

7.

MENEDÉKVÉTEL

Következő nagy témakörünk a MENEDÉKVÉTEL GYAKORLATA RÉSZLETESEN.

EZ A GYAKORLAT NÉGY RÉSZBŐL ÁLL:

1. A BUDDHÁBAN, A DHARMÁBAN ÉS A SZANGHÁBAN VALÓ MENEDÉKVÉTEL ALAPVETŐ OKAI.
2. A MENEDÉKVÉTEL TÁRGYAI.
3. A MENEDÉKVÉTEL MÓDJÁ.
4. A BUDDHÁBAN, A DHARMÁBAN ÉS A SZANGHÁBAN VETT MENEDÉK SZABÁLYAI.

Meditálásainkat eddig is menedékvétellel kezdtük. A következőkben ugyanennek a menedékvételnek a részletes kifejtéséről lesz szó. Elsőként megvizsgáljuk, mi késztet arra, hogy ehhez a három tárgyhoz folyamodjunk menedékért. Másodikként, közelebbről megtekintjük a menedékvétel tárgyait: ki a Buddha, mit jelent az, hogy Dharma, kik tartoznak a Szanghába? Ezután részletezni fogom a menedékvétel módját, végül pedig ismertetem a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában való menedékvétel szabályait. Itt majd kitérek arra, hogy aki menedékért folyamodik, milyen kötelezettségeket vállal.

A MENEDÉKVÉTEL ALAPVETŐ OKAI

1. SZÁMOS OKÁT TALÁLJUK, HOGY MENEDÉKET KERESSÜNK A BUDDHÁBAN, A DHARMÁBAN ÉS A SZANGHÁBAN:

a. A HALÁL BIZONYOSSÁGÁNAK MEGFONTOLÁSA.

Ha örökké élnénk, nem lenne okunk menedékvételre. De nincs választásunk, mindnyájunknak elkerülhetetlenül meg kell halnia. Akár a kívánatos módon, akár helytelenül éltük életünket, el kell hagynunk jelenlegi testünket. Ennek mély átérzése válik okká, hogy oltalmat keressünk a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában.

b. MEGFONTOLÁSA ANNAK, HOGY NEM HATÁROZHATJUK MEG A HALÁLUNKAT KÖVETŐ ÚJRALÉTESÜLÉSÜNK HELYÉT.

Ha halálunkat követően megválaszthatnánk születésünk helyét, nem lenne okunk menedékért folyamodni. Nekünk azonban nem csak meg kell halnunk, és nem csak abba nincs beleszólásunk, hogy melyik országba szülessünk,

hanem még abban sem lehetünk biztosak, hogy melyik létbirodalomban születünk újra. Testünk életről életre cserélődik. Ha emberi testünk van, azt mondjuk emberi lények vagyunk. Ha a testünk állati test, akkor állatokként létezünk. A most éppen állatokként létező lények lehet, hogy előző életükben emberek voltak. Emberi testünk állati testre cserélésének egyedül a pontos ideje kérdéses. Ez a komor perspektíva készlet arra, hogy menedéket keressünk a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában.

C. MEGFONTOLÁSA ANNAK, HOGY ÚJRALÉTESÜLÉSÜNKET A MÚLTBAN FELHALMOZOTT KARMÁNK HATÁROZZA MEG.

Meg kell halnunk és nem választhatjuk meg következő életünk helyszínét. Miért? Mert a karmánk uralma alatt állunk. A karmánk határoz arról, hogy milyen irányba kell továbbmennünk. Arra fogunk menni, amerre majd kényszerít minket. Ennek iránya pedig attól függ, hogy miként éljük az életünket.

A karma nem valamiféle titokzatos, észrevehetetlen jelenség. Karma a test-, a beszéd- és a tudat valamennyi cselekedete. Amikor az élet eltöltésének módjáról beszélek, akkor ez alatt a test-, a beszéd- és a tudat pozitív-, negatív- vagy semleges cselekedeteit értem. Az életet e háromféle irányultsággal lehet leélni. Ez a karma. A cselekedetek ugyan elmúlnak, de a tudaton belül nyomot hagynak. Bár a különböző buddhista filozófiai iskolák eltérően vélekednek a karmikus lenyomatok természetéről, létezésüket mindegyik elfogadja. A karmikus lenyomat hasonló ahhoz, mint amikor egy tárgyon rajta hagyjuk az ujjaink nyomát. Jóllehet szabad szemmel nem láthatóak, mégis ott vannak és akkor is ott maradnának, ha valamilyen oknál fogva elveszítenénk a kezünket. A karmikus lenyomatok a nekik megfelelő külső feltételekkel találkozva beérnek és aktívvá válva többek között a következő életünk helyét is meghatározzák. Csak a nagyon magas szintű felismerésekre jutott személy képes megválasztani, hogy a halálát követően milyen helyre, illetve milyen családba szülessen. Nekünk nincsenek ilyen felismeréseink, ezért felettünk a karmánk uralkodik. Mivel a választás nem a mi kezünkben van, a Buddhától, a Dharmától és a Szanghától várunk oltalmat, azaz bennük keressünk menedéket.

D. A MÚLTBAN FELHALMOZOTT POZITÍV KARMÁNK GYENGESÉGÉNEK ÉS A NEGATÍV KARMÁNK EREJÉNEK A MEGFONTOLÁSA.

Akár uralkodhat is felettünk a karmánk, ha ez a karma pozitív, mert ennek következménye igen kellemes létállapot lesz. Ebben az esetben semmi okunk az aggodalomra és természetesen menedékvételre sincs szükségünk. Ám mindenki idézze fel magában, hogy miként telnek a napjai. Például ma mennyi időt töltöttetek pozitív módon, mennyit semleges és mennyit negatív hozzáállással? Az ilyen számadás igen hasznos, mert realisabb kép nyerhető arról, hogy a pozitív, erényes cselekedetekkel mennyi pozitív karmát

sikerül felhalmozni. Ha nem is teljes pontossággal, de számszerűsíthető, hogy tegnap óta vagy az elmúlt egy hétben, egy hónapban, a cselekedetek mekkora hányada volt pozitív és mekkora hányada negatív. Mindebből pedig világossá válhat, hogy a pozitív karmátok mennyire erőtlen, a negatív karmátok pedig mennyire erőteljes. Tanulságos megfigyelnetek magatokat attól a pillanattól kezdve, hogy reggel kinyitjátok a szemeket: gondolataitok mennyire telítődnek ragaszkodással, haraggal, sértettséggel, rosszakarattal, ártó szándékkal, gyűlölködők-e, féltékenyek vagytok-e másokra, használtok-e durva szavakat, és így tovább. Figyeljétek meg, hogy a nap döntő részében, még ha közvetlenül nem is követték el negatív cselekedeteket a testetekkel vagy a beszédeitekkel, tudatotok cselekedetei – a gondolataitok – milyen mértékben negatívak. Általában automatikusan azok. Feltehetően a pozitív karma súlya elenyésző, az egyenleg: hatalmas negatív karma. Ez a karma uralkodik felettetek, s ez az oka annak, hogy keresni kell a segítséget, a menedéket a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában.

e. MEGFONTOLÁSA ANNAK, HOGY A MÚLTBAN FELHALMOZOTT ERŐTELJES NEGATÍV KARMA KÖVETKEZMÉNYE AZ ALSÓ VILÁGOKBA SZÜLETÉS, AMI KÍNZÓ FÉLELMET KELT BENNÜNK, HOGY ALSÓ VILÁGBA ZUHANHATUNK.

Mit jelent az, hogy a döntő részben negatív karmánk uralkodik felettünk? Azt, hogy az alsó világok valamelyikébe születésünk esélye rendkívül nagy, mivel az erős negatív karma az alsó világokba taszítja az embert. Márpedig, ha erős negatív karmánk miatt nagy eséllyel az egyik alsó világba születünk, akkor ott majd milyen szenvedéseket kell megtapasztalnunk? Ezekről a szenvedés típusokról elméltünk az előző meditációban.

Az emberek túlnyomó többségét kizárólag jelenlegi élete érdekli. Csupán arra figyel, hogy mi lesz ma, holnap, vagy rövid idő múlva. A *Lam-rim* tanítása viszont előrelátó. Nem csak arra van tekintettel, hogy jelenlegi életben mi történik holnap, vagy akár tíz-, húsz- vagy ötven év múlva, hanem a jövő élettel és a jövő utáni életekkel is foglalkozik. Azt nem mondja, hogy feledkezzünk meg erről az életünkről. Éppen ellenkezőleg. Hogy ez az életünk mennyire fontos, arra az emberi test értékét bemutató meditáció feleletet adott. Jelenlegi, különösen értékes emberi testünket ki kell szolgálnunk. Törődnünk kell vele, vigyáznunk kell rá. Ám, ha minden időnket a testünkkel való foglalatosság, más szóval a jelen életünk köti le, akkor az helytelen. Helytelen, mert nem csak ez az egyetlen életünk van. A *Lam-rim* tanítása figyelmeztet, hogy a test kiszolgálása önmagában kevés. Célunk egy új értékes emberi élet elnyerése. Az alsó világokba születés pedig nem csupán kimondhatatlan szenvedésekkel jár, hanem általa elvész az értékes emberi létezésünk lehetősége. Félelmünk miatt, hogy ez bekövetkezhet, menedéket keresünk a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában.

f. A BUDDHA, A DHARMA ÉS A SZANGHA EREJÉRŐL VALÓ SZILÁRD MEGGYŐZŐDÉS KIFEJLESZTÉSE, HOGY SEGÍTSÉGÜNKEL KISZABADULHATUNK AZ ALSÓ VILÁGOK SZENVEDÉSEINEK KÖRFORGÁSÁBÓL.

Ha valóban mélyen belegondolunk abba, hogy meg kell halnunk és nincs lehetőségünk megválasztani újrálétesülésünk helyét, mert a karmánk uralma alatt állunk, miközben ennek a negatív karmának a következményeként az alsó világok valamelyikébe születhetünk, és még csak elképzelni sem tudjuk, hogy az ott tapasztalható szenvedéseket hogyan viselhetjük el, akkor meggyökeresedik bennünk az érzés, hogy szükségünk van oltalomra, menedékre, mely menedéket a Buddha, a Dharma és a Szangha védelmező ereje nyújtja. Ha belátjuk, hogy csupán önmagunkra utaltan képtelenek vagyunk megmenekülni a létforgatag szenvedéseitől, hittel és meggyőződéssel fordulunk feléjük.

A tanítás nagyon erős hitet említ, ám amikor azt mondom „hit”, ez alatt semmi esetre se vakhitet értsetek. A buddhista felfogás kétféle hitet különböztet meg: érveket nélkülöző hitet, illetve mély és pontos megértésre alapozottat, amelyet „megindokolható” vagy „megértésen alapuló” hitnek nevezünk.* A *Lam-rim* gyakorlói között sokféle ember van, következőképpen sokféle megközelítési mód lehetséges. A tibeti gyakorlók közösségében is igen eltérő hozzáállásokkal találkozhatunk. Vannak közöttük olyanok, akik alig tanulnak, de hitük töretlen és rendkívüli erejű. Egész életüket a gyakorlásnak rendelik alá. Aztán vannak jó szellemi adottsággal rendelkező emberek, akik először meg akarják érteni, amit majd gyakorolni fognak. Ezek tehát különböző megközelítési módok, ahogyan erről korábban is beszéltem. Hogy melyiket tartjátok megfelelőnek a magatok számára, az a saját választásotoktól függ. Én azt mondom, hogy talán megfelelőbb, ha először tanultok és azt követően mélyedtek el a gyakorlásban. Ezt tartom jobbnak, mert szilárdabb és biztonságosabb alapot teremt. Ezért mindent megelőzően, alaposan gondoljátok át a menedék tárgyak jelentését. Ki a Buddha, mi az, hogy Dharma és ki a Szangha? Hogyan és milyen módon képesek segíteni? Ha az ezekre a kérdésekre adott válaszokat megértitek, létrejön az a szilárd alap, amelyre támaszkodva a menedékvételbe vetett erőteljes bizalmatok kifejlődhet. Az ilyen hit az értelemből, azaz bölcsességből fakad.

RÖVIDEN, KÉT OLYAN MOTIVÁCIÓ VAN, AMELY ARRA ÖSZTÖNÖZ, HOGY MENEDÉKET KERESSÜNK A BUDDHÁBAN, A DHARMÁBAN ÉS A SZANGHÁBAN: A FÉLELEM AZ ALSÓ VILÁGOKBA SZÜLETÉSTŐL, ÉS A SZILÁRD HIT, HOGY AZ ALSÓ VILÁGOKBA SZÜLETÉSTŐL A BUDDHA, A DHARMA ÉS A SZANGHA KÉPES MEGMENTENI.

Félelemérzet nélkül a menedékvétel nem más, mint szavak monoton ismétlése. Félelem nélkül nem számít, hány százezerszer ismételitek el a

* Tibetiül: *dad pa* és *mos pa*.

menedékvétel formuláját. Gondoljatok arra, hogy amíg a fennálló törvénnyel nincsenek gondjaitok, az a kijelentések, hogy „elmegek egy ügyvédhez, mert beszélnem kell vele”, pusztán szavak, érzések nélkül. A várható bírósági tárgyalás, ahol majd küzdenetek kell a törvény képviselőivel, kiváltképp egy rátok nézve elmarasztaló ítélet lehetősége, erős érzéseket kelt bennetek. Mivel önmagatokat nem tudjátok megvédeni, valódi szükségét érzitek, hogy egy ügyvéd legyen a segítségetekre. Hasonlóképpen, menedékvételek is csak akkor lesz hiteles, ha a következő élet bizonytalansága miatt igazi félelmet éreztek, és szilárdan hisztek abban, hogy a Buddha, a Dharma és a Szangha képes megszabadítani az alsó világokba születéstől. Hit félelemből. Ez a megfelelő technika. Mint a megelőző meditációk során, úgy itt is a félelmet pozitív irányultsággal alkalmazzuk. Mert a félelem amúgy kártékony érzés. Kezdő *Lam-rim* gyakorlóknak ne is legyenek oktalan félelmei. A meditáció közben feltámadó félelem viszont a menedékért folyamodás odaadással történő gyakorolásának okává válik. A félelem érzésének okká változtatása készlet a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában való, szívetek legmélyéből fakadó, meggyőződéssel teli menedékvételre. E nélkül csak szavakat ismételtetek gépiesen, amit mindennek nevezhetünk, csak menedékvételnek nem. Mindenek előtt tehát a félelemérzetet kell felkelteni magatokban, ami egyben világos magyarázatául szolgál annak, hogy ezt megelőzően miért az alsó világok szenvedésein meditáltunk.

A MENEDÉKVÉTEL TÁRGYAI

2. A MENEDÉKVÉTEL TÁRGYAI: A BUDDHA, A DHARMA ÉS A SZANGHA. Ez a három. Nagyon fontos, hogy pontosan tudjátok, mit kell érteni e három fogalom alatt.

a. A BUDDHA OLYAN MEGVILÁGOSODOTT LÉNY, AKI MÉRGEZŐ ÉRZELMEIT ELHAGYTA, BIRTOKÁBAN VAN MINDEN FELISMERÉSNEK ÉS AZ ÖSSZES JELENSÉGET KÖZVETLENÜL ISMERI.

A legmagasabb szint elérése azt jelenti, hogy a meditálás és a gyakorlás minden tekintetben kiteljesedett. Az ilyen gyakorlóra azt mondjuk „Buddha”, vagy „megvilágosodott”. A buddhista tanítás nem ért egyet azzal, hogy a buddhák megvilágosodása kezdetlen. Egy Buddha – például Sákjamuni Buddha – a megvilágosodása előtt hasonló volt hozzánk. Gyakorlással és meditálással érte el a buddhaságot. Ennél magasabb szint nincs, elérte mindazt, amit el lehet érni. A felismerésnek ezt a legmagasabb szintjét, ahol a gyakorló megvilágosodottá, vagyis Buddhává válik, „mindentudó tudat”-nak is nevezzük.

Felmerülhet a kérdés, hogy miként változhat a tudat „mindentudóvá”. A buddhista tanításban kétféle buddha-természetről beszélünk. Az egyik a tudat fénytermészete, világossága vagy tisztasága, amely lappangó lehetőségként él mindannyiunkban. A másik a buddha-természet zavartalanul megnyilvánuló állapota, amely az összes jelenséget egyidejűleg és közvetlenül képes felismerni. Tudatunk fénytermészete az alap. Mivel mérgező érzelmeink és szennyezett-ségeink megakadályozzák e fénytermészet tiszta megnyilvánulását, csak a szemünkkel látható, valamint az öt érzékszervi tudatosságunkkal észlelhető jelenségeket ismerjük fel. A gyakorlás során fokozatosan elhagyjuk szennyezettségeinket és mérgező érzelmeinket, ezáltal tudatunk fénytermészete fokról fokra előtűnik. Az akadályok eltávolításának természetes következménye, hogy az összes jelenséget a tudat egyidejűleg érzékeli, a tudat végsőként tökéletesen megnyilvánuló fénytermészetét ezért „mindentudó tudat”-nak nevezzük. Ezen a szinten alany és tárgy között már nincs akadály. Aki ezt megvalósítja, megvilágosodik, vagyis Buddha lesz.

A Buddhában vett menedéknek két módja van: az ok jellegű és a következmény jellegű menedékvétel* az ok jellegű és a következmény jellegű Buddhában. Az ok jellegű Buddhára példa Sákjamuni Buddha és még sok más buddha, akik tőlünk különálló személyek. Az ok jellegű menedékvétel a tőlünk különálló Buddhában történik. A következmény jellegű menedékvétel viszont azt jelenti, hogy abban a megvilágosodott személyben, majdan megvalósuló Buddhában veszünk menedéket, akivé saját magunk válunk. Ez a Buddha önmagunktól nem különálló, hanem a saját folyamatosságunk része. Miért van szükségünk a következmény jellegű menedékvételre? Mert ugyanazokat a felismeréseket nem valósíthatjuk meg, amelyeket Sákjamuni Buddha. Sákjamuni Buddhává nem válhatunk. De buddhák, megvilágosodott személyek lehetünk a tőlünk nem különálló saját folyamatosságunkban. Ezért a menedékvétel végzésekor az ismert szavakat használva menedékért folyamodunk a tőlünk különálló Buddhához, és erős vágyakozást érzünk a következmény jellegű menedékvétel megvalósulására, hogy a Buddha ne tőlünk különálló, hanem a saját folyamatosságunk legyen; azaz törekedni fogunk arra, hogy ilyen Buddhává váljunk. Ennek a gondolatnak a jegyében igyekezzetek gyakorolni.

b. A DHARMA SZÁMOS MAGAS FELISMERÉST ÉS A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK KÜLÖNBÖZŐ SZINTJEINEK MARADÉKTALAN MEGSZÜNTETÉSÉT FOGLALJA MAGÁBA.

Amikor Dharmáról beszélünk – nem önmagában, hanem a menedékvétel tárgyaként –, akkor a Buddha és a Szangha belső tulajdonságaira gondolunk. Az ösvények felől nézve, a Látás-, a Meditáció- és a Többet nem tanulás ösvényeit valóságos Dharma-menedéknek nevezzük. Mind a hínájána, mind

* Tibetiül: *rgyu skyabs* és *'bras skyabs*.

a mahájána gyakorlók ezen a három utolsó ösvényen maradéktalanul megszüntetik mérgező érzelmeiket. A megszüntetésnek, mint menedéktárgynak, szintén valóságos Dharma a neve.

Azért veszünk menedéket a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában, hogy megszabaduljunk a szenvedéseinktől. A tényleges, vagyis közvetlen megszabaduláshoz olyan felismerésekre kell szert tennünk, amelyek által mérgező érzelmeink megsemmisíthetők. Ezek a felismerések csak önmagunkon belül jöhetnek létre, a Buddha a saját megvalósításait nem adhatja át nekünk. A Buddha szellemi tanítómesterként, szellemi vezetőként nyújt menedéket. A valóságos Dharma alatt ezért azt a belső képességünket értjük, amellyel önmagunkat megmentjük a szenvedésektől.

A Dharmában vett menedéknek is két módja van: ok jellegű és következmény jellegű menedékvétel. A Dharmára vonatkozó ok jellegű menedékvételnek a gyakorlótól különálló személyek – Sákjamuni Buddha, Nágárdzsuna, Aszanga és a többi arhat – belső, magas felismerésit nevezzük. Következmény jellegű menedékvételnek pedig, amikor valóban megvalósítottuk a tényleges Dharmát, azaz a Harmadik- és a Negyedik Nemes Igazságot, a felismeréseken, vagyis a mérgező érzelmek megszüntetésén keresztül. A Harmadik- és a Negyedik Nemes Igazság a tényleges, valóságos Dharma. Amikor közvetlen módon megvalósulnak, megszabadulunk a szenvedésektől. Ezért, ha a Dharmában veszünk menedéket, akkor annak két gyakorlási módja van. Az egyik: menedéket veszünk a tőlünk különálló Dharmában, az arhatok magas megvalósításaiban. A másik, amit következmény jellegű menedéknek nevezünk, amikor abban a Dharmában veszünk menedéket, amit megvalósítani kívánunk. Ez utóbbi gyakorlat erős vágyakozást kelt bennünk, hogy olyan magas szintű felismerésekre jussunk, amelyek által mérgező érzelmeinket megszüntethetjük és elérhetjük a nirvánát.

A DHARMA, A BUDDHA ÉS A SZANGHA BELSŐ TULAJDONSÁGA. A DHARMA MINDEN MAHÁJÁNA- ÉS HÍNAJÁNA MAGAS BELSŐ SZELLEMI ÉRTÉKET MAGÁBA FOGLAL. Ez azt jelenti, hogy tekintet nélkül a buddhizmus két fő irányzatára, a Harmadik- és a Negyedik Nemes Igazság hordozója.

A NIRVÁNA A DHARMA PÉLDÁJA. Amikor azt halljátok, hogy „nirvána”, akkor ne egy gyönyörű, kellemes helyre gondoljatok! A nirvánát megvalósító személy nem távoli, nyugalmas, békés helyen születik újjá. A buddhizmus nem ért egyet a hindu filozófia magyarázatával, miszerint ez külön világ, ahová születni lehet. A nirvána önmagunkon belül van! Nem külső hely, ahová el lehet utazni. A nirvána a tudat állapota, amit a mérgező érzelmek megszüntetésével önmagunkon belül valósíthatunk meg. A valódi szabadság nem más, mint megszabadulás a szamszárától, vagyis a létforgatagtól. A létforgatagba történő szüntelen újralétesülésnek és ezáltal a létforgatagbéli

szenvedéseknek legfőbb okai a mérgező érzelmek: a ragaszkodás, a gyűlölet, a harag, a féltékenység és így tovább. Ha meg akarunk szabadulni a létforgatag szenvedéseitől, akkor meg kell szüntetnünk azokat az okokat, amelyek a létforgatagba kényszerítenek. Ha megszüntetjük az okokat, megvalósul a nirvána. A nirvána a mérgező érzelmek megszüntetése. Ha megszüntetjük mérgező érzelmeinket, elhagyjuk a szamszárát. A szamszárától való megszabadulásnak ezért önmagunkon belül kell létrejönnie, nem valami külső helyen.

C. A SZANGHA ALATT A MAGAS BELSŐ SZELLEMI ÉRTÉKEKKEL RENDELKEZŐ SZEMÉLYEKET ÉRTJÜK, AKIK NEM SZÜKSÉGES, HOGY BUDDHÁK LEGYENEK. A SZANGHA TEHÁT A MAHÁJÁNA ÉS A HÍNAJÁNA MAGAS SZINTŰ GYAKORLÓIT FOGLALJA MAGÁBA.

A Szangha fogalmának két jelentése van. Egyrészt a valóságos Szangha, amely olyan személyekre utal, akik megvalósították a Harmadik- és a Negyedik Nemes Igazságot, ezért őket valóságos Szangha menedékek tekintjük. Ebben az értelmezésben a Szangha akár egyetlen személy is lehet. Másrészt, a *Vínaja* szútrában található magyarázat értelmében, a Szangha legkevesebb négy, teljesen felavatott szerzetes gyülekezetét jelenti.

Hasonlóan az előbbiekhöz, itt is kétféle Szangha menedékről beszélünk. Ok jellegű menedék a tőlünk különálló Szangha, vagyis az arhatok, mint például Nágárdzsuna, Aszanga, Csandrakírti, Sántidéva, és így tovább. A következmény jellegű menedék pedig az a Szangha, amelyet egy nap majd mi önmagunk valósítunk meg, amikor mi magunk válunk Szanghává a saját folyamatosságunkban.

Fontos azonban, hogy itt tisztázzunk néhány félreértést. Menedéket az a személy vesz, aki el akarja kerülni az alsó világokba zuhanását, illetve aki meg akar szabadulni a szamszárától. A menedékvétel gyakorlása tehát azoknak a személyeknek ajánlható, akik arra törekednek, hogy kiszabaduljanak a szenvedéseik körforgásából. Egyesek azt kérdezik: „A menedékvétel ténylegesen is segít megszabadulni a szenvedésektől? Betegség esetén közvetlen segítséget nyújt a gyógyuláshoz?” Világosan kell látni, hogy a menedékvétel gyakorlata a szenvedések körforgásából való megszabadulás vágyára, kívánalmára épül, és pedig a jövőt illetően. Nem arra, hogy szabadulni szeretnénk mondjuk az éhség érzetétől, ami éppen kínoz bennünket. Az éhségtől szenvedőknek nem szükséges menedékért folyamodniuk a Buddhához, a Dharmához és a Szanghához. Ha valaki éhes, menjen le a boltba vagy menjen étterembe. Ez sokkal hatékonyabb lesz, mint meditálni és menedékért folyamodni. Ugyanígy, aki beteg, ahelyett, hogy meditáló pózban menedéket venne, inkább menjen orvoshoz. A Buddha, a Dharma és a Szangha megszabadít a szenvedéstől, de nem szabadít meg közvetlen módon az éhségtől, szomjúságtól, betegségtől. Nagy félreértés lenne ezt képzelni! A Buddhában, a Dharmában és

a Szanghában vett menedék valóban segít abban, hogy kiszabadulhassunk a szenvedések körforgásából, de ez a megszabadítás a jövőre vonatkozik. Valamelyik következő életünkre.

Egy másik félreértés. Az imént említettem, hogy a menedékvételnek két módja van. Amikor majd a következmény jellegű menedéket megvalósítjuk, megszabadulunk. Például a Dharmát tekintve a Harmadik- és a Negyedik Nemes Igazság megvalósítása ténylegesen megszünteti a szenvedést, azaz megszünteti az újralétesülést a szamszárába. Ám, nem szabad megfeledkezni arról, hogy ezzel a tanítással párhuzamosan a buddhizmus részletes magyarázatot ad a karma törvényről. Ennek lényege, hogy hatalmas mennyiségű negatív karmát halmoztunk fel a múltban és amíg ilyen karmánk van, a szenvedést közvetlen módon tapasztaljuk. Fontos tudni, hogy amint a negatív karma beérik, már nem tehetünk ellene semmit. A menedékvétel dacára, a karma beérését követően – akár tetszik, akár nem – már csak a következmények pusztá elviseléséről lehet szó. Esélyünk a beavatkozásra csak a negatív karma beérése előtt van. A buddhisták emiatt végzik a beismerést, a negatív cselekedetek megvallásának gyakorlatát. Ennek több változata is lehetséges, például egyes változatok a hangsúlyt az érdemek felhalmozására helyezik, de értelmük ugyanaz: a negatív karmák kiküszöbölése. Amikor azt mondjuk, hogy e gyakorlat által a negatívitásoktól meg lehet szabadulni, akkor ez azt jelenti, hogy negatív karmáink beérését megakadályozzuk.

AKIK MEG AKARNAK SZABADULNI A LÉTFORGATAG SZENVEDÉSEITŐL, NÉGY OK MIATT A BUDDHÁT, A DHARMÁT ÉS A SZANGHÁT MENEDÉKVÉTELÜK LEGFŐBB TÁRGYAIKÉNT FOGADJÁK EL:

1) Mert a Buddha önmagát megszabadította a szenvedésektől, illetve a szenvedések nem győzték le.

Nagyon fontos ok. Hogyan tudna másokon segíteni, aki a saját szenvedéseit sem képes leküzdeni? Aki nem tud úszni, miként tudna fuldoklót kimenteni a folyóból? Aki fuldoklót akar kimenteni, tanuljon meg úszni. Nekünk is csak olyan menedékhez érdemes folyamodnunk, aki már megszabadult a szenvedésektől. Ha valaki megkér bennünket, hogy segítsünk megoldani a gondjait, de mi magunk is megoldatlan problémák sokaságával küzdünk, joggal vetődhet fel a kérdés, hogy miként találhatnánk a bajára megoldást, ha a sajátjainkat sem tudjuk orvosolni. Először a saját gondjainktól kell megszabadulnunk. A buddhista tanítás ezért azt mondja: olyan tárgyakban vegyünk menedéket, amelyek önmaguk már mentesek a szenvedéstől.

2) A MÓDSZEREI ÜGYESEK ÉS JÓL ISMERI, HOGYAN KELL MÁS ÉRZŐ LÉNYEKET ÖRÖKRE MEGSZABADÍTANI MINDEN SZENVEDÉSTŐL.

Maradva az előbbi példánál, még ha az illető tud is úszni, ez önmagában nem elegendő ahhoz, hogy valóban képes legyen kimenteni másokat a fo-

lyóából. Azt is tudnia kell, hogy miként lehet folyóából embert menteni. Meg kell ismerje a különféle mentési technikákat és csak ezután próbálkozhat a segítségnyújtással.

Sákjamuni Buddha nem egyetlen filozófiát tanított, amelyet akár értünk, akár nem, kizárólag azt fogadhatjuk el. A szellemi képességek különböző szintjein álló embereknek eltérő tanításokat adott. Ez a magyarázata a négy filozófiai iskola eltérő nézőpontjainak és egymástól eltérő értelmezéseinek. A szemléletmód Sákjamuni Buddhától ered, aki a szellemi képességekhez igazodó tanításaiban rendkívül ügyes módszereket alkalmazott. Hogy egy példát említsek, az üresség magyarázata is így történik. A legmagasabb szintű, minden tekintetben helyes nézettel a prászangika iskola rendelkezik. Ezt a tanítást azonban nem adják át mindenkinek. Emellett sok, más módszerrel közelítő értelmezés létezik, a különböző emberek nem csupán eltérő szellemi színvonalához, hanem eltérő motivációjához és törekvéséhez is igazodva. Nem kell tehát az ürességet sem „csak úgy” elfogadni, mert a különböző törekvésekhez, motivációkhoz és intellektusokhoz igazodó tanítások közül mindenki kiválaszthatja az önmaga számára legmegfelelőbbet. A második ok tehát szintén nagyon fontos: a menedék tárgyának rendkívül ügyesnek és képzettnek kell lennie, hogy a lények sokaságát megszabadíthassa szenvedéseiktől.

3) MEGKÜLÖNBÖZTETÉS NÉLKÜL EGYÜTT ÉREZ MINDEN ÉRZŐ LÉNNYEL.

Hiába rendelkezik valaki ügyes módszerrel, ha közömbösen vagy netán ellenszenvvel viseltetik azok iránt, akiken segítenie kellene. Ha olyan lényhez folyamodnánk menedékért, akinek együttérzése nem megkülönböztetés nélküli, akkor lehet, hogy megtagadná tőlünk a segítséget. Az ilyen hozzáállás a hétköznapi emberekéhez lenne hasonlatos. Náluk ez a megszokott. Segítenek, de csak a barátaiknak vagy a hozzátartozóiknak; akikkel nem állnak kapcsolatban vagy akiket nem kedvelnek, azoknak nem. Részhajlásuk távol áll a valódi szeretettől. Amit éreznek, az pusztán ragaszkodás. A valódi szeretet és együttérzés ettől lényegesen különbözik. A harmadik ok tehát ismét nagyon fontos: a menedék tárgya megkülönböztetés nélkül együtt érez minden érző lényel.

4) TELJES VÉDELMEZÉST ÉS MENEDÉKET NYÚJT MINDAZOKNAK, AKIK AZ ÖSSZES SZÜKSÉGES FELTÉTELLEL RENDELKEZNEK.

Bizonyára vannak, akik így gondolkodnak: „Menedéket veszek a Buddha-Dharmában idestova tíz éve, de elégedetlen vagyok a következményekkel. Még mindig temérdek problémám van, megbetegszem, kudarcok érnek...”, és így tovább. Igen, ez nagyon is elképzelhető, ám a hiba saját magukban keresendő. Ők a felkészületlenek. Ha valaki azt akarja, hogy egy számára fontos növénye fejlődjön, akkor a növekedéséhez szükséges összes feltételt

biztosítania kell. Ha elhanyagolja, mert például nem öntözi, akkor a növény kiszárad. De, ha gondoskodik megfelelő talajról, napfényről, vízről és minden egyébről, ami a növekedéséhez szükséges, fejlődni fog. Ugyanez vonatkozik ránk is. Magunkban kell megteremtenünk a szellemi fejlődésünkhöz szükséges összes feltételt. Ezen a téren azonban még bizonyosan vannak hiányosságaink. Sokan évekig odaadás és meggyőződés nélkül meditálnak, aztán elégedetlenek. A tibetiek szemlélete alapvetően különbözik az itteni gyakorlókétól. Ha minden rendben van, azt mondják: „A Buddha, a Dharma és a Szangha jó hozzám.” Ha pedig rosszra fordulnak a dolgaik: „Ez az én karmám.” Magukat kárhóztatják, a problémáikat a múltban felhalmozott karmájuk következményének tekintik. És ez így helyes és igaz is, mert honnan származik a pozitív karma? Közvetve vagy közvetlenül a Buddha tanításai-ból. A rossz karma pedig önmagunkból fakad, a saját felhalmozott negatív cselekedeteink következménye. Ezért elengedhetetlen a negyedik ok. Készen kell állnunk a védelem és menedék elnyerésére. Számos, ezt az állítást alátámasztó történet ismert a múltból. Ilyen a korábban említett Aszangáé is, aki tizenkét éven át kitartóan folytatott meditálása után láthatta meg Maitróját, miután együttérzésének kiteljesedésével a benne lévő akadályok eltűntek. Holott Maitréja mindvégig ott volt mellette. Ha készen állunk, a Buddha is ott lesz a meditációs teremben. Az akadály azonban most elhomályosítja a tudatunkat. Ha az akadály eltűnik, a Buddha megjelenik.

Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához

Alapvető fontosságú a menedékvétel pontos jelentésének megértése. Véletlenül se gondoljátok, hogy az csupán szavak ismételtetése. A menedékvétel alatt azt értjük, hogy a Buddhához, a Dharmához és a Szanghához a tudatunkkal folyamodunk.

Vegyük az említett példát. Ha komolyabb jogi problémánk adódik, ügyvédhez fordulunk. Mikor kérjük a segítségét? Amikor már végképp tanácstalannak és kiszolgáltatottnak érezzük magunkat. Ebben a helyzetben az ügyvéd egyfajta menedék lesz a számunkra. Ő lesz az, akiben őszintén megbízunk, akinek a kezébe adjuk magunkat. Hiszünk abban, hogy segítségével képesek leszünk súlyos gondunkból kilábalni. Meghallgatjuk, amit mond és megteszünk, amit tanácsol. Még ha hónapokig vagy évekig is eltart, amíg ügyünk megoldódik, bizalommal leszünk iránta. Ugyanerről a tudati beállítottságról van szó akkor is, amikor a szenvedéseinktől akarunk megszabadulni. Csak a menedék tárgya eltérő.

Vessétek össze ezzel a példával a Buddhával, a Dharmával és a Szanghával szembeni bizalmatok mértékét. Ha gyakorlatvégzések komolyságát egybevetitek azzal az őszinte, mély érintettséggel, amikor valóban súlyos problémával ügyvédhez kell fordulnotok, ráébredtek, hogy menedékvételek gyenge és erőtlen. Majd, ha a bizalmatok azzal megegyező lesz, elmondhatjátok, hogy ténylegesen, igazán, mélyen és őszintén fordultok menedékért. Nem számít, hogy mennyi ideje végzitek ezt a gyakorlatot, amíg a saját magatokban meglévő hibát nem küszöbölitek ki, addig nem juthattok pozitív következményre. Eredmény a megértés mélységéből és a komolyan vett gyakorlásból származik, nem a menedékvételnek nevezett szóismétlésekkel eltöltött évek számából. A valódi gyakorlást végző esetében nem lényeges, hogy ismétli a szavakat vagy sem, és annak sincs különösebb jelentősége, hogy a menedékhez dharmateemben folyamodik vagy bárhol másutt. Az igazi menedékvétel a tudatból származik és egy átalakulási folyamat eredménye.

Általánosságban mondván: a legfontosabb, hogy megértésük mi a helyes és mi a helytelen, mi igaz és mi nem, melyek a tények és melyek nem azok. Az ismeretek birtokában láthattok neki a tudat átalakításának. A buddhista meditáció kezdeti, átmenetinek tekintett célja a tudat pozitív irányú, egyelőre csak látszólagos átalakítása. Folytatva a meditálást, a tudatnak a meditálás tárgyához való fokozatos hozzászoktatásával a látszólagosság helyébe egyre inkább a természetesség lép. Abban a pillanatban, amikor a természetesség létrejön, a gyakorlat erőteljes lesz. A *Lam-rim* meditáció esetében a legbiztosabb jele, hogy valóban a nirvána és a megvilágosodás felé haladtok, ha egyre természetesebben valósítjátok meg az egyes szintekre előírt célokat. Később, amikor majd a természetessé vált gyakorlatokat összekapcsoljátok a tantrikus gyakorlatokkal, ezek hatékonysága hatványozottan megnő. Ez tehát a váza annak, ahogyan lépésenként haladva, az ügyvédre szóló példában elmondott tudatállapothoz hasonló mélységben megvalósíthatjátok a menedékvételt.

A MENEDÉKVÉTEL MÓDJA

A MENEDÉKVÉTEL MÓDJA ALATT A KÖVETKEZŐKET ÉRTJÜK:

a. A LÉTFORGATAG SZENVEDÉSEITŐL VALÓ MEGSZABADULÁSUNK ÉRDEKÉBEN A BUDDHA TESTE-, BESZÉDE- ÉS TUDATA KÜLÖNLEGES ÉRTÉKEINEK MEGÉRTÉSÉRE TÁMASZKODVA KERESÜNK MENEDÉKET A BUDDHÁBAN, MINT SZELLEMI TANÍTÓMESTERBEN ÉS VEZETŐBEN.

Nem hagyható figyelmen kívül, hogy a menedékért eltökélten folyamodók között jelentős különbségek vannak. Előbbi példánknál maradva, aki jól ismeri

ügyvéde képességeit, emberi tulajdonságait, szakmai rátermettségét, az sokkal nagyobb bizalommal fordul hozzá, mint akinek ugyanezt a jogban járatos személyt egy ismerőse ajánlotta. Bár ez az ember is komolyan gondolhatja, hogy a számára ismeretlen ügyvéd segíthet, biztos azonban nem lehet a dolgában, hiszen valójában alig tud róla valamit. A bizalom mértékében mutatkozó különbség e két esetben nyilvánvalóan nagy. Ugyanígy, a menedékért folyamodók között is sokkal mélyrehatóbb azoknak a gyakorlata, akik ismerik a buddhák értékeit, mint akiknek nincs tudomásuk ezekről a tulajdonságokról. Ez akkor is így van, ha az utóbbiak szándéka komoly.

A Buddhában, mint szellemi tanítómesterben és szellemi vezetőben vett menedék alapja tehát a bizalom, amely bizalmat a buddhák értékeinek az ismerete szilárdít meg. Pontosán kell tudni, hogy valójában ki is a Buddha és milyen tulajdonságokkal rendelkezik. Ezen ismeretek birtokában - ha tudjuk az okokat - a menedékvétel elnyeri igazi értelmét. Ellenkező esetben, még ha komolyan is folyamodnánk oltalomért, gyakorlásunk hibás lenne, mert pusztán megértést nélkülöző hitre támaszkodna.

1) **A BUDDHA TESTI JELLEGZETESSÉGEINEK HARMINCKÉT FŐ ÉS NYOLCVAN MÁSODLAGOS JELE VAN.**

A buddhák testére vonatkozó fő- és másodlagos jellegzetességek részletes megtárgyalására itt nem keríthetünk sort. Akinek van ideje, nézzen utána a szútra irodalomban, főképp a *Pradnyáparamitában*.^{*} A felsorolás a buddhaföldről származó emanációs test megjelenési formáit és jeleit tartalmazza, elsősorban Sákjamuni Buddha testére vonatkozóan. Természetesen félreértés lenne azt gondolni, hogy az akkoriban élő emberek Sákjamuni Buddha összes különleges testi jellegzetességét láthatták. Erre valószínűleg csak a rendkívül tiszta karmával rendelkező keveseknek nyílt lehetőségük.

A jelek egyike, hogy a **BUDDHA TENYERE ÉS TALPA A KERÉK JELÉT HORDOZZA**. Különleges, egyedi megkülönböztető sajátosság, bár a *Pradnyáparamitá* tanításában azt olvashatjuk, hogy a nagyon magas szinten lévő bódhiszattvák szintén rendelkeznek ezekkel a jelekkel.

A BUDDHÁNAK HÉT FELTŰNŐ TESTI JELLEGZETESSÉGE VAN: TERJEDELMES SARKAK, TERJEDELMES KEZEK, TERJEDELMES LAPOCKA CSONTOK ÉS TERJEDELMES NYAK. Manapság a szobrászok, amikor a Buddha képmását készítik, egyedül talán az arcát formálják a hagyománynak megfelelően, a testét többnyire a saját elképzeléseik szerint alakítják ki. Akinek sikerül eljutnia Indiába, olyan helyekre, mint például Bodhgaya vagy Varanasi, az láthat régi Buddha szobrokat, amelyeken ezek a jellegzetességek még tökéletesen felismerhetők.

^{*} The Large Sutra on Perfect Wisdom. Translated by Edward Conze. Motilal Banarsidass Publishers PVT. LTD., Delhi. 1979. 73. fejezet, 586-587. o.

BOKACSONTJA NEM DOMBORODIK KI. Ez a szépség jele.

TESTE ARANYSZÍNŰ, főleg az aurája miatt. Ez szintén olyan testi jellegzetesség, amelyet csak nagyon kevesek érzékelhettek annak idején. Feltehetően néhány magas szellemi szintre jutott tanítvány láthatta, részben tiszta karmájuknak, részben a szellemi vezetőjükhöz fűződő szoros kapcsolatuknak köszönhetően. Azok a hinduk, akik szembehelyezkedtek a tanításaival, bizonyára nem észlelték.

MINDEN HAJSZÁLA JOBBRA GÖNDÖRÖDŐ. Egyes szobrokon és festményeken még látható. Szintén a szépség jele.

ARCA A SZEMÖLDÖKEI KÖZÖTT EGY GÖNDÖR HAJTINCCSEL DÍSZÍTETT.

ÉLVEZETESNEK ÉRZI AZ ÍZEKET AKKOR IS, HA AZOK KELLEMETLENEN.

FEJTETŐJE KIDUDORODOTT.*

KÖRMEI VÖRÖSRÉZ SZÍNŰEK.

EREI NEM DOMBORODNAK KI ÉS MENTESEK A CSOMÓKTÓL.

TESTE SZEPLŐ- ÉS ANYAJEGY NÉLKÜLI, VALAMINT ELSZÍNEZŐDÉSTŐL MENTES.

Mindezek csak kiragadott példák, a leírásokban még számos sajátosság olvasható.

2) **A BUDDHA BESZÉDÉNEK HATVAN JELLEGZETESSÉGE VAN.** NÉHÁNY KÖZÜLÜK:**

HANGJA SZELÍD ÉS LÁGY.

HANGJA MÉZÉDES.

HANGJA MEGNYUGTATÓ A FÜLNEK.

HANGJA KELLEMES ÉS ELRAGADÓ.

HANGJA VILÁGOS ÉS ÉRTHETŐ.

HANGJÁNAK TÓNUSA ÉPPEM A MEGFELELŐ ÉS NEM VÁLTOZÓ.

HANGJA EGYIDEJŰLEG VÁLASZOL EZERNYI NYELVEN FELTETT KÉRDÉSRE. Ha sok ezer ember azonos időben, eltérő nyelveken, különböző kérdést tesz fel a Buddhának, akkor mindenki a saját anyanyelvén kapja meg a neki szánt választ.

HANGJA A RAGASZKODÁS, A GYŰLÖLET, A HARAG, A BÜSZKESÉG, A TUDATLAN-SÁG, STB. ELLENSZERE. A Buddha tanítása a mérgező érzelmek mérséklésére irányul, ezért a mérgező érzelmekkel teli tudat ellenszere.

Célszerű elolvasni és tanulmányozni a többi jellegzetességet is, mert a menedékvétel az összes sajátosság megismerésével és megértésével nyeri el valódi értelmét.

* Tibetiül: *gtsug tor*.

** Egyes forrásokban hatvannégy jellegzetesség olvasható. Teljes körű felsorolását ld. pld. Geshe Ngawang Dhargyey: *An Anthology of Well-spoken Advice on the Graded Paths of the Mind*. Library of Tibetan Works and Archives. Volume I. 250-257. o.

3) A BUDDHA TUDATÁT JELLEMZŐ TÖKÉLETESEN SZENNYEZETLEN BÖLCSESSÉGNEK HUSZONEGY JELLEGZETESSÉGE VAN. Erről a témakörrel is csak röviden beszélek. Akinek ideje megengedi, nézzen utána a további részleteknek.*

Az első nagyon fontos jellegzetesség, hogy A BUDDHA TUDATÁT AZ ÖSSZES ÉRZŐ LÉNY FELÉ MINDÖRÖKRE MEGNYILVÁNULÓ NAGY EGYÜTTÉRZÉS URALJA. A hétköznapi emberek tudatát mérgező érzelmek, például a ragaszkodás és a harag uralkodnak. Ez hatalmas különbség a Buddha tudatához képest. Mindamellett tudni kell, hogy a Buddha felismerései és tudatának jellegzetességei nem azonnal és nem a semmiből keletkeztek. Legyenek bár tökéletesek, kifejlesztésük nagyon alacsony szinten kezdődött. Onnan, ahol most mi vagyunk.

Vegyük a bölcsesség példáját. Kivétel nélkül minden érző lény rendelkezik – természetesen különböző szintű – bölcsességgel. Ennek révén még az állatok is valamilyen módon képesek a tárgyak vizsgálatára. Meg tudják állapítani, hogy mi ehető és mi nem, tudati érzékelő képességeik – szaglásuk, hallásuk és a szemük – segítségével tájékozódhatnak. Jóllehet ez a bölcsesség igen korlátozott, de létezik. Bármilyen kicsinyke, ez az alapja a Buddha tökéletesen kifejlesztett bölcsességének. Ezt az alapot, amely minden érző lény sajátja, buddha-természetnek, másképpen mondva: a tudat fénytermészetének nevezzük. Ha nem rendelkezünk buddha-természettel, soha nem érhetnénk el a buddhaságot. A buddhizmus technikákat ajánl a tudat fénytermészetének tökéletes kifejlesztésére, és amikor ezek segítségével a teljes kifejlődés megtörténik, az eredményt „mindentudó tudat”-nak nevezzük. Ugyanígy, mindannyiunkban jelen van az együttérzés, legalábbis valamilyen kezdetleges formában. Ha például az utcán megpillantunk egy szerencsétlen helyzetbe került állatot, szánalom ébred bennünk. Ez az alapérzés a buddhizmus által ajánlott technikákkal továbbfejleszhető „Nagy Együttérzés”-sé. A Buddha belső, tudati jellegzetességei tehát minden esetben a mi szintünkön meglévő tudati jellegzetességekből jöttek létre. Mivel pedig a nirvána és a buddhaság alapjaival kivétel nélkül minden lény rendelkezik, a kérdés kizárólag az, hogy ki akarjuk bontakoztatni az önmagunkban meglévő lehetőséget vagy sem. Egyedül tőlünk függ. Senki se feledje, amit a Buddha mondott: „Egyedül rajtad áll, hogy segítsék. A tényleges lépéseket neked kell megtenned!” A Buddha a tanításaiban megmutatja a helyes irányba vezető út bejárásához szükséges módszereket és technikákat, mert feltételezi, hogy rendelkezünk az együttérzés, a szeretet, a kedvesség és a bölcsesség alacsony szintű, de a buddha-tudat tökéletesen megérlelt belső tulajdonságává fejleszhető alapjellegzetességekkel.

* A huszonegy szennyeztelen bölcsesség felsorolását és magyarázatát ld. pl. Pabonka Rinpoche: Liberation in Our Hands. Part Two: The Fundamentals. Mahayana Sutra and Tantra Press. Howell, New Jersey. 1994. (Appendix E) 294-307. o.

Ha a Buddha minden érző lény iránt hatalmas együttérzéssel viseltetik, hogyan lehetséges, hogy mégis ennyi problémánk van?

A Buddha erre világos feleletet ad, amikor azt mondja: tőled függ! Neked kell lépned! Ha mi nem próbálkozunk, a Buddha nem tud helyettünk cselekedni. Itt nyugaton az új buddhisták között azt hiszem, jó néhányan vannak, akik hallván a Buddha kivételes képességeiről, úgy gondolják, majd ezek mindenkit, és természetesen őket saját magukat is, közvetlenül megsegítik. Ez teljes félreértés! Az éppen aktuális problémáik és szenvedéseik ügyében a Buddha semmit sem tehet. Hiába méltatlankodnak, hogy „minden nap menedéket veszek, de hol van most a Buddha?” A Buddha semmit sem tehet, ha csupán menedéket vesznek. Ha csak ennyit tesznek. A Buddha soha sem mondta, hogy csak menedéket kell venni és akkor minden rendben lesz. Tanításaiban számos gyakorlatról és meditációról beszél. Aki csak menedéket vesz vagy mantrákat ismételtet, aki csak olvasgat, és mindezeket még csak rövid ideje, az ne gondolja, hogy a Buddha bármit tehet érte, hiszen még nem hozta létre önmagában a segítséghez szükséges feltételeket. Gondoljatok Aszanga már idézett történetére Maitréjával. Amint minden feltétel teljesül, amikor minden olyan gyakorlatot elvégeztünk, amelyet a Buddha szükségesnek tartott, akkor majd bárhol is tartózkodjon a Buddha, mindig velünk lesz. A teljes magyarázatot adó mahájána szemlélet szerint ez biztosan bekövetkezik. A hínájána megközelítés ebben a kérdésben, azt hiszem, nem teljes körű. Annak megértéséhez, hogy a Buddha valójában hol is tartózkodhat, illetve egyáltalán hogyan lehetséges, hogy bárhol is tartózkodhasson, különösképpen a prászangika iskola magyarázata szolgáltatja a kulcsot, a három test magyarázatán keresztül. Aki a három – vagy más kifejtésben négy – test működését és lényegét megérti, az tiszta képet nyer arról, hogy mit jelent a „bárhol is legyünk, a buddhák jelen vannak” kijelentés.

Világosan kell látni tehát, hogy a Buddha által biztosított feltételek a dolognak csak az egyik fele. A másik oldalon is teljesülniük kell a feltételeknek. Az biztos, hogy nem elegendő, amit idáig megvalósítottunk. Amíg számottevő hiányosságaink vannak, ne méltatlankodjunk, hogy nem találjuk a Buddhát, amikor éppen bajban vagyunk. Sákjamuni Buddha vagy éppenséggel a buddhista tanítás hibáztatása előtt meg kell érteni, hogy a kívánságok beteljesítéséhez mely feltételek szükségességéről beszél a tanítás és habozás nélkül hozzá kell fogni a hiányzó feltételek létrehozásához, nem törődve azzal, hogy az mennyi ideig fog tartani. Ha megértitek, hogy ez az egyetlen értelmes út, amelynek bejárása megéri a fáradságot, akkor tekintet nélkül az időre, eltökélten fogtok gyakorolni. Őszentsége, a Dalai Láma szokta idézni Sántidévá-

tól a következő sorokat: „Amíg tér létezik, amíg érző lények lesznek, addig szeretnék maradni, hogy enyhítsem szenvedésüket.”* E versben foglaltakat Őszentsége szilárdan hiszi és elkötelezetten gyakorolja. Így kíván cselekedni „amíg tér létezik”. Ez a bódhiszattva belső ereje és bátorsága. Nem három év visszavonulás alatt akarja elérni a megvilágosodást. Az ilyen szemléletet nem fogadja el. Minden nap elismétli a sorokat, és ha mi is ezt tesszük, akkor az hatalmasat lendít a motivációnkon. A bódhiszattva gyakorlat alaptézise, hogy ha igazán segíteni akarjuk az érző lényeket, akkor nem nézhetjük az időt. A bódhiszattva belső elhatározása szilárdan kitart addig, „amíg érző lények lesznek”. Ha átérzitek, hogy ez az egyedüli helyes út, ha felismeritek, hogy csak ez lehet a követendő irány és mindez nem zavar össze titeket, akkor kezdjétek bele, mert megéri a fáradságot! Mit számít, hogy rámegy ez az élet, a végén biztosan nem éreztek majd megbánást. Ennek a motivációnak a birtokában ki állíthatna meg benneteket? Ki tilthatná meg, hogy gyakorlatokat végezzetek, hogy medítáljatok? Máskülönben, ha állandóan az időt figyelitek, egy nap majd arra eszméltek, hogy végleg abba hagytátok a gyakorlást. Ez a saját magatok által teremtett akadályok következménye lesz, nem külső dologtól fog származni.

Itt nyugaton, ahol nincs jelen a buddhizmus eredeti légköre, az emberek könnyedén lesznek buddhisták, aztán nem buddhisták. A tibeti közösséget a buddhizmus atmoszférája hatja át. Ott nehezen találni olyasvalakit, aki feladja a hitét. A kínaiak kényszerítése ellenére sem. Jóllehet durván követelték, hogy tagadják meg a buddhista tanításokat, a tanárokat és a gurukat, ezt nem tették, inkább feláldozták az életüket. És még csak azt sem lehet mondani, hogy ezeknek az embereknek a zöme a tanítások mély megértésére jutott. Támaszuk és erejük az a légkör volt, amibe beleszülettek. Itt nyugaton a buddhista tanítás nagyon új, és mint minden új dolog, most vonzó. Könnyen találni okot a változtatásra, és persze ebből a helyzetből nagyon sok félreértés származik. Ezért is fontos megérteni a buddhista mentalitás lényegét.

A Buddha tudatának másik jellegzetessége a **TÖKÉLETESÉGIG FEJLESZTETT NÉGY MÉRHETETLEN**. A Négy Mérhetetlen témakörén már ti is meditáltok, de bizonyára csak felületesen. Majd ha lassan hozzászoktok ehhez a gyakorlathoz és komolyan, a megértésre alapozva tovább végzitek, akkor egy nap létrejön a természetesség érzése. Ennek a mind magasabb és magasabb szintre fejlesztett természetes érzésnek a hatása is egyre erőteljesebbé válik, mígnem teljesen kifejlődött állapotában a buddha-tudat része lesz. Ez a legmagasabb szint, ami a Négy Mérhetetlen gyakorlata révén elérhető.

* *Bódhicsarjá-avatára*, X/55.

A Buddha tudatának további jellegzetessége A Tíz TÖKÉLETESÉG. Először a Hat-, majd a további Négy Tökéletességet a bódhiszattváknak gyakorolják.* Egyszerű formában mi is gyakoroljuk ezeket. Ha egy szerencsétlen embert látunk, adunk neki pár forintot, bizonyos előírások betartásával a cselekedeteinket többé kevésbé szabályozzuk, megtartóztatjuk magunkat az öléstől, a lopástól, és így tovább. A nagylelkűség és az erkölcs gyakorlásának ez persze rendkívül alacsony szintje. Ugyanígy néha igyekszünk türelmesebbek lenni, többnyire éppen csak elfogadható mértékben. A mindennapi élet során alacsony szinten gyakorolt nagylelkűség, erkölcs és türelem sorába az erőfeszítés is beletartozik. Valódi erőfeszítésnek nem azt nevezzük, ami a szútrákból való idézgetésekre vagy a meditációk szövegeinek a felmondására vesz rá. Az erőfeszítés nem a testi cselekedetek aktivitásának a kifejezője, hanem a Dharma életgyakorlattá tételére ösztönző belső erő. Továbbá, az összpontosítás képességével is rendelkezünk, jóllehet a tudatunk egyelőre csak alig pár másodpercig képes rögzülni egy adott tárgyon. Mégis, ennek a képességnek is birtokoljuk az alapját. Mindezen képességeinkre tehát szükségünk van a buddhista gyakorlatainkhoz és meditációinkhoz, és amikor majd a tökéletességig fejlesztjük őket, a buddha-tudatunk részévé válnak.

Végül még egy példát említek a Buddha tudatának jellegzetességei közül, A MINDENTUDÓ TUDATOT, AMELY AZ ÖSSZES JELENSÉGET KÖZVETLENÜL FELISMERI, ÖRÖKIDŐKRE SZÓLÓAN. A mindentudó tudatra vonatkozó nézetet a hindu filozófusok és egyes buddhista gondolkodók nem fogadják el. Ennek a sajátos buddhista elképzelésnek a megalapozására szolgáló érvek főleg a *Pramána* tanításában találhatóak. Ebben a műben kerülnek megválaszolásra az olyan kérdések, hogy lehetséges-e a nirvána és a megvilágosodás, mit jelentenek a különböző ösvények, vannak-e megelőző és eljövendő életek, mi a karma törvény, és így tovább. Részletes kifejtésük és magyarázatuk filozófiai és logikai okfejtéssel történik.

b. A DHARMA MINT KÖZVETLEN MENEDÉK, KÖZVETLEN MÓDON SZABADÍTI KI A SZENVEDÉSEK KÖRFORGÁSÁBÓL. Korábban már elmagyaráztam, hogy mit értsünk Dharma alatt. Amint a Dharmát megvalósítjuk önmagunkban, megszabadulunk a szenvedéseinktől. A Dharma tehát közvetlen menedéket nyújt. A nirvána – a valódi megszabadulás a szenvedések körforgásából – akkor jön létre, amikor a Dharma megvalósul bennünk.

* A Hat Tökéletesség: nagylelkűség, erkölcs, türelem, törekvés, összpontosítás és megkülönböztető tudatosság. A további Négy Tökéletesség: ügyes módszerek alkalmazása, fogadalom (elszántság), szellemi erő (fohászkodás) és (az önvaló nélküli létezését megértő) bölcsesség. A Hat Tökéletesség részletezésére a Magas célt kitűző személy fokozatos ösvényének bemutatásakor kerül sor.

C. A SZANGHA MINT SZELLEMI BARÁT, PÉLDÁT SZOLGÁLTAT, HOGY MIKÉNT SZABADÍTHATJUK KI MAGUNKAT A SZENVEDÉSEK KÖRFORGÁSÁBÓL. Beszéltem róla, hogy kétféle Szangha van. A *Lam-rim* tanításában Szangha az a személy, aki akár a hínájána, akár a mahájána út követőjeként elérte a Látás Ösvényét. A Buddha halála óta nagyon sok gyakorlót tekinthetünk valóságos Szanghának. Gondoljunk Nágárdzsúnára, Aszangára és a többi nagy szentre, akik megmutatták, hogy mit, hogyan kell gyakorolni. Ha követjük a példájukat, egy nap mi is megszabadítjuk önmagunkat a szenvedéseinktől.

Összefoglalásként tekintsük át, hogy miért van szükség a Buddha-, a Dharma- és a Szangha menedékére, miért nem elegendő csupán gyakorolni és meditálni. Mi azt mondjuk: a menedékvétel a kapu, amelyen keresztül egy buddhista a Dharmához és a meditációkhoz eljuthat. Aki belekezd a *Lam-rim* gyakorlásába, annak tehát menedéket kell vennie, mert csak ezáltal léphet erre a szellemi területre. A menedékvétel gyakorlata tölti ki a bennetek is egyelőre még meglévő hasadékot, ami elválaszt a buddhista gyakorlatok tényleges végzésétől. A menedékvételnek, mint önálló meditáció témakörnek a lényege az, hogy a részletekbe belemerülve alapos és pontos megértést nyerjete a Buddháról, a Dharmáról és a Szangháról. Fontos, hogy világosan felismerjétek és megértsetek a Buddha-, a Dharma- és a Szangha jellegzetességeit, mert ez a feltétele a menedékvétel magasabb szintre fejlesztésének, hatékonyabbá és erőteljesebbé válásának. Máskülönben, ha ismereteitek nem a megértésre alapozódnak, nem mélyülnek el, és ismereteiteket nem használjátok fel a gyakorláshoz, akkor csupán a menedékvétel szavait ismételtétek, az pedig nem más, mint amit úgy nevezünk, hogy a „menedékvétel szavakban”. Legbelül érintetlenek maradtok, mert igazi érzés nem jön létre bennetek. Az eredmény alig lesz több, mint a semmi. Ellenkező esetben viszont, ha a jellegzetességek megértésére támaszkodva végzitek a gyakorlást, a fokozatosan mélyülő érzés által egyre szorosabb kapcsolat létesül köztetek és a Buddha, a Dharma és a Szangha között, mígnem ennek a köteléknek az eredményeként egy nap – nagy valószínűséggel nem ebben, hanem valamelyik elkövetkező életekben – tanítást kaphattok egy valóságos Szanghától.

Mivel túl sok részlet elmagyarázására nincs időnk, azt javaslom, hogy mindenki próbáljon amennyire csak lehetséges utána olvasni az itt elhangzottaknak. Behoztam egy *Lam-rim* meditációról szóló kommentárt.* Verses formában, tibetiül íródott. Bizonyos pontokat megvilágít, ezért aki tud tibetiül és érdekl, annak hasznos, ha tanulmányozza és majd a meditációkhoz is fontos kiegészítésekkel szolgál.

* *lam rim bdud rtsi snying po*. (A fokozatos ösvény esszenciája.) Szerzője: Kongpo Phaggo Láma Jeshe Cöndü (*kong po phag mgo bla ma ye shes brtson 'grus*).

A MENEDÉKVÉTEL SZABÁLYAI

A szabályok betartása elengedhetetlen feltétele a menedékvétel eredményes gyakorlásának. Aki nem követi az előírásokat, annak a menedékvétele csak szavak ismételtetése, mondhatni egyfajta mutatvány lesz, nem komolyan véghezvitt gyakorlat. A menedékvétel a szabályokat betartva válik hatékonyná, hatásában erőteljesebbé és egészébe véve komollyá. A szútrájában a szabályok döntően az erkölcsi fegyelemre irányulnak, ezért nagyon fontos a követésük. A fegyelmezett erkölcsöt a termőtalajhoz szokás hasonlítani. Ha nincs talaj, nem lesz termés, hiszen hajtás az égből nem sarjadhat. A szabályok betartása, ha lehet, akkor még sokkalta fontosabb lesz a tantrikus gyakorlatok végzésekor. A tantrikus gyakorlót a fogadalmán túl még egy sor más előírás is kötelezi. A tantra rendkívül hatékony, de csak abban az esetben, ha a fogadalmakat és a tantrikus előírásokat a gyakorló pontosan betartja. Ezek igen szigorúak és nagyon komolyan kell venni őket. Aki nem törődik a szabályokkal, annál nem számít, milyen beavatásokkal rendelkezik, végezhet bármilyen és bármennyi gyakorlatot, azokkal szinte semmit sem ér el, mert alig lesz erejük. Nem véletlen tehát, hogy mind a szútra, mind a tantra esetében hangsúlyos szerepet kapnak az előírások és a fogadalmak, mivel ezekre az alapokra épülnek rá a gyakorlatok és a meditációk, és ugyan ezekből fakadnak a felismerések is.

A BUDDHÁBAN, A DHARMÁBAN ÉS A SZANGHÁBAN VETT MENEDÉK SZABÁLYAI alatt a menedékvétel utáni teendőket kell érteni. Következményeket, amelyekkel a menedékvétel együtt jár. **A MENEDÉKVÉTEL SZABÁLYAINAK KÉT RÉSE VAN: A KIZÁRÁS SZABÁLYAI ÉS A MŰVELÉS SZABÁLYAI.**

A KIZÁRÁS SZABÁLYA, HOGY AKI MENEDÉKET VETT A BUDDHÁBAN, AZ NEM FORDULHAT MENEDÉKÉRT VILÁGI ISTENSÉGEKHEZ – PÉLDÁUL VISNUHOZ VAGY SÍVÁHOZ –, DE MEGENGEDETT, HOGY GYÓGYÍTÓ VAGY JÓTEVŐ SEGÍTSÉGÉRT IDŰNKÉNT VILÁGI ISTENSÉGEKHEZ FOLYAMODJON.

Sok nagy erejű istenség létezik. Ez az előírás tekintet nélkül a képességeikre, minden szamszárán belüli istenlényre vonatkozik. A segítségkérésnek nincs akadálya, de feltétel, hogy bármelyik világi istenséghez is fordulunk, az nem tekinthető egyenrangúnak a Buddhával. Meg kell tehát különböztetni a menedékvétel magasabb rendű aktusát az eseti segítségkéréstől. Azért, mert betegek vagyunk és egy orvos segít rajtunk, nem fogunk oltalomért folyamodni hozzá. Nem tekintjük az orvost a Buddhának vagy vele egyenrangúnak.

AKI MENEDÉKET VETT A DHARMÁBAN, AZ NEM ÁRTHAT MÁS ÉLŐLÉNYEKNEK, SEM MENTÁLISAN, SEM FIZIKAILAG. A Dharma döntően az együttérzés gyakorlatára épül. A buddhista tanítás és a különböző gyakorlatok közvetlenül vagy közvetve arra irányulnak, hogy ne ártsunk másoknak.

A mindennapi gyakorlatok során első lépésként a fizikai bántalmazásokat kell megszüntetni, vagyis a test és a beszéd mások ellen irányuló negatív cselekedeteit. Ez azt jelenti, hogy ha mérgesek vagytok, fékezétek meg a durva beszédet, és egyáltalán minden, testtel elkövethető negatív tettet, amely másoknak sérelmet vagy fájdalmat okoz. Kezdő gyakorlók az ártalmas gondolatok megállítására kevésbé képesek. A buddhista tanítás ugyan pontosan megmondja, hogy miként lehet a tudatban e téren pozitív változást előidézni, de ezek a tanácsok nem kezdőkhöz szólnak. Ezért egyelőre a test és a beszéd által elkövethető ártalmas cselekedeteket igyekezzetek megfékezni.

A SZANGHÁBAN TÖRTÉNT MENEDÉKVÉTELT KÖVETŐEN NEM MEGENGEDETT AZ OLYAN SZEMÉLYEKEL LÉTESÍTETT SZOROSABB BARÁTSÁG, AKIK BÍRÁLJÁK VAGY VÁDOLJÁK A BUDDHÁT ÉS A SZANGHÁT. Ezt a szabályt nem szabad félreérteni! Nem azt jelenti, hogy a Szanghában menedéket vett személynek nem lehetnek nem-buddhista barátai. Arra figyelmeztet, hogy a nem-buddhisták sokfélék, és közöttük a buddhizmussal szemben ellenséges, Dharma ellenes és buddhizmus ellenes nézeteket hirdető emberek is vannak. Az ilyen emberekkel jó nagyon óvatosnak lennetek. Miért? Mert a velük létesített szoros barátság oda vezethet, hogy szinte észrevétlenül a befolyásuk alá kerültek. Elképzelhető, hogy nézetük nem marad hatástalan és a buddhizmust ellenzökké váltok. Ez a veszély természetesen csak a kezdőket fenyegeti, akik mint friss hajtások, még nagyon kiszolgáltatottak a környezetüknek. Gondoljatok arra, hogy ha a gyenge hajtás növekedéséhez nincsenek meg a kellő feltételek, ha hó esik, vagy túl sok eső, akkor elhal és soha nem lesz belőle termés. A kezdőt nagyon könnyű összezavarni, különösképpen egy közeli barátjának a gondolatai alkalmasak erre.

Ismétlem, alapvetően nem arról van szó, hogy a buddhistáknak nem lehetnek nem-buddhista barátai! Nem szabad összekeverni a dolgokat. A buddhizmus azt tanítja, hogy a különböző kultúráknak, hiteknek, embereknek, harmóniában és békében kellene együtt élniük. Helytelennek tartja mások hitének a kritizálását. Mivel sokféle ember van, arra biztat, hogy mindenki olyan utat és olyan irányt válasszon, amely önmaga számára segítséget jelent és a saját mentalitásának és hitének a leginkább megfelel. Sákjamuni Buddha sem egyetlen filozófiai megközelítés szerint tanított. Eltérő filozófiai szinteken, a hozzá forduló mentalitásához, ismereteihez, felfogóképességéhez igazodó, különböző tanításokat adott. Ugyanez az alapelv kellene, hogy érvényesüljön az emberi közösségeken belül. A vallási tanítás olyan, mint az étel. Azt hiszem, sok embernek okozna szenvedést, ha csak egyetlen fajta étel létezne ezen a bolygón. A sokféle étel hasznos, mert mindenki azt választhatja, ami a saját ízlésének a leginkább megfelel.

Ennek a gondolatmenetnek a kapcsán látható be például, hogy miért olyan fontos az örvendezés gyakorlatának megfelelő végzése.* Az örvendezés nem azt jelenti, hogy csupán a saját erényes tetteinknek örülünk. Mások törekvéseinek és eredményeinek, eltérő vallásokba vetett hitének is örülnünk kell. Át kell érezni, hogy mások azért tesznek így vagy úgy, mert az jó nekik. Örülni kell ennek, még akkor is, ha gyökeresen különböznek attól, amit és ahogyan mi csinálunk. Nem számít, hogy a tanulmányaik vagy a gyakorlataik mások, mint a mieink. Ha kielégítik az alapfeltételt, nevezetesen, hogy amit tesznek, nem árt nekik és számukra hosszú távon jó és haszonnal jár, akkor örülünk. Az örvendezés gyakorlatának ez a célja.

Általánosságban tehát ez a megfelelő hozzáállás, ám emellett lényeges fontolóra venni a következőket. Eljön annak is az ideje, amikor tanulás közben felvetődik a kérdés: „Melyik a helyes filozófia?”, „Mi igaz és mi nem igaz?”, „Mi a valóság?”, „Mik a tények?”. És itt, ezen a ponton, nem szabad összekeverni a dolgokat. Itt már választani kell. Amit alapos vizsgálat után sem találtok megfelelőnek, azt cáfoljátok meg. A tanulás időszakában nagyon sok olyan tétel lesz, amit bizonyítani kell vagy el kell vetni. Mert ez a filozófia megértésének az útja. Mindamellett nagyon vigyázzatok arra, hogy az érvelés és a kritika nem ugyanaz. Ha egy másik ember hisz a saját gondolatában, vagy nagy szüksége van a saját elképzelésére, akkor azt nem szabad kritizálni. Még akkor sem, ha az a hit, eszme vagy gyakorlat rossz. Mert bár lehet, hogy hibás, de ha csalatkozik benne, akkor segítség és támasz nélkül marad. Hány és hány ember boldog, mert elfogadja az Isten általi teremtés gondolatát! Ha elveszítenék hitüket, boldogtalanokká válnának. A kérdés lényege nem elvi, hanem gyakorlati jellegű: hogyan tudják és akarják az emberek az életüket elrendezni, illetve rendbe hozni. A buddhista tanítás is bővelkedik a hindu filozófia cáfolatával. De ezzel egyidejűleg soha sem vetemedett a hindu vallás és filozófia kritizálásához vagy lenézéséhez. Nektek is nagyon vigyázzotok kell erre. Itt két merőben különböző dologról van szó. Ezeket nem szabad összekeverni. Amikor a saját megerősítésünkön, a saját eszméink megalapozásán dolgozunk, természetesen sok mindent meg kell cáfolnunk, hiszen nem fogadhatjuk el azt, ami ellentétes a nézeteinkkel. A hétköznapi életben viszont bárkiről is legyen szó, még ha tökéletesen ellentétes a véleménye vagy a viselkedése a mienkéhez képest, akkor sem engedhetjük meg magunknak a kritikát vele szemben. Sőt, örüljünk, hogy olyan, amilyen. Ha ezt alaposan megértitek, képesek lesztek a megfelelő helyén kezelni a buddhista tanítással kapcsolatos valamennyi kérdést, mert tudni fogjátok, hogy azokat hol, mikor, milyen körülmények között és hogyan alkalmazzátok.

* Ld. 2. fejezet. Előkészítő gyakorlatok. 24. o.

Nézzük ezek után A MŰVELÉS SZABÁLYAIT.

Egyik legfontosabb közülük, hogy AKI MENEDÉKET VETT A BUDDHÁBAN, ANNAK ÚGY KELL TISZTELNIE A BUDDHA HASONMÁSÁT – LEGYEN AZ SZOBOR, FOTÓ VAGY FESTMÉNY –, MINTHA MAGA AZ ÉLŐ BUDDHA LENNE. TISZTELETE LEGMAGASABB RENDŰ KINYILVÁNÍTÁSÁVAL BÍZZA MAGÁT MINŐSÍTETT SZELLEMI TANÍTÓ-MESTERRE ÉS KERÜLJE A TISZTELETLENSÉG MINDEN MEGNYILVÁNULÁSÁT.

A Buddha képmásának készítésekor ügyelni kell az ábrázolás teljességére. Ez alapkövetelmény. Hiányos szobrot készíteni tiszteletlenség. Gondolatok csak bele, ha valaki szobrot formázna rólatok, mondjuk hiányzó karral vagy szem nélkül, mit éreznének? Ez a felétek megnyilvánuló tiszteletlenség jele lenne, nem „művészet”. Őszentsége egyik tanításában külön felhívta a thangka festők és szobrászok figyelmét műveik körültekintő, pontos, teljes és szép elkészítésének fontosságára. Ha egy szobor a szállítása vagy a használatra során sérül meg, az érthető. De eleve nem teljesre készíteni, nagyfokú tiszteletlenség. Hogy a szobrász mit gondol, amikor hiányos szobrot készít, nem tudom. A buddhista álláspont viszont egyértelmű: ez nem művészet.* Űgyszintén nagy tiszteletlenség a Buddha már elkészült szobrát valamilyen tisztátalan helyre tenni, ahol például járnak, vagy ahol cipőket tárolnak.

Nem szabad megkülönböztetést tenni az anyagokat illetően sem. Azért mert egy szobor aranyból készült, még nem illeti meg nagyobb tisztelet, mint azt, amelyiket fából faragtak ki. Az ilyen hozzáállás nem más, mint az anyagok közti különbség dicsőítése és a Buddha összekeverése a materiával. Vagy például, akármilyen is legyen a minősége egy fotónak – mondjuk életlen vagy megkopott –, akkor is a Buddha képmása. Ugyanolyan tiszteletet érdemel, mintha maga az élő Buddha lenne.

A Buddhában menedéket vett személynek a tiszteletlensége legcsekélyebb megnyilvánulásával is fel kell hagynia valamennyi szellemi tanítómesterrel szemben. Őszentsége mondta a legutóbbi *Lam-rim* tanításán: „Az, hogy az iskolában milyen a tanuló műveltsége és képzettsége, a tanítójától függ.” Ugyanez igaz szellemi téren. Ezért különös tisztelet illeti a Gurut és a szellemi tanítómestert. A szellemi fejlődés döntően a Gurutól függ. A minősített Guru és tanítványának előrehaladása között nagyon szoros a kapcsolat. Ez a magyarázata, hogy a Guru iránti odaadás érzésének kifejlesztéséről mindjárt a *Lam-rim* elején meditálunk. Alapvető fontosságú tehát, hogy felismerjétek a Guru iránti odaadás jelentőségét, és azt igazán komolyan, napi gyakorlatként végezzétek. A *Lam-rim* azt tanítja, hogy a Gurut úgy kell tekinteni, mint a Buddhát. Őszentsége ehhez hozzáfűzte, hogy a *Lam-rim*-ban a Guru iránti odaadás érzésének felkeltése a tantrikus gyakorlatokból származik. Valóban,

* A gondolatmenet háttérében egy kiállítás állt, amelyen több „modern hangvételi” buddha ábrázolás is helyet kapott.

a tantrában a Gurunak különleges jelentősége van. A tibeti buddhizmus pedig nagymértékben a tantrikus gyakorlatokat veszi alapul.

AKI MENEDÉKET VETT A DHARMÁBAN, ANNAK TISZTELNIE KELL A BUDDHA TANÍTÁSÁNAK MINDEN FORMÁJÁT, LEGYEN AZ SZENTIRAT, KÖNYV VAGY BESZÉD. Amíg a tényleges Dharma nincs jelen bennünk, a Dharmát, azaz a tanítást, szimbolizáljuk. Ilyen szimbólumok a buddhista szentiratok, könyvek, magánokazetták vagy videó tekerccsek, amelyek a tényleges Dharmát megjelenítik. Ezért a Dharmában vett menedék arra kötelez, hogy ugyanazzal a tisztelettel viszonyuljunk hozzájuk, mint a tényleges Dharmához. Szemmel láthatóan ezt még nem érti az a tanuló, aki a nála lévő buddhista szöveget tartalmazó könyvet, szentiratot vagy akár egy magnetofont, amellyel az előadást felveszi, a padlóra teszi, oda, ahová az ételt vagy a cipőt szokás tenni. Ez a tanítás felé megnyilvánuló nagyfokú tiszteletlenség, ami nem megengedett. Ugyanez igaz azokra, akik szemüveget, kávécsészét vagy ételt tesznek szentíratra. Tiszteletlenség Dharma szöveget tartalmazó könyvet vagy szentiratot székre tenni, mert oda ülni szokás. Mint, ahogy az is tiszteletlenség, ha abba a táskába helyezzük ezeket, ahol a cipőnket vagy valami más ehhez hasonló tárgyat tartunk. Persze, ha valakinek csak ez az egyetlen táskája van, az egészen más. De amúgy erre gondosan oda kell figyelni.

Ide tartozik még, hogy aki menedéket vett a Dharmában, annak **TANULNIA KELL A DHARMÁT, GONDOLKODNIA ÉS MEDITÁLNIA KELL A TANULTAKON, VALAMINT EGYÜTTÉRZÉST KELL TANÚSÍTANIA MINDEN ÉRZŐ LÉNY IRÁNT.**

AKI MENEDÉKET VETT A SZANGHÁBAN, ANNAK TISZTELNIE KELL A SZERZETESI KÖZÖSSÉGEKET ÉS MINDEN MÁS DHARMAGYAKORLÓT, VALAMINT KERÜLNIE KELL A TISZTELETLENSÉG ÖSSZES MEGNYILVÁNULÁSÁT. Tisztelet illeti a Dharma védelmezőit és a kolostorokat is. Ebből következik, hogy egymást is tisztelni kell. Ez itt most nem valódi Szangha, hanem a Szangha szimbóluma, hasonlóan az előbb tárgyalt Dharmához. Mondjuk azt, hogy „egy csoport a dharma-központban”. Sok dharmaközpont van, és tiszteletlenség az olyan megjegyzés, hogy „az a kagyüsokhöz tartozik” vagy „az a nyíngmásoké”. Nem számít, hogy ki, melyik hagyományhoz tartozónak vallja magát. Az összes tradíció Sákjamuni Buddha követője, ezért tisztelet illeti az összes dharmaközpontot.

További szabályok, hogy a **MENEDÉKVÉTELT A BUDDHÁBAN, A DHARMÁBAN ÉS A SZANGHÁBAN ÚJRA ÉS ÚJRA MEG KELL ISMÉTELNI,** illetve, hogy a **MENEDÉKVEVŐ A MENEDÉKTÁRGYAK KÜLÖNLEGES ÉRTÉKEIRŐL ISMÉTELTEN EMLÉKEZZEN MEG.** Általánosságban azt szoktuk mondani, hogy háromszor reggel és háromszor este, de ez nem azt jelenti, hogy egy nap csak hatszor lehet menedékért folyamodni. Akárhányszor megtehető. A lényeg, hogy ne csupán szavakban történjen, hanem döntően a tudat által, emlékeztetve magunkat a Buddha-, a Dharma- és a Szangha kimagasló értékeire.

FELAJÁNLÁSOK VÉGZENDŐK A MENEDÉK HÁROM TÁRGYÁNAK ÉS A SZTÚPÁNAK. A FELAJÁNLÁSOK KÖZÖTT LEGYEN TISZTA VÍZ, SZÉP VIRÁG, FÜSTÖLŐ, FÉNY, ÉTEL, ZENE, STB. Fontos, hogy a felajánlás végzésekor ne az anyagokra figyeljetelek, hanem a felajánlásra összpontosítsatok. Ugyanaz vonatkozik erre is, mint amit a Buddha hasonmásairól mondtam. Itt sem szabad összekeverni a felajánlás aktusát a matériával. Nem számít, hány csészétek van, hogy az milyen anyagból készült, aranyból vagy műanyagból. Az étel esetében is csak az a fontos, hogy ehető legyen. A lényeg úgy is az, hogy tesztek felajánlást vagy sem. Ez számít.

A MENEDÉKÉRT FOLYAMODÓ VÉGEZZEN LEBORULÁSOKAT, JÁRJON KÖRÜL SZTÚPÁT VAGY A BUDDHA KÉPMÁSÁT. ERKÖLCSÖSEN ÉLJEN ÉS GYAKOROLJA AZ ÖSSZPONTOSÍTÁST ÉS A BÖLCSÉSSÉGET.

Miután menedéket vettetek a Buddhában, követőjévé váltok a Buddha által adott összes tanításnak. Ebbe kivétel nélkül minden gyakorlat beletartozik. Annyit végezzetek belőlük, amennyire csak képesek vagytok.

A menedékvétel haszna

A menedékvétel témakörének befejező részéhez érkeztünk. Most arról fogok beszélni, hogy mi várható a gyakorlat végzésétől.

A *Lam-rim* tanításában az áll, hogy **NAGYSZÁMÚ JÓTÉTEMÉNYRE SZÁMÍTHAT A BUDDHÁBAN, A DHARMÁBAN ÉS A SZANGHÁBAN MENEDÉKET KERESŐ.** A félreértések elkerülése miatt szeretném újra megerősíteni: csupán a menedékvétel gyakorlásától ne várjatok különösebb jótéteményt! A mondat pontos jelentése az, hogy a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában vett menedék döntően hozzájárul a jótétemények elnyeréséhez.

A menedékvétel folyamodó többek között **KÉPES LESZ ELHAGYNI A MÚLTBAN FELHALMOZOTT VALAMENNYI NEGATÍV KARMÁJÁT.** A negatív karma elhagyásához önmagában a menedékvétel nem elegendő, ehhez még a szútra és a tantra tanításokban felsorolt ellenszerek alkalmazására is szükség van. A negatív karma elhagyása igen bonyolult és hosszadalmas, a sikeres végrehajtáshoz viszont a menedékvétel hozzájárul. Ha el akarjátok hagyni a negatív karmátokat, akkor törekedjetelek arra, hogy hiánytalanul gyűjtsétek össze az elhagyáshoz szükséges okokat és feltételeket. A menedékvétel az egyik ok a szükséges nagyon sok ok és feltétel között. Ahhoz, hogy a magból hajtás legyen és a hajtás megnövekedve termést érleljen, a mag önmagában nem elegendő. Ehhez még sok egyéb feltételre van szükség.

Azt hiszem, e téren nagyon sok félreértés van. Érdeklődő emberek hallván bizonyos vallási, főként tantrikus gyakorlatokról, azt gondolják, ha majd

ennyi és ennyi mantrát elismételnek, különleges jótéteményekre számíthatnak. Ez tévedés. Csupán mantrák recitálásától semmi sem várható. Tény, hogy a tanítások beszélnek ilyesmiről, de ez nem azt jelenti, hogy kizárólag a szövegmondás elegendő lenne komolyabb következmény eléréséhez. Itt is ugyanarról van szó, mint az előbb elmondottaknál. A mantra egy ok a sok közül. A kívánt eredményhez ezen kívül még további okok és feltételek szükségesek. Sajnálatos módon a „mantrázás” sikertelenségéért többnyire a tanítót vagy a tanítást szokás hibáztatni. Ezzel kapcsolatban megemlítem, hogy itt nyugaton az emberek nagy részének alapvetően hibás elképzelései vannak a buddhizmusról. Azt gondolják, hogy tele van rejtélyekkel és titokzatossággal. A buddhizmus azonban egyáltalán nem misztikus dolog. Nem titkokról beszél. A buddhizmus és ezen belül a buddhista meditáció rendkívül gyakorlatias. Nem a misztikumra, hanem a tapasztalatra, a logikára és a filozófiára támaszkodik. Sajnos a hibás elképzelések túlságosan széles körben terjedtek el. Temérdek rosszul tájékozott és megértést nélkülöző könyv van forgalomban. Holott a buddhizmus teljes szerkezetét tekintve látható, hogy egy maroknyi misztikus személyt kivéve, a döntő többség nem a rejtélyekre, hanem a tapasztalatra, a logikára és a filozófiára alapozta az előmenetelét. Ide tartozik az is, hogy a buddhizmus számos gyakorlata közül valamelyik kiragadása, és csupán ennek az egyetlen egynek a végzése semmire sem lesz elegendő. A *Pramána* tanítása világosan leszögezi: „A következmény elnyeréséhez rendelkezned kell az összes szükséges okkal és feltétellel.” A külső okok és feltételek törvényének logikája igaz a szellemi fejlődés belső okaira és feltételeire. Nincs különbség. Attól függően, hogy milyen következményt, vagyis szellemi előrehaladást akarunk elérni, az ahhoz szükséges okokkal és feltételekkel rendelkezniünk kell.

Másik jótétemény, hogy a menedékért folyamodó **NEM SZÜLETIK AZ ÁLLATOK, STB. ALSÓ LÉTBIRODALMAIBA**. Itt is arról van szó, hogy a menedékvétel valóban őszintén és komolyan véghezvitt gyakorlása segítséget jelent e cél eléréséhez.

A menedékért folyamodó **HATALMAS MENNYISÉGŰ ERÉNYT ÉS ÉRDEMET HALMOZ FEL**. Ez valóban igaz. A szövegekben általában az olvasható, hogy a menedékvételt háromszor ismételjük meg, ami nem azt jelenti, hogy csak ennyiszor lehet elvégezni, többször nem. A háromszori ismétlés hagyomány és valószínűleg azt kívánja kihangsúlyozni, hogy ne egyszer történjen, hanem többször. Elvégezhető akár négyszer, tízszer, hússzor, akárhányszor. Ez nem rossz, sőt nagyon is jó. Persze kellő odaadással, őszinte és teljes átéléssel egyszer is elég. Nem túl erőteljes menedékvételből viszont a három sem valószínű, hogy elegendő. Általánosságban mondván, a mélyebb átérzés létrejöttéig kellene végezni a gyakorlatot. Ugyanez áll a mantrák recitálására is.

Százezerszer elismételni egy mantrát... hát igen. A szám szerintem egyáltalán nem lényeges. Ami lényeges, az a gyakorlatvégzés minősége. Tény, hogy bizonyos esetekben előírják például a százezres számot, de azt hiszem, nem ez a döntő. Mindegy, hogy egy- vagy kétmillió. A minőség a fontos. E nélkül, nem hiszem, hogy túl sok következménnyel jár a gyakorlat. Elég lenne száz is belőle. Szóval egyedül a minőségre fektessétek a hangsúlyt, ne a számokra vagy a gyakorlatvégzés idejére. A minőségre összpontosítsatok, miközben ne gondoljátok, hogy a gyakorlatot hibátlanul képesek lesztek végrehajtani. A túlzott precizitás veszélyeiről egy korábbi alkalommal már beszéltem. Ne nézzétek az időt és ne számoljátok, hogy mit, hányszor végeztek, csak egyszerűen csináljátok mindaddig, amíg nem éreztek változást. Megéri a fáradságot.

A menedékvételért folyamodó **MEGSZABADUL MINDEN ÁRTALOMTÓL**. A tanítás ezzel nem csak az emberek és az állatok, hanem a gonosz szellemek ellen is védelmet ígér. Valóban képes erre a gyakorlat! Őszentsége egy alkalommal ezzel a jótétéménnyel kapcsolatban azt mondta nekünk: „Szó szerint értsétek a mondatot. Ennek nincs kifejtendő jelentése.” Bár ez így igaz, mégsem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy ez is a menedékvétel minőségének a függvénye. Véletlenül se gondoljátok, hogy aki elismétli a menedékvétel szövegét, azonnal védelmet nyer és attól kezdve senki és semmi nem árthat neki. Ahogyan egy példával igyekeztem rávilágítani, menedékvételeknek ugyanolyan mélyen átértzettnek kellene lennie, mint amikor súlyos jogi problémával ügyvédhez fordultok. Az az érzések biztosan nem mesterkéltek. Ha ugyanazt az érintettséget megvalósítjátok a menedékvételben, akkor a gyakorlat által valóban védelmet nyerhettek mind az emberi, mind a nem emberi lények ártó szándékaival szemben.

A menedékvételért folyamodó **FELAVATOTT SZERZETESSÉ VAGY APÁCÁVÁ VÁLHAT**. Ez szintén igaz. A szerzetesek és apácák felavatása ugyanis a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában vett menedéken alapul.

A menedékvételért folyamodó **BUDDHA-TERMÉSZETE BEÉRIK**. Ahogyan arról már beszéltem, a buddhizmus azt tanítja, hogy minden érző lény buddha-természettel rendelkezik, amelynek tiszta megnyilvánulását a mérgező érzelmek és a szennyezettségek akadályozzák. A menedékvétel hozzájárul a buddha-természet megérleléséhez, általa **GYORSABBAN ÉRHETŐ EL A NIRVÁNA ÉS A BUDDHASÁG**.

Idáig arról volt szó, hogy milyen teendőink vannak nekünk a menedékvétellel kapcsolatosan. Ez volt az alanyi oldal. De mi történik a tárgyi oldalon? Mire képesek menedékünk tárgyai? A **BUDDHA, A DHARMA ÉS A SZANGHA HOGYAN SZABADÍT MEG A SZENVEDÉSEKTŐL?** Melyek az ő teendőik?

Általánosságban mondván, **A BUDDHA SZELLEMI VEZETŐKÉNT MUTATJA A HELYES IRÁNYT ÉS MÓDSZERT, MELYEK RÉVÉN A SZENVEDÉSEK HOSSZÚ TÁVON**

TELJESSÉGGEL MEGSZÜNTETHETŐK. Más ne várjatok. A Buddha világosan fogalmazott: „Én megmutatom a megszabadulás útját, hogy miként lehet eljutni a nirvánába, de a lépéseket magadnak kell megtenned!” Többet valóban nem tehet. Hiú remény, ha valaki azzal áltatja magát, hogy ma menedéket vesz és ettől holnap kigyógyul a betegségéből. Aki beteg, keresse fel az orvost. A tanítás nem ígéri a problémák és a szenvedések közvetlen, azonnali megszüntetését. Minden esetben hosszú távon, az érdemek és az erények felhalmozásán, valamint a negatív karma elhagyásán keresztül valósulhat meg a változás. Ha elhagyjuk a negatív karmánkat, akkor többé nem lesznek negatív következmények, és megszűnnek a problémáink. De ez nem egy-két nap alatt történik, hanem rendkívül hosszú ideig tartó folyamat eredménye. Sok gyakorló azt képzei, hogy nagyon gyorsan nagy eredményekre juthat. Aztán problémái támadnak, és méltatlankodni kezd: „Most hol van a Buddha és a Dharma? Miért nem segít?” Óriási félreértés! A tanítás nagyon hosszú távról beszél. Milliárd és milliárd negatív karmánk van! Hogyan képzelhető el, hogy néhány hónapnyi gyakorlással megszabadulhatunk a következményeiktől? Ez képtelenség!

Türelmesnek kell lennetek. Újra és újra elmondom: ne az időt nézzétek. Csak a gyakorlás minőségére figyeljete. Tekintsétek magatokat mondjuk tarka babnak, amit nagyon nehéz megfőzni. Attól, hogy idegesek és türelmetlenek vagytok, hamarabb fog megpuhulni? Nem hiszem. Ha annak egy órát kell főnie, akkor hiába siettetitek, az egy órán keresztül puhul. A türelmetlenség nem segít. Sőt, újabb problémákat okoz, amelyeket negatív hozzáállások miatt magatok idéztek elő. Különösen kezdőként nagyon fontos tudni, hogy mit és hogyan kell csinálni. Csak a minőségre figyeljete és ne akadjatok fenn azon, hogy ez a minőség még nagyon alacsony.

Továbbá, a Buddha **A MINDENNAPI ÉLETÜNKBEN CSÖKKENTHETI AZ ÖNMAGUNK ÁLTAL ELŐIDÉZETT SZENVEDÉSEKET ÉS PROBLÉMÁKAT.** Ez is igaz. A szenvedések és a problémák elsősorban a negatív gondolatokból származnak. A buddhista tanítás – eredendően maga a Buddha – olyan gyakorlatokat kínál, amelyek a negatív gondolatokat semlegesíthetik, ezért a gyakorlatok segítségével ténylegesen enyhíthetők a gondok, sőt esetenként meg is szüntethetők.

A DHARMA KÖZVETLEN MENEDÉKKÉNT SZABADÍTHAT MEG, OLY MÓDON, HOGY AMINT ÖNMAGUNKON BELÜL MEGVALÓSUL A VALÓSÁGOS DHARMA-MENEDÉK, MEGSZABADULUNK A SZENVEDÉSEK BIZONYOS SZINTJÉTŐL. A Dharma a mérgező érzelmek megszüntetője. Ilyen mérgező érzelem például a gyűlölet. Aki ezt megszünteti, annak nem lesz többé gyűlöletből fakadó problémája. Ha nincs ok, nincs következmény sem. Ez a karma törvény.

A SZANGHA SZELLEMI BARÁTKÉNT PÉLDÁT SZOLGÁLTAT, HOGY MIT ÉS HOGYAN TEGYÜNK A SZENVEDÉSEINKTŐL VALÓ MEGSZABADULÁS ÉRDEKÉBEN. Mint mondtam, mi nem vagyunk igazi Szangha, de szimbolizáljuk a tényleges Szanghát, a szerzetesek közösségét. A tanulással megkíséreljük követni a kolostorok példáját. A Szangha ily módon segít a menedékért folyamadóknak abban, hogy a szenvedéseiktől megszabadulhassanak.

A VALÓSÁGOS DHARMA-MENEDÉK A BELSŐ REALIZÁCIÓNAK ATTÓL A SZINTJÉTŐL KEZDŐDIK, AMELYIKEN MÁR MEGSZÜNTETÉSRE KERÜL A NEGATÍVITÁSOK BIZONYOS HÁNYADA. EZÉRT TANÁCSOS ELHAGYUNK A TESTÜNK-, A BESZÉDÜNK- ÉS A TUDATUNK NEGATÍV TETTEIT (NEGATÍV KARMÁJÁT) ÉS EGYBEN ELKÖTELEZNI MAGUNKAT A TESTÜNK-, A BESZÉDÜNK- ÉS A TUDATUNK POZITÍV TETTEIVEL (POZITÍV KARMÁJÁVAL). MINDEZ A KARMA MEGÉRTÉSÉN ALAPUL, FELTÉVE, HOGY NAGYOBB BOLDOGSÁGRA VÁGYUNK ÉS A SZENVEDÉSEKTŐL ÉS A PROBLÉMÁKTÓL MEG AKARUNK SZABADULNI. NAGYON FONTOS TEHÁT A MEDITÁLÁS A KARMÁN ÉS A HIBANÉLKÜLI KARMÁVAL VALÓ ELKÖTELEZETTSÉG.

A problémák és a szenvedések meghatározott cselekedetektől származnak. A karma nem más, mint maga a cselekedet. A kérdés az, hogy ez a cselekedet milyen: pozitív vagy negatív? A karma törvény leegyszerűsített formában így hangzik: jó cselekedetből jó következmény, rossz cselekedetből rossz következmény származik. Ezen a ponton tehát elérkeztünk oda, amikor szükségessé válik, hogy részletesebben foglalkozzunk a karmával. A menedékről folytatott meditációt tehát a karma bemutatása követi. Beszélni fogok a karmáról és arról, hogy miként lehet a karma törvény felismerésének segítségével a hiba nélküli cselekedetekkel elköteleződni. Így kapcsolódik össze jelenlegi témánk a következővel.

Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához

A meditálást minden nap, a rendelkezésre álló időtöktől függően akár napjában többször – aki teheti, akár négyszer is –, rövidebb ülésekkel végezték. Azt, hogy pontosan mennyi időt fordítsatok rá, nem tudom megmondani, mert ez személyenként változó. A lényeg, hogy amint fáradni kezdtek, hagyjátok abba. Ne kényszerítsétek magatokat a teljesítőképeségeteken túl. Ha nem figyeltek erre, egyre rosszabb hatást értek el. Kimerültek és kedvetlenek lesztek, és egyhamar azon kapjátok magatokat, hogy nincs kedvetek csinálni. Persze aki úgy érzi, hogy bírja, az végezheti fél órán vagy akár egy órán keresztül is. Mindennél fontosabb, hogy ne veszítsétek el az

érdeklődéseket a meditálás iránt, mert csak így maradhat fenn a gyakorlás folyamatossága éveken át.

Ami a *Lam-rim* gyakorlásának a technikai részét illeti, a hangsúly az ismétlésen van. A legtöbb ember miután valamit elolvasott egyszer, azt mondja: „ezt értem”. Ha újra olvasná, talán nem találna benne ismeretlen szavakat, de biztos, hogy új felismerésekre jutna. A filozófia tanulásának ez a módszere. Újra és újra elolvassuk a szöveget, nagyon sokszor. Elsőre megértünk valamit, másodszorra már többet, harmadszorra pedig valószínűleg olyan értelmet nyer a szöveg, amelyet előtte nem fedeztünk fel benne. Olvasás közben és utána pedig mélyen elgondolkodunk a szavak és gondolatok értelmén. Az ismétlésnek legalább két haszna van. Az egyik, az újabb és egyre mélyebb megértések. A másik, hogy ez a technika megőrzi és frissen tartja a memóriát. Még ha tíz vagy húsz évig nem is kerül kezünkbe a szöveg, amikor újra találkozunk vele, emlékezni fogunk rá. Az állandó tanulással kifejleszhető nagyon jó emlékezőképességet az intenzív, koncentrált gondolkodás és a viták tovább mélyítik. A jó emlékezőképességből mindenképpen nagy hasznunk származik. Bárhová is menjünk, a *Lam-rim* tanítását mindig magunkkal vesszük, miközben nem szükséges könyveket és szentiratokat cipelnünk. Bárhová kerüljünk, a megtanult szövegek velünk lesznek.