

Sutelktis

- teisinga pastanga – sutelkties reikmuo
- teisinga atida – sutelkties pagrindas
- teisinga sutelkis – sutelktis

Teisinga pastanga (*sammāvāyāma*)

Ir kokia, vienuoliai, yra teisinga pastanga? Štai, vienuolis užsidega noru, deda pastangas, uoliai stengiasi, naudoja protą, siekia, kad neatsiradusios nelabos, nedoros būsenos neatsirastų; užsidega noru, deda pastangas, uoliai stengiasi, naudoja protą, siekia atsikratyti atsiradusių nelabų, nedorų būsenų; užsidega noru, deda pastangas, uoliai stengiasi, naudoja protą, siekia, kad neatsiradusios doros būsenos atsirastų; užsidega noru, deda pastangas, uoliai stengiasi, naudoja protą, siekia atsiradusias doras būsenas įtvirtinti, padaryti neabejotinomis, dauginti, visiškai išvystyti ir išstobulinti. Tai, vienuoliai, vadinama teisinga pastanga.

(SN 45.8)

- Užkirsti kelia ir atsikratyti 5 kliūčių (juslinių malonumų troškimo, piktavališkumo, tingulio ir apatijos, nerimo ir graužaties, abejonių); visų ydų.
- Sukelti ir lavinti 7 nušvitimo veiksnius (atidą, reiškinių tyrinėjimą, uolumą, džiaugsmą, nurimimą, sutelktį, lygiažiūrą); 5 gebėjimai ir 5 stiprybės (tikėjimas, uolumas, atida, sutelktis ir supratimas); 8 tauriojo kelio veiksniai; 4 atidos sritys; 4 teisingi siekiai (pastangos); 4 viršžmogiškų galių pagrindai (noras, uolumas, protas, tyrinėjimas).

Įveikti penkias kliūtis

Dorovė + juslinių gebėjimų sulaikymas + atidą ir aiškus supratimas + pasitenkinimas

Gebėjimų sulaikymas

Štai, vienuolis, akimis pamatęs formą, nebando pagauti nei (jos) bruožų, nei smulkių detalių. Jis žengia susilaikymo keliu, nes tą, kuris gyvena nesulaikydamas akių juslinio gebėjimo, gali užplūsti godulys, nusiminimas, blogos, nedoros būsenos, tad jis saugo akių juslinį gebėjimą, sulaiko akių juslinį gebėjimą. Ausimi išgirdęs garsą ... Nosimi užuodęs kvapą ... Liežuvium pajutęs skonį ... Kūnu palietęs tai, kas apčiuopiamą ... Protu pažinęs reiškinių, jis nebando pagauti nei (jo) bruožų, nei smulkių detalių. Jis žengia susilaikymo keliu, nes tą, kuris gyvena nesulaikydamas proto gebėjimo, gali užplūsti godulys, nusiminimas, blogos, nedoros būsenos, tad jis saugo proto gebėjimą, sulaiko proto gebėjimą. Turėdamas šį taurųjį juslinių gebėjimų sulaikymą, jis jaučia vidinį neliečiamumo (teršalais) džiaugsmą.

Atida ir aiškus supratimas

Štai, vienuolis, eidamas į priekį ir eidamas atgal, daro tai aiškiai suprasdamas; žiūrėdamas į priekį ir žiūrėdamas į šalis, daro tai aiškiai suprasdamas; sulenkdamas ir

ištiedamas (galūnes), daro tai aiškiai suprasdamas; dėvėdamas viršutinius apdarus ir nešdamas dubenį aukoms, daro tai aiškiai suprasdamas; valgydamas, gerdamas, kramtydamas ir ragaudamas, daro tai aiškiai suprasdamas; tuštindamasis ir šlapindamasis, daro tai aiškiai suprasdamas; eidamas, stovėdamas, sėdėdamas, gulėdamas, nubusdamas, kalbėdamas ir tylėdamas, daro tai aiškiai suprasdamas.

Pasitenkinimas

Štai, vienuolis yra patenkintas kūną apsaugojančiu apdaru ir paaukotu maistu skrandžiui palaikyti. Kad ir kur jis eitų, jis išvyksta pasiėmęs tik (juos). Panašiai kaip sparnuotam paukščiui, kad ir kur jis vyktų, sparnai yra jo vienintelė našta, lygiai taip ir vienuolis yra patenkintas kūną apsaugojančiu apdaru ir paaukotu maistu skrandžiui palaikyti, kad ir kur jis eitų, jis išvyksta pasiėmęs tik (juos).

Kliūčių įveikimas

Atsikratęs žemiškų dalykų troškimo, jis būna su protu be troškimo. Jis išgrynina protą nuo troškimo. Atsikratęs piktavališkumo ydos, jis būna geranoriško proto. Būdamas gailestingas visoms gyvoms būtybėms, jis išgrynina protą nuo piktavališkumo. Atsikratęs tingulio ir apatijos, jis būna be tingulio ir apatijos. Suvokdamas šviesą, būdamas atidus ir aiškiai suprantantis, jis išgrynina protą nuo tingulio ir apsnūdimo. Atsikratęs nerimo ir graužaties, jis būna ramus. Būdamas su iš vidaus nurimusi protu, jis išgrynina protą nuo jaudinimosi ir nerimavimo. Atsikratęs abejonės, jis būna išsklaidęs abejones. Būdamas nedvejojantis doromis būsenomis, jis išgrynina protą nuo abejonių.

(DN 2)

Atsikratyti visų ydų

Yra, vienuoliai, ydų, kurių reikia atsikratyti matymu, yra ydų, kurių reikia atsikratyti susilaikymu, yra ydų, kurių reikia atsikratyti naudojimusi, yra ydų, kurių reikia atsikratyti pakantumu, yra ydų, kurių reikia atsikratyti vengimu, yra ydų, kurių reikia atsikratyti pašalinimu, yra ydų, kurių reikia atsikratyti lavinimu.

(MN 2)

Teisinga atida (sammāsati)

Ir kokia, vienuoliai, yra teisinga atida? Štai, vienuolis gyvena, kontempliuodamas kūną kaip kūną, būdamas uolus, su aiškiu supratimu, atidus, be godulio ir nepasitenkinimo pasauliu; gyvena kontempliuodamas jausmo tonus kaip jausmo tonus, būdamas uolus, su aiškiu supratimu, atidus, be godulio ir nepasitenkinimo pasauliu; gyvena kontempliuodamas protą kaip protą, būdamas uolus, su aiškiu supratimu, atidus, be godulio ir nepasitenkinimo pasauliu; gyvena kontempliuodamas principus kaip principus, būdamas uolus, su aiškiu supratimu, atidus, be godulio ir nepasitenkinimo pasauliu. Tai, vienuoliai, vadinama teisinga atida.

(SN 45.8)

Taip, jis gyvena, kontempliuodamas kūną/jausmo toną/protą/*dhammas* viduje, arba išorėje, arba ir viduje, ir išorėje. Jis stebi kūno/jausmo tono/proto/*dhammų* kilimo prigimtį, arba nykimo prigimtį, arba ir kilimo, ir nykimo prigimtį. Arba jame yra įtvirtinta

atida: „Esti kūnas/jausmo tonas/protas/*dhammos*“, – kurios pakanka žinojimui ir nenutrūkstančiai atidai (palaiykite). Jis būna nepriklausomas ir nieko pasaulyje nesisavina. (MN 10 sutrumpinta)

Nuolatos ramiai stebėti kaitą.

Atida kūnui (*kāyānupassana*)

Suprasti tikrąją kūno prigimtį.

- kūno dalys (dekonstruojamas kūno patrauklumo suvokimas)
- keturi didieji elementai (pamatoma tuščia materialios egzistencijos prigimtis)
- lavonai įvairiuose irimo stadijose (kūno mirtingumas)

Atida jausmo tonams (*vedanānupassana*)

- Kaip jaučiuosi?
- Pamatome kaip dėl emocinio patirties tono (malonu/nemalonu) kyla traukos ir atostūmio reakcijos ir mokomės instinktyvią reakciją pakeisti į atidų veiksmą po apmąstymo.

Atida protui (*cittānupassana*)

- Kas vyksta prote? (Ar esti geismas, neapykanta, paklydimas, ar ne? Ar protas suvaržytas, išsiblaškęs? Ar jis didingas, nepranokstamas, sutelktas, išlaisvintas, ar ne?)

Atida *dhammoms* (*dhammānupassana*)

- kliūtys,
- nušvitimo veiksniai,
- 5 sandai (kūnas, jausmo tonas, suvokimas, proto dariniai, sąmonė),
- 6 patyrimo sritys,
- 4 tauriosios tiesos.

Teisinga sutelktis (*sammāsamādhī*)

Vienuoliai, lavinkite sutelktį. Susitelkęs vienuolis, vienuoliai, supranta, kaip yra iš tikrųjų.

Ir ką gi jis supranta, kaip yra iš tikrųjų? Jis supranta, kaip yra iš tikrųjų: „Tai yra kančia“, – supranta, kaip yra iš tikrųjų: „Tai yra kančios šaltinis“, – supranta, kaip yra iš tikrųjų: „Tai yra kančios baigtis“, – supranta, kaip yra iš tikrųjų: „Tai yra kelias į kančios baigtį“ . Vienuoliai, lavinkite sutelktį.

(SN 56.1)

Ir kokia, vienuoliai, yra teisinga sutelktis? (1) Štai vienuoliai, vienuolis, atsiskyręs nuo juslinių malonumų, atsiskyręs nuo nedorų būsenų, pasiekia pirmąją *džhaną* ir būna joje, su (proto) kreipimu, išlaikymu bei su dėl atsiskyrimo gimusiomis ekstazė ir palaima. (2) Kai liaunasi (proto) kreipimas ir išlaikymas, būdamas su iš vidaus nurimusiu protu sutelktu į vieną (objektą), jis (vienuolis) pasiekia antrąją *džhaną* ir būna joje, kur nėra (proto) kreipimo ir išlaikymo, bet yra dėl sutelkties gimusios ekstazė ir palaima. (3) Ekstazėi išblėsus, vienuolis būna pusiausviro proto, atidus ir aiškiai suprantantis, jis visa esybe patiria palaimą. Jis pasiekia trečiąją *džhaną* ir būna joje. Taurieji nupasakoja tai taip: „Jis būna laimingas, pusiausviro proto ir atidus“. (4) Atsikratęs malonių ir nemalonių (pojūčių), peržengęs ankstesnius laimę ir nusiminimą, jis pasiekia ketvirtąją *džhaną* ir būna joje, ten, kur nėra nemalonių ar malonių (pojūčių), bet yra atidos išgryninta proto pusiausvyra. Tai, vienuoliai, vadinama teisinga sutelktimi.

(SN 45.8)

„Esti, vienuoliai, šie **keturi sutelkties lavinimai**. Kokie keturi? (1) Esti, vienuoliai, sutelkties lavinimas, kuris išlavintas, dažnai praktikuotas, veda į palaimingą būvimą šiame gyvenime. (2) Esti, vienuoliai, sutelkties lavinimas, kuris išlavintas, dažnai praktikuotas, veda į žinojimo ir matymo įgijimą. (3) Esti, vienuoliai, sutelkties lavinimas, kuris išlavintas, dažnai praktikuotas, veda į atidą ir aiškų supratimą. (4) Esti, vienuoliai, sutelkties lavinimas, kuris išlavintas, dažnai praktikuotas, veda į ydų sunaikinimą.

(1) Ir koks, vienuoliai, sutelkties lavinimas, išlavintas, dažnai praktikuotas, **veda į palaimingą būvimą šiame gyvenime**? Štai, vienuoliai, vienuolis, atsiskyręs nuo juslinių malonumų, atsiskyręs nuo nedorų būsenų ... jis pasiekia ketvirtąją *džhaną* ir būna joje, ten, kur nėra nemalonių ar malonių (pojūčių), bet yra atidos išgryninta proto pusiausvyra. Tai, vienuoliai, sutelkties lavinimas, kuris išlavintas, dažnai praktikuotas, veda į palaimingą būvimą šiame gyvenime.

(2) Ir koks, vienuoliai, sutelkties lavinimas, išlavintas, dažnai praktikuotas, **veda į žinojimo ir matymo įgijimą**? Štai, vienuoliai, vienuolis skiria dėmesį šviesos suvokimui, nusprendžia (visą laiką) būti su dienos (šviesos) suvokimu. Jam diena kaip naktis, o naktis kaip diena. Taip atviru, neapgaubtu protu, jis lavina šviesa spindintį protą. Tai, vienuoliai, sutelkties lavinimas, kuris išlavintas, dažnai praktikuotas, veda į žinojimo ir matymo įgijimą.

(3) Ir koks, vienuoliai, sutelkties lavinimas, išlavintas, dažnai praktikuotas, **veda į atidą ir aiškų supratimą**. Štai, vienuoliai, vienuolis žino, kaip jausmo tonas kyla, kaip jis išlieka ir kaip baigiasi; žino, kaip suvokimas ... žino, kaip mintis kyla, kaip ji išlieka ir kaip baigiasi. Tai, vienuoliai, sutelkties lavinimas, kuris išlavintas, dažnai praktikuotas, veda į atidą ir aiškų supratimą.

(4) Ir koks, vienuoliai, sutelkties lavinimas, išlavintas, dažnai praktikuotas, **veda į ydų sunaikinimą**. Štai, vienuoliai, vienuolis gyvena, kontempliuodamas penkių savinamų sandų kilimą ir nykimą. „Tai yra materialioji forma, tai – materialios formos kilimas, tai – materialios formos išnykimas. Tai yra jausmo tonas, tai – jausmo tono kilimas, tai – jausmo tono išnykimas. Tai yra suvokimas, tai – suvokimo kilimas, tai – suvokimo išnykimas. Tai yra proto dariniai, tai – proto darinių kilimas, tai – proto darinių išnykimas. Tai yra sąmonė, tai – sąmonės kilimas, tai – sąmonės išnykimas. Tai, vienuoliai, sutelkties lavinimas, kuris išlavintas, dažnai praktikuotas, veda į ydų sunaikinimą.

Kelio veiksmų sąveika

Ir kokia, vienuoliai, yra taurioji teisinga sutelktis su jos pagrindu ir reikmenimis? Tai yra teisingas požiūris, teisingas ketinimas, teisinga kalba, teisingas veiksmas, teisingas pragyvenimo šaltinis, teisinga pastanga ir teisinga atida. Proto susikaupimas, vienuoliai, papildytas šiais septyniais veiksniais, vadinamas tauriaja teisinga sutelktimi su jos pagrindu ir reikmenimis.

(1) Tarp jų, vienuoliai, teisingas požiūris yra pirmutinis. Ir kokiū būdu, vienuoliai, teisingas požiūris yra pirmutinis? Žmogus supranta, kad neteisingas požiūris – neteisingas, ir supranta, kad teisingas požiūris – teisingas, – tai teisingas požiūris.

...
Žmogus stengiasi atsikratyti neteisingo požiūrio, kad priėtų prie teisingo požiūrio – tai jo teisinga pastanga. Būdamas atidus, jis atsikrato neteisingo požiūrio, atidus prieina prie teisingo požiūrio – tai jo teisinga atida. Taip šie trys reiškiniai – teisingas požiūris, teisinga pastanga ir teisinga atida – juda, sukasi aplink teisingą požiūrį.

(2) Tarp jų, vienuoliai, teisingas požiūris yra pirmutinis. Ir kokiū būdu, vienuoliai, teisingas požiūris yra pirmutinis? Žmogus supranta, kad neteisingas ketinimas – neteisingas, ir supranta, kad teisingas ketinimas – teisingas, – tai teisingas požiūris.

...
Žmogus stengiasi atsikratyti neteisingo ketinimo, kad priėtų prie teisingo ketinimo – tai jo teisinga pastanga. Būdamas atidus, jis atsikrato neteisingo ketinimo, atidus prieina prie teisingo ketinimo – tai jo teisinga atida. Taip šie trys reiškiniai – teisingas požiūris, teisinga pastanga ir teisinga atida – juda, sukasi aplink teisingą ketinimą.

(3) Tarp jų, vienuoliai, teisingas požiūris yra pirmutinis. Ir kokiū būdu, vienuoliai, teisingas požiūris yra pirmutinis? Žmogus supranta, kad neteisinga kalba – neteisinga, ir supranta, kad teisinga kalba – teisinga, – tai teisingas požiūris... (4) supranta, kad neteisingas veiksmas – neteisingas, ir supranta, kad teisingas veiksmas – teisingas, – tai teisingas požiūris... (5) supranta, kad neteisingas pragyvenimo šaltinis – neteisingas, ir supranta, kad teisingas pragyvenimo šaltinis – teisingas, – tai teisingas požiūris...

Žmogus stengiasi atsikratyti neteisingo pragyvenimo šaltinio, kad priėtų prie teisingo pragyvenimo šaltinio – tai jo teisinga pastanga. Būdamas atidus, jis atsikrato neteisingo pragyvenimo šaltinio, atidus prieina prie teisingo pragyvenimo šaltinio – tai jo teisinga atida. Taip šie trys reiškiniai – teisingas požiūris, teisinga pastanga ir teisinga atida – juda, sukasi aplink teisingą pragyvenimo šaltinį.

...
Tarp jų, vienuoliai, teisingas požiūris yra pirmutinis. Ir kokiū būdu, vienuoliai, teisingas požiūris yra pirmutinis? Pas turintįjį teisingą požiūrį, vienuoliai, atsiranda teisingas ketinimas. Pas turintįjį teisingą ketinimą, atsiranda teisingas kalba. Pas turintįjį teisingą kalbą atsiranda teisingas veiksmas. Pas turintįjį teisingą veiksmą atsiranda teisingas pragyvenimo šaltinis. Pas turintįjį teisingą pragyvenimo šaltinį atsiranda teisinga pastanga. Pas turintįjį teisingą pastangą atsiranda teisinga atida. Pas turintįjį teisingą atidą atsiranda teisinga sutelktis. Pas turintįjį teisingą sutelktį atsiranda teisingas žinojimas. Pas turintįjį teisingą žinojimą atsiranda teisingas išsilaisvinimas. Tokiu būdu, vienuoliai, besimokantysis turi aštuonis veiksmus, o arahantas – dešimt veiksmų. Čia taip pat dėl daugybės blogų nedorų reiškinų išnykimo (kelias) tampa visiškai išlavintu.

(MN 117)

„Doram žmogui, vienuoliai, tam, kuris pasižymi dorove, nereikia sužadinti ketinimo „o, kad man nekiltų apgailestavimų“ . Toks jau yra dėsningumas (*dhammatā*), vienuoliai, kad pasižyminčiajam dorove nekyla apgailestavimų.

Neapgailestaujančiajam, vienuoliai, nereikia sužadinti ketinimo, „o, kad man kiltų džiaugsmas“. Toks jau yra dėsningumas, vienuoliai, kad neapgailestaujančiajam kyla džiaugsmas.

Besidžiaugiančiajam, vienuoliai, nereikia sužadinti ketinimo, „o, kad man kiltų ekstazė“ . Toks jau yra dėsningumas, vienuoliai, kad besidžiaugiančiajam kyla ekstazė.

Tam, kurio protas ekstazėje, vienuoliai, nereikia sužadinti ketinimo, „o, kad mano kūnas nurimtų“ . Toks jau yra dėsningumas, vienuoliai, kad tam, kurio protas ekstazėje, kūnas nurimsta.

Tam, kurio kūnas nurimęs, vienuoliai, nereikia sužadinti ketinimo, „o, kad jausčiau palaimą“. Toks jau yra dėsningumas, vienuoliai, kad tas, kurio kūnas nurimęs, jaučia palaimą.

Palaimingajam, vienuoliai, nereikia sužadinti ketinimo, „o, kad mano protas susitelktų“ . Toks jau yra dėsningumas, vienuoliai, kad palaimingojo protas susitelkia.

Susitelkusiajam, vienuoliai, nereikia sužadinti ketinimo, „o, kad sužinočiau ir pamatyčiau kaip yra iš tikrųjų“ . Toks jau yra dėsningumas, vienuoliai, kad susitelkusysis žino ir mato kaip yra iš tikrųjų.

Žinančiajam ir matančiajam, vienuoliai, kaip yra iš tikrųjų nereikia sužadinti ketinimo, „o, kad nusivilčiau (*samsara*), o, kad išblėstų aistra.“ Toks jau yra dėsningumas, vienuoliai, kad žinantysis ir matantysis kaip yra iš tikrųjų nusivilia (*samsara*), išblėsta (jo) aistra.

Tam, kuris nusivylė (*samsara*), kurio aistra išblėso, vienuoliai, nereikia sužadinti ketinimo, „o, kad pažinčiau išsilaisvinimo žinojimą ir matymą“. Toks jau yra dėsningumas, vienuoliai, kad tas, kuris nusivylė (*samsara*), kurio aistra išblėso, pažįsta išsilaisvinimo žinojimą ir matymą.

Tokiu būdu, vienuoliai, nusivylimo (*samsara*) ir aistrų išblėsimo paskirtis ir palankus vaisius – išsilaisvinimo žinojimas ir matymas; žinojimo ir matymo kaip yra iš tikrųjų paskirtis ir palankus vaisius – nusivylimas (*samsara*) ir aistrų išblėsimas; **sutelkties paskirtis ir palankus vaisius – žinojimas ir matymas kaip yra iš tikrųjų**; palaimos paskirtis ir palankus vaisius – sutelktis; nurimimo paskirtis ir palankus vaisius – palaima; ekstazės paskirtis ir palankus vaisius – nurimimas; džiaugsmo paskirtis ir palankus vaisius – ekstazė; neapgailestavimo paskirtis ir palankus vaisius – džiaugsmas; **doro elgesio paskirtis ir palankus vaisius – neapgailestavimas**.

Tokiu būdu, vienuoliai, vienas darnus reiškinytis sotina kitą, vienas darnus reiškinytis pildo kitą, kad būtų nukeliauta iš šio kranto į kitą.

(AN 10.2)