, “the sorrowless supreme security from bondage, *Nibbāna*” (Steven M. Emmanuel 2013.: 555- 572.)

⁵⁴ Üdvös alatt a mohóság, a gyűlölet és a káprázat hiányát kell érteni.

⁵⁵ Előfeltételei: az öt vágyott fékentartása (forma, hang, illat, íz és tapintás), az öt vágyról való lemondás (jólét, nemiség, hírnév, étel és alvás), az öt fátyol eloszlatása (mohóság, ellenszenv, tunyaság, nyugtalanság és kétség), az öt tettekreklés (elszántság, emlékezőtehetség, szorgalom, őszinteség és összeszedettség).

az utat azokhoz az állapotokhoz, amelyek meghaladják a hétköznapi tudat szintjét. A *samādhi* (sz: *samādhi*) azaz a koncentráció gyakorlás célja a gondolati folytonosság megszakítása és elnyugtatása a tudat egyetlen gondolatra való rögzítésével. Ez az egyetlen gondolat a meditáció tárgya. A *samādhi*-ben a tudat nem pusztán ráirányul a tárgyra, hanem beléhatol abba, elmerül benne és eggyé válik azzal. A tudatáramlás kísérőjelenségeinek csapongását megakadályozza, hogy a tudat szilárdan erre az egy pontra rögzül. A Buddha által javasolt meditációs tárgyak legteljesebb listáját a *nikáják* (p: *nikāya*) néven ismert *szútra* gyűjtemény nyújtja, amely mintegy 101 tárgyat mutat be. A *Visuddhimagga* 40 meditációs tárgyat sorol fel, úgy mint a tíz *kaszina* (sz: *kaṣiṇa*) vagy kontemplációs eszköz (a föld, víz, tűz, levegő, a sötétkék, sárga vagy vérvörös színek, fehér fény, körülhatárolt tér)⁵⁶; tíz *asubha* vagyis undorító és bomló holttestek; tíz elmélkedés (a Buddhának, Tanításának és a *Szanghának* a tulajdonságain, saját *silán*kon, saját nagyvonalúságunkon, isteni minőségeink birtoklásán, vagy a halál elkerülhetetlenségén, a test 32 részéről vagy a ki- és belégzés szemlélése); a 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; a négy fizikai elem, mint elvont erő. A jellemvonások szerint érdemes kiválasztani a meditáció fajtáját: a gyűlöltre hajlamos típusú embernek a négy magasztos állapot és a négy szín- *kaszina* meditációt javasolja a Buddha, a buja, elvakult, ingerlékeny embernek a tíz *asubhát*, esetleg akiben a hit dominál annak az első hatról való elmélkedés vagy az intelligens típusú embernek a halálról, az evés visszataszító voltáról és a fizikai elemekről folytatott elmélkedés javasolt.⁵⁷

Az énképzettől való megszabadulást segíti elő a test négy elemi tartományán való meditáció. Ezek a földelem-tartomány (p.: *paṭhavī-dhātu*), a vízelem-tartomány (p.: *āpo-dhātu*), a tűzelem-tartomány (p.: *tejo-dhātu*) és a szélelem-tartomány (p.: *vāyo-dhātu*). A *Visuddhimaggában* ezt 13 féle nézőpontból vizsgálja, mellyel a közelítő összpontosítás (p.: *upacāra-samādhi*), majd a teljes összpontosítás (p.: *appanā-samādhi*) érhető el. Ezt a fajta testre irányuló éberség gyakorlatot (p.: *kāyagatā-sati*), nem a test visszataszító (p.: *paṭikkūla*) voltának szempontjából végzik, így ez belátás gyakorlatnak (p.: *vipassanā*) minősül.⁵⁸

A *samatha* gyakorlatok, az elnyugvást segítik, ezt többféleképpen elérheti, attól függően mi a fókuszának a tárgya. Figyelheti a légzését, ami segíti a befelé fordulást, de figyelheti a

⁵⁶ Buddhaghósa által írt *Visuddhimaggában* részletesen benne vannak ezek a „Purification of Consciousness” 2. fejezetében (Bhikkhu Nānamoli 1956: 126- 130; 177- 184.)

⁵⁷ Goleman, Daniel 1998: 11- 20.

⁵⁸ Porosz 2012.: 82- 83.

szennyeződések, *kilészákat* is, amely a kettőséget okozza (az alany és tárgy szétválasztása). Ha a függő keletkezést szemléli, az felszámolja a nem-tudást. A tudat kiterjedését, pedig az együttérzés (p.: *karuna*) segíti. Az inspirációt, törekvést és egyúttal a kételyek feloszlátását, a Buddha érdemein való kontempláció támogatja.

Csak a légzésre irányuló éberségnek már számos áldásos hatása van, egy olyan tudati stabilitást képes megvalósítani, ami a világi szándékok felhagyását, az ellenszenv és a vonzalom kettőségének legyőzését, végül pedig a *dzshánáknak* (p.: *jhāna*) a megvalósítását segíti. Ez zajban, zavaró körülmények között nem könnyű kifejleszteni, ezért háromféle hely ajánlott az erdő, a fa töve és az üres kunyhó, mindenképpen egy elhagyott, csöndes hely szükséges.⁵⁹ A *nirodhához* vezető ösvény⁶⁰ a *vipaszana* gyakorlatát alkalmazza úgy, hogy sorban az egyes *dzshánákat* (sz: *jhāna*) 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 szívverés és a normális anyagcsere ilyenkor a tudattal együtt leáll, jóllehet az anyagcsere- folyamatok egy tartalékszinten tovább folytatódhatnak, ezért a meditáló testét meg lehet különböztetni egy holttesttől. Mielőtt belépne a *nirodha* állapotába, a meditálóknak ki kell jelölnie egy előre meghatározott időtartamot, amennyit el kíván ott tölteni. A kiemelkedéskor fordított sorrendben ismét keresztülhalad a *dzshánákon* (Melléklet), 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.⁶¹ A *Visuddhimagga* álláspontja szerint a *dzshánák* uralása, s az ennek folytán esetleg fellépő emelkedett üdvérzet és természetfeletti erők csupán másodrendű fontossággal bírnak a *pradnyá* (sz: *prajñā*, p: *paññā*) vagy megkülönböztető bölcsesség műveléséhez képest.⁶²

A *Szatipatthána szútra* viszont nem fejt ki a légzőgyakorlatokat olyan részletesen, mint ahogy a jógában találjuk, hiszen itt nem csak a hasi légzés ill. a has emelkedését- süllyedését figyeli, hanem alkalmaz több tisztító légzést, mint a *kapalabhati* (koponyatisztító légzés), ami nagyon jó felkészítő gyakorlat a meditációra; a *nadi shodan* (váltott orrlyukú légzés), ami a pránikus energia rendszert az *idá-* és *pingala nádikat* kiegyensúlyozva, beindítja az áramlást a *szusumná nádiban*, ami mély meditációs állapotokhoz és spirituális ébredéshez vezet, általában hét

⁵⁹ Análajó 2007.: 121- 140.

⁶⁰ A *nirvánán* (sz: *nirvāna*), azaz a feltételektől nem függő állapoton kívül létezik egy másik állapot is, ez a megszűnés, *nirodha*. Itt már maga a tudatosság is teljesen megszűnik. Csak olyan vissza nem térő *arahant* számára hozzáférhető, aki a nyolc *dzsána* mindegyikét uralma alá vonta.

⁶¹ Daniel Goleman 1998: 49- 50.

⁶² Análajó 2007.: 48- 49.

ütemre váltják. S van az *uddzsaji* pszichikus légzés, ami az idegrendszer megnyugtatására, az elme lecsendesítésére alkalmas. Itt a levegő áramlását a torkon képzelel el, finoman összehúzza gégefedőjét, s egy halkán horkoló hangot ad, ami egyidejű has összehúzóddással történik. Összpontosítása a torokban keletkező hangra történik. Ezt a légzést gyakorolja az ászának végzésekor is úgy, hogy közben a *bandhákat* bezárja (*dzsánandhara bandha*, *múla bandha*, *uddijána bandha* és a *mahá bandha*, ami az első három kombinációja), hogy a *pránát* azon a meghatározott területeken tartsa, majd tovább áramlását a *szusumná nádíba* irányítsa, hogy elősegítse a spirituális ébredését.⁶³

„Nincs meditáció Tudás nélkül,/ s nincs Tudás meditáció nélkül.

Akiben mindkettő megvan,/ ahhoz közel van a Nibbána.”⁶⁴

V. Összehasonlító elemzések az élet főbb területein

ζ Boldogság

Arisztotelész a *Nikomakhoszi etika* című művében abból indul ki, hogy a sokaság véleménye szerint az emberi élet célja a boldogság. Az *eudaimonia* eredetileg azt jelenti, hogy valakinek jó szelleme/angyala van, itt pedig jól-létet, méghozzá maradandó boldogságot jelent. A boldogság elnyerése a legfőbb jó, amire mindenki törekszik. A legfőbb jó viszont, csak olyan valami lehet, ami önmagáért kívánatos, ahogy Arisztotelész fogalmaz: „a boldogság tökéletes és önmagában elégséges valami, s egyben minden cselekvés végcélja.” (*Nikomakhoszi etika*, 1097b)⁶⁵. A kérdés az, hogy melyik életformával érhető el ez a legfőbb jó, avagy a boldogság. Arisztotelész négy fő életformát, életcél sorol fel: az első az élvezetekre törekvő élet, amely a sokaság vezérelve. A második a gazdagságra irányuló élet, az arisztokraták célja. A harmadik az elismerésre, kitüntetésekre való törekvés, az államférfiak célja. A negyedik a szemlélődő, elmélkedő élet, a filozófusok iránytűje. A bölcsesség önmagáért való, azt nem valami másért gyakoroljuk. A szemlélődő élet, ami az istenek életformája is, a legkevésbé függ másoktól, és élvezetet okoz, de nem csak a szemlélődő ember lehet boldog. Mindezek a fő életcélok nagyon hasonlítanak a hinduk négy életcél felosztására, amely a varna-rendszer (kaszt) alapját képezik. Ott egyesek a gyönyört (sz: *kāma*), mások a gazdagságot (sz: *artha*), megint mások a

⁶³ Tóth-Soma László, Dr. 2008.: 53- 60.

⁶⁴ Fórizs László (ford.) 2012.: 135.

⁶⁵ Szabó Miklós (ford.) 1987.: 15- 16.

törvényeket (sz: *dharma*), végül pedig egyesek az elmélyedést (sz: *moksa*) választják. Indiában is az utolsó tekintendő a legmagasabb életcélnek. A boldogság eléréséhez szükség van külső javakra is, ám az erkölcsiség mégsem ezektől függ, hiszen azok megléte gyakran nem áll a mi hatókörünkben.⁶⁶

Epikurosz szerint a filozofálás maga a boldogság, ami a lelki egészség megszerzéséhez szükséges, ezt a Menoikeusnak írt levelében közli: „Aki azt mondja, hogy a filozofálásnak még nem kezdődött vagy már elmúlt az ideje, hasonlít ahhoz, aki azt állítja, hogy a boldogságnak az ideje még nem jött el vagy már tova is tűnt. Így hát ifjúnak és öregnek egyaránt kell filozofálnia, az egyiknek azért, hogy öreg korában is ifjú maradjon a javakban a múltjára való kellemes visszaemlékezés révén, a másoknak pedig azért, hogy ifjú létére egyszersmind öreg is legyen ezáltal hogy nem fél a jövőtől.”⁶⁷

Végső soron az eddigiek alapján is állíthatjuk, hogy a Buddha és Epikurosz is *eudaimonisztikus* tanító volt, akiknek célja a boldogság elérése. Úgy vélekedtek, hogy elsősorban mindenkinek először saját természetével és sorsfeladatával kellene tisztába kerülnie, semmint a világ eredetéről tudakozódni.⁶⁸ Epikurosz amúgy az ősi parmenidészi tanítást adta alapul: „ami van, az meg nem semmisülhet és a semmiből nem keletkezhetik. Kell tehát valaminek lenni, ami a változások közepette is változatlanul megmarad. Van a tapintható testszerű, és az üres tér.”⁶⁹ Az epikureus boldogság-fogalom, érdekes párhuzamot mutat az indiai buddhista felfogással, ahol a *szukha* (sz: *sukha*), amit örömként vagy boldogságként fordítanak, eredeti buddhista értelmében inkább a fájdalom hiányát jelenti, tehát egy semleges állapotot. Az epikureusok célja a fájdalom minimalizálása, és nem pedig az élvezetek hajszolása. Epikurosz a gyönyör maximumának a fájdalommentes állapotot nevezte, ezért az epikureus filozófia mérsékelt, vagy még inkább negatív hedonizmus. „Amikor tehát azt állítjuk, hogy az élet célja a gyönyör, nem a tivornyázók gyönyöreiről s nem az élvezet hajhászásban rejlő gyönyörűségekről beszélünk, ahogy egyesek tudatlanságból, tőlünk eltérőleg vagy pedig tanításainkat félreértve tartják, hanem arról, hogy testünk mentes legyen a fájdalomtól, lelkünk pedig a zavaroktól.”⁷⁰ Az

⁶⁶ Szathmári Botond 2017.: TKBF Antik és középkori filozófia Jegyzet

⁶⁷ Kövendi Dénes és Sárosi Gyula 1994.: 35.

⁶⁸ Mc Eville 2002 (e-book): „Siddhartha Gautama the Buddha, like Epicurus and some other Greek thinkers, was an eudaimonistic teacher, emphasizing the value of happiness rather than knowledge. Man should first and foremost learn more about his own nature and his destiny in the universe rather than about the nature and origin of the universe.

⁶⁹ Kövendi Dénes és Sárosi Gyula (ford.) 1994: 21.

⁷⁰ Kövendi Dénes és Sárosi Gyula 1994.: 41.

ataraxia egy fájdalommentes állapot, azaz maga a keresett boldogság. Az *ataraxia*⁷¹ fogalmát, később a szkeptikus iskola is, az ember elérendő végcéljának tekinti. Epikurosz szerint ennek az állapotnak az eléréséhez először is fel kell számolnunk az önmagunkkal, a földi dolgokkal, és az égi jelenségekkel kapcsolatos téves hiedelmeket, hiszen azok nyugtalanítják a lelkünket. A józan belátás a valódi gyönyörűség forrása. Levelében így fogalmaz: „a filozófiánál is értékesebb az okosság, amelyből minden más erény származik, s amely azt tanítja, hogy nem lehet kellemesen élni anélkül, hogy megfontoltan, becsületesen és igazságosan élnénk”.⁷² A bölcs embernek másfelől meg kell szabadulnia a napi ügyek és a politika börtönéből, hiszen az állami ügyekben való részvétel veszélyes, de a házasságot is kerülnie kell. Epikurosz és iskolája, éppen úgy, mint a legtöbb görög bölcsele, a mértéktartást és a középutat tekintette a boldogság forrásának. Epikurosz a szélsőséges nyugalmat, mint lustaságot éppúgy elvetette, mint a folytonos tevékenységet, amit örületségnek tartott. Elfogadta a természetfölötti lények létezését, az *arisztotelészi premissza* alapján,⁷³ függetlenül az intézményesült vallástól vagy szokástól. Az istenek léte teljességgel mentes a kínos erőfeszítésektől. Természetüknél fogva képesek megszerezni a létük megőrzéséhez szükséges, és elhárítani maguktól a nem megfelelő fajta atomokat. Mivel az isteni gyönyör megjelenik a világban, az embernek ezt kell meglátnia, hogy élete nyugodt és örömteli legyen. Nem szabad az istenektől sem jutalmat várni, sem büntetésüktől félni. Epikurosz szerint a vallási hiedelmek béklyók, és kialakulásuk oka a félelem, akárcsak Démokritosznál.

A buddhizmus alapvetően nem épít az istenekre, de mivel politeista indiai környezetben fogant, a gondolkodásmódja ahhoz hasonló. A *mahájána* pedig később be is hozza a *hindú* istenpanteont, mint a gyakorlás eszközét. Azonban ezek itt már nem tőlünk független lények, sokkal inkább egy-egy buddha tulajdonság reprezentánsai. A buddhizmus szerint a boldogság belülről jön és az elme, ill. a tudat a valódi forrása, ahogy a szenvedésünknek is. A tudatát, ha valaki jól tudja kontrollálni, akkor mindent tud kontrollálni, a *Phabassza szutta* (p.: *Pabhassa sutta*) szerint elménk természete ragyogó és tiszta, mindenki így születik (Buddha Természet)

⁷¹ A lelki egészség, a teljes ataraxiában (óg: ἀταραξία) áll, ami a szó jelentésének értelmében: nyugalomban, zavartalanságban, a lélek békéjében, lelki rendíthetlenségben és a sorscsapások iránti közömbösségben valósul meg.

⁷² Kövendi Dénes és Sárosi Gyula 1994.: 41.

⁷³ A premissza kimondja, hogy amiben mindenki egyetért, igaz kell, hogy legyen. Antropomorf megjelenésüket avval az érveléssel vette védelmébe, hogy valamennyi forma közül az emberi a legszebb, s ennél fogva ez a forma illik azokhoz a lényekhez, amelyeknek természete a legjobb. Fizikai struktúrájuk, semmilyen megszokott értelemben nem összetett test (atomokból és úrból állóak), nincs szilárd testük, hasonló formájú finom atomok elkülönülő, rendezett csoportjai. A vízesés természetéhez hasonlítják, amelynek alakját az állandó áramlás határozza meg. (Szathmári Botond 2017.: 115.)

és ugyanakkor ezt fejleszteni is lehet, nem csak megismerni⁷⁴. A buddhizmus szerint nincs eredendő bűn, a tudati elszíneződéseket bármikor el lehet távolítani. Ezek a különféle szennyekek (p.: *kilesa*), végső soron három gyökérből származnak úgy, mint a düh, harag, ellenszenv (p.: *dosa*; a: *anger*) ezt az ikonográfiában a kígyó szimbolizálja; aztán a lustaság, káprázat (p.: *moha*; a: *lust*) a disznó jelképezi és a mohóság (p.: *lobha*; a: *greed*) állata a kakas. Az elmét e három fő belső ellenségtől kell megóvni, mert nagy kárt okoznak, úgy ingerlik az elmét, hogy közben észre se veszi az illető. Elvakítják értelmét és nem látja saját boldogulását, nem látja a *Dhammát*, aztán ilyenkor csak a mohóság és sóvárgás uralja. „Hiába teszi lábnyomát lábnyomába” (Buddháénak), ha e három tűz emészti sohasem lesz közel hozzá.⁷⁵ Tehát a legnagyobb boldogságot (p.: *nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ*) a bírvágy, gyűlölet és a vakságtól való teljes szabadság jelenti. A Buddha megvilágosodása után hét hetet a legnagyobb extatikus boldogság állapotában töltötte. „A tényleges meditációs gyakorlat során a helyes nézet jelenléte a feltételekhez kötött jelenségek iránti szenvtelenség és kijózanodás fokozódásában mutatkozik meg; e szenvtelenséget és kijózanodást a *dukkhāna*k, a *dukkha* okának, a *dukkha* megszűnésének és a megszűnéséhez vezető út igazságának egyre mélyebb felismerése váltja ki.”⁷⁶ Egyszer Kapilavasthu, Fügefa- ligetében dzsaina- szerzetesek megkérdezték a Buddhát (*Majjhima nikája* 14.): „A két tiszteletre méltó úr közül ki él boldogabban, Szénija Bimbiszára, Magadha királya vagy a tiszteletre méltó Gótama?”⁷⁷ erre visszakérdezte őket, hogy szerintük Bimbiszára képes lenne tökéletes boldogság állapotában mozdulatlanul, szótlanul eltölteni hét napot és éjszakát vagy akár csak egyetlen napot is; egyértelműen feleltek, hogy semmiképpen sem, s belátták, hogy a Buddha boldogabban él még a királynál is. A *Bhagavad-Gítá*ban (4.18) is ez áll „Ki a tettben tétlenséget, s tettet lát a tétlenségben, annak értelme már érett, jógi már az ilyen ember, és ha nem is tesz már semmit, részt vesz minden ténykedésben.”⁷⁸

A négy mérhetetlent (p.: *brahma-vihāra: mettā, karunā, muditā, upekkhā*) az éber végtelen tudatállapot segítségével, az égtáj minden irányába sugározva, óvja meg magát az együttérzés elmulasztásától, amivel egyúttal saját kiegyensúlyozottságát is biztosítja. Az egykedvűség, *upékhā* a hetedik, legmagasabb felébredési tényező is egyben, mely a szenvtelenséget jelenti az emberek és dolgok iránt. Ehhez kerülni kell az előítéletes, de az elfogulatlan emberek társaságát célszerű keresni. A negyedik elmélyedési (p.: *jhāna*) szintet (*Dīgha nikája*: II. 313.) is már az

⁷⁴ A nyugati pszichológia ebben tér el leginkább, hogy erőfeszítései csupán csak a tudat megismerésére irányulnak. (Phanna Phramaha Somboon Ven. 2018: TKBF előadás)

⁷⁵ Ermesz (ford.) 2010.: 34.

⁷⁶ Análajó 2007.: 164.

⁷⁷ *Sutta Central. Majjhima Nikája* 14. *Csúladdukha khandha szutta*. [Online].

⁷⁸ Dr. Baktay 2013: 103.

éberség egykedvősége hatja át, a felülemelkedettség (p.: *upekkhā*) szintje. A vágyaktól (p.: *abhijjhā*) és az elégedetlenségtől (p.: *domanassa*) való mentességet az éber odafigyelő (p.: *satipaṭṭhāna*)-szemlélődéssel érthette el. „Pusztán azért, hogy jelen van a megszakítatlan, csupasz éberség, a tudat fegyelmezetten távol marad attól, hogy a különféle módon érkező információkat kiszíneze és szaporítsa.”⁷⁹ Vagyis a figyelem jelentős szerepet játszik az érzékkapuk (p.: *indriya saṃvara*) korlátozásában.

A Felébredés, legelső tényezője az éberség (p.: *sati*), ami egyúttal mindennek az alapja. Ezt a Jelenségek *Dhamma* szerinti vizsgálata (p.: *dhamma vicaya*) követi, majd a tetterő (p.: *virīya*) az öröm (p.: *pīti*), a nyugalom (p.: *passadhi*) és az összeszedettség (p.: *samādhi*). A *szati* után következő három tényező akkor nagyon jótékonyak, mikor a tudat tunya és híján van a tetterőnek, míg az utolsó három pedig akkor, mikor a tudat izgatott és túlzottan energikus (*Szamjutta nikája*: V 112.)⁸⁰

Az érzékek korlátozásánál az ember elkerüli, hogy a tapasztalati tárgyakat minősítse, értékelje vagy hogy azok egyéb reakciókat kiváltsanak belőle. Ez tehát a boldogság alapja, s láthatjuk, hogy ez tényleg hasonlít a hellén módszerek értelemmentes, rendíthetetlen hozzáállásához. Mc Eville tanulmányában ez szerepel (saját fordításom): „Epikurosz is hasonlóan a buddhista tanítások *Dharma* Tükréhez úgy gondolta, hogy ami boldogtalanságot okoz az rossz (ördögi), ami pedig a boldogtalanság hiányát okozza az jó. Persze magát a boldogságot egy olyan mentális állapotnak gondolta, amivel az Istenek bírnak, ami természetes módon állandó, nem úgy mint az azonnali élvezeteket megragadó boldogság, ami jön és megy. A buddhista *kusalam* (p.: *kusalam*), olyan jó cselekvések, amik nem vezetnek szenvedéshez illetve az *akusalam* (p.: *akusalam*) azok a cselekedetek, amik önmagát, másokat esetleg mindkettőt szenvedéshez vezet.”⁸¹

⁷⁹ Análajó 2007.: 66.

⁸⁰ Análajó 2007.: 233- 240.

⁸¹ „What produces unhappiness is evil, what produces the absence of unhappiness is good. The happiness of tranquility is like the mental state of a god, whose natural condition is stable, as opposed to the immediacy of grasped-at pleasures which come and go. Compare the Buddhist teaching called the Mirror of the *Dharma*: Whatever action ... leads to suffering for oneself or others or for both, that action is bad (*akusalam*). Whatever action ... does not lead to suffering ... is good (*kusalam*).” Mc Eville 2002. (e-book; Chapter): „Epicureanism 5: Naturalistic Ethics”

η Szabadság

A jellem, amelyet az ember kialakít magának, bár az ok- okozat törvénye alá tartozik, de mégis saját jellege, nem pusztán a Természet produktuma. Környezetéért, amelyben találja magát, nem felelős az ember. Ám az a mód, ahogyan környezete vonatkozásában cselekszik, órá magára jellemző. A sztoikusok a kívánatos cél elérésének szándékát fontosabbnak tekintik, mint magát a cél elérését. A morális ítéletek minősége és az emberi boldogság a cselekvő belső attitűdjétől, elméje felkészültségétől függ. Az ember hatalmának nem az az ismérve, hogy szabadságában áll másként cselekedni, hanem hogy szándékosan cselekszik. A jellem öröklés és környezet dolga. A képességek, amelyekkel az ember születik, „a fátum adományai”, azaz a kozmikus Természetéi, amely minden individuális dolgot megformál. Mivel az egyetemes kauzális princípium magára veszi mindegyik individuum egyedi identitását, szubjektív szempontból az ő saját *logosza*. A keletkezés és pusztulás nélküli Természet, Isten, *pneuma* vagy egyetemes *logosz* a maga tevékenységét örökkön visszatérő világciklusok sorozatán keresztül gyakorolja. A sztoikusok a lélek részeiről, minőségeiről vagy képességeiről szoktak beszélni. Nyolc ilyen van: az öt érzék, a szaporodás és a beszéd képessége, valamint a *hégemonikon*, az úgynevezett „vezérlő lélek rész”.⁸² A belső szabadság elérése a hellén filozófusoknál a fizika, logika és az etika hármasságában jelenik meg. Epiktétosz a Szabadságról így írt: „Szabad az, aki úgy él, ahogy akar, akit sem kényszeríteni, sem akadályozni, sem erőszakolni nem lehet; akinek szándékait semmi sem keresztezi, vágyai célt érnek, ellenszenvé miatt nem vár rá veszély.”⁸³ Senki nem akar becsapottan, kiszolgáltatottan, az gazságot semmibe véve, féktelenül, sorsát panaszolva, megalázottan élni, szomorúságban, félelemben, irigykedve, szánakozva, aki így él az nem szabad „hitvány”.⁸⁴

Az egymástól való kölcsönös függés (p.: *pañiccasamuppāda*), központi tanítása a Buddhának, mindig felhívta tanítványai figyelmét, hogy az ok-okazatokat folyamatosan szemléljék, mindenféle reakció nélkül. Sokszor ez a visszahúzó, csöndes megfigyelés elegendő, hogy gátat szabjon a kedvezőtlen dolgoknak, ha viszont elkezd reagálni, akkor elveszíti távolságtartó megfigyelő helyzeti előnyét és teljesen bevonódik vagyis objektív látásmódját is elveszíti.⁸⁵ A szerzetes az erkölcsi szabályokat (p.: *sīla*) betartva képes uralni az érzékeit, nem ragadtatja el magát, nem válik kapzsvá. Tudatosságot és éberséget gyakorol, kevéssel beéri és elégedett.

⁸² A. A. Long 1998: 215- 219.

⁸³ Kövendi Dénes és Sárosi Gyula 1994.: 35.

⁸⁴ Steiger Kornél (szerk.) 1983: 73.

⁸⁵ Análajó 2007: 110- 112.

Elhagyja az ötféle akadály mindegyikét: érzéki vágyak, rosszat akarás (ellenséges érzések, megbánás, utálat és keserűség), lustaság (tehetetlenség és súlyos depresszió), nyughatatlanság aggodalom (a tudat lecsendesítésének képtelensége) valamint a kétséget (a meggyőződés vagy bizalom hiánya).

A Patandzsali *Jóga-szútrája* szerint is, az elme tisztasága szerint öt fő állapot van: a kápa (p.: *mudha*), zavarodott (p.: *ksipta*), nyugtalan (p.: *viksipta*), egy helyre szegeződő (p.: *ekagra*) és jól kontrollált (p.: *niruddha*) és az ezek közötti átmenetek fokozatai. A mentális test vezeti az embert a feltételekhez való kötöttséghez vagy éppen a felszabaduláshoz.⁸⁶

Az *Abhidhammában* 120 féle tudatállapotot jegyeztek fel (káröröm, féltékenység és egyebek), tudatosan akaratlagos avagy spontán nem tudatos, vágyból és gyűlöletből keletkező kellemetlen érzettel, semleges vagy kellemes érzéssel járó.⁸⁷ „Az Abhidh-s 1-7 bemutat egy sémát, amely hatvanhárom olyan tudatállapotot tartalmaz, amelyet tudati öröm (p.: *somanassa*) kísér, hármat amelyet tudati kellemetlenség (p.: *domanassa*), és ötvenöt olyat, amit egykedvűség (p.: *upekkhā*) kísér.”⁸⁸ Az a tudatállapot, amelyet tudati öröm kísér és amely mosolyt vált ki a gyökér nélküli tudatállapotok egyike az *Abhidhamma* szerint, vagyis nem gyökereznek ezek a tudatállapotok kedvező vagy kedvezőtlen tulajdonságokban és nem állnak kapcsolatban a *karma* működésével. Ez az *arahant* mosolya (p.: *somanassahagatā*).

A sóvárgás és a tudati reakciók, valamint az érzések feltételesen függnék egymástól. Ezért is alkot külön- külön egy *szatipatthánát* az érzések és a tudat fölötti szemlélődés. Mielőtt az érzéssel kapcsolatos reakciók, kivetítések vagy öngazolások beállnának, már tudatosnak kell lennünk a jelenlevő érzéseinkkel kapcsolatban. A világiás (p.: *sāmisā*) és nem-világiás (p.: *nirāmisā*) érzések megkülönböztetése az ösvényen való előrelépéssel vagy visszafelé haladással kapcsolatban fontosak. A Buddha nem utasított el kategorikusan minden kellemes érzést⁸⁹, és nem is javasolt minden kellemetlen tapasztalatot, ehelyett az érzések tudati és etikai következményeit hangsúlyozta. A hatos felosztással ez teljesen nyilvánvaló: a kellemes (p.: *sukha*), kellemetlen (p.: *dukkha*) és semleges érzések (p.: *adukkhamasukha*) mindegyikét világiás és nem-világiás részekre osztotta. A *Ratnacsúda szútrában* (p.: *Ratnacūḍa sūtra*) az

⁸⁶ Dr. Tóth-Soma László 2008.: 83.

⁸⁷ Porosz 2002: 22- 23.

⁸⁸ Análajó 2007.: 168.

⁸⁹ Az *Majjhima nikája* I 246-ban a Buddha így elmélkedett: „Miért félek attól a boldogságtól, amelynek semmi köze az érzékiséghez és a kedvezőtlen állapotokhoz? Nem félek ettől a boldogságtól!” Ezzel a belátással érte el a felébredést. (Análajó 2007.: 159.)

érzés és a rejtett tudati hajlamok (p.: *anusaya*)⁹⁰ közötti kapcsolatot tárja fel például, hogy az adott érzés kapcsolatban áll-e a sóvárgás, ingerültség vagy a tudatlanság rejtett tudati hajlamainak aktiválásával. Javasolja, hogyha az ember kellemes érzést érez, fejlessze ki az együttérzést azok iránt, akik elmerülnek a szenvedélyben, ha kellemetlen érzést érez, akkor azok felé irányítsa együttérzését, akik a gyűlöletben merülnek el, míg a semleges érzés esetében a tudatlanságnak alávetett lényekre gondoljon.⁹¹

A tiszta szívvel cselekvő és beszélő, azaz a jó szándékkal, annak nyomában boldogság jár és elválaszthatatlan tőle, mint az árnyék. Sokan nincsenek tudatában annak, hogy egyszer mindenki meghal. Akik ráébrednek erre, azonnal abbahagyják az ellenségeskedést. Érzékeit ellenőrzi, mértékletes az evésben, hite erős és szilárd, azt a Kísértő nem fogja legyőzni, ahogyan a szél sem dönti le a kősziklát. Élete az igazságra épül, az erény és önuralom a támasza. Tudja mi a lényeges, tanítja a *Dhammapada*.

A *Dhammapadában* a 370. vers említést tesz az öt mérgező érzelemről és elmeállapotokról: „Tépjén el ötöt, mondjon le ötről,/ fejlesszen ki ötöt a koldus!/ Ha leküzdötte az öt köteléket,/ azt mondják róla, „átkelt a folyamon”.⁹² A jegyzetekben olvasható ennek kifejtő értelmezése. A Buddha a cél (a ’túlsó part’) felé vezető Úton küzdőket akadályozó, elsodró erejű folyamat tizenöt elmeállapottal írja le, és utal arra az öt tényezőre is, ami az árral szemben haladva eredményre vezet. Az első öt, ami az embert az Igazság megpillantásában akadályozza. A második öt, ami az Út beteljesülése fel való haladást gátolja. A harmadik öt az akadályokat leküzdő gyakorlás tényezői. A negyedik öt a kötelékek, melyek leküzdése a teljes megvilágosodásban valósul meg. Az öt, amit el kell tépni nem más, mint az öt alsó béklyó, ami az elmét az újraszületések körforgásához köti: hit az egónkban, kétség az igazság mibenlétében, ragaszkodás a szokásokhoz, szenvedély az érzékek iránt és a rosszakarat. Az öt, amiről le kell mondani az öt felső béklyó: szenvedély a formát öltő anyagi dolgok iránt, szenvedély a formátlan dolgok iránt, önhittség és büszkeség, nyugtalanság vagy aggodás, nem- tudás azaz a megismerés hiánya. Az öt, amit ki kell fejleszteni az öt szellemi képesség, mint a hit (p.: *saddhā*), erőfeszítés (p.: *virīya*), éberség (p.: *satī*), összpontosítás (p.: *samādhi*) és megkülönböztetés bölcsesség (p.: *paññā*). Az öt, amit le kell küzdeni az öt kötelék, mint

⁹⁰ A *Cūḷavedalla sutta* rámutat, hogy a rejtett hajlamok keletkezése az érzések három világius típusával áll kapcsolatban, ugyanis ezek stimulálják a hajlamokat (*Majjhima nikája* I 303.)

⁹¹ Análajó 2007.: 157- 161.

⁹² Főrizs László 2012.: 135.

szenvedély (p.: *lobha*), utálat (p.: *dosa*), tévhit (p.: *moha*), gőg (p.: *māna*), nézetek (p.: *dit̥ṭhi*). Aki lecsendesíti az elmét s belép az Üres Házba, emberi elmével felfoghatatlan öröm éri.

A Buddha az érzések mulandó természete fölötti szemlélődést tanítva, rámutatott, hogy semmi sem ér annyit, hogy kötődjenek hozzá. Az *arahant* szenttelen az érzések iránt, azáltal hogy megérti azok mulandó természetét. A gyönyör-fájdalom kettősségén való túllépés fontos, hogy azok ne gyakoroljanak befolyást életén. Az érzések természete olyan, mint az égi szelek, ostobaság küzdeni az időjárás viszontagságaival, ahogy az érzésekkel sem kell szembeszállni. Viszont megfigyelésük belátást nyújt a nézetek és vélemények keletkezésének folyamatába („a logika és gondolkodás sok esetben csak arra szolgál, hogy racionalizálja a már meglévő vonzalmat és ellenszenvet, amelyek viszont a kellemes vagy kellemetlen érzések függvényében keltek fel”).⁹³ A dogmatikus ragaszkodás és kötődés egyik fő oka is az, hogy az érzés elsődleges, értékelő jellegű hatásán alapulnak.

Egyedül talán a buddhizmus megvilágosodás-tanában találkozunk az ember teljes és mélyreható transzformációjával, Asóka ediktumaiban (i. e. 268) tudósít nemcsak a buddhizmushoz való megtéréséről, hanem arról az erkölcsi átalakulásról is, ami az ő megvilágosodása hatására másokban bekövetkezett. Az ókori Görögország lakói elsősorban a politika területén szerezhettek tapasztalatot a megtérésről. Platón volt az első, aki elgondolkodott először a megtérés fogalmáról (*Állam* 518 c)⁹⁴. Amúgy meg a Dionüszosz-kultusztól, ill. a késő antik misztériumvallásoktól sem volt idegen az elragadtatottság élmény, melyben az isten hatalmába keríti a beavatott személyt, de teljes megtérés még itt sincs.⁹⁵

A *Móksa* (felszabadulás) avagy a *nirvána* eléréséhez a *Gyémánt szútra* szerint, a nagylelkű adományozásnál is fontosabb, ha valaki tudja és tanítja azt az igazságot, hogy „Minden összetett jelenség/ álom, ábrándkép, buborék és árnykép,/ akár a harmatcsepp és a villámlás./ Így szemlélődj.” Szophoklész *Antigonéjában*⁹⁶ is hasonló van: „Bölcs belátás többet ér/ Minden más adománynál.” (Szophoklész – 42/*Antigoné*. 1347- 1348. sor)⁹⁷. A fegyelmi *Előírásokban* (p.: *Pātimokkha*) a megvilágosodáshoz tartozó harminchét tanításról (p.: *bodhipakkhiya-*

⁹³ Análajó 162.

⁹⁴ Jánosy István (ford.) 2001.: 228.

⁹⁵ Pierre Hadot 2010.: 204- 205.

⁹⁶ A dráma i. e. 442-ben íródott. Eredeti nyelve ógörög, napjainkra már számtalan nyelvre lefordították. Műfaja tragédia.

⁹⁷ Mészöly Dezső (ford.) 1979.: 106.

dhammā)⁹⁸ beszél a Buddha, úgy mint a négy éber készenlét (p.: *satipaṭṭhāna*)⁹⁹, a négy igaz erőfeszítés (p.: *sammappadhāna*)¹⁰⁰, a négy hatalmi eszköz (p.: *iddi-pāda*)¹⁰¹, az öt képesség (p.: *indriya*)¹⁰², az öt erő (p.: *bala*)¹⁰³, a megvilágosodás hét tényezője (p.: *bojjhanga*)¹⁰⁴ és a nyolckrétű ösvény (p.: *magga*).¹⁰⁵

0 Emlékezés (felidézés)

A sztoikus és platonikus filozófus alapvető magatartása a *proszokhé*, az önmagára irányuló folytonos figyelem vagy éberség. Akárcsak a buddhizmusban. Az éber ember tökéletesen tudatában van nemcsak annak, amit tesz, hanem annak is, hogy ki ő maga: ismeri a kozmoszban betöltött helyét és Istenhez való viszonyát, egy erkölcsi tudatot jelent. Minden pillanatban arra törekszik, hogy szándéka helyes és tiszta legyen, s mindenekelőtt a jónak az akarása számít. Az erkölcsös tudat kozmikus tudat is, folyamatosan Isten jelenlétének tudatában él, emlékezik rá, s boldogan átadja magát az egyetemes Értelemnek és mindenre Isten szemével tekint. *Proszokhé*nek nevezik az ember önmagára fordított figyelmét, aminek eredménye az *amerimnia*, a lélek nyugalma, ami a szerzetesi életnek is lényegi eleme. „A halál gondolata minden nap a szemed előtt lebegjen, mondja Epiktétosz, sohasem fogsz akkor közönséges dolgokra gondolni és nem is fogsz túlságosan vágyakozni valamire.”¹⁰⁶ Később Marcus Aurelius is leírta: minden teted, szavad, gondolatod olyan legyen, mint azé, akinek azonnal távoznia kell az életből. Vagyis a *proszokhé*t összekapcsolják a halál fenyegető közelségével. A jelenre fordított figyelem egyszerre jelenti azt, hogy ellenőrizzük gondolatainkat, elfogadjuk az isteni akaratot, és tiszta szándékkal közeledünk embertársainkhoz. Marcus Aurelius így összegzi: „Mindenütt és mindig rajtad áll, hogy képes vagy-e irgalommal örülni a jelen történéseinek, igazságosan viszonyulsz-e a jelen levő emberekhez, és az adott pillanatban

⁹⁸ Porosz Tibor 2000.: 134.

⁹⁹ A négy éber készenlét: a test szemlélése, az érzés szemlélése, a tudatállapot szemlélése és a tudattartalmak szemlélése.

¹⁰⁰ A négy igaz erőfeszítés: a keletkezett rossz és káros tudattartalmak feladása, a nem keletkezett rossz tudattartalmak fel nem keltése, a nem keletkezett üdvös tudattartalmak felkeltése és a már keletkezett üdvösek gyarapítása.

¹⁰¹ A négy hatalmi eszköz: a szándék, a tetterő, a tudat összpontosítása és a megfontolás.

¹⁰² Az öt képesség: a bizalom, a tetterő, az éberség, az összpontosítás és a bölcsesség.

¹⁰³ Az öt erő ugyanaz, mint az öt képesség.

¹⁰⁴ A megvilágosodás hét tényezője: az éberség, a valóság tanulmányozása, a tetterő, az öröm, a megnyugvás, az összpontosítás és a bölcsesség.

¹⁰⁵ A nyolckrétű ösvény: az igaz nézet, az igaz elhatározás, az igaz szó, az igaz tett, az igaz megélhetés, az igaz törekvés, az igaz éberség, és az egykedvűség.

¹⁰⁶ A. A. Long 1998.: 71.

megvizsgálod-e belső képzeteket (*phantasztia*), hogy nincs-e bennük olyan, amellyel nem szabad megzavarni szellemedet.”¹⁰⁷ Vagyis tehát a gondolatok és szándékok feletti folyamatos örökös a fontos, mert segít visszahelyezni az embert igazi létébe, helyreállítja az Istenhez való viszonyát, vagyis nem más, mint Isten jelenlétének folyamatos gyakorlása. Egy jelenlétet ad Isten és önmagunk előtt. A másik emberért való cselekedeteinket örömmel, nyugalommal végezzük, Istent emlékezetünkben tartva folyamatosan. Ezeket mind kifejti Marcus Aurelius *Elmékedéseiben*. A meditációt egyetlen pillanatra sem szabad abbahagyni. A *proszokhé* feltételezi az önuralmat, az értelem győzelmét a szenvedélyeken. Ugyanis a szenvedélyek okozzák a lélek figyelmetlenségeit és szétszórtságát.

A négy *Szatipatthána szuttá*ban szemlélődik: a test, az érzések, a tudat és a *dhammák* fölött. Mindent megvizsgál belülről- kívülről és belül is és kívülről is a keletkezés és elmúlás természetét szemlélve; s így alapozódik meg benne az éberség, ami által tudja, hogy van teste, érzései, tudata és vannak *dhammák* is. Testének vizsgálatakor testét egy két végén nyitott zsákhhoz hasonlítja, mely tele van gabonával, rizzsel, babokkal. A lélegzésénél tapasztalja a hosszú és rövid váltakozását, s ez egy folytonos éberséghez vezet. Az érzések fölött meditálva tudatosítja az egyes világi és nem világi dolgok kellemes, kellemetlen illetve semleges voltát. A tudat fölött tudja, hogy vággyal teli vagy anélküli, haragos, zűrzavaros, beszűkült, szétszórt, tágas, meghaladható, összeszedett vagy megszabadult a tudata. A *dhammák* fölött vizsgálódhat az öt akadály szempontjából (érzéki vágy, ellenszenv, tompaság, nyugtalanság, kétely); az öt halmaz szempontjából (anyagi forma, érzés, észlelés, készletetés, tudomás). A hat belső és külső érzéketerület nézőpontjából is szemlélheti (szem- forma és e kettő függvényében keletkező béklyó, fül- hang, orr- szag, nyelv- íz, test- tapintható forma, tudat- *dhammák*). A hét felébredési tényezők (az éberség, *dhamma*, tetterő, öröm, nyugalom, összeszedettség, egykedvűség) alapján is szemlélődhet. Ehhez az Úthoz tehát nem annyira a hit szükséges, mint a megértés, az ismeret és a látás, ami egy meggyőződésből fakadó bizalmat (p.: *szaddhā*) ad. A megtisztulás útja annak a belátása, hogy egyetlen összetevő sem örök. Valamennyi összetevő szenvedéssel teli. Minden *dhamma* lényeg nélküli, értelen. Ez utóbbi természetesen következik az *öt halmaz* elemzése és a *függő keletkezés* tanításából.¹⁰⁸

A görögöknél is szokás volt az ok- okozatok szemlélése. Semmi sem járul hozzá annyira a lélek nagyságához (ami a lélek nemessége, nagylelkűsége, az a tudás, ami a hétköznapi események fölé emel bennünket), mint az, ha valaki képes módszeresen és tárgyilagosan megvizsgálni az

¹⁰⁷ A. A. Long 1998.: 72.

¹⁰⁸ Análajó 2007.: 120- 247.

élet dolgait. Az erény az egyedüli jó, a bűn az egyedüli rossz. A bűn és az erény az emberi akarat függvénye, ez az, ami az ember hatalmában áll, minden más független tőle. Az akaratunktól független, a Jó és a Rossz ellentétén kívül álló dolgok közömbösek, mert attól függetlenül történnek meg velünk, hogy jók vagyunk vagy rosszak. Egyedül a Gondviseléstől és az okok szükségszerű láncolatától függenek. Az erényen kívül mindent közömbösnek kell tartanunk.¹⁰⁹

A *szati* (p.: *sati*) éberség szanszkrit megfelelője a *szmṛiti*, amely szintén emlékezetet és tudatban való megtartást jelöl. A jelen pillanatra irányuló tudatosságot, magát a tudat jelenlétét jelenti, vagyis hogy nem szórakozott (p.: *muṭṭhassati*). Valójában ez egy olyan mérhetetlen, összeszedett tudatállapot, mely a szétszórtság teljes hiányát jelenti. A végtelen, tág tudatállapot (p.: *appamāṇacetasa*) ellentétéként hozzák összefüggésbe a *szati* hiányát, ami egy beszűkült tudatállapotot (p.: *parittacetasa*) eredményez. A Buddha tanítványai közül Ánandanak (p.: *Ānanda*) volt kiemelkedő emlékező képessége, minden tanítóbeszédére emlékezett, a Buddha maga is megdicsérte. A *szati* teszi lehetővé illetve segíti elő az emlékezést, a felidézést, ami egy tudatpillanat eredménye¹¹⁰. Hat féle ilyen felidézés van: a Buddha, *Dhamma*, *Szangha*, etikus magatartásunk, nagylelkűségünk és a mennyei lények, dévák felidézése. Az előző életek felidézését (p.: *pubbeni vāsānus sati*) is a *szatival* kell végrehajtani. E funkciója a felébredéshez is elvezethet, ahogy egy szerzetes intenzív összeszedettséget kifejlesztve, felidézte a múltbeli Buddhákat és azok tulajdonságait. A *felébredési tényezők* (p.: *bojjhaṅga*) első számú tagja, a Nemes Nyolcstréű Ösvénynek pedig a hetedik tagja a helyes jelenlét (p.: *sammā sati*), de ennek megléte előfeltétele az Ösvény többi tényezőjének, mert ez akadályozza meg a kedvezőtlen tudatállapotok megjelenését. A tudati nyugalom mélyebb szintjeinek alapja. A képességek (p.: *indriya*) és erők (p.: *bala*) között tudatosítja a túlzásokat vagy a hiányosságokat. A gyakorlás kezdeti szakaszában viszont jelentős tetterőre van szükségünk, hogy a szétszórtságot megakadályozzuk. A világi étellel kapcsolatos emlékek és szokásokról való leszokás, egy vad elefánt megszelídítéséhez hasonlítható, amiben a *szatipatthána* tud segíteni bennünket, a szenvtelenség kialakításával. Viszont önmagában a *szati* nem feltétlenül elegendő ahhoz, hogy véget vessen a rosszindulatnak, persze segít megőrizni a nyugalmat, amikor mások haragjával szembe találjuk magunkat. A szemlélődés feladata csupán csak, hogy tudatosítja, hogy jelen van az akadály, de az aktív beavatkozás a helyes törekvés (p.: *sammā vāyāma*) feladatköre. Nem tanácsos azonnal reagálni semmire sem, a vizsgálódás, az, hogy nyugodtan felmérjük a

¹⁰⁹ Pierre Hadot 2010.: 138.

¹¹⁰ „a *szati* az, amivel az ember emlékezetébe idéz valamit” (Análajó 2007.: 52.)

helyzetet, az az elsődleges. A *szati* lehetővé teszi a megkülönböztető megértést vagyis a *dhammák* vizsgálatát, mely már a második felébredési tényező. Az éber megfigyelésből összegyűjtött információk feldolgozása adja a tiszta tudást (p.: *sati sampajañña*), s ebből fejlődik ki aztán a bölcsesség (p.: *pañña*), mely a valóság tudását és látását jelenti. Ez a *nirvána* megvalósításának is elengedhetetlen feltétele; ezt már a tudat fölötti szemlélődés módszerével éri el. A meditáció vonatkozásában az éberség és a tiszta tudás a tompaság legyőzését illetve a gondolatok, érzések fölötti szemlélődést jelenti. Ugyanakkor fejleszti az ember erkölcsös viselkedését és segít legyőzni az érzéki vágyakat. A csöndes, nem reagáló megfigyelés sokszor elegendő ahhoz, hogy gátat vessen a kedvezőtlen dolgoknak, ha reagál elveszíti távolságtartó megfigyelő helyzeti előnyét. Objektívebb látásmóddal viszont képes észrevenni a reakciók kiépülését, s a mögöttük húzódó indító-okokat. Tehát ez a csendes megfigyelés és közbe nem avatkozás, a belátást készíti elő. A világi hatások áradatait féken tartja, mint egy kapuőr őrzi a tudatot. A bölcs figyelem (p.: *yoniso manasikāra*) analóg az éber odafigyelő, *szatipatthāna*-szemlélődés több aspektusával. Magasabb birodalmakba képes emelkedni az ember, mikor visszanyeri *szatiját*. A *szati* mindegyik elmélyedési szintben (p.: *jhāna*) jelen van. A gyakorló csak ezzel képes elérni a mély összeszedettséget, de benne maradni is, sőt kiemelkedni (áttekinteni tapasztalásait) is csak a *szati* támogatásával tud.¹¹¹

ı **Mulandóság**

A mulandóság, a teljesség szemléléséhez kapcsolódik. Ez segíti, az egyéni szenvedélyekkel teli szubjektivitásból eljutni az egyetemes szemlélet objektivitásához, azaz a tiszta, emelkedett gondolathoz. A kicsinyesség a legnagyobb ellensége annak, aki az egészre és a teljességre törekszik. Gondolkozásunkat az egyetemes gondolkodáshoz igazítjuk. Az ember mintegy meghal a maga individualitása számára, azért, hogy a tudat belső tere éppúgy megnyíljon előtte, mint a Mindenség egyetemessége. Akkor növekszel, ha elutasítod mindazt, ami más, mint a Minden, s ha képes vagy erre, akkor a Minden egyszerre jelenvalóvá lesz. A fizika ebben az értelemben maga is gyakorlat. Mindenekelőtt kontemplatív tevékenység, mely derűvel és gyönyörűséggel tölti el a lelket, mert megszabadítja a lelket a hétköznapi gondoktól. Az epikureus Lucretius isteni gyönyörűséget fedezett fel a természet szemlélésében, a sztoikus Epiktétosz szerint pedig létünk értelme függ tőle, az isteni alkotásokat szemlélni kell, nem

¹¹¹Análajó 2007.: 36- 67.

szabad meghalunk anélkül, hogy láttuk volna ezeket a csodákat és átéreztük volna a természettel való összhangot. „A rendezett mindenség a legszentebb és istenhez legméltóbb szentély. Születése révén ide nyer bevezetést az ember, de nem azért, hogy kéz alkotta és mozdulatlan képmásokat, hanem hogy a szellemi létezők utáinzatait szemlélje: a napot, a holdat, a csillagokat, az örökké új vizet hozó folyókat és a földet, amely táplálékot nyújt a növényeknek és az állatoknak. Az életnek pedig, ami a legtökéletesebb ünnepség és beavatás ezekbe, derűvel és örömmel teltnék kell lennie”¹¹², írja Plutarkhosz *A lélek derűjéről*. Marcus Aurelius is felhívja a figyelmet az emberi dolgok jelentéktelenségére, de ez a téma Senecánál is felbukkan: A lélek akkor nyeri el az embernek osztályrészül jutható tökéletes és teljes jót, amikor – lerúgva magáról minden rosszat- a magasba tör, és a természet ölének belsejébe jut. Akkor, miközben ott kószál a csillagok között, jólesik kinevetnie a gazdagok mozaik padlóit és az egész földet minden aranyával...”¹¹³

A bölcs tévedhetetlenül tudja, mi a teendő az egyes élethelyzetekben, és minden lépést a megfelelő időben és módon hajt végre. Szilárd és rendezett, a változó eseményeknek megfelelően viselkedik, miközben szilárd és konzisztens módon fenntartja erkölcsi elveit. Indokoltnak tartják az „öngyilkosságot” azon az alapon, hogy beállhatnak olyan szélsőséges körülmények, amelyek közepette ésszerű ezt elkövetni. Végző célként, csak az emberi természet tökéletessé formálása fogadható el. A sztoikus bölcs mentes minden szenvedélytől. A harag, aggodalom, sóvárgás, félelem, csapongó jókedv és hasonló szélsőséges érzelmek mind távol állnak diszpozíciójától. Nem tekinti a gyönyört valami jónak, s a fájdalmat sem valami rossznak.¹¹⁴ Egész rendszerük kulcsa a „következmény”, vagyis a „mi következik miből” fogalma. A mindenség törvényei szigorú oksági kapcsolatban manifesztálódnak. A gazdagság olyan állapot, amely előnyben részesítendő a szegénységgel szemben, de nem olyasmi, aminek birtoklása az értelmes lény speciális funkciója. A gazdagság értéke a szegénységhez viszonyított, de a gazdagságnak nincs értéke az erényhez viszonyítva.¹¹⁵

Epikurosnál a lélek is testi jellegű, hiszen egészen finom atomokból áll, amelyek a hó és a lehelet atomjaihoz hasonlatosak. A lélek tűz, levegő, *pneuma* és egy ismeretlen elem összetétele. Az ember lelke mindenütt el van osztva a testben, az eszes lélek azonban a kebelben lakik. A test tulajdonképpen, mint külső burok, óvja a lélekatomokat a szétszóródástól. Az

¹¹² Pierre Hadot 2010.: 44.

¹¹³ Pierre Hadot 2010.: 44.

¹¹⁴ A. A. Long 1998: 161- 221.

¹¹⁵ A. A. Long 1998: 245- 263.

ember éppen a lélekatomokkal képes érzékelni. A halál során a testi atomok szétszóródnak, így a lélekatomok is szétszóródnak. A halállal megszűnik az egyéni lélek, és a lélekatomok új kombinációkat hoznak létre. A halál tulajdonképpen nem más, mint az érzékelés megszűnése. Ezért Epikurosz semmi félelmeteset nem lát ebben, így írt erről: „A halál... egyáltalán nem érdekel bennünket, minthogy ameddig mi létezünk nincs jelen, amikor pedig a halál megérkezik, mi nem vagyunk... Minden jó és minden rossz az érzékelésben van, a halál pedig az érzékelésnek a megszűnése... A tömeg menekül a haláltól, mint a legnagyobb bajtól, máskor pedig úgy vágyódik utána, mint az élet szenvedéseinek megszűnése után. A bölcs ellenben az élettől sem menekül s a nemléttől sem fél.”¹¹⁶ Mivel az istenek nem büntetőek, mert a metakozmionokban élve nem foglalkoznak az emberekkel, ezért a síron túli számonkéréstől nem kell tartani. Ha valaki ezeket megérti, azaz belátja a halál természetes folyamatát, nincs mitől tartania, megszűnik a halálfélelme. Ugyanakkor elveti a sztoikusok saját elhatározásból történő életkilépő gyakorlatát. A múlandóságunk észben tartása, ahhoz is segít, hogy kevesebb gondunk legyen.

A tanítóbeszédnek szerint a jelenségek keletkezésének és elmúlásának nem látása egyszerűen tudatlanság, míg ha az ember minden jelenséget mulandónak tekint, az tudáshoz és megértéshez vezet. Az *öt halmaz* és a *hat érzékterület* mulandóságának belátása „helyes nézet”, így az a megvalósításhoz vezet. A *függő keletkezés* tanításában a Buddha a létesülés okait sorolja fel, ami a születés végül a halált okozza. Ez a tizenkét *nidána*: a nem-tudás (p.: *avidjā*), a késztetések (p.: *saṅkhārā*), a tudatosság (p.: *viññāṇa*), a név és forma (p.: *nāma-rūpa*), a hat érzékszerv (p.: *sadāyatana*) a kapcsolódás (p.: *sparsā*), az érzés (p.: *vedanā*), sóvárgás (p.: *taṇhā*), ragaszkodás (p.: *upādāna*), létesülés (p.: *bhāva*), születés (p.: *jāti*) és öregkor/halál (p.: *jarā-marāṇa*). Ez arra figyelmeztet, hogy a biztos menedéket ne a tárgyi és tudati tartalmakban keresse, mert az csak szenvedéssel jár.¹¹⁷ A *Szatiopathāna szútra* test fölötti szemlélődések utolsó meditációs gyakorlata szerint a bomló holttest látványát a gyakorló saját testére vonatkoztatja. Alapvető célja az érzéki vágy és az önhittség ellensúlyozása, de a gyakorlatnak nem szabad ellenérzést vagy depressziót kiváltania. A halál emlékezetbe idézése, segíti az erőfeszítést a nem kedvező jelenségek elkerülésére és eltávolítására. A testhez való ragaszkodás legyőzése által már a fizikai haláltól nem fog félni többé.¹¹⁸ A mulandóság közvetlen megtapasztalása már a meditatív bölcsesség erejét jelképezi. A folyamba-lépés sajátos

¹¹⁶ Kövendi Dénes és Sárosi Gyula (szerk.) 1994.: 36- 37.

¹¹⁷ Análajó 2007.: 110- 115.

¹¹⁸ Análajó 2007.: 153- 156.

jellegetessége, hogy ő már nem képes azt hinni, hogy bármely jelenség állandó lenne. Ez a teljes felébredés megvalósításával teljesedik ki. Az *arahantok*, az érzékeiken keresztül érkező minden adat mulandó természetére irányítják tudatosságukat.¹¹⁹

κ Esztétika

Az esztétikai élvezet tudatállapotát öröm kíséri, ez mentes a *nem-üdvös gyökéroktól* vagy *karmikus* visszahatástól. A szépség¹²⁰ szemléletében nincsenek önös motívumok, ilyenkor teljesen szabadok vagyunk az énségtől, s amennyiben ezt fenntartjuk, egyfajta átmeneti *nibbánát* élhetünk át, ami végül elvezethet a valódi, tökéletes *nibbānához*.

A felébredett szerzetesek verseiben a természet szépségeinek leírása gyakran szerepel, ők valóban örömeiket lelték életmódjukban, ezt egy közójük ellátogató király is megerősíti. A király számára ez igazolta, hogy a Buddha tanítása helyes. A korai buddhista kolostori közösség életében fontos szerepet játszott a nem-érzéki öröm és boldogság, melynek jelenléte fontos a bölcsesség és a megvalósításhoz vezető ösvényen. A vidámság (p.: *pāmojja*) hatására öröm (p.: *pīti*) és boldogság (p.: *sukha*) keletkezik, és ok-okozati sorban elvezet az összeszedettséghez és a megvalósításhoz.¹²¹

A mindenséget jelképező *sztúpa* szent szöveget, szobrot zár magába illetve megjelöli a helyet, ahol a Buddha vagy egy *bódhiszattva* (sz.: *bodhisattva*) bölcs lény életében valamilyen nevezetes esemény történt. India fennmaradt buddhista sztúpái közül a leghíresebb Észak-Indiában Száncsiban látható, mely még Asóka korában épült. A barhuti, és az Amarávatiban lévő buddhista *sztúpa* (~i. e. 200), a régi indiai művészet¹²² egyik kifinomodott beteljesedése, hellenisztikus keverékkel, mely Alexandriából származott (merthogy nem a Kusánok, hanem

¹¹⁹ Análajó 2007.: 106- 109.

¹²⁰ „A szép fogalma a buddhizmusban szorosán együttjár a tiszta, a tisztaság és a jó eszméjével, hasonlóan a jó, a szép és az igaz legmagasabb szinten való azonosságáról szóló platoni tanításhoz. A tiszta formák, a forma feletti tartomány és a világleletti tudat összes tudatállapotát egybefoglalóan a szépség szellemi állapotainak (p.: *sobhana-cittāni*) nevezik.” (Láma Anagarika Govinda 1992.: 130.)

¹²¹ Análajó 2007.: 166.

¹²² Az indiai szobrászok, festők teljesen a vallás szolgálatában álltak, az első művészek maguk a papok voltak. Később kifejlődött a művészek örökletes rendje, mely *Visvakarmától*, a művészetek istenétől, származtatta magát. E rend tagjai kifogástalan életű embereknek kellettek, hogy legyenek. Jártasak voltak a védákban és a harminckét silpa-sasztrában, ismerték a mantrákat, hogy az isteneket segítségül hívhassák. Művészeti eszményképüket pedig az elmélyedés, a szemlélődés útján érték el. Ez által érték el a jógát, az egyesülést az istennel, az egyedüli valósággal. Felfogásuk szerint a látható és érzékelhető világ, csak látszat. A mindent átható valóságot ilyenformán csak jelképesen fejezhették ki. Jelképeik, melyeknek neve *pratima*, vagy *pratika*, durvák vagy finomak, aszerint, hogy konkrétak-e vagy elvontak.

az Andhrák uralma alatt állott). Taxilában, a hellénisztikus Gandhára művészet korából való *Dharmarádzsjika-sztúpa* maradványai láthatók. A régi Gandhára- királyság fővárosa Purushapura (ma Pesavar) volt. Területéhez hozzá tartozott a mai Kabul völgy, Szvát, Buner, Pandzsáb nyugati része, az Indus és Jihlam köz és Afghanistanisztán. Itt i.sz. 600-ig mutatható ki a hellénisztikus hatás, melynek fénykora i.sz. 50- 150-ig tartott és amely 400 után már nagyon gyenge lehetett. A Gandhára- jellegű emlékek mind buddhisztikusak. Hellenisztikus elemeik nagyrészen Baktriából származnak, az indo-szkhá Kusán uralkodóház időszakából. Két legjellemzőbb díszítőelemük (griff és az inda) nagyon elterjedt volt a keleti hellenizmus területén: az ókori Perzsiából származó pecsétokról ismerjük. Saját magyarországi hun korszak emlékeink is tulajdonképpen az iráni hellenizmus emlékei közé sorozhatók.¹²³ Itt tennék egy kis kitérőt a görög regék és mondákra, amiből ugyancsak sokat táplálkoztak a magyar népmeséink, a teljesség igénye nélkül, hoznék erre egy példát a Holló Jankóból, ahol egy hangyával találkozva, segítette az és az egyik hangyacsoport a búzaszemeket, a másik az árpaszemeket, a harmadik a kölest válogatta ki, s hordta kupacokba. Ugyanez a görög mondákban *Pszükhé* történetében van, hogy viszont láthassa szerelmét *Erósz*t, *Aphrodité* lehetetlen feladatait teljesíti az élőlények és egyéb természeti elemek segítségével.¹²⁴

1834- ben görög istenalakokkal díszített pénzleletekre bukkant Afganisztánban egy Masson nevű híres utazó. Ez a terület az ókorban Indiához, illetve a görögök, majd a görögös műveltségű idegen hódítók által megszállt indiai területekhez, Gandharához tartozott. A század közepére kevés görög vagy hellénisztikus és római, de több ezer buddha és *bódhiszattva* szobor került elő különböző lelőhelyekről. Asóka (sz.: *Asóka*) király (úr. kb. i. e. 272-232) míg helytartó volt Takszila¹²⁵ (p.: *Takkasilā*, sz.: *Takṣaśilā*, ma Pákisztán) városában élt, így a buddhizmus itt már akkor elterjedt. Később az i. sz. 1. században egy az iráni népcsoporthoz tartozó kusánok (sz.: *kuṣāna*) foglalták el, s ezzel elkezdődött a buddhista művészet virágkora. A kusánok ugyanakkor vallásilag is nagyon toleránsak voltak.¹²⁶

Az i. e. II. században, Taxilában, a görög fejedelem biztosította a buddhisták vallásszabadságát. Művészetében egyszerre volt jelen Apollón és a Buddha is, persze a kusánok uralkodásának első szakaszában Buddhát még csak szimbólumok formájában ábrázolták, mint üres trón,

¹²³ Felvinczi Takáts Zoltán 1943: 45- 62.

¹²⁴ Petiska, Eduard 2019.: 181- 196.

¹²⁵ Nagy Sándor i. e. 326-ban India ellen vonult, s elfoglalta Takszilát, miután megverte Dareioszt és bevonult a Perzsa Birodalom fővárosába, Babilonba (i. e. 331).

¹²⁶ Szathmári Botond 2019. A szakrális művészet, mint eszköz. A Kelet hagyományos művészetfelfogása. *A Távol-Kelet közlője; Az Új Művészet elméleti melléklete*, 2019 (2): 6- 9.

lótusz, lábnyom vagy Tan-kerék (sz.: *dharmacakra*). Más vallások ugyanekkor, mint például a *brahmanizmus* és a *dzsainizmus*, isteneik arcát emberi vonásokkal ruházták fel. A harmadik kusán király, Kaniska (sz.: *Kaniška*) (ur. kb. 127-150) támogatta a buddhizmust és uralkodása alatt a Buddha emberi arca megjelenik a pénzérméken (1. kép) és a királyi ereklyetartón. Igazából a pénzérmén csak a felirat árulja el a Sziddhárta személyét, az ereklyetartón is hasonlóképpen nehezen felismerhető, Indra és Brahmá társaságában jelenik meg. De alig néhány évtized múlva már az akkori művelt világ magas művészi színvonalán jelenik meg, és az istenek felett álló mindenható görög napisten, Apollón vonásait¹²⁷ viseli. A Buddha neve is görög írással kerül a veretek közé (a hivatalos nyelv baktriai, az írás hellén). A buddhista művészet eszményképe mindig magának a Mesternek egy elvont és személytelen alakja volt. Tökéletes megformálásához nem egyéni művészet, hanem a lélek legmélyét megindító hit és ösztönös meglátás kellett.¹²⁸

A korai Buddha-ábrázolásokon rengeteg görög sajátosság tetten érhető (2. kép), mint például a kontraposzt (amikor a testsúly az egyik lábon van, a másik lábujjhegyen, egy harmonikus egyensúly, ahogy a csípő és a vállöv tengelye ellentétesen kimozdul) és a *ponderáció* (a test különböző mozgó részeinek egyensúlyban való feloldása) maradványa, a férfi képmások hajviselete, a hullámos hajból a fejtetőre feltornyozott konty a belvederei Apollón hajviseletére hasonlít (3. kép). A görögös hajviselet görögös profillal párosul, az arcok az *Olümposz* lakóinak klasszikus szépségű ábrázolásai. Később, évszázadok elmúltával a szalagos hajkontyból koponyadudor (sz.: *usniša*) lett, amit a buddhista hagyomány bölcsességdudorként értelmez. A buddha- és *bódhisattva*- szobrokon a test arányai, szerkezeti felépítése megközelíti a görög és római isten- és császárábrázolást. Ruházatát pedig az antik viselet tógajaként ábrázolják. A gándhári buddhista szobrászatban néha megjelentek a bajszos buddhák vagy *bódhisattvák* (sz.: *bodhisattva*) is, sőt időnként Héraklészt is ábrázolták, a Buddha kísérőjeként (Mathurában, a másik nagy művészeti központban, már az i. e. 4. századtól Krisna istennek feleltették meg Héraklészt).¹²⁹

¹²⁷ Ez azért is érdekes, mert Apollón áldásával képes az ember égi, mindent látó szemeket elnyerni, jó példa erre Kasszandra története (Aiszkhülosz, *Agamemnón* drámája), aki tőle kapta a jövődölés képességét. —A buddhizmus is használja a szellemi „mindent látó szem” (p.: *samanta-cakkhu*) fogalmát, mely mindent lát, valamint a „buddha-szem” (p.: *buddha-cakkhu*), ami a lények képesség-fokának ismeretét jelenti; az „égi szem” (p.: *dibba-cakkhu*), ami a paranormális tisztánlátást és a „Tan szem” (p.: *dhamma-cakkhu*) a Tan látása és tudása, ami által *folyamba lépette* válik. (Porosz Tibor 2018.: 176.)

¹²⁸ Horváth Vera 1977: 57, 76, 90.

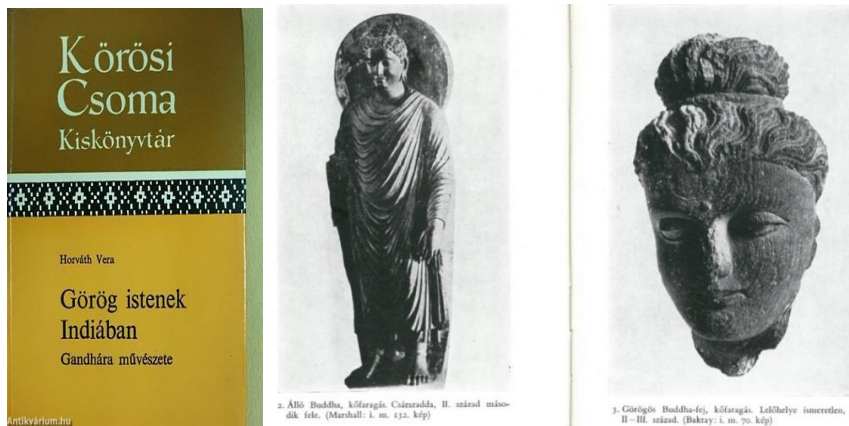
¹²⁹ Szathmári Botond 2019. A szakrális művészet, mint eszköz. A Kelet hagyományos művészet felfogása. A *Távol-Kelet közeletről; Az Új Művészet elméleti melléklete*, 2019 (2): 9- 11.

Az esztétika, szépség tehát a ghandári buddhista művészet számára is fontos volt, ha ez különálló szubsztanciát nem is jelentett, mint Platónnál, de a buddhista filozófia részévé vált, ami a *nibbána* (p.: *nibbāna*) elérését segíti. Utalást erre a nyolc felszabadításban találunk, a *Dīgha nikája* (p.: *dīgha nikāya*) 15. részében, ahol ez a nyolc felszabadítás egyike. A szépre való törekvés, a harmadik felszabadítást jelenti.¹³⁰

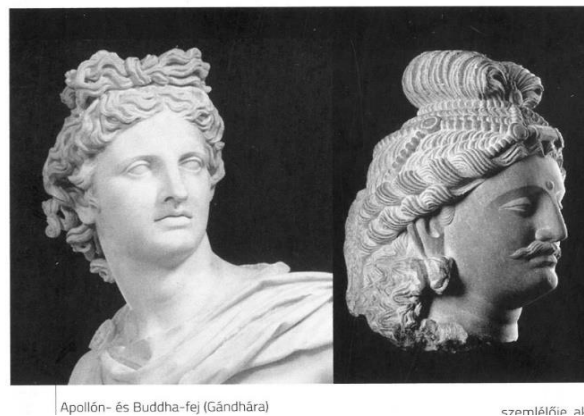
1. kép Kaniska pénzérmeje.



2. kép Korai Buddha ábrázolások (kontraposzt, ruházat).



3. kép Apollón- és egy kushán bajszos buddha fej (hajviseleti azonosságok).



¹³⁰ Ermesz 2009.: 28.

VI. Konklúzió

Dolgozatomban megvizsgáltam a hellén bölcsélet néhány sajátosságát és megkíséreltem párhuzamba állítani néhány buddhista gyakorlattal. A két életgyakorlat között több párhuzamosság is megfigyelhető. Ennek részben az az oka, hogy a görög és az indiai kultúra már az ókorban kapcsolatban állt egymással. Ez szórványosan már a Szókratész előtti gondolkodók esetében is igazolható, de a Nagy Sándor hódító hadjárata után egyértelmű, hogy intenzívebbé vált. Ennek következtében egy erőteljes kulturális csere jött létre, mely mind a filozófia terén, mind a művészetben tetten érhető. Az ilyen akkulturációs helyzetek vizsgálata mindig érdekes következtetésekre vezet. Dolgozatomban ezeket a párhuzamokat és hatásokat kívántam körbejárni és feltárni. Bátran állíthatom, hogy jó néhány hatást, és annak nyomán kialakult párhuzamot sikerült bemutatnom. A hasonlóságok másik oka az emberi gondolkodás egyetemességével magyarázható, amelynek nyomán a különböző kultúrákban olykor igen hasonló megoldások születtek, amint azt a kulturális antropológusok is kimutatták, s amelyre számtalan példa van a kultúrtörténetben. Az ELTE X. Közel, s távol Konferenciáján, az előadásom végén kapott kérdésre, csak ezzel az egyetemességgel lehetett válaszolni, mikor megkérdezték tőlem, hogy így a hasonlóságok terén, honnan eredeztethető egyik vagy másik dolog, mert ezt sok esetben nem lehet tudni. Bár ténylegesen elmondhatjuk, hogy a hellén *apatheia* vagy *ataraxia* mind célkitűzésében, mint a boldog nyugodt élet, mind az ezt gátló tényezők feltárásában nagyon is rokon a buddhizmussal!

A legnagyobb boldogságot tényleg csak az éri el, akinek az elméje békés. Az elmének meg kell szabadulni a szétszórtságától, hogy kifejlődhessen az *ékagra* (p.: *ēkagra*), egyhegyűség állapota, amelyben egy eltűnő gondolatot egy, az előzőhöz szorosan kapcsolódó gondolat követ. Ezt a sztoikusok a következetességgel és a tudatos életvezetéssel érik el, mert hisz leginkább attól óvakodnak, hogy ön-ellentmondásba ne kerüljenek saját magukkal. A másik alapkiindulópontja a sztoának az oksági kapcsolatok szigorú rendszere, ami a buddhizmusnak a függő keletkezés, ahol ezek a következmények: ok-okozatok 12 lépésben vannak bemutatva. Az epikureusok a csendes szemlélődés gyakorlatában hasonlítanak leginkább a buddhista gyakorlókra, míg a szkeptikus felfogásúak a buddhizmus logikai, a nem dialektikus szemlélet terén hasonlítanak. Mindegyik közös abban viszont, hogy az önuralom gyakorlását elősegítő ideológiai rendszerek, melynek segítségével hivatottak elérni a magasabb tudati állapotot (az összeszedett, nyugodt, bölcs illetve az önmegvalósított szellemet), mellyel a földi szenvedéseken felülemelkedhetnek. Amúgy meg azt, hogy az atomelméletet a hindu bölcsélet *Vaisésika* rendszere esetleg a görögöktől vette volna át, azt pontosan bizonyítani nem lehet,

ahogy azt sem hogy a szkeptikus logika vajon a *Nyája darsanából* merítette téziseit. Viszont az *astanga* jóga az önfegyelem és gyakorlás útja; a jógi az önállóság, függetlenség és félelem nélkülség jellemző, s a következő nyolc szinten gyakorol, ami nagyban összecseng a buddhista nemes nyolckrétű igazsággal, ez a *jáma* (etikai irányelvek, mint pl. a nem ártás; szolgálja, hogy tettei ne váljanak akadállyá a megvilágosodás ösvényén); *nijáma* (napi követendő dolgok, mint pl. a tisztaság; hogy a tettei a megvilágosodás eszközeivé és elősegítőivé legyenek); *ászana* (testtartások); *pránajáma* (légzőgyakorlatok); *pratjáhára* (az érzékek visszavonása); *dháraná* (összpontosítás); *dhjána* (meditáció); *szamádhi* (tökéletes megvalósítás, felszabadulás). A *jóga* útja tehát ténylegesen nagyon összecseng a buddhista gyakorlásokkal.

Szent Életét önuralom és lemondás miatt éli, s ügyel a Mester üzenetére, közben folyamatos buzgó és törődő éberséggel, *dzshánában* elmélyedve (*Itivuttaka*: 34- 35) a születés öregség béklyóit elvágja és eléri a felülmúlhatatlan ön- felébredést. Az ön- felébredést nagyban segíti, hogy a csodálatra méltó képességű lények összegyűlnek és egymással társulnak. Ők azok a nemes lelkűek, akik visszavonultak, elszántak, elmélyedtek a *dzshánában*, állhatatosak és állandóan éberek. Velük kell együtt élni. A *Tathágata* is csak ilyen, szelídségre képes emberek páratlan oktatója. A világ iránti együttérzéssel, sokak hasznára és boldogságára jelenik meg a világban, s a lények között az a legtökéletesebb, kinek bizalma van benne.

Bárhon is szülessen meg az ember, bármilyen korban az önfelfedezés és fejlődés ösvényén járva az embernek meg kell tanulnia önmaga tágítását, azon alapelvek szerint, amik segítik spirituális fejlődését, ugyanakkor meg el kell utasítani azokat, amik visszavetnek ebben (*jáma*- és *nijáma* vagy *sílák* vagy akár ahogy a *Milindapannyában* olvassuk¹³¹). Harmadszor pedig a *rasza*, a helyénvaló öröm életművészetté kell, hogy alakuljon. Tiszta odaadásának a szentimentalizmust nélkülöznie szükséges.

¹³¹ „Does everyone obtain Nibbána?- King Milinda. –Not every one, sire, obtains Nibbána, but he obtains Nibbána who, practising rightly, knows directly the things that should be directly known, comprehends the things that should be comprehended, abandons the things that should be abandoned, develops the things that should be developed, and realizes the things that should be realized.-said Nágasena.” (Mendis, N.K.G. 1993: 57.)

VII. Felhasznált irodalomjegyzék:

Elsődleges irodalom

Análajó (ford. Tóth Zsuzsanna) 2007. *Szatipatthána. A megvalósítás egyenes útja*. Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.

Baktay Ervin (ford.) 2013. *Bhagavad-Gíta*. Budapest: Filosz Kiadó.

Ermesz Csaba (ford.) 2009. *Khuddakapátha*. Budapest: Farkas Lőrinc Könyvkiadó.

Ermesz Csaba (ford.) 2010. *Itivuttaka*. Budapest: Szenge könyvek.

Fórizs László (ford.) 2012. *Dhammapada. Az erény útja*. Northumberland: Aruna Publications.

Horváth Judit (ford.) 2001. *Platón Philébosz*. Budapest: Atlantisz Könyvkiadó.

Jánosy István (ford.) 2001. *Platón Állam*. Szeged: Lazi Könyvkiadó.

Kövendi Dénes és Sárosi Gyula (ford.) 1994. *Epikuros legfontosabb filozófiai tanításai*. Budapest: Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó.

Mendis, N. K. G. 1993. *The Questions of King Milinda*. Sri Lanka: Buddhist Publication Society Kandy.

Mészöly Dezső (ford.) 1979. *Szophoklész drámái*. Budapest: Európa Könyvkiadó.

Nānamoli Bhikkhu 1956. *Visuddhimagga. The Path of Purification*. Singapore: Singapore Buddhist Meditation Centre.

Prabhupāda, A.C. Bhaktivedanta Swami 1972- 2013. *Bhagavad-gītā As It Is*. USA: Bhaktivedanta Book Trust International, Inc.

Szabó Miklós (ford.) 1987. *Arisztotelész Nikomakhoszi etika*. Budapest: Európa Könyvkiadó.

Vekerdi József (ford.) 1989: *Buddha beszédei*. Budapest: Helikon Kiadó.

Másodlagos irodalom

Ayya Khema, Ven. 1990. Twelve Conditions Leading to Nibbāna. *The Middle Way Journal of the Buddhist Society*, 1990 (11): 149- 155.

Barth, Paul 2002. *A filozófia klasszikusai. A Sztoa*. Budapest: Farkas Lőrinc Könyvkiadó.

Bhikkhu Bodhi 1993. *A Nemes Nyolcrétű Ösvény*. Budapest: Orient Press.

Emmanuel, Steven M. 2013. *A Companion to Buddhist Philosophy*. Oxford: John Wiley & Sons Inc.

Felvinczi Takáts Zoltán 1943. *A kelet művészete*. Budapest: Dante Kiadó.

Garfield, Jay L. & Edelglass, William 2009. *Buddhist Philosophy*. Oxford University Press.

Goleman, Daniel 1998. *Különleges tudatállapotok a buddhizmusban*. Budapest: Buddhista Misszió, a Magyarországi Ārya Maitreya Maṇḍala Egyházközösség.

Govinda, Anagarika Láma 1992. *A korai buddhista filozófia lélektani attitűdje*. Budapest: Orient Press.

Hadot, Pierre 2010. *A Lélek iskolája. Lelkigyakorlatok és ókori filozófia*. Budapest: Kairosz Kiadó.

Horváth Vera 1977. *Görög istenek Indiában. Gandhára művészete*. Budapest: Akadémiai Kiadó.

Kendeffy Gábor 1998. *Antik szkepticizmus*. Budapest: Atlantisz Kiadó.

Long, A. A. 1998. *Hellenisztikus filozófia*. Budapest: Osiris Kiadó.

Mc Evilly, Thomas 2002. *The Shape of Ancient Thought. Comparative Studies in Greek and Indian Philosophies*. New York: Constable & Robinson.

Petiska, Eduard 2019. *Görög mondák és regék*. Budapest: Holnap Kiadó.

Porosz Tibor 2000. *A buddhista filozófia kialakulása és fejlődése a théraváda irányzatban*. Budapest: A Tan Kapuja.

Porosz Tibor 2012. *A buddhizmus lexikona*. Budapest: TKBF.

- Porosz Tibor 2018. *Szubjektív tudomány – objektív tudás. Tanulmányok a buddhizmusról.* Budapest: Gondolat Kiadó.
- Prajnanananda, Paramahansa 2004. *Jnana Sankalini Tantra.* Vienna: Prajna Publication.
- Ruzsa Ferenc 2002. Parmenides' road to India. *Acta Antiqua Hung*, 2002 (42): 29- 49.
- Sayadaw, Chanmyay 2015. *Mettá-Bháváná.* Myanmar: Chanmyay Yeiktha Meditation Centre.
- Schreiner Dénes 2017. *A mítosz filozófiája. Tanulmányok az örületről és a rettenetről, a felejtésről és a halálról.* Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Skilton, Andrew 2017. *A Buddhizmus rövid története.* Budapest: Damaru Könyvkiadó.
- Steiger Kornél (szerk.) 1983. *Sztoikus etikai antológia.* Budapest: Gondolat Kiadó.
- Szathmári Botond 2017. *Antik és középkori filozófia.* TKBF jegyzet.
- Szathmári Botond 2019. A szakrális művészet, mint eszköz. A Kelet hagyományos művészet felfogása. *A Távolság-Kelet közelről; Az Új Művészet elméleti melléklete*, 2019 (2)
- Tóth-Soma László, Dr. 2008. *Jóga tiszta forrásból.* Budapest: Lál Kiadó.
- Valpola Ráhula 2014. *A Buddha tanítása.* Budapest: A Tan Kapuja.
- Vekerdi József 1989. *Buddha beszédei.* Budapest: Helikon Kiadó.

Internetes források:

- Abhidhamma [Online]. Elérhető: www.abhidhamma.com [Megtekintve: 2018.11.14.]
- Amaravati. Chanda [Online]. Elérhető: <https://www.amaravati.org/skilful-desires/> [Megtekintve: 2019.04.10.]
- Porosz Tibor 2002. *A felsőbb tan foglalatja.* TKBF Jegyzet. [Online]. Elérhető: http://tkbszk.tkbe.hu/wp-content/uploads/2017/04/diged_A_felsobb_tan_foglalatja.pdf [Megtekintve: 2020.01.10.]

Rubicon Line. Nagy Sándor [Online]. Elérhető:

http://rubicon.hu/magyar/oldalak/kr_e_323_junius_13_a_vilaghodito_nagy_sandor_halala_babilonban [Megtekintve: 2019.07.14.]

Sutta Central. Majjhima Nikája 55. Dzsívakaszutta. [Online]. Elérhető:

<https://legacy.suttacentral.net/hu/mn55> [Megtekintve: 2019.11.05.]

Sutta Central. Majjhima Nikája 14. Csúladukkha khandha szutta. [Online]. Elérhető:

<https://legacy.suttacentral.net/en/mn14> [Megtekintve: 2019.09.03.]

Tar Bence; Spiritan. Pürrhón és a buddhizmus [Online]. Elérhető:[https://spiritan.hu/a-](https://spiritan.hu/a-buddhizmus-hatasa-a-gorog-filozofiara/)

[buddhizmus-hatasa-a-gorog-filozofiara/](https://spiritan.hu/a-buddhizmus-hatasa-a-gorog-filozofiara/) [Megtekintve: 2020.01.29.]

Vendég előadások, az MCU Rektorától:

Phanna Phramaha Somboon, Ven.: Buddhist psychology TKBF előadás 2018.

Phanna Phramaha Somboon, Ven.: Buddhist philosophy TKBF előadás 2019.

Képjegyzék

1.kép Kaniska pénzérméje. Kanishka I. Wikipedia [Online]. Elérhető:

<https://en.wikipedia.org/wiki/Kanishka> [Megtekintve: 2020.03.03.]

2.kép Korai Buddha ábrázolások (kontraposzt, ruházat). Forrás: Horváth Vera 1977.: 138-139.

3.kép Apollón- és egy kushán bajszos buddha fej (hajviseleti azonosságok).

Forrás: Szathmári Botond 2019 (2): 10.

VIII. Melléklet (Forrás: Daniel Goleman 1998.: 58- 59.)

4. TÁBLÁZAT

A MEDITÁCIÓRA JELLEMZŐ TUDATÁLLAPOTOK
PSZICHOFIZIOLÓGIAI JEGYEI

A JHĀNA ÖSVÉNYE Szubjektív jegyek	Objektív mutatók	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>Āl-nirvāna elvetése.</i> A tudat-pillanatok végének tisztá 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 válk bármínemű eltérő- dással szemben.	<i>Āl-nirvāna.</i> A tudat-pillanatok keletkezésének és elmúlásának tisztá észlelése, amit ragyogó fény (-ek), elragadtatás és boldogságérzet, nyugalom, odaadás,
3. <i>jhāna</i> Üdvérzet, egypontúság és felülemelkedett egykedvűség; az elragadtatás megszűnése.		

4. táblázat (folytatás)

2. <i>jhāna</i> Üdvérzet, egypontúság, el- ragadtatás; az elsődleges tárgyhoz kapcsolódó gondo- latok megszűnése.	Csökkenő anyagcsere- mutatók: szívritmus, szív- teljesítmény, légzésritmus, stb.	energia, erős éberség, a tudat-tárgyak iránti egykedvűség, és az ezekhez állapotokhoz való kötődés kísér.
1. <i>jhāna</i> Folyamatos, fenntartott összpontosítás az elsődleges tárgyra, ami elragadtatással, üdvérzettel és egypontúság- gal társul; a koncentrációt akadályozó gondolatok, az érzéki észlelés és a fájdalom tudatosulása egyaránt meg- szűnik.	1. <i>jhāna</i> : A külső ingerekre nincs többé válasz; habituáció. Éberség: a külső ingerekhez nincs habituáció.	<i>Elmélkedés.</i> A tudatosság és annak tárgyai elkülönült folyamatok- nak látszanak; a mulandóságnak, a jelenségek nem ki- elégítő voltak és a tudati működések személytelen- ségének a megtapasztalása.
<i>Közeledési koncentráció</i> Az elsődleges tárgy által uralt gondolatokhoz még más gondolatok is vegyül- nek; az összpontosítást aka- dályozó tényezők kezdeti leküzdése; az érzéki ingerek és testi állapotok tudatos- sága megmarad; elragadta- tás- és boldogságérzet, fel- villanó fények, látomások; testi könnyűségérzet.	Alfa, theta állapotok	<i>Éberség.</i> Minden érzéki inger és gondolat (tudat-mozzanat) tu- datosan fölsímertté válik. <i>Közeledési koncentráció</i>