

## 4.

# AZ EMBERI ÉLET ÉRTÉKE

B. A TUDAT KÉPZÉSE KÉT RÉSZBŐL ÁLL:

1. ÖSZTÖNZÉS AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLET ÉRTELMÉNEK KITELJESÍTÉSÉRE.
2. AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLET KITELJESÍTÉSE.

AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLET ÉRTELMÉNEK KITELJESÍTÉSÉRE ÖSZTÖNZŐ MEDITÁCIÓ  
HÁROM RÉSZBŐL ÁLL:

- a. AZ EMBERI ÉLET ÉRTÉKÉNEK FELISMERÉSE.
- b. AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLET JELENTŐSÉGÉNEK FIGYELEMBE VÉTELE.
- c. AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLET ELNYERÉSÉVEL SZEMBEN FELMERÜLŐ AKADÁLYOK  
FIGYELEMBE VÉTELE.

## ÖSZTÖNZÉS AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLET ÉRTELMÉNEK KITELJESÍTÉSÉRE

### *Az emberi élet értékének felismerése*

a. A *Lam-rim* következő témaköre AZ EMBERI ÉLET – vagy mondhatjuk úgy is: az emberi test – ÉRTÉKÉNEK FELISMERÉSE. Ennek a meditációnak két része van: 1) A NYOLC SZABADSÁG, és 2) A TÍZ KEDVEZŐ LEHETŐSÉG.

Sok ember élete céltalan. Napjaik szinte észrevétlenül múlnak el, pedig ha felismernék jelenlegi életük különleges értékét, igyekeznének kihasználni a benne rejlő hatalmas lehetőséget. Ez a tanítás életünk nagy kihívását tárja eléink. Sorba veszi a dharmagyakorlásra jelen életünkben rendelkezésünkre álló körülményeket – a nyolc szabadságot és a tíz a kedvező lehetőséget –, és rámutat azokra a magasabb feltételekre és felismerésekre, amelyeket a jelenlegi életünk és testünk megfelelő használatával elnyerhetünk. A következőkben tehát kétféle gyakorlatról lesz szó.

1) AZ EMBERI ÉLETÜNKET JELLEMZŐ NYOLC SZABADSÁG ÁLTAL AZ ALÁBBI MÓDON VÁLUNK ALKALMASSÁ A DHARMA GYAKORLÁSÁRA:

- a) NEM VALLUNK HELYTELEN NÉZETEKET.

Helytelen nézeteket vallanak, akik nem fogadják el az ok és okozat-, más néven a karma törvény, nem hisznek a megelőző- és az elkövetkező életek-

ben, és nem tulajdonítanak jelentőséget a szeretetnek, az együttérzésnek és az üdvös gondolatoknak.

A buddhizmus tanítása szerint nem számít, hogy a felsoroltakról mit mondunk, azokat szavakkal elfogadjuk vagy elutasítjuk; ha természetes módon megnyilvánuló helytelen nézeteink vannak, akkor ártalmas gondolataink és érzelmeink befolyása alatt állunk. Miért baj ez? Tekintsünk körbe, és meglátjuk, milyen következményekkel jár, hogy az emberek az ártalmas érzelmeikre hagyatkoznak. Milyen cselekedetek származnak a haragjukból, gyűlöletükből, ragaszkodásukból, féltékenységükből, rosszakaratukból és hazudozásaikból? Zavarodott, mások boldogságát feldúló, káros cselekedetek. Elég, ha a környezetünkben megtörtént esetekre gondolunk. Miképpen szenvednek az emberek a hibás cselekedeteik miatt? Milyen következményekre vezetnek ezek a hibák a családokban, a szülők és a gyerekek viszonyában?

Ez a meditáció más szempontból is hasznos lehet. Megfigyelhetjük, hogy sokan már a legkisebb probléma felmerülésekor boldogtalanok érzik magukat. „Miért nem kell másoknak ugyanúgy szenvedniük, mint nekem? Miért mindig engem érnek bajok?” – kérdezik méltatlankodva. Az ilyen hozzáállás igazságtalan és csak fokozza az elkeseredést. Helyesebb lenne, ha a kérdést így tennék fel: „Miért nem tapasztalom én is azokat a hatalmas szenvedéseket, amelyeket mások?” Nyugodtabb, probléma mentesebb időszakokban szoktassátok magatokat ehhez a gondolkodáshoz: „Most rendben van minden körülöttem, ennek örülök, de miért van az, hogy nem kell olyan szenvedéseket átélnem, mint sok más embernek?” Az érzelmek lecsendesítésének ez az ésszerű gondolkodáson alapuló technikája segítségére lehet, amikor valóban komoly nehézséggel kell szembenéznetek. Mert azt ne várja senki, hogy problémáinak valamikor is vége szakad. Ahogyan korábban mondtam: a bajok és a gondok olyanok, mint az óceán hullámmása. Soha nem érnek véget. Balgaság lenne azt kívánni, hogy úszás közben ne legyünk vizesek. Amíg vízben vagyunk, addig ez elkerülhetetlen. Hasonlóképpen: amíg a létforgatagban élünk, addig szenvedni fogunk. Aki nem akar vizes lenni, jöjjön ki a medencéből. Az emberek azonban szüntelenül a problémák világába vezető utat választják. Tudatlanságuk miatt önkéntelenül is helytelenül cselekednek, cselekedeteik következményei miatt pedig elégedetlenek. Sántidéva művében ezt olvassuk: „Bár a szenvedést akarják elkerülni, a szenvedésükbe rohannak. Boldogok akarnak lenni, de tudatlanságuk miatt a boldogságukat, mint ellenséget pusztítják el.”\* A buddhizmus szembesít a valósággal. Rávetet arra, hogy miként szüntethetjük meg, amit nem akarunk és hogyan nyerhetjük el azt, amit akarunk. A buddhizmus nem életidegen ideológia, nem elvont

\* *Bódhicsarjá-avatára*, I/28.

elmélet, hanem az általunk tapasztalt valóság tükré. A tanítvány e tükörbe tekintve önmagát látja kendőzetlenül. Meglátja benne a valódi arcát, és a valóságot felismerve megéri, hogy mi a helyes és mi a helytelen.

**b) NEM SZÜLETTÜNK ELMARADOTT ORSZÁGBA.**

„Elmaradott ország” alatt olyan helyet értünk, ahol nem ismerik és nem gyakorolják a Dharmát, az ott élők cselekedetei pedig ártalmasak. Az ide születőknek hiába van emberi testük, fejlődésük akadályozott. Szellemi vezető útmutatását nélkülözve követik szüleik és környezetük cselekvési mintáit. A világ nagyobbik részén ezek az uralkodó viszonyok. Jelen életünkben szerencsésnek mondhatjuk magunkat, hogy nem ilyen helyen élünk.

**c) NEM SZÜLETTÜNK OLYAN HELYRE, AHOL A BUDDHA TANÍTÁSA ISMERETLEN.**

Vizsgáljuk meg, mit is jelent a tanítás hiánya. Hogyan gondolkodnak és miként töltik idejüket azok az emberek, akiknek az életében nincs jelen a Buddha tanítása, akik nem hallottak a szeretet és együttérzés erejéről? Természetesnek veszik, hogy a gondjaikat okozó ártalmas hajlamaikra hallgatnak és negatív érzelmeiket korlátozás nélkül hagyják eluralkodni. Hová vezet az ilyen élet? Ha mindezt élénken elképzelitek, felismeritek, hogy kiváltságos helyzetben vagytok, hiszen ebben az országban nem ismeretlen a Buddha tanítása. E felismerés belső hajtóerővé válva komoly és kitartó dharmagyakorlásra ösztönöz.

**d) NEM SZÜLETTÜNK NÉMÁNAK VAGY EGYÜGYŰNEK.**

Lehet, hogy egyesek úgy vélik, nincs abban semmi különös, hogy nem születünk némának vagy együgyűnek. De nézzetek csak széjjel magatok körül. Hányan kénytelenek testi- és szellemi fogyatékoságokkal együtt élni! Hány és hány ember hallása, beszéde, látása korlátozott, vagy érzékszerveik ugyan épek, de a tudatuk súlyosan károsodott. Ne vonjátok meg tehát a vállalatokat és ne legyetek közömbösek. Gondolkodjatok el ezen is alaposan, és éreztétek át, mit jelent nem teljes értékűnek lenni. Képzeljétek el, hogy nem láttok, nem hallotok, toloszékhez vagytok láncolva, vagy bármilyen más, helyre nem hozható fogyatékoságban szenvedtek. Mire jutnátok ilyen állapotban? A süketség, vakság, némaság, gyenge értelmi képesség akadályozzák vagy akár lehetetlenné teszik a Dharma gyakorlását. Ismét azt találjuk tehát, hogy szerencsések vagyunk. Éles a hallásunk, ezért élő tanításokban részesülhetünk, beszédkészségünk, elmeállapotunk pedig alkalmassá tesz a gyakorlásra és a meditálásra.

Hatalmas lehetőség birtokába jutottunk, de nem feledhetjük, a rendelkezésünkre álló idő véges! Nem maradhatunk itt örökre, előbb vagy utóbb e kivételes állapot megszűnik. Ha csak evéssel, ivással, pihenéssel akarjuk tölteni napjainkat, ha gondtalan, kényelmes életre vágyunk, akkor miben különbözünk az állatoktól? Az állatok is azt teszik, ami számukra pillanat-

nyilván a legjobb. Ha mit sem törődve csodálatos lehetőségeinkkel, kizárólag a jelenlegi életünkre és az anyagiakra összpontosítva múlatjuk időnket, köztünk és mondjuk egy kutya között nincs nagy eltérés. Itt nyugaton már a kutyák is házakban laknak, gondoskodnak róluk, nem ritkán olyan ételeket esznek és olyan körülmények között élnek, amelyenkről az emberek nagy része csak álmodik. A *Lam-rim* figyelmeztet: különleges időket élünk, körülményeink most olyanok, amelyekkel a más létformákban élők nem rendelkeznek. Tegyük valami igazán hasznosat, a kínálózó lehetőséget ne hagyjuk kihasználatlanul! A fizikai és mentális problémák átélése értékes emberi létünk értelmére, a dharmagyakorlás jelentőségére hívja fel figyelmünket. Amint ez az érzés eluralkodik, megszűnik minden fáradtság és a gyakorlás sokkal hatékonyabbá válik.

e)-g) A következő három pontban arról a szerencsénkről gondolkodunk el, hogy nem születünk az alsó világok egyikébe sem, azaz **NEM SZÜLETTÜNK POKOLLAKÓNAK, ÉHEZŐ SZELEMNEK és ÁLLATNAK**. Ezekben a világokban a Dharma gyakorlására nincs lehetőség. Egyelőre tekintünk el a pokollakóktól és az éhező szellemektől. Róluk később fogok beszélni. Itt most elegendő azt látni, hogy környezetünkben az embereket messze fölülmúló számban élnek állatok. Tegyétek fel magatoknak a kérdést: ha az érző lényeknek ilyen nagy száma él állatként, ti miért nem vagytok azok? Ne éreztétek biztonságban magatokat: a buddhizmus szerint csupán idő kérdése az alsó régiók szenvedéseinek megtapasztalása! Most azonban emberek vagyunk és jelen létformánk a dharmagyakorlás hatalmas lehetőségét rejt magában. Ne késlekedjétek, használjátok ki a rendelkezésetekre álló időt, hogy kiszabadíthassátok magatokat szenvedéseitek börtönéből.

h) **NEM SZÜLETTÜNK HOSSZÚ ÉLETŰ ISTENNEK**.

A sokféle istenlény közül a *Lam-rim* itt a formavilág istenlényeire utal. Az ilyen létformába születők meglepéssel veszik tudomásul, hogy hová jutottak, majd pedig sok ezer öntudatlanul eltöltött év után, közvetlenül az elmúlásuk előtt ráébrednek arra, hogy idejük lejárt. Az ilyen lényeknek tehát két tudatos pillanatuk van: az életük kezdetekor és az életük végén. E két időpont között álomszerű állapotban, világi örömeiket élvezve illan el az életük, érdemleges cselekedetekre, kiváltképp dharmagyakorlásra nincs lehetőségük.

Lényeges, hogy pontosan értsétek az utolsó négy meditáció valódi értelmét. A buddhista gyakorlás három fő pilléren nyugszik: a kiemelkedésen, a bódhicsittán és az ürességet megértő bölcsességen.\* Közülük a kiemelkedés csak problémák és szenvedések közepette valósulhat meg. Nekünk, emberi lényeknek ugyan temérdek problémánk van, de egyben kiváló értelmi ké-

\* Tibetiül: *nges 'byung, byang sems, yang dag pa'i lta ba. (lam gtso rnam gsum.)*

pesszeggel is rendelkezünk. Értelmi képességünk segítségével felismerhetjük a létforgatag és a szenvedések közötti összefüggést, valamint e felismerés alapján a létforgatag meghaladásának lehetőségét és a meghaladás jelentőségét, amit kiemelkedésnek\* nevezünk. A pokollakók és az állatok szenvedéseinek mértéke a miénknél ugyan sokkalta jelentősebb, de nem rendelkeznek a kiemelkedéssel együtt járó előnyök felismeréséhez szükséges értelmi képességgel. Az istenlényeknél minden tökéletes rendben folyik. Életük gondtalan, az önfelelt gyönyörűségek közepette képtelenek a kiemelkedést gyakorolni, hiszen nincs probléma és baj, amitől meg akarnának szabadulni. A buddhista tanítás ezért különleges jelentőséget tulajdonít az emberi létformának, mert a létforgatagról történő őszinte lemondásra csak emberi lények képesek.

Szüntelenül megújuló mindennapi gondjaink és szenvedéseink tehát arra ösztönözhetnek, hogy a megszabadulás útját keressük. Mi úgy mondjuk: „A szenvedés a boldogság bevezetője”. A szemét értéktelen lomok halmaza, ám a szükségtelen dolgok újrahasznosítással ismét értékesekké válnak. A buddhizmus ugyanezt a technikát alkalmazza. Bár nem akarjuk a szenvedést és a létforgatag természete ellen sem tehetünk, a bajokat a saját hasznunkra fordíthatjuk. A buddhista gyakorló szenvedése által érti meg létezésének természetét, és ezt a felismerését eszközként használja a kiemelkedéshez. E módszer alkalmazása hatalmas hozzájárulás az élet értelmessé tételéhez, mivel általa maradéktalanul boldog életünk lehet, hiszen, ha a nyakunkba szakadó gondokat jótéteménynek tekintjük, problémáink soha nem zavarják meg a tudatunkat.

Összefoglalva: a nyolc szabadságról folytatott meditáció lényege, hogy elgondolkodunk szerencsés adottságainkon. Pontról-pontra megvizsgáljuk, hogy mi történne, ha nem ismernénk az ok-okozat törvényét, ha olyan helyre születnénk, ahol a gyilkolás és az erőszak mindennapos, ha soha nem hallanánk a Dharmáról. Elképzeljük, hogy mit tennénk fogyatékosként, hogy milyen sorsuk lehet a pokollakó lényeknek, az éhező szellemeknek, az állatoknak és a hosszú életű isteneknek. Aki szerint nem teljes a felsorolás, az bátran egészítse ki a nyolc pontot. Minél alaposabb vizsgálatot végzünk, annál világosabban ismerjük fel jelenlegi különleges helyzetünket.

2) A TÍZ KEDVEZŐ LEHETŐSÉG, AMELY ELŐMOZDÍTTJA A DHARMA GYAKORLÁSÁT:

- a) EMBERI LÉTFORMA.
- b) OLYAN HELYEN SZÜLETNI, AHOL A BUDDHIZMUST TANÍTTJÁK.
- c) ÉRZÉKSZERVEK ÉPSÉGE.
- d) BIZALOM A DHARMÁBAN.

\* A tibeti *nges 'byung* fogalom szó szerinti fordítása: „határozott kiemelkedés” (a létforgatagból). Többnyire – a szövegkörnyezetnek megfelelően – ennek tartalmi megfelelőjét, a „lemondás” (a létforgatagról) kifejezést használjuk..

- e) **MENTESSÉG A SZÉLSŐSÉGES CSELEKEDETEKTŐL** \*.
- f) **OLYAN KORSZAKBAN ÉLNI, AMELYBEN A BUDDHA MEGJELENT** és
- g) **TANÍTOTTA A DHARMÁT.** Vannak ugyanis olyan világkorszakok, amikor nem jelennek meg buddhák, vagy ha megjelennek, nem tanítják a Dharmát.
- h) **VIRÁGZIK A Buddha TANÍTÁSA.**
- i) **A TANÍTÁSÁNAK KÖVETŐI VANNAK.**
- j) **EGYÜTTÉRZÉS NYILVÁNUL MEG MÁSOK FELÉ.** Ez alatt azt kell érteni, hogy környezetünkben olyan tanítók vannak, akik megosztják velünk a Dharma bölcsességét.

Ebben a meditációban is azt vizsgáljuk, hogy milyen helyzetben lennénk, ha a felsoroltak ellenkezője érvényesülne. Egy tibeti mondás szerint: „Nem tudod az édes ízt értékelni, amíg nem találkoztál a savanyúval”. Alaposan mérlegelve mindazokat az akadályokat, amelyekkel szembesülhetnénk, felismerjük adottságainkat, valamint a szellemi előrehaladásunkat segítő feltételeink hatalmas értékét.

### *Az értékes emberi élet jelentőségének figyelembe vétele*

A *Lam-rim* következő meditációja feltárja az értékes emberi életben rejlő lehetőségeket, s ezzel arra ösztönöz, hogy jelen életünket arra használjuk, amire csak emberi lényeknek nyílik alkalmuk.

#### **b. AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLET TÖBB SZEMPONTBÓL RENDKÍVÜL JELENTŐS:**

**1) JELEN EMBERI ÉLETÜNKKEL KIVÁLÓ ÉS DICSŐSÉGES, MAGASABB ÉS JOBB ÚJRALÉTESÜLÉSBN LEHET RÉSZÜNK, KÍVÁNSÁGUNKTÓL FÜGGŐEN EMBER- VAGY ISTENLÉNYKÉNT.**

Az emberi élet lehetőséget nyújt magasabb újralétesülések elnyerésére; akár az isteni létbirodalmak kapui is kinyílhatnak előttünk.

Vizsgáljuk meg, hogy állati létformával elérhető-e magasabb újralétesülés. Ha pusztán a kényelmünkkel, a lakásunkkal, a ruházódásunkkal, a jóllakottságunkkal és még néhány olyan dologgal foglalkozunk, amit egy állat is megtehet, akkor köztünk és az állatok között csak formai különbség van. Ha viszont emberi létünket a megfelelő módon használjuk, akkor jobb újralétesülést eredményező okokat és feltételeket halmozunk fel. Erre egy állat nem képes.

**2) JELEN EMBERI ÉLETÜNKKEL – A MAGASABB ÉS JOBB LÉTSZFÉRÁBA SZÜLETÉSSSEL – KÍVÁNSÁGUNKNAK MEGFELELŐ HOSSZÚ ÉLETET, GAZDAGSÁGOT, KIVÁLÓ KÉPESSÉGEKET, JÓ CSALÁDI KÖRÜLMÉNYEKET, STB. VALÓSÍTHATUNK MEG.**

\* Az öt szélsőséges cselekedet: szülőapa-, szülőanya-, arhat megölése, egy buddha véérének szándékos fakasztása, szakadás előidézése a közösségben.

Ahhoz, hogy a következő életünkben biztonságos háttérrel, nagy fizikai és lelki erővel, szép megjelenéssel rendelkezünk, követnünk kell a *Lam-rim* útmutatását.

3) JELEN EMBERI ÉLETÜNKKEL MAGASABB ÚJRALÉTESÜLÉST VALÓSÍTHATUNK MEG A TISZTA FÖLDÖN, AHOL CSAK BUDDHÁK ÉS BÓDHISZATTVÁK ÉLNEK.

Ilyen helyre állati létformából nem lehet eljutni.

4) JELEN EMBERI ÉLETÜNKKEL MEGVALÓSÍTHATJUK A NIRVÁNA ÖRÖK BÉKÉJÉT ÉS BOLDOGSÁGÁT: MEGSZABADULHATUNK A SZÜLETÉS-, AZ ÖREGSÉG-, A BETEGSÉG- ÉS A HALÁL LÉTFORGATAGON BELÜLI SZENVEDÉSEITŐL.

Aki felismeri, hogy mindez kizárólag az emberi élet segítségével, az emberi élet megfelelő használatával érhető el, az egyben azt is felismeri, hogy az emberi élet különleges és rendkívüli jelentőségű.

5) JELEN EMBERI ÉLETÜNKKEL MEGVALÓSÍTHATJUK A BUDDHA DICSŐSÉGES ÉS TÖKÉLETES NÉGY TESTÉT: A TERMÉSZET-IGAZSÁG TESTET, A BÖLCSÉSSÉG-IGAZSÁG TESTET, A TELJES GYÖNYÖRŰSÉG TESTET ÉS AZ EMANÁCIÓS TESTET.

6) JELEN EMBERI ÉLETÜNKKEL MEGVALÓSÍTHATJUK EGY BUDDHA FORMA TESTÉNEK ÉS IGAZSÁG TESTÉNEK EGYESÍTÉSÉT, EGYETLEN ÉLETEN BELÜL, A LEGMAGASABB JÓGA TANTRA SEGÍTSÉGÉVEL.

Egyedül az ember valósíthatja meg ezt az egyesítést. Ennek jelentősége felbecsülhetetlen, az emberi élet tehát rendkívül értékes.

♦ *Hallhatnánk valamit a buddhák négy testéről? Hogyan képzeljük el ezeket?*

A részletes magyarázatot a *Pradnyápáramitá*ban találjuk. A Természet-igazság Test a mindentudó tudat üressége; valamennyi mérgező érzelm, illetőleg a szennyezett és a szennyezetlen nem-tudások megszűnése. A buddhák Természet-igazság Teste a mindentudó tudat végső igazsága. A Bölcsesség-igazság test a megvilágosult tudat, azaz a mindentudó tudat. A Teljes gyönyörűség test az összes buddha-kiáradás forrása. A buddhák Emanáció-, vagy másképpen mondva Kiáradás teste, a Teljes gyönyörűség testből valósul meg. Ha az ötös, komplett felosztást nézzük, akkor a Természet-igazság testnek két összetevője van. Az egyik a mindentudó tudat üressége, a másik a szennyezett és nem szennyezett nem-tudások megszűnése.

Az Igazság-testnek két jelentése van: a megvilágosodott tudat homályának végső megszüntetése, illetőleg a mindentudó tudat végső természete, vagyis az üresség. A legmagasabb filozófiai iskola, a prászangika-madhjamaka alatti szinteken ezt a két testet különállónak tekintik. A mindentudó tudat végső természete nem a megszüntetés, a megszüntetés pedig nem a mindentudó tudat végső természete. Amikor elhagyjuk a megvilágosodás útjában álló akadályokat, megvalósul az üresség. A végső megszüntetés maga az üresség. A mindentudó tudat végső természete pedig nem más, mint a mérgező érzelmek végleges megszüntetése.

## *Az értékes emberi élet elnyerésének akadályai és a négy sarkalatos pont*

**C. AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLETET NAGYON NEHÉZ ELNYERNI A KÖVETKEZŐK MIATT:**

**1) AZ EMBERI ÉLET LEGFŐBB OKA A TÍZ ERÉNY GYAKORLÁSA, S MERT ILYEN OKOKAT NEHÉZ FELHALMOZNI, AZ EMBERI ÉLETET NEHÉZ ELNYERNI.**

Aszerint születhetünk tehát emberi vagy isteni létbirodalmakba, hogy a mindennapi életünk során sikerül-e elegendő erényes cselekedetet összegyűjtenünk. Logikai megközelítésben ez azt jelenti, hogy a kívánt következmények megtapasztalásához a megfelelő okokat fel kell halmozunk. Ha nem vetjük el a magot, nem arathatjuk le a termést. Ha jelen életünk mindennapjai során nem fordítunk gondot arra, hogy minél több erényes cselekedetet hajtsunk végre, akkor aligha lesz esélyünk magasabb világba – például emberként – újjászületnünk. A szükséges okokat azonban nehéz felhalmozni, ezért emberi életre is nagyon nehéz szert tenni.

Felmerülhet a kérdés: ha az emberi élet megszerzése nehéz, miért küzd földünk túlnépesedési problémával? A buddhista felelet erre az, hogy az állatok számával, különösen a rovarokéval összevetve, az emberek száma jelentéktelen.

**2) A NYOLC SZABADSÁG ÉS A TÍZ KEDVEZŐ LEHETŐSÉG OKAI: A TÍZ ERÉNY KIFINOMULT GYAKORLÁSA, A HAT TÖKÉLETESÉG MŰVELÉSE, BUZGÓ IMÁDKOZÁS ÉS FELAJÁNLÁSOK VÉGZÉSE. MIVEL ILYEN OKOK FELHALMOZÁSA NEHÉZ, AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLETET NEHÉZ ELNYERNI.**

A nyolc szabadsággal és tíz lehetőséggel rendelkező emberi életre sokkal nehezebb szert tenni, mint az általános értelemben vett emberi életre. Ugyanezt tapasztaljuk a külső jelenségek világában is, ahol egy bonyolultabb, jobb és drágább dolgot nehezebb megszerezni, mint az egyszerűt, olcsót.

**3) MÉG HA AZ EMLÍTETT OKOKAT SIKERÜL IS FELHALMOZNI, AZ ISMÉTELTEN FELÉLEDŐ GYŰLÖLET ÉS HARAG, VALAMINT A HELYTELEN NÉZETEK – A KARMA TÖRVÉNYNEK, ÉS A MEGELŐZŐ- ÉS ELKÖVETKEZŐ ÉLETEK LEHETŐSÉGÉNEK ELUTASÍTÁSAI – MEGSEMISÍTIK A FELHALMOZOTT ÉRDEMEKET, EZÉRT AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLETET NEHÉZ ELNYERNI.**

Legfőbb ellenségünk a gyűlölet és a harag! Romboló hatásuk megsemmisíti a dharmagyakorlás minden eredményét és az erényes cselekedetek összes jótékony következményét.

**4) MÉG HA A FELHALMOZOTT ÉRDEMEK NEM IS SEMMISŰLNEK MEG, A JELENLEGI ÉLETBEN VÉGHEZVITT NAGYSZÁMÚ ERÉNYTELEN- ÉS KISSZÁMÚ ERÉNYES CSELEKEDET MIATT BIZONYTALAN, HOGY A KÖVETKEZŐ ÉLETBEN AZ ERÉNYTELEN-, ILLETVE AZ ERÉNYES KÖVETKEZMÉNYEK KÖZÜL ELSŐKÉNT MELYIK KERÜL MEGTAPASZTALÁSRA, EZÉRT AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLETET NEHÉZ ELNYERNI.**



Soha nem lehetünk biztosak afelől, hogy abban a döntő pillanatban, amelytől az elkövetkező életünk függ, a hasznos cselekedeteink következményei érnek-e be. Sokkal nagyobb valószínűséggel számíthatunk káros következményekre, hiszen jóval többször követünk el ártalmas cselekedetet, mint hasznosat.

5) SÁKJAMUNI BUDDHA EGY ALKALOMMAL CSIPETNYI HOMOKOT VETT A KEZÉBE ÉS ÍGY SZÓLT: „EZ ITT AZOKNAK A SZÁMA, AKIK A MAGASABB VILÁGOKBA SZÜLETNEK. AZ ÖSSZES TÖBBI HOMOKSZEM A FÖLDÖN PEDIG AZOKÉ, AKIK AZ ALSÓ VILÁGOKBA.” E TANÍTÁS ALAPJÁN MEGÉRTJÜK, HOGY MIÉRT ÉL OLY NAGYSZÁMÚ APRÓ TEREMTMÉNY NYÁRON EGY KIS PISZKOS POCSOLYÁBAN. KÖVETKEZÉSKÉPPEN, AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLETET NEHÉZ ELYNERNI.

Az emberek száma eltörpül a többi lényéhez viszonyítva. Miért? Mert az értékes emberi életet rendkívül nehéz elnyerni. Nehéz összegyűjteni az elnyeréséhez szükséges okokat, s ha az okok összegyűjtése nehéz, akkor természetesen az okozat, a hasznos tulajdonságokkal felruházott emberi élet elnyerése is nagyon nehéz.

6) AZ EMBERI LÉNYEKEN BELÜL VESSÜK ÖSSZE A HÍVŐK SZÁMÁT A NEM HÍVŐK SZÁMÁVAL. A HÍVŐKÖN BELÜL PEDIG HASONLÍTSUK ÖSSZE, HOGY HÁNYAN RENDELKEZNEK ÉS HÁNYAN NEM RENDELKEZNEK A DHARMA GYAKORLÁSÁT BIZTOSÍTÓ NYOLC SZABADSÁGGAL ÉS TÍZ KEDVEZŐ LEHETŐSÉGGEL. EBBŐL MEGÉRTJÜK, HOGY A TIZENNYOLC HASZNOS TULAJDONSÁGGAL FELRUHÁZOTT ÉRTÉKES EMBERI ÉLET ELYNERÉSE NEHÉZ.

Boldogok lehetünk, mert emberi lények vagyunk és rendelkezünk valamennyi hasznos feltétellel, de nem érezhetjük biztonságban magunkat. ÁCSÁRJA SÁNTIDÉVA A BÓDHISZATTVA CSELEKEDTEK MŰVELÉSÉBEN EZT MONDJA: „RÁBÍZVA MAGAD ÉRTÉKES EMBERI ÉLETED HAJÓJÁRA, ÁTSZELHETED A SZENVEDÉSEK HATALMAS FOLYAMÁT. MIVEL ILYEN HAJÓT A JÖVŐBEN NEHÉZ LESZ ÚJRA TALÁLNOD, E SORSDÖNTŐ IDŐBEN NE ALUDJ, OSTOBA!”\*

Az emberi test kiváló eszköz. Kényelmes, a célnak leginkább megfelel. Örüljünk, hogy most emberi életünk van és rendelkezünk mind a tizennyolc hasznos tulajdonsággal, de mikor találunk rá ismét erre az eszközre? Megpróbálhatjuk az erények folyamatos felhalmozásával újra és újra megszerezni, de ez nem lesz könnyű. Most itt a lehetőség. Használjuk emberi életünket céljának megfelelően: segítségével próbáljunk átkelni a szenvedések áradatán. Ha jelen életünkben csak pihenni akarunk, mondván majd a következő életünkben vágunk neki az útnak, akkor nem biztos, hogy sikerrel járunk. Ilyen kitűnő alkalom nem adódik újra és újra.

ANNAK IDEJÉN A NAGY MESTERT, GUNGTHANGPÁT, EGYIK TANÍTVÁNYA A MEGVILÁGOSODÁSÁNAK TÖRTÉNETÉRŐL KÉRDEZTE. A MESTER ÍGY FELELT: „AZ ELSŐ

\* Bódhicsarjja-avatára, VII/14.

HÚSZ ÉVBEN RÁ SE HEDERÍTETTEM A DHARMAGYAKORLÁSRA. A KÖVETKEZŐ HÚSZ ÉVBEN AZON GONDOLKODTAM, HOGY MAJD HOZZÁKEZDEK. TÍZ ÉVE PEDIG MINDEN REGGEL AZON KESERGEK, HOGY NEM KORÁBBAN KEZDTEM EL GYAKOROLNI. EZ AZ ÉN TÖRTÉNETEM, AHOGYAN EGY TARTALOM NÉLKÜLI EMBERI ÉLET ELMÚLIK.”

A MESTER ITT KÖZVETETT MÓDON RÓLUNK BESZÉL, AKIK CÉLTALANUL TÖLTÖTTÜK, JELENLEG CÉLTALANUL TÖLTJÜK, ÉS TALÁN A JÖVŐBEN IS CÉLTALANUL FOGJUK TÖLTENI AZ ÉLETÜNKET, AHELYETT, HOGY CÉLTUDATOSAN A DHARMÁT GYAKOROLNÁNK. Szemben a mi élettörténetünkkel, a Mester egész élete tanulással, meditálással és dharmagyakorlással telt. Mi húsz-huszonöt éven át egyáltalán nem foglalkozunk a Tanítással, aztán újabb húsz-harminc évig jó, ha egyáltalán érdeklődünk utána, de igazán akkor sem gyakorolunk, és amikor már ötven évesek is elmúltunk, sajnálkozunk, hogy időnket feleslegesen elpazaroltuk.

AZ EMBERI ÉLET JELENTŐSÉGÉNEK ÉS ÉRTÉKÉNEK A FELISMERÉSE AZ ALÁBBI NÉGY PONT ÁTGONDOLÁSÁVAL TÖRTÉNIK:

GYAKOROLNOM KELL A DHARMÁT, MERT BOLDOG AKAROK LENNI ÉS NEM AKAROK SZENVEDNI. BOLDOGSÁGOM ELÉRÉSE ÉS MEGSZABADULÁSOM A SZENVEDÉSTŐL, A DHARMA GYAKORLÁSÁTÓL FÜGG.

Az alapvető kérdés az, hogy akarjuk-e gyakorolni a Dharmát. Ha igen, akkor arra is feleletet kell adnunk, hogy miért, ezen belül pedig, hogy miért a *Lam-rim* meditációt akarjuk végezni. Valódi indíték és cél nélkül olyanok vagyunk, mint egy vaksötét kamrában tapogatózó ember, akinek fogalma sincs arról, hogy mit keres. A *Lam-rim* tanításában ez áll: „Azért gyakoroljuk a Dharmát, mert boldogok akarunk lenni és meg akarunk szabadulni a szenvedéseinktől.” Ez a legfőbb okunk a gyakorlásra. Minden lény, legyen akár ember vagy állat, boldogságra vágyik. Senki sem akar szenvedni, mindenki szeretné a szenvedést elkerülni. De miért a Dharmát válasszuk erre célra? Miért nem valami mást? Egyáltalán, miért gyakoroljuk a Dharmát, amikor éppen boldogok vagyunk, amikor nem szenvedünk? Ezek fontos kérdések, próbáljunk meg felelni rájuk.

Miért dolgoznak az emberek reggeltől estig, nyolc-, tíz-, akár tizenkét órán keresztül? Mert boldogok akarnak lenni! Nyilvánvaló, hogy az anyagiak közvetlen kapcsolatban állnak a boldogsággal és a boldogtalansággal. Azért vállalnak munkát, hogy a boldogságuk forrásának tekintett pénzt megkeressék. Ez természetesen nem helytelen, hiszen mindenkinek szüksége van élelemre, italtra, lakásra.

És mi a helyzet a dharmagyakorlással? Meditálásért senki sem kap fizetést. E téren egy másik hagyomány érvényesül. Itt azok a buddhista gyakorlók és filozófusok az irányadók, akik sok évszázadon át, mindenre kiterjedő részletességgel megvizsgálták és a saját tapasztalataikon keresztül igazolták, hogy a

Dharma gyakorlása és a boldogság szorosan összefügg egymással. Törekvésük ugyanaz volt, mint az imént mondottak: boldogok akartak lenni és nem akartak szenvedni. Ezért tanultak, ezért meditáltak és ezért fejlesztették ki a boldogság elérésére és a szenvedés megszüntetésére alkalmas módszereket és technikákat. Nagyon fontos ennek a kapcsolatnak a megértése. Aki nem lát összefüggést a Dharma tanulása, gyakorlása és a saját élete és boldogsága között, az jobb, ha nem vesztegeti ilyenre az idejét.

Ha mi, emberi lények gépek lennénk, a külső fizikai tárgyak maradéktalanul kielégítenék a szükségleteinket. Az ember azonban több, mint gép. Az anyagi fejlődés természetesen fontos része az életünknek, ezt senki sem tagadja, de nekünk valami másra is szükségünk van. Ezt a valamit „mentális táplálék”-nak nevezhetjük. Őszentsége, a Dalai Láma már sokszor kifejtette, hogy a technikai-tudományos fejlődés nagyon hasznos az emberi közösség számára, de ugyanakkor tudatunk és érzéseink vannak, mert nem vagyunk gépek. A tudatot szellemi téren kell kiszolgáltatni és fejleszteni. Csak így teremthető meg az egyensúly. Itt nyugaton a hatalmas fejlődés ellenére ez a rész valahogyan hiányzik. Anyagi értelemben szinte már minden lényeges dolog rendelkezésre áll, az emberek mégsem elégedettek. Képzeltétek magatokat egy olyan személy helyébe, aki az anyagi jólét nagyon magas fokán áll. Tökéletesen elégedett és maradéktalanul boldog pusztán az anyagi bőség miatt? Nyilván nem. És itt ne a vallásosság esetleges hiányára gondoljatok. A fő kérdés nem az, hogy az illető hívó vagy nem hívó. A döntő az életének a minősége, ahogyan az életét megéli, a maga teljességében.

Bármit is tesz az ember, mögöttes szándéka ugyanaz: boldog akar lenni, és nem akar szenvedni. Vannak, akik a boldogságuk eléréséhez a Dharma gyakorlását választják, a többség azonban más úton jár. Akik a dharmagyakorlást választják, bizonyosan egyre boldogabbak, és akik más tevékenységekben keresik a boldogságukat, azok közül is nem kevesen ugyanezt mondják. Kérdés, hogy melyik út célravezetőbb? Melyik biztosít több boldogságot és kevesebb szenvedést? Akik a dharmagyakorlást választják, mérgező érzelmeik legyőzésén munkálkodnak: ellenállnak haragjuk, gyűlöletük, ragaszkodásuk és féltékenységük feltámadásának. Akik nem a Dharma útját járják, azokon kártékony hajlamaik uralkodnak. Ki szenved kevesebbet? Ki a boldogabb? Persze nem fizikai, hanem mentális értelemben. Hogyan lehetnének igazán boldogok a haragosak és gyűlölködők, vagy azok, akik görcsösen ragaszkodnak személyekhez és tárgyakhoz, akik féltékenyek másokra? Téved, aki úgy gondolja, hogy boldog, miközben mérgelődik egész nap. Lehetetlen, hogy igazán boldog legyen. Csak azok tapasztalhatják a boldogság érzését, akik nem adnak esélyt haragjuk és más ártalmas érzelmeik fellángolásának. Erre

tanít a Dharma. A boldogság elérése és a szenvedés elkerülése tehát szorosan összefügg a Dharma gyakorlásával.

Tanulmányaitok előrehaladásával párhuzamosan, lépésről-lépésre fedezhetitek fel a kapcsolatot a Dharma gyakorlása és a mindennapi életben megtapasztalható boldogság és boldogtalanság között. Ha valóban átlátjátok, hogy ez a kapcsolat szoros és megbonthatatlan, elkötelezitek magatokat a komoly dharmagyakorlással. Ezt követően pedig érdektelenné válnak számotokra az új, látványos, meggyőzőnek tűnő ideológiák és elképzelések; azok egyike sem lesz hatással rátok. A buddhista tanítás és a saját életünk boldogsága közötti kapcsolat felismerése tehát szellemi fejlődésünk kulcsa.

**KÉPES VAGYOK A DHARMA GYAKORLÁSÁRA, MERT RENDELKEZEM A SZÜKSÉGES KÜLSŐ FELTÉTELLEL: VAN SZELLEMI VEZETŐM, AKI MEGMUTATJA HOGYAN GYAKOROLJAK, ÉS RENDELKEZEM A BELSŐ FELTÉTELEKKEL: A SZABADSÁGOKKAL ÉS A KEDVEZŐ LEHETŐSÉGEKKEL, AMELYEK ALKALMASSÁ TESZNEK A DHARMA GYAKORLÁSÁRA.**

Nem elegendő csupán könyvekből megismerni a tanítást. Hatalmas különbség van egy könyv elolvasása és a szellemi vezető meghallgatása között! A Tanítómester szájából elhangzó magyarázatok által a tanítások jelentései sokkal világosabbá válnak. Itt nyugaton az emberek szinte mindent könyvből tanulnak. Keleten ez is másképpen van. Mi közvetlenül a tanítótól tanulunk, és csak az alapok megértése után olvassuk el a magyarázó szövegeket. Az olvasás egyetlen filozófiai tárgykörben sem tisztázza a problémáinkat. Olvasáskor kulcsként használjuk a tanítóinktól kapott tudásunkat, mert szilárd meggyőződésünk, hogy a hallgatóknak az igazi segítséget a Tanítómestertől kapott tudás jelenti. Kolostorainkban is így tanítanak, mert ez a megfelelő módszer. Nyugaton a buddhizmust sok esetben könyvből tanulják, az érdeklődők ezért a szövegek jelentését nem igazán látják át. Nem értik a filozófiai háttérrel, általában csak a felületes, szó szerinti jelentésekig<sup>\*</sup> jutnak el, ami nem elegendő. A *Lam-rim* vagy más filozófiai munkák szó szerinti megértéséből még egyáltalán nem következik, hogy a tanításokban rejlő jelentésárnyalatokat is megértették. A tanító feltárja előttünk a háttérrel és elmagyarázza a mélyebb jelentéseket. Különösen a tantrikus tanításoknál elengedhetetlen, hogy személyesen a tanítótól tanuljunk. Itt különösen igaz a mondás: „Tanulj a tanító szájából közvetlenül!” A tantrikus tanítások többnyire szimbolikusak, a szavak sajátos kapcsolatban állnak a gyakorlatokkal és a megvalósításokkal, s nem utolsó sorban a tantrikus tanítást adó szellemi vezetővel. Azt javaslom tehát mindenkinek, hogy akkor is közvetlenül tanítótól tanuljon, ha megérti az adott könyvben leírtakat, a tanító saját tapasztalatait ugyanis semmi sem pótolhatja.

\* Tibetiül: *tshig don*.

**GYAKOROLNOM KELL A DHARMÁT MÁR A JELEN ÉLETEMBEN, MERT NAGYON NEHÉZ ÚJRA ÉRTÉKES EMBERI ÉLETET NYEREM.**

Emlékezzetek vissza a börtön példájára. Ha elítéltek lennének és a börtönőr azt mondaná: „Adok huszonnégy órát, hogy megszökhesz”, nem hiszem, hogy sokat kellene teketóriáznunk, mert aligha kapnánk újabb esélyt. Ugyanerről van szó itt is. Jelenlegi emberi életünk nagyon értékes, mert rendelkezünk a Dharma gyakorlásához szükséges valamennyi kedvező külső és belső feltétellel. De közel sem lehetünk biztosak abban, hogy a soron következő életünkben ismét emberként a megfelelő helyre és a megfelelő körülmények közé születünk. Használjátok ki ezt a hatalmas lehetőséget és kezdjétek neki a Dharma gyakorlásának még ebben az életben.

**GYAKOROLNOM KELL A DHARMÁT, MOST AZONNAL, MERT HALÁLOM ELJÖVETÉLÉNEK IDŐPONTJA BIZONYTALAN.**

Ha azt mondjátok, hogy még ebben az életben gyakorolni akarjátok a Dharmát, de közben arra gondoltok, hogy elegendő ha egy hónap múlva, vagy a nyári szünetben, netán a jövő évben vagy majd akkor kezdtek neki, amikor nyugdíjba vonultok, akkor jusson eszetekbe a börtönőr, aki nagyon kevés időt engedélyezett a szökéshez. Ki tudja, mit hoz a holnap? Hány váratlan eseménnyel találkozottok már eddigi életetekben? Ha azt hiszitek, hogy majd eljön az az idő, amikor napi tevékenységeiteknek vége szakad, akkor valószínűleg tévedtek. Elfoglaltságaink csak akkor szűnnek meg végérvényesen, amikor életünk is véget ér. Nincs olyan ember, aki azt mondhatná: „Minden dolgomat egyszer, s mindenkorra befejeztem.” Azonnal hozzá kell tehát kezdeni a Dharma gyakorlásához, mert a jövő bizonytalan. Fogadjátok meg a buddhista tanítás intelmét: „Ki tudhatja, mi jön előbb: a holnap vagy a következő élet?” Az emberek többnyire úgy gondolják, hogy a haláluk majd sok-sok év múlva következik be. Igaz ez? Vizsgáljuk meg, hogy ez az elképzelés logikailag miért megalapozatlan. A halál okaként többnyire csak az egészség megrendülését tartják számon, holott nagyon sok ember hal meg hirtelen baleset vagy természeti katasztrófa következtében. Ezekre, mint nem tipikusakra, nem szoktak gondolni. Az elképzelések és a valóság között tehát szakadék tátong.

Szüntelenül vizsgálnotok kell a gondolataitokat, máskülönben áztatjátok magatokat, hogy azok helytállóak. A hétköznapi szemlélet és a valóság többnyire köszönőviszonyban sem áll egymással. Különösképpen a madhjamaka filozófiát tanulmányozva juthattok arra a felismerésre, hogy a nap huszonnégy órájának közel kilencven százalékában a gondolkodásotok hibás. Gondolkodásotok eredendően hibás voltának felismerése önmagában azonban nem elegendő. A valósághű látásmóddhoz közelítéssel párhuzamosan ellenőriznetek kell gondolataitok helyes vagy helytelen irányultságát is. Hiszen gyakorta meg-

történik, hogy valakinek a gondolatai megfelelőek, ám helytelen motiváltsága miatt tudásának alkalmazása káros következményre vezet. A buddhista tanítás ezért nagy súlyt helyez a jó motivációra és az érdemek gyűjtésére, hogy ezáltal a tudásunk erényes, hasznos oldala érvényesüljön.

### *Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához*

- ◆ *Egy furcsa problémám van, tudniillik nem igazán tudom, hogy minek is tekintsem magam. A buddhizmus gyakorlójának? Én ugyanis valójában keresztény vagyok, mivel nálunk ez az emberek vallása. Kezembe akadt néhány buddhizmusról szóló könyv, ezeket elolvastam, aztán rátaláltam erre az iskolára és rátaláltam a tanítómra. Szerencsésnek tartom magam, hogy így történt, de mindez még nem igazán mély bennem...*

A buddhisták erre azt mondják: ez a karma. Akik nem tanultak a karma törvényről, úgy érzik, valami nagyon rejtélyes dologról van szó. Gondoljunk csak bele, hány olyan esemény volt már az életünk során, ami váratlanul ért bennünket, amire nem voltunk felkészülve? Ilyen ez is. Öt vagy tíz évvel ezelőtt valószínűleg az itt lévők egyike sem gondolta, hogy meditálni fog. De az életben majdnem minden a szokásostól vagy a tervezettől eltérően alakul. Közülük néhányra azt mondjuk: „Jó, hogy így lett!”, másokra pedig, hogy „Sajnos így történt, sok problémát okozott, amit nem akartam”. A buddhistáknak erre vonatkozóan két kérdésük van: miért történnek meg ezek az események és miért akkor, éppen abban az időben mennek végbe? Nem előtte és nem utána. Komoly filozófiai problémák. Világosan kell látnunk, hogy nem tehetünk meg bármit. Akárhogyan is igyekszünk, képtelenek vagyunk száz százalékosan sikeresek lenni. Néha már úgy érezzük, elértük, amit szeretnénk, de aztán kudarcot vallunk. Sok mindenre vágyakozunk, többségük azonban soha nem valósul meg. Nem akarunk dolgokat, ám nem eggyel mégis szembe találjuk magunkat. Miért nem kapjuk meg, amit szeretnénk, és miért kell szembesülnünk olyan eseményekkel, amelyeket inkább elkerülnénk? E kérdéseket közvetlen, napi tapasztalataink alapján tesszük fel, gondolkodni rajtuk viszont csak a filozófia segítségével lehet.

Alaposabban megfigyelve életeseményeinket, kialakulhat bennünk az érzés, hogy léteznie kell egyfajta erőnek, amely kényszerítő módon, közvetlenül befolyásolja életünket. A buddhista filozófia ezt karma törvénynek nevezi. Ennek a lényege az, hogy a kényszerítést mi magunk, a cselekedeteinkkel teremtjük az életeink során. A karma törvény pontosabb megértése igen hasznos és különösen akkor válik segítségünkre, amikor komolyabb nehézséggel szembesülünk. Egy buddhista gyakorló, aki világosan megértette

a karma törvényt, ha súlyos beteg lesz, teste bár gyenge és elesett, a tudata békés és kiegyensúlyozott, mert biztos benne, hogy állapotát kiérdemelte. Tudja, hogy egy korábban elkövetett cselekedetének a következményét tapasztalja. Őszentsége, a Dalai Láma mindig boldog, arca mosolygós, beszéde nyugodt, a sok probléma és veszély ellenére, ami országát a határokon kívül és belül sújtja. Őszentsége világosan érti a karma törvényt! Tény persze, hogy derűjének és kiegyensúlyozottságának más oka is van: a szeretetet és az együttérzést magas szinten gyakorolja. Minél erősebben munkál ugyanis valakiben az együttérzés, annál bátrabban néz szembe a nehézségekkel. Erről majd a *Lam-rim* harmadik szintjének ismertetésekor beszélek.

- ♦ *Nekem nem igazán tesz jót a meditálás. Túlságosan elfoglalt vagyok, nem marad időm és energiám a gyakorlásra, és talán a kellő érdeklődés is hiányzik belőlem. Arra gondoltam, hogy jobb lenne, ha a meditálás helyett a Lam-rim tibeti szövegét olvasnám.*

Semmi baj. Aki nem érzi hasznosnak, hagyja abba és mélyedjen el a tanulásban. Később, több ismeret birtokában már tudni fogja, hogy valójában mi a leginkább megfelelő számára és megfontoltabban választhat. Ami az alapmű olvasását illeti, az nagyon hasznos, de nem szabad elfelejteni, hogy ez gyakorlat és nem elmélet. Csak olvasni nem elég. Ráadásul, ha elegendő nyelvismeret hiányában a jelentés nem világos, akkor az csupán a tibeti kiejtés gyakorlása.

Általánosságban mondván, először is nagyon fontos, hogy még azt megelőzően, hogy komolyan belefognátok a *Lam-rim* gyakorlásába, tisztázzátok, mi a célotok vele. Ehhez korábban már próbáltam támpontokkal szolgálni. Azt hiszem, a hozzáállás tekintetében alapvetően különböznek egymástól a keleti és a nyugati gyakorlók. A keletiek többsége viszonylag keveset tud a Dharmáról, gyakorlásuk és életvitelük között azonban nincs ellentmondás. Hitüktől – néha a vakhitüktől – senki és semmi nem tántoríthatja el; mély meggyőződéssel egész életükön át komolyan gyakorolnak. A nyugati életfelfogást pusztán a hitre alapozva nehéz hozzáigazítani a buddhizmus szemléletéhez. Sok nyugati ember kezd gyakorolni a tanítás világos megértése nélkül, sokszor csak amiatt, mivel a környezetükben mások így tesznek. Esetleg olvastak vagy valakitől hallottak róla, de nem lelnek örömet benne, ezért nyugtalanná és zaklatottá válnak, ami egyértelműen jelzi, hogy nem a megfelelő irányba indultak el. Ők jobban tennék, ha felhagynának a próbálkozással. A lelki egyensúly mindennél fontosabb. Senkinek sem lehet célja, hogy rosszabb helyzetbe kerüljön, mint előtte volt.

Véleményem szerint itt nyugaton a világos megértésre alapozott meggyőződés vezethet eredményre. Ennek hatása amúgy is sokkal erőteljesebb. A jó intellektuális képességekkel rendelkező tanítványok helyesebben teszik, ha

ezt az utat követik. Számukra az a legcélravezetőbb, ha állandóan kérdéseket tesznek fel: „miért csinálom?”, „hogyan csináljam?”, „mi a célom velem?”, és így tovább. Akarják megtudni, hogy mit és miért tesznek. Mivel a filozófia segít a kérdések tisztázásában, számukra különösen fontos a buddhista filozófia tanulása. Ezzel a háttérrel a gyakorlásuk valóban erőteljes és biztonságos lesz, és magasabb felismerésekre is vezethet. A magas felismerések amúgy sem a pusztán hitből, hanem sokkal inkább a világos megértésből fakadnak. Mantrák recitálásából, szertartásokon való részvételből, leborulásokból magas felismerés nem jön létre. Aki nyugati emberként komolyan elkötelezett gyakorló kíván lenni, az igyekezzen világosan megérteni az okokat és a módszereket. Az intellektuális megközelítésnek persze megvan a maga veszélye. Vigyázni kell, nehogy közben maga a lényeg sikkadjon el. Soha sem szabad megfélekedezni arról, hogy a buddhista filozófia valójában nem más, mint elemző meditáció. A buddhizmus tanulásának csak akkor van értelme, ha szüntelenül a tanítás és a valóság közötti kapcsolat kiderítésére törekszünk. Ha megtaláljuk a kapcsolatot, megértettük a tanítást. Semmit sem tud meg a lényegről, aki csupán az ismereteit kívánja bővíteni. Jómagam a *Lam-rim*ot ennek a szellemében tanítom. Éppen ezért a látványos haladásnál fontosabbnak tartom az egyes kérdések okainak és jelentőségének a tisztázását. Időt szeretnék hagyni a feldolgozásra és emiatt lassan haladok az anyaggal.

Ne feledjük tehát: fokozott óvatosságra van szükség! Legyen szó bármilyen szellemi útról, a legkevesebb, amit megkövetelünk tőle, hogy a tudat normális működését ne zavarja meg. Természetesen nem könnyű a buddhizmust hozzáigazítani a mindennapi élethez, de a tanultak gyakorlati alkalmazása nélkül a dolognak semmi értelme. Ha nem lehet a kettőt összeegyeztetni, ha e téren zavarok mutatkoznak, akkor jobb az egészet abbahagyni. Ellenkező esetben viszont, ha az egyeztetés sikeres, érdemes csinálni, még akkor is, ha hónapokon, vagy netán éveken át a gyakorló nem érzékel különösebb változást. A következmények egyszer bizonyosan beérnek.

- ◆ *Sokszor elhangzik, hogy a buddhizmus révén jobb élet valósítható meg. De mit jelent ez a mi esetünkben, akik itt, nyugaton élünk, az itteni feltételek mellett?*

Ez nagyon jó kérdés. Tudjuk, az idő korlátozottan áll a rendelkezésünkre. Akár akarjuk, akár nem, folyvást rohanunk életünk befejezése felé és egyhamar szembe találjuk magunkat azzal a megmásíthatatlan ténnyel, hogy nincs tovább. Ez ellen semmit sem tehetünk. Alapvető kérdés tehát, hogy mi történik a jelen életünket követően. Ha valaki úgy gondolja, hogy ezzel a dolognak vége, nincs újralétesülés, akkor néhány bonyolult kérdés megválaszolásától megkíméli magát. Számára ez esetben nincs más, csak a jelen élete. Próbáljon minél kényelmesebben élni, idejének minél nagyobb részét fordítsa saját pillanatnyi boldogságának a megteremtésére. De mi van



akkor, ha tudatfolyamatunk nem szakad meg, ha halálunkkal nem ér véget minden, azaz valószínűsíthető az újralétesülés? Rendkívüli jelentőségű filozófiai kérdés, amelynek megválaszolása számunkra különösen fontos, persze csak akkor, ha felelősséget érzünk a jövőnk iránt.\* Az egyszer biztos, hogy akár hiszünk az újralétesülésben, akár nem, akár hívők vagyunk, akár nem, tudatunk pozitív beállítottságára mindenképpen szükségünk van. A békés, nyugodt, csendes tudat mindenki számára hasznos. Próbáljuk meg tehát legalább azokat a káros tudati tényezőket kiiktatni, amelyek elménk békéjét leginkább megzavarják, és amennyire csak lehetséges, igyekezzünk ártalmas gondolatainkat lecsendesíteni. Ha ennyit elérünk, az már életünkre közvetlen módon jótékony hatással lesz és vallási gyakorlatként is valódi haszonnal jár. Hiszen ha feltételezzük, hogy életünk a halálunkkal nem ér véget, tudatunk pedig a következő életünkben is jelen lesz, tudatunk képzésével a következő életünket szolgáló „Nagy Következmény”-t hozhatunk létre. Ezért olyan fontos, hogy most miként töltsük az időnket.

Mindamellet, a nyugati embereknek csak olyan módszereket érdemes elfogadniuk, amelyek a nyugati életformának és mentalitásnak megfelelnek. Nem hiszem, hogy válogatás nélkül bármit át lehet venni a keleti szemléletből; számos megoldás biztosan nem alkalmazható az itteni viszonyok mellett. Aki ezt figyelmen kívül hagyja, annál a nyugati életforma és a keleti vallási szemlélet közötti különbségek komoly gondokat okozhatnak. Nagy baj származhat abból, ha valaki alól kicsúszik a talaj, mert miközben semmire sem jut szellemi téren, még a normális életvitele is összeomlik. Rendkívül fontos, hogy senki se adja fel a normális, megszokott életvitelét! Nyugaton a buddhizmusnak nincsenek hagyományai, ezért tradicionális keretek között nem gyakorolható. Itt semmi értelme sincs a tibetiek által őrzött és művelt hagyományok szerint eljárni. Ahogyan azt már elmondtam, nyugaton a buddhista filozófiának és a különböző buddhista tanításoknak a lehetőségek szerinti legmélyebb megértésére érdemes törekedni. Nálunk többnyire még a komolyabb gyakorlók sem értik túlságosan mélyen a tanítást, a hagyományos életvitellel viszont tökéletesen összeegyeztethető az egész életükön át folytatott gyakorlásuk. Itt ezt nagyon nehéz megvalósítani, hiszen állandóan fennáll annak a veszélye, hogy kisiklik a normális élet, és nem kis részben a talajvesztés kockázata miatt teljes értékű vallási gyakorlatot sem sikerül folytatni.

◆ *Mit értsünk „normális élet” alatt?*

A „normális élet”-nek különböző jelentései lehetnek, a különböző életstílusoknak megfelelően. Aki napi nyolc órát tölt a munkahelyén, annak az

\* A klasszikus valószínűség-elméleti érveléssel: arra a kérdésre, hogy létezik-e túlvilág, érdemes igennel felelni. Abból ugyanis semmi kárunk nem származik, hogy hiszünk benne, de még sincs. Abból viszont hatalmas baj származhat, ha nem hiszünk benne, de mégis van.

a normális. Aki családban él, annak a családi élet. Mindenki más és más aktivitásokat tart szükségesnek, amelyekhez oly mértékben hozzászoktatja önmagát, hogy végzésük szinte a saját természetévé válik. Éppen ezért helytelen lenne, ha a kezdők a megszokott életformájuknak hátat fordítanának. Más kérdés, hogy törekedni lehet a buddhizmus napi rendszerességgel végzett fél-, egy- vagy esetleg két órányi tanulására és a meditálásra. Ha valaki a normális életrendjének megzavarása nélkül képes szellemi gyakorlatokat végezni, akkor az nagyon jó. Azonban semmi sem garantálja, hogy a buddhizmus mindenkinek egyaránt megfelel és mindenki számára hasznos. Ha erre azt követően jön rá valaki, hogy feladta a munkáját és otthagya a családját, akkor abból nagy baj származik. Fokozott figyelemmel kell tehát lenni mindkét oldalra és csak nagyon óvatosan és körültekintően szabad előrehaladni. Meg kell tartani a kapcsolatot a családdal, a hozzátartozókkal, a barátokkal, a munkát nem szabad feladni és éberén figyelni kell, hogy milyen haszon származik a tanításból. Természetesen minél több időt tölt valaki a buddhizmussal, annál inkább a közelébe kerül és annál nagyobb hasznot húzhat belőle. De vigyázat, itt nem vesz körül senkit sem a buddhizmus láthatatlan védőburka. Itt az emberek nem a buddhizmus légkörében nőnek fel. Nem ezt a hitet sugározza a környezet, nincsenek jelen a a gyakorlást támogató szokások. Nyugaton ezért a kezdők nincsenek könnyű helyzetben.

Néhány éve itt élek, és az eddigi tapasztalatom az, hogy a buddhizmus filozófiai vonatkozásai a szokásos nyugati életforma elhagyása nélkül is megérthetők, és ilyen feltételek mellett is lehetőség nyílik bizonyos gyakorlatok elvégzésére. A kezdőknek mindenekelőtt azt kellene alaposan megvizsgálniuk, hogy milyen kapcsolat áll fenn a tanítás és a mindennapi életük között, és a tanultakat miként lehet vagy miként érdemes átültetniük a gyakorlatba. Ugyanakkor azt is körültekintően meg kell vizsgálniuk, hogy mely vonatkozásaiban és milyen mértékben fogadható el számukra az általánosságban mondott nyugati mentalitás, érdemes-e ettől eltérő gondolkodás- és viselkedésmódot kialakítaniuk. Csak lépésről-lépésre haladva dönthetik el, hogy valóban jobban járnak-e, ha ily módon igyekeznek tudatuk békéjét, boldogságát és nyugalomát megteremteni. Sok-sok tapasztalatra van szükség annak eldöntéséhez, hogy a tanításokban elhangzottak megfelelnek saját vérmérsékletünknek vagy sem, ezért mindenki csak azt követően válasszon, miután már biztosan tudja és érzi, hogy megszokott, normális életvitelét a buddhista szemléletmód nem zavarja meg. A magam részéről ezt rendkívül fontosnak tartom, az itt látottak ugyanis óvatosságra intenek. Még annak is csak körültekintően szabadna a megértett tanításokat a gyakorlatba átültetnie, aki már úgy gondolja, hogy a mentalitásában változás állt be.

A kezdőknek tehát két feltételt mindenképp szem előtt kell tartaniuk. Az egyik, hogy ne adják fel szokásos, normális életvitelüket. A másik feltétel, hogy próbáljanak minél világosabb megértésekre jutni. Ennek a két, egyéb-iránt minden vallásgyakorlásra igaz alapfeltételnek a megléte esetén annyi idő fordítható tanulásra, gyakorlásra és meditálásra, amennyi csak lehetséges. Miért olyan fontos ez a két feltétel? Mert ha a normális életvitel felborul, minden elveszhet. Mindannyian hozzászoktunk egy bizonyos életstílushoz, nem ugorhatunk át felelőtlenül egyikből a másikba. Káros következmények nélkül csak megszokott életvitelünk mellett létezhetünk, szilárd létalapunk fenntartásával viszont sok minden megtehető. Ami a második feltételt illeti, nyugati gyakorlók számára a buddhista tanítások mélyreható megértése éppen amiatt fontos, mert a gyakorlatok nem kis hányadát nehéz összeegyeztetni a nyugati életstílussal. Keleten az élet egésze a buddhizmus egyenletes, komoly gyakorlásával kitölthető. Itt, mivel a nyugaton uralkodó értékrendből hiányzik a valóban komoly gyakorlásra készítés, elsődlegesen azt kell tisztázni, hogy miért érdemes a buddhizmust gyakorolni és ennek érdekében pontosan mit is kell tenni. Aki tiszta és világos megértés birtokába jut, azt a buddhizmus tanulása, gyakorlása és a meditálás soha, egyetlen pillanatra sem zökkenti ki a normális életviteléből, az ilyen ember nyugalma semmi sem zavarja meg. E két alapfeltétel megléte esetén tehát nyitott a pálya. Csak a rendelkezésre álló idő szab korlátot.

Az elmondottakra figyelemmel azt javaslom, hogy a nyugati érdeklődők kezdetben a rendelkezésükre álló időt a buddhista tanítások megértésére fordítsák, az olvasásból, a tanulásból és az elmélyedésből származó ismereteiket pedig fokozatosan alkalmazzák a mindennapi életükben, miközben éberrel figyeljék a gondolkodásmódjukban létrejövő változásokat. Ez nagyon fontos. Rendszeresen tegyenek fel maguknak kérdéseket: „Mit nyújt a buddhizmus tanulmányozása az eddigiekhez képest? Nyerek-e valamit általa?” A legtöbb megértésre a gyakorlatokon keresztül juthatnak. A gyakorlat világítja meg, hogy miért pont azt, és miért pont úgy kell csinálni.

- ♦ *Tudom, hogy előbb vagy utóbb el kell döntenem, akarok-e komolyabban gyakorolni. Ha a folytatás mellett határozok, még szembetünőbbé válnak a környezetem és a gyakorláshoz szükséges feltételek közötti ellentmondások. Eléggé nehéznek látszik az ellentétek feloldása.*

Pontosan emiatt mondom, hogy senki se veszítse el a talajt a lába alól. Nehéz az ellentétek feloldása? Hát persze, hogy az. Ha nem így lenne, nem figyelmeztetnék mindenkit, hogy igyekezzen szilárdan megállni a lábán. Az élet természete, hogy a fenntartásához erőfeszítésre van szükség, máskülönben nem kellene a megélhetés érdekében különböző munkákat végezni. Ebből a szempontból nincs különbség üzletember vagy fizikai munkás között. Ter-

mészetiesen semmi rossz nincs abban, ha valaki dolgozik. A lényeg azonban az, hogy akik idáig az idejüket szinte kizárólag az anyagiak megszerzésével töltötték, most, a buddhizmussal való találkozásukat követően kíséreljék meg a napjaiknak mondjuk öt százalékát szellemi gyakorlatokra fordítani, majd pedig fokozatosan növeljék az időt tíz százalékra, és így tovább. Lassan szabad csak előrehaladni. Meg kell találni az egyensúlyt a külső anyagi előmenetel és a belső szellemi fejlődés között, és nem szabad hagyni, hogy az egyensúly felboruljon. Csak így érhető el, hogy a szellemi fejlődéssel egyidejűleg az élet fenntartásához szükséges eszközök megszerzése sem lesz elhanyagolva. Mindkettőre szükség van!

Azzal a tévedéssel is le kell számolni, hogy kezdőként azonnal elkötelezett, komoly buddhista gyakorlókká válhattok. Ez lehetetlen. Aki nem veszi el a talajt a lába alól és idejének legalább öt százalékát szellemi gyakorlatokra fordítja, annak a pénzszerzésre kilencvenöt százaléknyi ideje marad. Lehetséges, hogy egyeseknek ez az arány lesz a legmegfelelőbb, ez teremti meg számukra a kiegyensúlyozott életet. Anyagi vonatkozásban kényelmet, szellemi téren pedig boldogságot nyernek ebben az életükben, de a következő életük boldogságához is hozzájárulnak. Ahogyan pedig előrehaladnak, elképzelhető, hogy majd az idejüknek már csak a felét fogják anyagi ügyekre fordítani és majd egyszer eljutnak oda, ahová Milarepa. Ha a buddhizmus iránt érdeklődők mindjárt a kezdetben ugyanazzal próbálkoznának, mint a legnagyobb gyakorlók, akkor ezzel nevetségessé tennék magukat. Ez ugyanis túlságosan nagy ugrás lenne. A kezdőknek szellemi téren nem, hogy nagyot, de egyáltalán nem szabad ugraniuk. Az élet teljes egészének szellemi gyakorlattá alakítása nagyszerű dolog, de nem a kezdőknek találták ki. Még ha nem is annyira öröndetes, de az adottságainkhoz és a képességeinkhez kell igazodnunk. Előrehaladásunkban elsődlegesen nem az elképzeléseink, hanem a jelenlegi mentalitásunk és az életlehetőségeink döntenek. Rengeteg, kifejezetten a kezdők számára alkalmas gyakorlat van. Mindenki válassza ki közülük azokat, amelyeket hasznosnak érez. Ne olyanokkal próbálkozzon, amelyek nehezek, bonyolultak vagy magas szintűek, hanem azokkal, amelyek kifejezetten neki valók, mert számára azok lesznek a leghasznosabbak. Vannak tanításként kiváló, más embereknek nagyon hasznos gyakorlatok, amelyekkel most még nem lehet mit kezdeni. A buddhista tanítást az ételhez szokták hasonlítani. Nem minden ízt fogad el a gyomrunk, csak azt tudjuk megemésztetni, ami számunkra megfelelő. Az ilyen táplálék viszont életünk fenntartását elősegíti és belőle egyetlen falat is jótékony hatású. Lehet, hogy szeretnénk hatalmas mennyiségű különleges ételt enni, de ha megfekszi a gyomrunkat, mit érünk vele? A buddhista tanítás hasonló ehhez. Olyan gyakorlatokat végezzetek, amelyek szellemi szintetekhez és mentalitásotokhoz

igazodnak. Ez akkor is jó és hasznos lesz, ha másoknak esetleg nem felelnek meg. Kizárólag azt nézzétek, hogy mi az, ami nektek jó.

Az időt most tanulásra, a tanultak megértésére, valamint annak kikísérletezésére kellene fordítanotok, hogy miként lehet a megértett tanítást minden-napjaitok során alkalmazni. Keleten nekünk nincs szükségünk kísérletezésre, mert kételkedés nélkül elfogadjuk a tanítást és megszakítás nélkül nagyon komolyan gyakorolunk. Ez boldoggá tesz minket és nem okoz semmiféle problémát. Mivel itt a buddhizmus még zavarba ejtően új dolog, a szemlé-lete nagyon szokatlan, nem része az itteni kultúrának, idegen a megszokott társadalmi normáktól, idegen a családokban kialakult szokásoktól, eltér a nagy- és a kisközösségi-, valamint az egyéni életfelfogásoktól, a nyugati érdeklődőknek célszerű a gyakorlati alkalmazásával kísérletezniük.

Ami pedig a feltett kérdést, az általánosságban vett környezeti hatást illeti, azt mondhatom, hogy egy komoly gyakorló számára nem lényeges szempont, mert nincs befolyásoló ereje. A kezdők esetében azonban ez is másképp van. Számukra a környezet sok veszélyt rejt. Ám, ahogyan a megértés tisztul, úgy válik egyre kevésbé meghatározóvá, mígnem teljességgel elveszti zavaró jelle-gét és végül bármilyen környezetben képesek lesztek a Dharmát gyakorolni. Ezért mondja a buddhista tanítás, hogy „az őszinte gyakorlónak a nirvána a családban van”, vagyis a nirvánát a családi élet mellett is meg tudja valósítani. Ellenkező esetben „még ha magányosan a hegyekbe vonul, akkor is csak az alsó világokba születik újjá”. Aki valóban komolyan gyakorol, az össze tudja egyeztetni az életmódját a gyakorlással. Elhagyhatja valaki a családját, távol minden emberi lénytől bujdoskolhat erdőben vagy barlangban, de ha nem megfelelően gyakorol, a kívánt következményekre nem számíthat. Jó következmények csak helyesen végzett, komoly gyakorlásból származnak. Az igazi megértés hiányából viszont rossz karma keletkezik, és emiatt rossz újralétesülés az alsó világokban.

Lényeges még az is, hogy a buddhizmusról hallottakat nem szabad feltétel nélkül elfogadni. Figyelni kell és próbálkozni. Az idő múlásával nem a tanító, hanem a saját tapasztalataink figyelmeztetnek, hogy mit és hogyan tegyünk, hogyan és mivel töltsük napjainkat, melyik irány a nekünk való. Csak azzal értsetek egyet, amit a saját tapasztalatotok alátámaszt és megerősít. Ha a bel-ső hang azt mondja: „Ne tedd!”, ne erőltessétek a dolgot. De ha azt sugallja, hogy ez jó, akkor szabad az út, bele lehet fogni a komolyabb gyakorlásba. Így már biztos, hogy nem zavarja meg a mindennapi normális életet és valóban a kívánt békeséget és boldogságot eredményezi.

- ♦ *Kezdetben a meditáció jól ment és közben szinte mindig jól éreztem magam. Mostanában többször van úgy, hogy nem sikerül...*

Ez természetes a kezdőknél. Ilyenkor az érdeklődés még nagyon felszínes és emiatt a hozzáállás is változékony. Senki se várja, hogy ez az állapot egy-két hónap alatt elmúlik. A kezdők néha jól érzik magukat meditálás közben, néha nem, de a *Lam-rim*nek nem is a jó érzés közvetlen felkeltése, hanem a tudat átalakítása a célja. Minden fejezete mást akar megvalósítani, ezért a gyakorló számára mást és mást mond. Egyes meditációk kellemes érzéseket kelthetnek, de mint már említettem, vannak olyan részei, amelyek kellemetlen hatást váltanak ki. Ilyen esetekben a felmerülő kellemetlen érzések miatt nem kell aggódni. Persze ha valaki a meditálás közben boldog, akkor az nagyon jó, mert az pozitív jel, de ha nem olyan boldog mint azt remélte, az sem feltétlenül baj. Egyedül amiatt nyugtalankodhat, hogy jó-e az irány, amerre tart. Márpedig a legfontosabb az, hogy jó irányba haladjatok, egyre közelebb kerüljetek a meditációk céljához és folyamatosan gyakoroljatok.

## AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLET KITELJESÍTÉSE

Beszéltem arról, hogy az emberi élet nagyon értékes, és arról is szó volt, hogy elnyerése igen nehéz. Ennek a ciklusnak a záró kérdése így hangzik: **HOGYAN RAGADHATÓ MEG AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLET LÉNYEGE?** Más szavakkal: hogyan kellene a legcélravezetőbb módon használnunk emberi életünket?

Bármit is tartsunk róla, emberi lények vagyunk, akik erre a bolygóra születtünk, különböző helyekre, eltérő körülmények közé. Egy tibeti mondás szerint: „Ha van szemed, akkor láss meg mindent magad körül”. Tegyetek ti is így. Figyeljétek meg, hogy a körülöttetek élők miként töltik a napjaikat. „Ahányan, annyiféleképp” – vághatná rá valaki, ám nem nehéz észrevenni, hogy a szellemiekkal nem igazán törődő hétköznapi emberek napjai alig különböznek egymástól; többnyire egyhangúan ismétlődő rutintevékenységek körforgásában élnek. Reggel felébrednek, megreggeliznek, elmennek a munkahelyükre, dolgoznak vagy tanulnak, amikor eljön az ideje megebédelni, munka után esetleg találkozhatnak a barátaikkal, ismerőseikkel, együtt vannak a családjukkal, beszélgetnek, nézik a televíziót, lefekszenek és alszanak, aztán újra kezdődik minden előlről. Ez lenne az élet értelme? A munka? A pihenés? A kikapcsolódás vagy a találkozások és a beszélgetések? Mert ezeket ismétlik szüntelenül, évtizedeken át. És mire jutnak a testük használatával? Mit tudnak vele megvalósítani? Sokan a pénzszerzést hajszolják, mások kényelemre vágnak vagy híresek akarnak lenni. Ez lenne az élet értelme? Nem hiszem. Aztán egyszer csak szembe találják magukat jelenlegi életük utolsó pillanatával, ahonnan már nincs visszaút.

A *Lam-rim* nem csupán az értékes emberi élet értelmét tárja elénk, hanem annak kiteljesítéséhez is hozzásegít. Hasonlóan az iskolai oktatáshoz, az élet értelmét a gyakorlók eltérő szintjéhez és mentalitásához igazítva magyarázza el, tudva, hogy az alsóbb szinteken járókat értelmetlen lenne felsőfokú ismeretekkel terhelni.

**A LAM-RIM TANÍTÁSA AZ ELTÉRŐ TUDATI SZINTEKEN LÉVŐ GYAKORLÓKHOZ IGAZODVA, AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLET LÉNYEGÉNEK MEGRAGADÁSÁHOZ AZ ESZKÖZÖK ÉS FOKOZATOK HÁROM SZINTJÉT KÜLÖNBÖZTETI MEG.**

Mire juthatunk fizikai és mentális képességeink teljes tárházával? Mit nyerhetünk kiváló adottságainkkal? Összehasonlítva emberi tulajdonságainkat az állatokéval, látszólag elégedettek lehetünk. Rendelkezünk egy kiváló szervvel, az agyunkkal, ám az emberek nagy része az ebben rejlő lehetőségeknek csupán elenyésző hányadát használja ki. Ugyanígy vész el energiájuk túlnyomó többsége. Folyvást hasznos dolgokat kellene cselekedniük, ehelyett hagyják, hogy idejük kihasználatlanul teljen: alacsony szintű dolgokra vágyakoznak, a valóban magas szintű célokról pedig tudomást sem vesznek. Hiába hozna hatalmas hasznot tulajdonosának egy kőzetbe rejtett aranyrög, ha nincs tisztában ezzel az értékkel, a kincset a szemébe dobja. Hasonlóképpen, ha nem ébredünk rá, hogy a jelenlegi emberi életünk mennyire értékes, akkor kihasználatlanul hagyjuk a tényleges lehetőségeit.

Minden lénynek, legyen az ember vagy állat, a jelenlegi élete mindennél fontosabb. Ez a természetes alapérzésünk, amelyet nem kell megtanulnunk, és a begyakorlására sincs szükség. Mire buzdít ez? Hogy csupán a jelen életünkkel törődjünk és erőfeszítéseink a minél jobb életkörülményeink megteremtésére irányuljanak. A gyárban, az irodában vagy az otthon végzett munkát a buddhizmus többnyire semleges, azaz sem nem erényes, sem nem erénytelen cselekedetnek tekinti. A jelen életükre összpontosító emberek ehhez hasonló semleges tevékenységekkel töltik az idejüket, míg életük véget nem ér. Eközben azonban a csak a jelen életükre irányuló szemléletük miatt számos ártalmas és káros cselekedetet követnek el. A buddhizmus szerint ez a motiváció felelős azért, hogy az emberek helytelenül élik az életüket. Ennek az ételszemléletnek az átalakítására a *Lam-rim* könnyen alkalmazható technikát ajánl. Segítségével a motivációnkat megváltoztathatjuk, ezzel pedig alapvetően megváltozik az élethez való hozzáállásunk.

A *Lam-rim* motivációinktól függően három fokozatot különböztet meg: kezdő-, középső-, és felső szintet. Más szavakkal: **AZ ALACSONY CÉLT KITŪZŐ SZEMÉLY KÖZÖS, FOKOZATOS ÖSVÉNYÉT, A KÖZÉPSZINTŪ CÉLT KITŪZŐ SZEMÉLY KÖZÖS, FOKOZATOS ÖSVÉNYÉT, ÉS A MAGAS CÉLT KITŪZŐ SZEMÉLY FOKOZATOS ÖSVÉNYÉT.**

**MIÉRT VAN SZÜKSÉG A LAM-RIM GYAKORLATOK HÁROM ELTÉRŐ SZINTJÉRE? MERT A FOKOZATOSSÁG E HÁROM ELTÉRŐ SZINTJE FELEL MEG A GONDOLKODÁS-MÓDUNKNAK, ÉS EZEK A SZINTEK FOGLALJÁK MAGUKBA AZ ÖSSZES BUDDHISTA TANÍTÁST, GYAKORLATOT ÉS MEDITÁCIÓT.**

Az első lépcsőfok a *Lam-rim* kezdő szintje. Aki itt tartózkodik, az a Dhar-mát gyakorlók legalacsonyabb szintű célkitűzését tudja a magáénak. Arra törekszik, hogy a következő életében a nyolc szabadsággal és a tíz kedvező lehetőséggel rendelkező emberi életet nyerjen.

Ha csupán a jelenlegi élet lenne az egyedüli, ha nem lenne következő élet, akkor értelmetlen lenne magasabb újráltesülésről beszélni. Miért áldoznánk energiát arra, ami nincs? Korábban már röviden kitértem arra, hogy a buddhizmus nem vakon hisz a következő életekben, hanem a filozófiára, a logikára és a tapasztalatra alapozva állítja, hogy azok valóban léteznek. A logika és a filozófia módszereit alkalmazva a tudat természetének megismerésével bizonyosodhatunk meg arról, hogy halálunk után szükségképp tovább kell mennünk egy következő életbe. Ha pedig ez így van, akkor igen nagy jelentőségű kérdés, hogy melyik fontosabb a számunkra: a jelenlegi vagy a következő életünk?

Korábban egyik tanítványom erre a kérdésre azt felelte, hogy mindkettő fontos, de amikor rákérdeztem, hogy valóban komolyan gondolja-e, elbizonytalanodott. Válasza nem szívből jövő volt, hanem az értelme diktálta. Ha a hétköznapi emberek vagy a buddhizmus iránt érdeklődő kezdők számára mindkettő valóban fontos lenne, akkor a mindennapi cselekedeteik másmilyenek lennének.

Hová jöttünk és mit akarunk itt? Miért pont ide jöttünk? Hogyan jöttünk ide, s hogyan és hová fogunk távozni? Miért fogunk majd odakerülni? Mit kellene tennünk ebben az életünkben, hogy nekünk tetsző legyen a folytatás? Mire törekedjünk és hogyan nyerjük el azt, amit akarunk? Ezekre a kérdésekre a buddhista filozófia ad feleletet. Jelen életünk rendkívül fontos, mert alkalmas arra, hogy a jövőnket nagymértékben befolyásoló előkészületeket tegyünk hosszú távú boldogságunk elérésére. Miért a hosszú távúra? Mert ez az életünk rövid, jó esetben is csak néhány tíz évig tarthat. És hány évet élünk majd ezután, nem csupán a következő életünkben, hanem az azt követő életeinkben? A *Lam-rim* tanítása ezért azt mondja: „A következő élet fontosabb, mint a jelenlegi!”. Eleinte nem könnyű elfogadni ezt a szemléletet, és ugyanígy a logikai okfejtés következetes alkalmazása sem egyszerű.

Természetesen senki sem állítja, hogy a következő élet fontosságának belátása értelmetlenné teszi a jelen élethez fűződő érzéseinket. Nem arról van szó, hogy a jelenlegi életünkről meg kellene feledkeznünk. Ha egy folyó másik partján van dolgunk, akkor az átkeléshez csónakra van szükségünk.



Nyilvánvalóan fontosnak kell tartanunk a csónakot, különben hogyan érnék el a célunkat? Jelenlegi életünk a csónak, amelynek segítségével még jobb csónakot, azaz a jelenleginél is jobb következő életet nyerhetünk. A folyó ugyanis nagyon széles, egyetlen nekirugaszkodással nem tudunk átkelni rajta; ehhez több csónakra lesz szükségünk. Új csónakunk pedig annak megfelelően lesz jobb vagy rosszabb, hogy a jelenlegi csónakunkat, vagyis a jelenlegi életünket, miként használjuk. Jelen életünk ezért értékes, mert általa hatalmas jótéteményre tehetünk szert.

A *Lam-rim* kezdő szintjén létrejövő motiváció felkelti bennünk az érzést, hogy a következő életünk nagyon fontos. Fontosabb, mint a jelenlegi. Következésképp, legfőbb célunk ezután az lesz, hogy jobb újralétesülést érjünk el. E motiváció kiteljesedése fokozatosan átjárja gondolkodásunkat és megváltoztatja teljes életvitelünket. Felismerjük, hogy jelenlegi életünk már adottság, és mivel bizton számíthatunk következő életre, igyekszünk felkészülni rá. Egyre komolyabban fordulunk a dharmagyakorlás felé, mert a gyakorlás nem csupán a jelen életünkhöz, hanem a következőhöz is segítséget nyújt. A *Lam-rim* kezdő szintjén tehát a gyakorló világosan megérti és átérzi, hogy a Dharma gyakorlásával a jelenleginél jobb újralétesülést nyerhet a következő életében.

Amikor a *Lam-rim* kezdő szintről beszél, közvetetten azt is mondja, hogy ez a szint nem kerülhető meg, nem lehet átlépni rajta. Tudatunk alaptermészete, hogy csak fokozatosan formálható. Az egymást követő szintek a tudat tényleges fejlettségi fokához igazodnak, a haladás pedig attól függ, hogy sikerül-e a gyakorlás éppen aktuális szintjén valódi, tartós átalakítást végrehajtani.

Számos buddhista tanítás nagyon magas szintű gyakorlatot ismertet. Ezekről itt nyugaton könyvek jelennek meg. Ha valakit érdekel, olvassa el őket. Ebben nincs semmi rossz. Probléma abból származhat, ha úgy gondolja, hogy a bennük foglaltakat gyakorolná, mivel hosszú előképzettség nélkül, egyetlen ugrással lehetetlen magas szintre jutni. Azoknak a tanításoknak és gyakorlatoknak a megértése, amelyek iránt az itteni kezdők különös érdeklődést mutatnak, csak nagyon hosszú idő után következhet be. Ez a megértés kellő előkészülettel, a kellő időben létrejön, ám ha egyetlen, idő előtti nagy ugrást tesznek, soha nem érik el a céljukat. Gondoljunk arra, hogy egy távoli helyre szeretnénk eljutni. Ha nekiindulunk gyalog vagy valamilyen közlekedési eszközzel, egyszer biztosan odaérünk. Annyi időt kell rászánunk, amennyi az út megtételéhez szükséges. Aki egyből ott akar teremni, az soha nem fog megérkezni. Mi értelme olyat akarni, amivel semmire sem megyünk? Nem az a megfelelőbb, ha nekiindulunk? Ebből egészen biztosan eredmény születhet, még ha nem is látványos és nem is azonnali.

Akiket a vágyaik és a saját elképzeléseik idő előtt magas szintű gyakorlatok végzésére ösztökélnek, azoknak a tudata ebbe a kalandba nem fog beleegyezni, s ennek egyenes következménye lesz a sikertelenségük. Tudniuk kell, hogy a saját tudatuk természete állít akadályt! Csak akkor van esélyünk a valóban pozitív változásra, ha a tudatunk saját természete szerint járunk el. Lehetséges, hogy ily módon nem jutunk túlságosan messzire, de mindenképpen elnyerjük azt, amit gyakorlásunkkal megérdemlünk. Lépésről-lépésre haladva kell egyensúlyt tartanunk gyakorlásunk és mentalitásunk között.

A *Lam-rim* mindenkinek a saját szintjének és mentalitásának megfelelő haladási tempót javasol, s ezt a vezérelvet mindvégig következetesen alkalmazza. Máskülönb ez a buddhizmus egészére igaz, legyen szó tanulásról, a tanultak gyakorlati alkalmazásáról vagy meditálásról. Alapszabály legyen, hogy soha ne akarjatok olyat, amelynek megszerzésére még nem vagytok jogosultak, amit még nem érdemeltetek ki! Én már sok éve tanuló és nem nevezem magam komoly gyakorlónak. Elfogadtam azt az általános alapelvet, hogy sem fizikálisan, sem beszéddel, sem gondolatban másoknak ártani nem szabad. Ez még csak nem is vallási kérdés. Megértve és átérezve a jelentőségét, bárki elfogadhatja vezérlő eszméjének. A buddhista gyakorlásnak pedig jelenlegi stúdiumunk, a *Lam-rim* kezdő szintje az alapja. A mai napig erre támaszkodom. Voltam elvonuláson, amikor a *Lam-rim*ot gyakoroltam újra és újra, és nagyon sok éven át figyeltem és vizsgáltam a hatását. A jelentések lehető legpontosabb megértéséig akartam eljutni, érdekelt, hogy miként jönnek létre a felismerések és milyen következményekkel járnak a mindennapi életben, de mégsem hiszem, hogy magas szintre jutottam volna. Abban viszont egészen biztos vagyok, hogy megkaptam, amit megérdemeltem. Mivel soha sem akartam olyat elérni, amire jogosulatlan lennék, soha nem bátortalanodtam el és soha nem vesztettem el a kedvem. Persze jó lenne magas felismerésekre jutni, de mivel ezeket még nem érdemeltem ki, nem bán, hogy még nem rendelkezem velük. Úgy vélem, ilyesfajta hozzáállás talán az itteni buddhista gyakorlatokat végzőknek is hasznára válna. Nagy-nagy türelemre lenne szükségük, türelmük pedig a saját természetük megértéséből fakadhat.

Előbb vagy utóbb, pontosan nem tudni mikor, otthon vagy egy kórházban, egyszer csak bekövetkezik az a pillanat, amikor nincs tovább. Aki ekkor nem sajnálkozik amiatt, hogy miként múlt el az élete, valamit már elért. Aki az élete folyamán önmagának, környezetének, családjának, barátainak és embertársainak gondot okozott, az az utolsó pillanatban majd megbánást érez, függetlenül attól, hogy élete során milyen magas szintű gyakorlatokkal próbálkozott. Akkor majd visszaemlékszik ártalmas cselekedeteire és fel fog sóhajtani: „Oh, mennyi hibát követtem el!” De akkor már késő lesz. Nagyon

késő. A megtörténteken semmit sem változtathat. Az idő nem fordítható vissza, a múlt nem ismételhető meg. Erre még a Buddha sem képes.

A boldogság, a nirvána és a buddhaság elérése tőlünk függ. A kérdés csupán az, hogy élünk-e a jelenleg kínákozó lehetőséggel. A buddhizmusban saját magunk vagyunk felelősek azért, ami történt, ami történik, és ami történni fog velünk. A Buddha csak az utat mutatja nekünk, a lépéseket magunknak kell megtennünk. „Nem tudom tisztára mosni a vétkeidet – mondta. – Nem tudom megszüntetni a szenvedéseidet, nem tudom átadni a saját felismeréseimet. Csak az utat mutathatom.” Abban az utolsó pillanatban sem fog segíteni senki. Ha jókat tettünk, akkor jó következményekre, ha rosszat, rossz következményekre számíthatunk. Az előbbiből boldogság, az utóbbiból boldogtalanság származik. Ez a karma törvény, és ez a törvény önmagunkon belül működik. Aki pozitív változást szeretne, az tegyen érte. A tanító csak a hogyant tudja megmondani, többet nem tehet. Gondoljatok a gyógyszer példájára. Ha más gyógyszert szedünk be mint amit kellene, vagy nem szedjük be, amit az orvos előír, mi történik? Miénk a felelősség. Ha meg akarunk gyógyulni, tennünk kell érte, más nem tud meggyógyulni helyettünk.

**HOGYAN TARTALMAZZA A HÁROM SZINT AZ ÖSSZES BUDDHISTA TANÍTÁST, GYAKORLATOT ÉS MEDITÁCIÓT?**

**KÉT DOLOGRA VAN SZÜKSÉGÜNK: MAGASABB ÚJRALÉTESÜLÉSRE, AMELY AZ ELÉRÉS IDEIGLENES TÁRGYA, ÉS NIRVÁNÁRA – A MEGSZABADULÁSRA MINDEN SZENVEDÉSTŐL –, AMELY AZ ELÉRÉS VÉGSŐ TÁRGYA.**

**AZ ALSÓ vagy kezdő SZINT – AZ ALACSONY CÉLT KITŪZŐ SZEMÉLY KÖZÖS, FOKOZATOS ÖSVÉNYE – MINDEN OLYAN BUDDHISTA TANÍTÁST, GYAKORLATOT ÉS MEDITÁCIÓT MAGÁBAN FOGLAL, AMELY A MAGASABB ÚJRALÉTESÜLÉS ELÉRÉSÉRE IRÁNYUL. ALACSONY CÉLT KITŪZŐ SZEMÉLY ALATT ITT AZT A GYAKORLÓT ÉRTJÜK, AKI MÁR NEM TULAJDONÍT TÚLZOTT JELENTŐSÉGET A JELENLEGI ÉLETÉNEK, AKI MAGASABB ÚJRALÉTESÜLÉSRE VÁGYAKOZIK, ÉS OKOKAT ÉS FELTÉTELEKET HALMOZ FEL, HOGY MAGASABB ÚJRALÉTESÜLÉST ÉRJEN EL.**

Aki úgy érzi, hogy a következő élete fontosabb mint a jelenlegi és megpróbál tenni is azért, hogy jobb újralétesülést érjen el, az a *Lam-rim* első szintjét járja. Akiben nincs jelen ez az érzés és aki semmi érdemlegeset nem tesz annak érdekében, hogy a következő élete jobb legyen, az nem érte el az első fokozatot. Nem számít, hogy a megértésnek milyen magaslatára jutott, lehetnek részletekig menő ismeretei a buddhista filozófia legmagasabb fokozatáról, akár még taníthatja is a buddhizmust, ha ezt a feltételt nem teljesíti, még az első szinten sem tart. Csak kívülálló, ugyanis nem a külsődleges ismeretei, hanem a cselekedetei és az érzései döntenek el, hogy ténylegesen meddig jutott. Értekezhet magas szintű tantrikus gyakorlatokról és meditációkról, de ha még ki sem bontakozott benne az érzés, hogy a következő élete fontosabb, mint

a jelenlegi, a *Lam-rim*, azaz a tudat fokozatos átalakításának a bejáratához sem érkezett el, nemhogy annak valamelyik szintjét járná. Ezzel szemben, aki akár csekély filozófiai ismeretei ellenére határozottan érzi, hogy a következő élete fontosabb mint a jelenlegi, s ennek megfelelően él és cselekszik, az teljesítette a *Lam-rim* első szintjének a követelményét.

A *Lam-rim* középső szintjén olyan gyakorlatokat fogunk végezni, amelyek hatására ismét változik a motivációnk. Már nem érezzük elegendőnek, hogy jobb életet nyerjünk a következő újralétesülésünkkor. Ennél többet szeretnénk. Végleg meg akarunk szabadulni újralétesülésünk szüntelen körforgásától, vég nélküli szenvedéseinktől a létforgatagban. El akarjuk érni a nirvánát.

**A NIRVÁNÁNAK KÉT TÍPUSA VAN: A MEGSZABADULÁS, AMELY CSUPÁN AZ ÖSSZES SZENVEDÉSTŐL AKAR MENTESÜLNI, ÉS A BUDDHASÁG, VAGY MEGVILÁGOSODÁS.**

A megszabadulást, amely csupán a szenvedésektől akar mentesülni, hínájána nirvánának nevezzük. A hínájána gyakorló vágya az, hogy többé ne szülessen a létforgatagba. A buddhaság elérése a mahájána utat követők célja.

**A KÖZÉPSZINT – A KÖZÉPSZINTŰ CÉLT KITŪZŐ SZEMÉLY KÖZÖS, FOKOZATOS ÖSVÉNYE – MINDEN OLYAN BUDDHISTA TANÍTÁST, GYAKORLATOT ÉS MEDITÁCIÓT MAGÁBAN FOGLAL, AMELY A NIRVÁNA ELSŐ TÍPUSÁNAK ELÉRÉSÉRE IRÁNYUL. KÖZÉPSZINTŰ CÉLT KITŪZŐ SZEMÉLY ALATT AZT A GYAKORLÓT ÉRTJÜK, AKI MEGCSÖMÖRLÖTT A LÉTFORGATAGON BELÜLI SZENVEDÉSEKTŐL, AKI VÁGYAKOZIK ÉS TÖREKSZIK ARRA, HOGY MINDEN SZENVEDÉSTŐL MEGSZABADULJON, ÉS AZÉRT HALMOZZA FEL AZ OKOKAT ÉS A FELTÉTELEKET – A HÁROM MAGASABB KÉPZÉST –, HOGY A MEGSZABADULÁST ELÉRJE.**

Akiben tehát természetes érzésként megjelenik a létforgatagtól való megszabadulás vágya, és ezért komolyan tesz is valamit, a *Lam-rim* középső szintjét járja.

- ♦ *Akik el akarják érni a nirvánát, azok számára a jelenlegi életük nem fontos?*

Miért akarjuk elérni a nirvánát? Mert nem akarunk szenvedni a következő életeinkben. Ha erre nem készülünk fel a jelenlegi életünkben, akkor szenvedni fogunk a következőkben. A nirvána vagy a buddhaság elérésének akarása is abból az érzésből fakad, hogy a következő élet fontosabb, mint a jelenlegi, ami nem azt jelenti, hogy a jelenlegi élet nem fontos! Itt két különböző dologról van szó. A jelenlegi életünk nagyon értékes, de a feltételei már adottak, azokat nem változtathatjuk meg. Ráadásul nem tudhatjuk, hogy meddig fogunk élni, és azt sem tudhatjuk, hogy mire számíthatunk a következő életünkben, ha nem gyakorolunk: kutyának, macskának, vagy valamilyen más állatnak, netán az alsó világok bármelyikének lakójaként születünk-e meg. Mindezeket megértve és átérezve, a meditációk segítségével felismerjük: jelenlegi életünk nagy lehetősége, hogy befolyásolhatjuk követ-

kező életünket. A következő életünk iránt érzett felelősségünk egyértelművé teszi, hogy az miért fontosabb, mint a jelenlegi. Ösztönöznünk fog a következő életre való felkészülésre, vagyis az igazi dharmagyakorlásra.

A nirvána eléréséhez nagyon komoly gyakorlásra van szükség. Azt már a létforgatagtól megszabadulni akarás elhatározottsága motiválja, más szavakkal: a lemondás a világi életről. Lemondani pedig csak akkor tudunk róla, ha végképp megcsömörlünk a létforgatagtól. Amíg görcsösen ragaszkodunk ehhez a világhoz, addig nem alakulhat ki az undor érzése. Nem véletlen, hogy ez csak a *Lam-rim* középső szintjén jöhet létre.

- ♦ *Itt egy fontos kérdés merül fel. Sok fiatal érez undort, és ez széleskörűen elterjedt társadalmi szinten is. A modern kornak ezt a szindrómáját elidegenedésnek nevezik, ami úgy gondolom, helytelen út, rossz megközelítés. Szerintem nem más, mint menekülés a világból, amit agresszívnek, szörnyűnek találnak, ezért hátat fordítanak neki. A probléma az a nyugati gondolkodásmóddal, hogy a különböző minőségek kizárólagosakként jelentkeznek. Az egyik kilöki a másikat. Azt, hogy a következő élet fontosabb, mint a jelenlegi, a nyugati logika úgy értelmezi, hogy ez az élet nem fontos. A minőségek úgy vannak megalapozva, hogy logikailag elpusztítsák az ellentétet. A visszataszító szamszárát és az élet értékeinek a megbecsülését a nyugati tudat nem tudja együtt értelmezni.*

Ugyanezek az érvek megtalálhatóak a buddhista tanításban is. Nekünk azt kell tudnunk, hogy mindez hasonló ahhoz, mint amikor át akarunk kelni egy széles folyón. Ehhez csónak kell. A csónak nagyon fontos. Amikor viszont megérkezünk a másik oldalra, már nincs szükségünk csónakra.

Miért értékes az emberi élet? Mert olyan, mint a csónak. Miért fontosabb a következő élet, mint a jelenlegi, még ha a következő is a szamszárában, azaz a létforgatagban van? Azért, mert ez a csónak – az emberi élet – segít eljutni a nirvánába. Elméletileg nem lehetetlen elérni a nirvánát a jelenlegi életünkben, gyakorlatilag azonban alig elképzelhető, hogy a túlpartra még ebben az életünkben átjuthatunk. Márpedig ha ez így van, akkor a következő életünk nagyon fontos. Ha a túlpartra jutáshoz elég lenne egyetlen csónak, akkor a következő – a jelenleginél is jobb csónak – nem lenne fontos a számunkra. A legvégén viszont, amikor majd megérkezünk a nirvánába, a csónakot, azaz az emberi életet végleg elhagyhatjuk. De az induláskor és útközben nem hagyható el.

Ragaszkodásunk a jelenlegi életünkhöz megakadályoz minket abban, hogy a Dharma igazi, komoly gyakorlói legyünk. Ahogyan a szákja tanításban áll: „Ha ragaszkodsz ehhez az életedhez, nem vagy dharmagyakorló. Ha ragaszkodsz a szamszárához, nem vagy lemondó. Ha ragaszkodsz a saját céljaidhoz, nincs bódhicsittád. Ha a ragaszkodás feléled benned, nincs he-

lyes szemléleted.”\* A dharmagyakorló nem erre az életére készíti fel magát, hanem a következőre. Aki erre az életére készül, az lehet sikeres üzletember, de nem a Dharma gyakorlója.

A *Lam-rim* legfelső szintjén kiteljesedik az önzetlenség motivációja, ami arra ösztönöz, hogy ne elégedjünk meg önmagunk megszabadításával, tegyünk azért, hogy mások is kiszabadulhassanak a létforgatagból.

**A FELSŐ SZINT – A MAGAS CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY FOKOZATOS ÖSVÉNYE – MINDEN OLYAN BUDDHISTA TANÍTÁST, GYAKORLATOT ÉS MEDITÁCIÓT MAGÁBAN FOGLAL, AMELY A BUDDHASÁG ELÉRÉSÉRE IRÁNYUL. MAGAS CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY ALATT AZT A GYAKORLÓT ÉRTJÜK, AKIT TELJESSÉGGEL ELTÖLT A MINDEN LÉNY IRÁNTI HATALMAS SZERETETE ÉS EGYÜTTÉRZÉSE, AKI VÁGYAKOZIK ÉS TÖREKSZIK ARRA, HOGY MINDEN LÉNY JAVÁRA A BUDDHASÁGOT MEGVALÓSÍTSA, ÉS ELKÖTELEZZE MAGÁT A MAHÁJÁNA SZÚTRA- ÉS TANTRA GYAKORLATOKKAL.**

A felső szinten a szeretet és az együttérzés valódi, őszinte érzése kiteljesedik. Fontos tudni, hogy ez az érzés a saját tapasztalaton alapul. Aki valóban együtt érez egy szenvedő lényvel, akiben valódi szánalom ébred mások fájdalma láttán, az átérzi, hogy ő maga miként szenvedne hasonló helyzetben. Aki ezt nem tudja elképzelni, aki nem gondol semmit a látottakról, hallottakról, az szánalmat sem érez. Ha nincs viszonyítási alapunk, mások szenvedése nem kelt visszhangot bennünk. A *Lam-rim* felső szintjének a gyakorlatai ezen az egyszerű technikán alapulnak.

Itt, az utolsó szinten végezzük majd a bódhiszattva gyakorlatokat. Tanácsos lesz a bódhiszattva fogadalmat letenni és a Hat Tökéletességet életünk részévé emelni. Amikor pedig a bódhiszattva gyakorlatok által a nagy átalakulást ténylegesen megvalósítjuk, nekifoghatunk a tantrikus gyakorlásnak. Beavatásokon vehetünk részt és végezhetjük a szádhana meditációkat. A tantrikus útnak négy szintje, pontosabban mondva négy típusa van. Nem szükséges az első szintről indulni; a gyakorlás akár a negyedik szinten is elkezdődhet. Minden a gyakorló képességétől függ. A tantrikus gyakorlatok beteljesítésével pedig elérjük a megvilágosodást.

### *Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához*

A tényleges *Lam-rim* a Guru iránti odaadás gyakorlatával kezdődik. Ez a meditáció nem a kezdő szint része, mert nem függ a gyakorló célkitűzésétől. Ugyanúgy végezzük a középső- és a felső szinten, sőt majd a tantrikus fokozatban is, ahol majd Gurujógának nevezzük. Nagyon fontos gyakorlat

\* Magyar nyelven ld. Elszakadás a négy ragaszzkodástól. Ford.: Kiss Attila és Plága Tibor. Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1998. 9. o.

tehat. Az ezt követő meditáció az emberi test értékének felismeréséről, szintén nem a *Lam-rim* kezdő szintjének a része, mivel csupán felvilágosítással szolgál. Általa értjük meg, hogy mi az, amit meg kellene valósítanunk ebben az életünkben, egyben arról is tudósít, hogy ehhez milyen lehetőségek állnak a rendelkezésünkre. Ha nem tudjuk, hogy milyen érték van a birtokunkban, s hogy ennek révén milyen távlatok nyílhatnak meg előttünk, az életünket csak hétköznapi módon, rövid távú célok megvalósítására használjuk. Hatalmas lehetőségeinket felismerve kezdhethetünk hozzá tudatunk tényleges átalakításához, amelynek első gyakorlata a halálon és a múlandóságon való meditálás lesz. Tudatunk átalakítása azonban nem automatikusan történik. Ahhoz, hogy a *Lam-rim* tényleges gyakorlásába belekezdhessünk, a szükséges külső és belső feltételeknek együtt kell állniuk.

Mint azt már korábban is hangsúlyoztam, az idő nem számít. Érdektelen, hogy milyen hosszú ideig tart, amíg magasabb szintre jutunk. Milarepa, aki elérte a megvilágosodást, egész életében meditált, dacolva minden nélkülözéssel. A kezdő gyakorlók persze erre még alkalmatlanok, és ezért az is elképzelhetetlen, hogy rövid idő alatt nagy eredményeket érjenek el. Ám, akinek a mindennapjai részévé válik a meditálás, aki hozzászoktatja magát a gyakorláshoz, az fokozatosan nem csupán a tanítás megértésének egyre magasabb szintjére jut, hanem a gyakorlása közvetlen hatással lesz a mindennapjaira. A legfontosabb pedig éppen az, hogy kapcsolat jöjjön létre a meditálás és a mindennapi élet között. Az önmagáért végzett meditálás nem változtatja meg az életszemléletet. Állandóan keresni kell tehát a kapcsolatot a tanulmányok és a mindennapi élet között. Állandóan vizsgálni kell, hogy a tanítás alapján mit kellene és mit nem kellene tenni. Ez az igazi módszere a gyakorlásnak. Ez a gyakorlás és a meditáció lényege.

Törekedni kell arra is, hogy a mindennapok során felmerülő érzéseket egyre világosabban megértsük. Szüntelenül ellenőrizzük önmagunkat. Milyen átalakulásokat okoznak az újabb tapasztalatok? A tudat csupán intellektuális átalakítása nem elegendő, megtörténhet ugyanis, hogy valaki a tanítás megértése ellenére rossz irányba tér el. Inkább álljon meg, aki nem biztos a dolgában. „A tudatod pozitívabb legyen” – mondja a tanítás. Ha komolyan akartok gyakorolni, akkor a tanítás szellemének megfelelően kell haladnotok.

- ◆ *A Lam-rim melyik vonulathoz sorolható: a szútrájánához vagy a tantrájánához?*

Szútrájána gyakorlat. A megvilágosodás eléréséhez, a buddhasághoz vezető hosszú út végigjárását a *Lam-rim* alapozza meg. Az alapozáshoz nem szükséges más gyakorlatot végezni. Ha valaki elvonul hat hónapra, egy évre vagy akár három évre, tantrikus gyakorlásának eredményessége felerésztt abból származik, hogy képes volt-e jól elsajátítani a *Lam-rim* meditációt.

- ◆ *Az egyik versbe foglalt tibeti Lam-rim szövegben az áll, hogy a gyakorlás egy bizonyos szint elérése után a tantrában folytatódik. Ha folyamatosan akarok haladni, akkor a Lam-rim után egy másik út következik?*

A buddhista út szerkezete tömören így foglalható össze: először a szútra, aztán a tantra. Igazán komoly gyakorlónak eszerint kell haladnia. Komolytan gyakorlók rendszerint a tantra szintjén kezdenek, aztán fokozatosan egyre lejjebb kerülnek. A komoly gyakorlók az emberi tudat természetén alapuló utat követik.

Mind a négy tibeti hagyománynak megvan a maga *Lam-rim*hoz hasonló gyakorlata.\* Nem így nevezik, de megegyeznek abban, hogy bármilyen tantrikus gyakorlat elkezdéséhez szilárd alapokra van szükség és a *Lam-rim* erre kiválóan alkalmas. Amikor a *Lam-rim* gyakorlója elér a megfelelő pontra, rálephet a tantrikus útra. Ehhez feltétlenül tudni kell, hogy amíg a *Lam-rim* különböző szintjeinek megvalósítását bizonyító felismerések nem jönnek létre, addig nem ajánlatos belekezdeni a tantrikus gyakorlatokba. Mindamellett, ha valaki nem is minden részletében, de mélységében már ráérezett a *Lam-rim* tanításaira, akkor az elegendő ahhoz, hogy a beteljesítést a tantrikus gyakorlatokkal végezze el. A tantrikus fogadalom letételére egyébként a bódhiszattva fogadalom után kerülhet sor. Aki odáig eljut, annak tisztáznia kell önmagával, hogy mivel jár, ha leteszi a bódhiszattva-, illetve a tantrikus fogadalmakat. Át kell látnia, hogy ezek betartására képes lesz-e egyáltalán.

A *Lam-rim* legutolsó fejezete az első mahájána ösvénybe – a Felhalmozás Ösvényébe – torkollik. Az ezt követő négy, már nagyon magas szintű mahájána ösvény bejárása tantrikus módszerrel történik, mivel ott a tudat átalakításának igen hatékony technikáira lesz szükség. Ezt nevezzük „rövid út”-nak. De ismétlem: a tantrikus gyakorlatokat csak a *Lam-rim* harmadik szintjén érdemes elkezdni, miután a gyakorló már tapasztalatokra tett szert és létrejöttek a szükséges benyomások. Végül is minden attól függ, hogy ki, milyen komolyan kötelezi el magát a gyakorlással. Szilárd eltökéltséggel úgy gondolom, tíz- vagy inkább húsz év múlva magas szintű gyakorló, meditációs mester vagy bódhiszattva lehet bárki.

Most viszont az a legfontosabb, hogy minden egyes lépésnél tudjátok, mi az, ami felé haladunk és mi az értelme az éppen esedékes meditációnak. Ha ezzel tisztában vagytok, akkor azt is tudni fogjátok, hogy miért akarjátok végezni. Ha nem értitek a miérteket, eltökéltségetek lendülete megtörik, és beleuntok az egészbe. Akinek viszont az eltökéltsége fennmarad, sőt erősödik, annak nem kell élete végéig várnia, hogy tantrikus gyakorlatokat végezzen. Milarepa felismerései is a *Lam-rim* meditációval kezdődtek. A tantra ezután következett.

\* Ld. Bevezető. 8. o. \* jegyzetet.