

# 16.

## A MEGVILÁGOSODÁSRA TÖREKVŐ TUDAT

A MAGAS CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY FOKOZATOS ÖSVÉNYE HÁROM RÉSZRE TAGOZÓDIK:

A. A MEGVILÁGOSODÁSRA TÖREKVŐ TUDAT – A BÓDHICSITTA –, AMELY AZ EGYETLEN KAPU A MAHÁJÁNÁHOZ.

B. A BÓDHICSITTA FELKELTÉSE.

C. A BÓDHICSITTA FELKELTÉSÉT KÖVETŐEN ELKÖTELEZŐDÉS A MAHÁJÁNA GYAKORLATOKKAL.

### A BÓDHICSITTA AZ EGYETLEN KAPU A MAHÁJÁNÁHOZ

A bódhicsitta meghatározásának két összetevője van: vágyakozás a buddhaságra, valamint, hogy e vágyakozás mások érdekében történik. A magas célt kitűző személy azért törekszik a megvilágosodásra, hogy minden lény javára legyen. Ha a buddhaságot a maga javára kívánná megvalósítani, önös motivációja ellentmondana elerendő céljának. A buddhaság olyan tudatszinten valósul meg, amelyen a gyakorló mind a szeretetet és együttérzést magába foglaló módszert, mind a bölcsességet illetően megvilágosodik. Az önzés a módszer oldal kiteljesedésének akadálya, a csak a saját szempontjait tekintő gyakorló ezért ahelyett, hogy közeledne a buddhasághoz, inkább távolodik tőle.

A *Lam-rim* harmadik szintjének bevezetőjében Congkhapa „kiváló személy”-ről\* beszél. A „kiváló személy”-t nem ruházódásának vagy hajlékának nagyszerűsége emeli a többi lény fölé, ezek ugyanis szellemi szempontból jelentéktelenek. A „kiváló személy” megkülönböztetője, hogy másokra sokkal inkább tekintettel van, mint önmagára, és ez az érzése kivétel nélkül minden lényre kiterjed. Aki ezt megvalósítja, az valóban kiváló, függetlenül attól, hogy a buddhizmus iránt elkötelezett vagy sem.

\* Congkhapánál a *skyes bu* (alapjelentése: „személy”, ebben az összefüggésben „kiváló személy”) és Csandragomintól idézve a *mkhas pa* („tanult/ bölcs ember”) kifejezések olvashatóak. LRCM: 282:20. Gen Loszang Szönám *Lam-rim* tanításában ezek közös megfelelőjeként a „great person” fogalmat használta.

Congkhapa meghatározása szerint a „kiváló személy” természetéből fakadóan serényen munkálkodik mások szenvedéseinek megszüntetéséért. Mi is nagyon elfoglaltak vagyunk. Szünni nem akaróan munkálkondunk saját szenvedéseink megszüntetéséért. Elfoglaltak vagyunk önmagukért. Sajnos nem sok példát találunk az önmagát másokért feláldozni képes emberre. E kevesek közé tartozott a néhány évvel ezelőtt elhunyt Teréz anya. Buddhista nézőpontból ő „kiváló személy”-ként, igazi mahájána gyakorlóként élt.\* Hogy ezt a minősítést elfogadta volna-e vagy sem, az más kérdés. Hétköznapi ember ilyen életre aligha képes. Amint segítenie kell, azonnal fejfájása vagy más baja támad. Holott a „kiváló személy” sem hanyagolja el önmagát. Bölcsen önző; boldog, hogy cselekedeteiből saját maga számára pozitív következmények származnak.

A. Első nagyobb témakörünk tehát A MEGVILÁGOSODÁSRA TÖREKVŐ TUDAT, AMELY AZ EGYETLEN KAPU A MAHÁJÁNÁHOZ. A megvilágosodásra törekvő tudat szanszkrit megfelelője a bódhicsitta. A *csitta* tudatot, a *bódhi* a legmagasabb szintet, a megvilágosodást jelenti.\*\* Pontos meghatározása: A MEGVILÁGOSODÁSRA TÖREKVŐ TUDAT VAGY BÓDHICSITTA OLYAN TERMÉSZETESEN MEGNYILVÁNULÓ ÖNZETLENSÉG, AMELY AZÉRT VÁGYAKOZIK A BUDDHASÁG ELÉRÉSÉRE, HOGY MINDEN LÉNY JAVÁRA LEGYEN. A mahájána gyakorlás célja a Nagy Együttérzéssel és szeretettel áthatott bódhicsitta felkeltése. A Nagy Együttérzés és a szeretet megléte nélkül nem beszélhetünk mahájána gyakorlásról. A bódhicsitta tökéletes kiművelése – a megvilágosodás elérése – nagyon hosszú folyamat eredménye. Néhány szövegben az áll, hogy a megvilágosodásig sok-sok eonon át vezet az út. E hosszú út megtételének alapfeltétele a világi megfontolások elhagyása. A gyakorlásnak mentesnek kell lennie az anyagi nyereségvágytól, a mások csodálatára, dicsőségre vagy hírnévre áhítozástól. Ha ezt megvalósítjátok, megtettétek az első lépést a bódhicsitta felkeltéséhez.

A mahájána gyakorlás a szereteten és együttérzésen, az önzetlen tudaton és a jó szándékú gondolatokon alapul. Ha így éltek, a mahájána utat követitek. A döntő a motiváció. Bár mindenkinben ott szunnyad a szánalom természetes érzése, valódi önzetlenség eleinte csak mesterként kelthető fel, és többnyire akkor sem bárkivel kapcsolatban. A hétköznapi ember, ha ellenségét szánalomra méltó helyzetben találja, talán még örül is neki, ami világos kifejezője

\* Gonxha (Ágnes) Bojaxhiu néven albán (egyek források szerint arumán) nemzetiségűként született 1910-ben, az akkor török fennhatóság alatt álló Üsküb városban (mai nevén Szkopjében). Missziós tevékenységének legfőbb apostoli munkaterületei Kalkutta nyomornegyedei voltak, ahol az általa alapított Szeretet Misszionáriusai (Missionaries of Charity) kongregáció élén a legszegényebbeket és legelhagyatottabbakat (leprásokat, szenvedélybetegeket, haldoklókat) gondozta, szolgálta. 1997-ben bekövetkezett halála után az Egyház 2003-ban boldoggá avatta. Öszentsége a Dalai Láma számos alkalommal példaképként hivatkozott rá.

\*\* Skt.: *bodhicitta*; tib.: *byang chub kyi sems*.

tudatállapotának. A gyakorlás ezért a szájalom felszínes érzésének felkeltésével kezdődik. A buddhista tanítás nem hagy kétséget afelől, hogy az önzetlenség érzéséhez gyakorlással fokozatosan hozzászoktathatjuk magunkat. Előbb-utóbb végbemegy az átalakulás, és létrejön a természetes önzetlenség, a valódi bódhicsitta, amit a mahájána nyíló ajtónak nevezünk.

A mahájána módszerek segítségével gyökeresen megváltoztatható a hétköznapi beállítottság: ahelyett, hogy magunkat mindenki más elé helyezzünk, önmagunknál mindenkit fontosabbnak tekintünk. Aki megközelíti ezt a tudatállapotot, az a mahájána szemszögéből nézve „kiváló személy”, mivel életének értelmét mások megsegítésében találja. Semmi sem indokolja, hogy mahájána gyakorlónak nevezze magát, akinek életvezetésétől és gondolkodásától távol áll az együttérzés és a szeretet. Önös megfontolásból, még a legmagasabb szintű jóga tantra meditációk végzése sem mahájána gyakorlás. Ugyanígy távol áll a mahájána szellemiségétől, ha önző szándékkal gazdagon megajándékoztok valakit. Együttérzéssel és szeretettel viszont – még ha ezek az érzések felszínesek is – egyetlen leborulás vagy egy rászorulóknak adott darabka kenyér is mahájána gyakorlattá válik.

**KÉTFÉLE MAHÁJÁNÁRÓL BESZÉLHETÜNK: SZÚTRAJÁNA ÉS TANTRAJÁNA MAHÁJÁNÁRÓL. MINDKETTŐBE KIZÁRÓLAG A BÓDHICSITTA AJTÁJÁN KERESZTÜL LEHET BELÉPNI.** A tantrikus rituálék a bódhicsitta művelésére buzdító sorokkal kezdődnek. Bár a gyakorlat ettől válik tantrikus mahájána gyakorlattá, művelése csak akkor lesz valóban eredményes, ha a gyakorlás az üresség helyes szemléletével párosul. Természetesen a bódhicsitta és az üresség helyes szemlélete nélkül is végezhető buddhista gyakorlat, de az sem mahájána, sem tantrikus nem lesz. Tagadhatatlan, hogy nem könnyű szert tenni e két feltételre. Aki valóban eredményt kíván elérni, annak a gyakorlásukra fordított idővel nem szabad takarékoskodnia. Igazi eredményre pedig csak az egész életen át tartó komoly gyakorlás vezet. Mindamellet, a tantra megkezdéséhez a felszínes érzések megléte már elegendő. Még a kolostorokban a szerzetesek is a rituális gyakorlataik legnagyobb részét felszínes érzések alapján végzik. Probléma akkor van, ha még ezt a szintet sem éri el a gyakorló.

- ♦ *Az üresség megértésének milyen mélysége szükséges ahhoz, hogy valaki belekezdhesen a tantrikus gyakorlásba?*

Az üresség helyes szemlélete rendkívül fontos feltétele a tantrikus gyakorlásnak. Mondhatjuk úgy is, hogy elválaszthatatlan része. A valóban helyes szemlélet elsajátításához az út itt is a felszínes érzésen keresztül vezet. Eleinte az üresség meditációból csak megközelítő, tisztának még egyáltalán nem nevezhető megértés származik. Ez természetesen fogalmi szint, amelyet továbbfejlesztve lassanként elérhető egy úgynevezett elmélyültségi szint, amely ugyan még mindig fogalmi megértés, de már elegendő a tantrikus

gyakorlás megkezdéséhez. E nélkül az istenség-, fény- vagy energia vizualizációk csupán játszadozások a képzelettel, hiszen megfelelő szemlélet nélkül a meditáció tárgyai hétköznapi dolgokként merülnek fel, azaz semmi másról nincs szó, minthogy számotokra új tárgyakkal foglalkoztok. A tantrikus praxis jelentősége azonban nem abban áll, hogy új, eddig nem látott tárgyakat szemlélünk. A döntő az, hogy miként tekintjük a tárgyakat. Alapfeltétel, hogy szemléletünk lényegében különbözzön a mindennapi szennyezett látásmódtól, máskülönben a buddhista gyakorlat szennyezett lesz. Csak a tárgy változik, a szennyezettség ugyanaz marad. Mondanom sem kell, hogy ez nem nevezhető hatékony gyakorlásnak. Éppen ezért a tantrikus gyakorlás feltétele az üresség és az önzetlenség legalább felszínes érzéseinek megléte. Ha ezzel nem rendelkeztek, valójában egy képzelőtehetséggel megáldott regényíróhoz hasonlítotok, aki felidézi önmagában a megírni szándékozott könyve szereplőit és eseményeit.

**AKI A TÉNYLEGES BÓDHICSITTÁT MŰVELI, MAHÁJÁNA GYAKORLÓVÁ VÁLIK, AKI ELVESZÍTI VAGY ELTORZÍJTJA A BÓDHICSITTÁT, ELHAGYJA A MAHÁJÁNA ÖSVÉNYT, NEM SZÁMÍT, MILYEN MAGAS FELISMERÉSEKKEL – PÉLDÁUL AZ ÜRESSÉG FELISMERÉSÉVEL, STB. – RENDELKEZIK.** Kizárólag belső jelek alapján dönthető el, hogy valaki a mahájána utat követi vagy sem. E tekintetben a szertartások, a szútrák olvasása vagy a mantrák recitálása nem mérvadó, nem számítanak a sajátos ruhák és hajviseletek, és az sem, hogy ki, melyik templomba jár. A mahájána út lényege az önző gondolatok felszámolása. A mahájána gyakorlása a hétköznapi erőpróbája. Nap mint nap meg kell küzdenetek az önzéssel, és e téren igazán sikeresek csak akkor lehetnek, ha világosan átlátjátok, mi az, ami boldogtalanságot és problémát okoz. Gyakori például, hogy családon belül a házastársak szinte szünet nélkül hadakoznak egymással. Vitáikat önző gondolatok motiválják. Nyilvánvaló, hogy önzésük mértékének csökkentésével a problémáik is enyhülnének. Ha felhagynának önösségükkel, megszűnnének a gondjaik. Minden azon múlik tehát, hogy a pozitív gondolatokat, a szeretetet, az együttérzést, az önzetlenséget, miként tudják tényleges cselekedetekké, napi életgyakorlattá alakítani.

A mahájána ösvényt a nem mahájána ösvényektől a bódhicsitta, a minden lény érdekében megvilágosodni kívánó önzetlen tudat választja el. Aki már nem felszínesen, hanem saját természeteként műveli a bódhicsittát, az az első mahájána ösvényre lépett, és ha felélesztette magában a bódhicsittát, akkor is a mahájána utat követi, ha más felismerésekkel nem rendelkezik. A felélesztett bódhicsitta nem csupán a mahájána szútra és tantra gyakorlatok elengedhetetlen feltétele, megléte jelentősen hozzájárul a tudat lecsendesítéséhez, nagyon erős ellenszere a negatív gondolatoknak és erőteljes tudati tényezője az érdemek és érények felhalmozásának. Ahogyan a szútrában áll: akár pár perc gyakorlása

is hatalmas mennyiségű érdem felhalmozását teszi lehetővé. Ugyanakkor, lehet valaki látnok, vagy lehetnek természetfeletti képességei, abban a pillanatban, amint valamilyen oknál fogva elveszíti a bódhicsittát, elhagyja a mahájána ösvényt. Többé nem mahájána gyakorló.

♦ *Milyen okok miatt veszíthető el a már kifejlesztett bódhicsitta?*

A bódhicsitta meghatározásából következik, hogy a gyakorló a megvilágosodásra minden lény jóléte érdekében vágyakozik, azaz az összes érző lény iránt felelősséget érez. Megtörténhet, hogy a mindennapi alkalmazás során a nehézségek valakit elbátortalanítanak vagy elkedvetlenítenek. Ebben az esetben a bódhicsittája is elvesz. Akkor is megsemmisül, ha művelője teljes szívéből nem akar segíteni valakin, ha mellőz akár csak egyetlen egy lényt is.

A LAM-RIM AZ EDDIG ELMONDOTTAKAT a Buddha eredeti tanításait őrző SZÚTRAJÁNA ÉS TANTRAJÁNA MŰVEKBŐL, VALAMINT INDIAI KOMMENTÁROKBÓL VETT IDÉZETEKSEL TÁMASZTJA ALÁ. Mielőtt kitérnék ezekre, egy megjegyzést tennék. Gyakran hallani úgynevezett „tibeti buddhizmus”-ról. De mit értenek ezalatt? Alaposabban megvizsgálva a tibeti tanításokat, elvétele találunk közöttük tisztán „tibeti” munkákat. Meggyőződésem, hogy önálló tibeti buddhizmus nincs is, mivel a kommentárokat készítő tibeti mesterek mindig indiai források alapján dolgoztak. Amelyikük nem így tett, aki ilyen útra tévedt, annak írását nagyon komolyan megbírálták, és mint a buddhizmus közvetítésére alkalmatlant, elutasították. Tibetben ez a természetes. A tibetiek sokkal inkább az indiai eredet hangsúlyozták, mint a tibeti források fontosságát. Mi, ha a buddhizmus tibeti vonulatáról beszélünk, akkor azt amiatt tesszük, mert a szútrájána és tantrájána irodalmat tibeti nyelven őriztük meg és hagyományoztuk nemzedékről nemzedékre, mind a mai napig. A tiszta forrás azonban vitathatatlanul India. Mások „lámaizmus”-ról beszélnek, de fogalmam sincs, hogy ezalatt mit értenek. Talán, ha a láma-táncra gondolnak vagy esetleg néhány szertartásra... Lehetséges, hogy a rituális szertartások terén nem minden esetben támaszkodtunk indiai forrásokra, mivel ezek nagy része a tibeti közösségen belül fejlődött ki. De a filozófiában ilyen nem létezik.

A források tehát nagyon fontosak, ezért Tibetben, akik elkötelezetten tanulják a filozófiát, hálásak a nagy fordítóknak. Nélkülük sötétben élnénk, hiszen tanítómestereink megfelelő szövegek nélkül nem taníthatták volna hitelesen a Tant. A legnagyobb szívességet ezért a nagy tibeti és indiai fordítók tették nekünk, akiknek köszönhetően szilárd és megbízható alapra támaszkodunk. Munkáikat mértékegységként használva ellenőrizzük, hogy az újabb keletű „magas”-nak és „titkos”-nak mondott tanítások megfelelőek-e vagy sem, valóban olyan „magasak” és „titkosak”-e, amilyeneknek mondják őket. Az alaptanításokról generációk bebizonyították, hogy mértékadóak. Ez magyarázza, hogy csak kevés sajátos elképzelés láthatott napvilágot, mert a

próbálkozások állandó, szigorú ellenőrzésbe ütköztek, és azonnal megállították a nem megfelelőeket. Buddha tanításai igen tisztán megőrződtek Tibetben – bár nem mondom, hogy százszázalékosan –, és ha időszakosan voltak is olyanok, akik eltorzították, az emberek nem szennyeződtek be az elképzelésekkel. A *lung cema*<sup>\*</sup>, a megalapozott, igazolt szentirat, akadályt képezett. Értelmezéseink ugyanis mindig a nagy indiai szerzők, a *gyebu cemák*<sup>\*\*</sup> által készített kommentárokon alapulnak. Származzon akármilyen tanult, magasan kvalifikált tibeti szerzőtől a mű, ha az nem támaszkodik ilyen indiai forrásra, akkor – általánosságban mondván – senki sem fogadja el. Kérdés, hogy az e fajta műveket egyáltalán buddhista tanításoknak nevezhetjük-e. Ezekre mi azt mondjuk: „az ő saját elképzeléseik.” Ez a következetes hagyománytisztelt akadályozta meg, hogy egyéni, sajátos elképzelések, vagy új, vonzóknak tűnő elméletek a buddhista tanítást beszennyezzék és deformálják, még ha azokat ügyesen is fogalmazták meg.

Lényeges még az is, hogy a források nem bizonyítékként, hanem a magyarázatok alátámasztására szolgálnak. A bizonyítás a filozófia és a logika feladata. A buddhista filozófia nagy súlyt fektet az ésszerű magyarázatokra és a logikai bizonyításra, de az semmiképp sem kerülhető meg, hogy az adott tétel az eredeti tanításra támaszkodjon. Mint mondtam, a buddhista szerzők magyarázatai generációkon keresztül az eredeti szövegeken nyugodtak, és nem csak a tibetiek, hanem az indiai gondolkodók és tanítók is minden esetben híres mesterekre vagy a szútrákban lefektetett Tanra hivatkoztak. Források nélkül egy kijelentés csupán személyes véleménynek minősült, és nem tarthatott érdeklődésre számot. A most következő hivatkozások, valamint szerzőik, akik nagy tanítómesterek voltak, éppen azt igazolják, hogy nem újszerű elméletről értekezünk.

A *Lam-rim* tanítás felső szintjének bevezetőjéből vett idézeteket nem fordítottam le szó szerint. Akit érdekel, utánanézhethet az eredeti műben vagy annak angol nyelvű fordításában.<sup>\*\*\*</sup> Az első idézet az **ÁRJA MAJTRÉJA VIMOKSA SZÚTRÁ**-ból való. A Buddha itt a következő példát említi: még a törött gyémánt is értékesebb az összes drágakőnél, mert minden erőnek ellenáll. Hasonló-

\* *lung tshad ma.*

\*\* *skjes bu tshad ma.*

\*\*\* Az ebben és a következő fejezetekben hivatkozott hosszabb idézetek a „IV. Függelék. A magas célt kitzűző személy meditációinak áttekintése” című összefoglalóban tibeti nyelven (Wylie-féle átírással) olvashatóak, valamint ugyanitt találhatóak szó szerinti magyar fordításaik is. Megjegyzendő, Gen Loszang Szönám jelen tanításának elhangzásakor (2001. február 1.) az LRCM angol nyelvű teljes kiadásának még csak a Kezdő- és Középszint kötetje jelent meg (The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment. Volume One.), ezért az utalás itt az „Ethics of Tibet. Bodhisattva Section of Tsong-Kha-Pa's Lam Rim Chen Mo. Translated from the Tibetan original by Alex Wayman. Published by State University of New York Press, Albany, 1991.” műre vonatkozik.

képpen, a bódhicsitta gyémántja is felette áll a Hallgató és a Pratyékabuddha felismeréseinek drágakövein, azaz a hínájána minőségeken. A bódhicsitta a szamszára ereje ellenében is változatlan marad. E költői hasonlattal A SZÚTRA ARRÁ UTAL, HOGY AZ IS BÓDHISZATTVA LEHET, AKI NEM GYAKOROLJA A BÓDHISZATTVA CSELEKEDETEKET, DE BÓDHISZATTVA VAN. Bódhiszattva cselekedetek alatt a Hat Tökéletességet értjük. Ezekről később részletesen szó lesz.

A bódhicsitta felszínes művelőjét törekvőnek vagy mahájána gyakorlónak nevezzük. Bódhiszattva az, aki már természetességgel műveli a bódhicsittát. Bárki bódhiszattva lehet, aki kifejlesztette önmagában a bódhicsittát, még akkor is, ha egyetlen magas felismeréssel sem rendelkezik. És ahogyan azt említettem, ha a már kiművelt bódhicsittája torzul vagy elkorcsosul, a személy megszűnik bódhiszattvának lenni, és ugyanolyan hétköznapi emberré válik, mint annak előtte volt. Ez akkor is így van, ha amúgy magas felismerésekre jutott, akár tantrikus téren is.

A következő hivatkozás a VADZSRAPÁNI-ABHISÉKA TANTRA egy részlete. Az idézetben ez áll: „... A NAGY TANTRA MANDALÁJA KÜLÖNÖSEN TITKOS, REJTÉLYES, RENDKÍVÜL MÉLY ÉRTELMŰ ÉS KITERJEDT”. Tibetiül a tantrát titkos mantrának\* nevezzük. De miért mondta a Buddha, hogy a tantrikus tanítás titkos, amikor azt látjuk, hogy itt az emberek sokkal inkább a tantrával foglalkoznak, mint a szútrával? Először is, ami manapság történik, az tökéletes ellentéte a Buddha tanításának. Másodszor, a titkosság melletti fontos érv, hogy a tantrikus gyakorlásnak a Buddha által meghatározott nagyon komoly feltételei vannak. Ha megvizsgáljuk közelebről ezeket a feltételeket, rögtön észre vesszük, hogy a sok érdeklődő közül alig néhány akadhat, aki ezeket valóban kielégíti. Márpedig, akik nem rendelkeznek az előirt feltételekkel, azok számára a tantrikus tanítás titkos. A legfontosabb feltételek a következők: mentesülés a világi megfontolásoktól, tapasztalatokkal – ha nem is a legmélyebbekkel – rendelkezés a valódi lemondásról, valamint a Nagy Együttérés és szeretet gyakorlása. Alapfeltétel még bölcsesség oldalon az üresség szemléletének legalább alapfokú elsajátítása. Mindezek megléte nélkülözhetetlen. Hány gyakorló felel meg ezeknek a feltételeknek? A jelenlegi érdeklődők döntő többsége valószínűleg még nem készült fel a tantrikus útra. Úgy is mondhatjuk: nem alkalmasak a tantrikus gyakorlásra. Másik fontos érv a titkosság mellett, hogy az emberek a saját céljaik érdekében visszaélhetnek a tantrával. Ez megtörténhet akkor, ha világi szemlélettel közelítve, például pusztán az örömszerzés vagy élvezet forrását látják benne. Sokan félreértik a szimbolikus ábrázolásokat, gondolok itt elsősorban azokra a *thankákra*, amelyekben tantrikus istenségeket testi egyesülés közben jelenítettek meg.

\* *gsang sngags*.

Akik úgy gondolják, hogy ezek erotikus festmények, és önmaguk is ilyesfajta élvezetet kívánnak megvalósítani a tantra segítségével, azok rettenetesen nagyot tévednek! Ugyanilyen visszaélés, ha valaki a tantrikus gyakorlása révén azért törekszik természetfeletti képességek elsajátítására, hogy azokat saját hasznára, illetve támadólag használja fel. Ilyesféle dolgok csak azokkal történhetnek meg, akik nem készek a tantrikus tanítások befogadására, és az ilyen hozzáállások rendkívül ártalmasak. Sokkal több bajt okoznak, mint amennyi haszon remélhető a gyakorlatoktól. Nem arról van tehát szó, hogy a tantrát titkosan kellene gyakorolni, hanem az alkalmatlanságról. Még tovább menve, a tantrával csak beavatást követően szabad foglalkozni. E nélkül nem, hogy a gyakorlása, de még a tanulása sem engedélyezett! Mindezt a Buddha világosan kifejtette.

A VADZSRAPÁNI-ABHISÉKA TANTRÁBÓL vett idézetben Vadzsrapáni és Mandzsusri beszélget. Ezt a szövegtípust, amely hasonlít a Szív szútrához\* – ott Sáríputra kérdez és Avalokitésvara válaszol –, a Buddha által jóváhagyott tanításnak nevezzük. Vadzsrapáni a következőket mondja: **AKIK A BÓDHICSITTA MŰVELÉSÉVEL ELKÖTELEZTÉK MAGUKAT, BELÉPHETNEK A TANTRA MANDALÁJÁBA.** Mit jelent ez? Azt, hogy a Nagy Tantra különösen titkos, mély és kiterjedt mandalája, valamint a tantrikus tanítás kizárólag azokkal közhető, akik a bódhicsitta művelésével kötelezték el magukat, azaz az önzetlen Nagy Együttérzést és szeretetet már gyakorolják. Másoknak nem mutathatók be. Ugyanígy a *mudrák* sem. Hány olyan gyakorló van, aki valóban alkalmas a tanítások átvételére? Ahogyan az imént mondtam, a szükséges feltételek hiányában a tantrikus gyakorlás kifejezetten ártalmas lehet, vagy legalábbis nem jár haszonnal. Teljesen mindegy, hogy a szükséges feltételek hiányában milyen fajta és milyen szintű tantrikus gyakorlatot folytat valaki, fejlődésre nem számíthat. Az ilyen próbálkozások kimerülnek a vizualizációknak nevezett fantáziálásokban, és valójában minden alapot nélkülöző légvár építések. A fenti idézet lényege az, hogy a tantrát gyakorlónak megkülönböztetés nélküli szeretettel és együttérzéssel kell fordulnia más lények felé. Ez alapfeltétel. Ennek az érzésnek nem csupán a kedvelt hozzátartozók irányába kell megnyilvánulnia, hanem a szélesebb környezet felé is.

Örülnek, ha az elmondottakat mindenki alaposan megfontolná, mivel itt nyugaton az emberek sokkal inkább a tantra, mint a szútra iránt érdeklődnek. Soha nem szabad elfelejteni, hogy a spirituális előmenetel alapját a szútrák képezik! A mentesülés a világi megfontolásoktól, a valódi lemondás gyakorlása, az együttérzés a mások gondjaival, és az üresség lényegének megértése

\* Skt.: *Prajñāpāramitā-hṛdaya sūtra*; tib.: *shes rab snying po*. Magyar nyelven ld. pl. Szív szútra. Mahájána buddhista szentíratok. Farkas Lőrinc Imre Kvk. 2001. Ford. Bánfalvi András.



nem csupán elengedhetetlen feltételei a gyakorlásnak, hanem egyben hatékony hozzájárulások a tantrikus gyakorlás fejlődéséhez. Aki rendelkezik a felsoroltakkal, részesülhet a tantrikus tanítások tanulásához és gyakorlásához szükséges meghatalmazásokban és beavatásokban. Beavatás nélkül viszont a tantrával foglalkozás illegális tevékenységnek minősül, az ilyen gyakorló engedély nélkül tartózkodik a tantra területén.

**NÁGÁRDZSÚNA MONDJA: AKI A MEGVILÁGOSODÁS ELÉRÉSÉRE TÖREKSZIK, ANNAK A MEGVILÁGOSODÁS GYÖKERÉVEL – SZILÁRD BÓDHICSITTÁVAL – KELL RENDELKEZNI.** Intelméből megértjük, hogy a megvilágosodás bódhicsitta nélkül nem valósítható meg. Hasonlóképpen, Sántidéva a *Bódhicsarjá-avatárában* kijelenti: **CSAK A BÓDHICSITTA MŰVELÉSÉVEL VÁLHATUNK BÓDHISZATTVÁVÁ.** Sántidéva az idézett részben a „Buddha gyermeké”-ről beszél. A tibeti nyelvben a bódhiszattvának több elnevezése van, ezek egyike a „Buddha gyermeke”, vagy a „Buddha fia”, más szavakkal, a buddha család tagja.

**AZ, HOGY VALAKI MAHÁJÁNA GYAKORLÓ VAGY SEM, A BÓDHICSITTÁTÓL FÜGG. MINÉL ŐSZINTÉBB ÉS MÉLYEBB A BÓDHICSITTA GYAKORLATA, ANNÁL ŐSZINTÉBBEN ÉS MÉLYEBBEN VÁLIK MAHÁJÁNÁVÁ. MINÉL FELSZÍNESEBB A BÓDHICSITTA GYAKORLATA, ANNÁL FELSZÍNESEBBEN LESZ MAHÁJÁNA.** Vannak, akik úgy gondolják, attól, hogy mahájána szövegeket ismételtetnek, már mahájána gyakorlók. Mások azzal áztatják magukat, hogy mivel tanítójuk a mahájána utat követi, ezért ők is automatikusan azzá válnak. Ez nem így van. Csak az nevezhető mahájána gyakorlónak, akiben a megkülönböztetés nélküli szeretet és együttérzés meggyökeresedett, a harag és a gyűlölet lecsendesedett.

Nemrég találtam egy érdekes szöveget az interneten. A tibeti parlament vezetője ellátogatott egy országba, ahol megkérdezték tőle: „Megváltoztathatja-e a tibetiek együttérzése a kínaiak viselkedését?” Azt felelte: „Igen”, és kijelentését Mahatma Gandhitól vett idézettel támasztotta alá: „Ha lenne száz olyan emberem, akik valóban ragaszkodnak a tényekhez és a helyes elvekhez, akik nem az erőszak, hanem az erőszakmentesség elkötelezettjei, akkor huszonnégy óra alatt legyőznénk az angol megszállókat.” Miért éppen ezzel az idézettel hozakodott elő? Mert a belső erő külső változások létrehozására képes, ami ebben az esetben azt jelenti, hogy bár a tibetiek valóban hisznek a buddhista tanításokban és igyekeznek az együttérzést felkelteni magukban, mégis erősen vitatható lenne az olyan állítás, hogy együttérzésük száz százalékosan mély és őszinte. Mivel szünet nélkül szenvednek a kínai elnyomástól, a tibetiek szívében erős harag, gyűlölet és ellenérzés munkálkodik, következésképpen az együttérzésük sem nyilvánul meg tisztán. Ha lenne ezer vagy akár csak száz valóban tiszta együttérzéssel rendelkező tibeti, akkor a spirituális erejük bizonyosan megváltoztatná a kínaiak magatartását. Enélkül túl sok változás nem várható a kínaiak részéről. Ezt mondja a Rinpoce.

- ◆ *A gondolatmenetet a mindennapi életre alkalmazva, elegendő például a gyermekneveléshez csupán a szeretet felkeltése önmagukban, más cselekedet nélkül?*

Nem mondom, hogy elegendő, de állítom, hogy a szeretet erős érzésére szükség van. A hétköznapiak során sokan néha valóban komoly vonzalmat éreznek valaki iránt, és azt gondolják, hogy ez valódi szeretet, holott az érzésük csupán ragaszkodás. A ragaszkodó szeretet nem lehet igazán mély és őszinte, mert feltételekhez kötött. Az ilyen ember elfogult, ezért a szeretete mérgező érzelmekkel telített. Ha képes lenne elfogulatlan, feltétel nélküli szeretetre, akkor belső erejének hatására a külső pozitív reakció sem maradna el. Ezzel ugyan nem oldódna meg egy csapásra minden problémája, de bizonyos vagyok benne, hogy üdvös következményekkel járna.

A lényeg, amire itt a figyelmet szeretném felhívni, hogy nem várható az elfogulatlan, feltétel nélküli, valódi szeretet feltámadása önmagától. Ennek felkeltéséhez elemző meditációkat kell végezni, és majd akkor mondhatjátok el magatokról, hogy őszinte, mély szeretet érzése tölt el benneteket, ha a szeretett személy viselkedésének negatív irányba fordulása sem változtatja meg érzésedeteket. Annak eldöntésére, hogy hányadán is álltok valójában, nem az a mérvadó állapot, amikor szerettek valakit és ő is viszonszeret titeket. Csak akkor mondhatjátok el magatokról, hogy igazi szeretet tölt el benneteket, ha a szeretett személy egyre több gondot és bajt okoz nektek, ha meggyűlöl benneteket, de pozitív érzésetek ennek ellenére változatlan marad, sőt akár fel is erősödik. Ezt nevezzük valódi, önzetlen szeretetnek. Ha a számotokra kedvezőtlen körülmények közepette pozitív érzésetek erejét veszti, akkor az feltételekhez kötött, érdek által vezérelt. A dolog lényege nem abban az általánosságban ragadható meg, hogy a szeretet és az együttérzés önmagában mindent megold vagy sem. A lényegét abban kell látni, hogyha birtokoljátok ezeket az érzéseket, akkor egy adott helyzetben nincs szükségetek semmilyen felvilágosításra fizikai és mentális teendőiteket illetően, például, hogy miként segítsetek valakin, mert a motivációtok automatikusan pozitív testi és szóbeli cselekedetekre sarkall. Ez az, amiért a buddhista tanítás olyan nagy jelentőséget tulajdonít a tudati tevékenységnek, és ezért fontos, hogy intenzíven munkálkodjatok bensőtök átalakításán. Meglehet, hogy a szeretet és együttérzés meditációival kapcsolatban az a benyomásotok támad, hogy az ilyesfajta gyakorló önző módon csupán önmaga hasznát keresi, mert közvetlen módon nem, vagy alig segít az emberi közösségnek. Ez azonban hibás szemlélet. Azáltal, hogy a buddhizmus a hangsúlyt a tudat átalakítására helyezi, a motiváció átalakítását szorgalmazza. Erősen pozitív motivációval pedig a test és a beszéd cselekedetei természetes módon válnak pozitívvá, mindenféle külső késztetés és magyarázat nélkül. Röviden ez úgy is megfogalmazható, hogy egy valódi buddhista gyakorló nem lehet önző.

Természetesen minden sokkal egyszerűbb lenne, ha különösebb erőfeszítés nélkül válhatnánk együttérzőkké. Sajnos, a jelenlegi és a megelőző életeink során nem szoktunk hozzá az együttérzés gyakorlásához, ezért ezzel a természetes érzéssel nem rendelkezünk, ellentétben például a haraggal, amely a maga természetességével tör ránk szinte bármelyik élethelyzetünkben. De világosan kell látni: a buddhizmus azt tanítja, hogy a negatív érzések és ezek megnyilvánulásai nem képezik alaptermészetünket. Ha ez nem így lenne, képtelenek lennénk megszabadulni tőlük. A tapasztalat azt mutatja, hogy a harag, a gyűlölet és a többi negativitás csökkenthető. De ki merné azt állítani, hogy a tudat is csökkenthető? Ha a harag a tudat természete lenne, akkor csökkentése révén a tudatnak is csökkennie kellene, és aki elhagyja a haragját, annak a tudatát is el kellene hagynia.

- ♦ *Hogyan lehet a mindennapok során megvalósítani a mindenre kiterjedő szeretetet? Például látunk egy tolvajt. Hagyjuk, hogy tovább tevékenykedjen, remélve, hogy majd egyszer megváltozik?*

Amikor a buddhizmus arra figyelmeztet, hogy az embernek szeretnie kell a tolvajt is és a rablót is, akkor ezzel nem azt mondja, hogy a cselekedetét is szeretnünk kell. A személy szeretete és a személy cselekedetének a szeretete nem ugyanaz, és éppen e kettő megkülönböztetése miatt lehetséges a valódi megbocsátás. Ha nem akarunk megbocsátani valakinek, az azt jelenti, hogy nem tudjuk vagy nem akarjuk megkülönböztetni egymástól a személyt és a cselekedetét. Mivel nem szeretjük a tettét, nem bocsátunk meg a személynek. Az, hogy szeretünk valakit, még nem jelenti, hogy a negatív cselekedetét is szeretjük. Őszentsége, a Dalai Láma így érvel: „Igazságtalan dolog, hogy amikor elkövetünk egy hibát, elváltaszjuk magunkat a cselekedetünkötől, és azt mondjuk: »nézzétek el nekem«. De amikor a hibát más követi el, nem akarunk megbocsátani neki.” Nagyon logikátlan és nagyon részrehajló ez a hozzáállás, és ilyen szemlélettel a megbocsátás is nagyon nehéz. Amikor rólunk van szó, szeretnénk, ha a hibánkat, amivel igyekszünk nem azonosulni, elfelejtenék. Fordítva viszont erre nem vagyunk képesek. A tolvaj és a rabló negatív cselekedeteit tehát nem kell szeretni, sőt helyesen teszik, ha rábeszéléssel vagy akár a rendőrség kihívásával megkísérlitek megakadályozni tettének elkövetését. De ez a fellépés történhet a szeretet jegyében.

- ♦ *Ha a személy nem azonos a cselekedetével, akkor ki felel a cselekedetéért? A tudatlansága.*
- ♦ *De ha ez a két dolog, a személy és a cselekedete szétválasztható egymástól, akkor a tolvaj a tettének elkövetése után azt mondhatja, hogy én nem a cselekedetem vagyok, én és a cselekedetem két különböző dolog, ezért nem is felelek azért, amit tettem...*

Én nem azt mondom, hogy a személy és a cselekedete két teljesen különböző dolog. Itt most nem általánosított okfejtésről van szó. Abban, hogy valamely negatív cselekedetünk miatt megbocsátást kérünk másoktól, kifejeződik az az érzésünk, hogy nem vagyunk teljesen azonosak a tettünkkel. Miért kérnénk megbocsátást, ha nem éreznénk ennek létjogosultságát? Márpedig, ha szerintünk van alapja annak, hogy megbocsátást nyerjünk, miért nem bocsátunk meg másoknak ugyanezen az alapon? Összességére pontosan ezt mondja: álságos dolog, hogy önmagunkat elválasztva a saját cselekedetünktől megbocsátásra számítunk, de mások esetében a szétválasztásra képtelenek vagyunk. A megbocsátás alapja tehát nem más, mint a saját negatív tetteinkre vonatkozó érzésünk, amely érzésünket mások cselekedeteire is alkalmazzunk kellene. E nélkül nem tudunk valóban megbocsátani. A tibetiek azt mondják: „Gondolj a saját testedre, és soha ne árts senkinek!” Egy szenvedő lényt látva ugyan nem élhetjük át az érzését, de saját tapasztalatainkat felidézve megérthetjük, hogy min mehet keresztül. Ha nem akarjuk, hogy mások bántalmazzanak minket – mivel tapasztalatból tudjuk, hogy ez fájdalommal jár –, akkor igazságtalan a részünkről, ha bántalmazunk másokat. A saját tapasztalatainkat mások esetében is alkalmazzunk kellene. Ha úgy érezzük, hogy senkinek sincs joga ártani nekünk, akkor milyen alapon gondoljuk, hogy helyesen tesszük, ha ártunk másoknak?

Ami pedig a felelősséget illeti, emlékeztetnék Sántidévának a *Bódhiszattva-csárja-avatárában* található néhány sorára: ha valaki bottal megüt, mérgesnek kell lennem a botra? Nyilvánvalóan nem, mert a bot csupán eszköz, amit az illető személy használ. Ahogyan a bot használója a befolyása alatt tartja a botot, ugyanúgy ezt a személyt befolyásolja a haragja. Akkor miért a személyre neheztelek, és miért nem a haragjára?\* A negatív tettekért a tudatlanság, a harag, a gyűlölködés, és az ehhez hasonlóak a felelősek, és nincs másik, a mérgező érzelmeitől függetlenül létező személy.

Folytatva a megkezdett idézeteket, a *Gandavjúha szútrában* az áll, hogy a bódhicsitta az összes buddha-realizáció magja.\*\* Congkhapa magyarázata szerint ha a talaj, a víz, a trágya, a meleg, stb. rizsmaggal találkozik, a rizsmagból hajtás lesz. Ugyanígy, ha ugyanezek a feltételek búzamaggal találkoznak, búza hajt ki. Egy magból nem lesz hajtás, ha az összes szükséges feltétel közül csak néhány van jelen. A felsorolt feltételek tehát közösek, a rizsmag vagy a búzamag pedig egyedi okok. Hasonlóan a példához: a buddhaság egyedi oka a bódhicsitta, ezért mondja a szútra, hogy „az összes buddha-realizáció magja”. A közös feltételek pedig az ürességet és a Négy Nemes Igazságot megértő bölcsesség, a lemondás gyakorlása, és így tovább. Ha ez utóbbiak

\* VI/41.

\*\* Skt.: *Gaṇḍa-vyūha-sūtra*; tib.: *sdong po bkod pa'i mdo*. LRCM: 285.16-17.

találkoznak a bódhicsittával, az eredmény a buddhaság. Bódhicsitta nélkül – vagy mondhatjuk úgy is, hogy önös gondolattal – a közös feltételek a hínájána nirvánát valósítják meg.

Maitréja mondja az *Uttaratantrában*: a bódhicsitta a mag, amely nem közös oka a buddhaságnak. Az ürességet megértő bölcsesség pedig a közös ok, az anya.<sup>\*</sup> A bódhicsittát úgy tekintjük, mint az apát – az apa magját –, az ürességet megértő bölcsességet pedig mint az anyát.

Megjegyzem, mifelénk, ha különböző országbeli fiatalok egybekelnek, születendő gyermekük az apa nemzetiségét kapja. A tibeti házassági szokások eltérnek a nyugatiakétól. Előfordul, hogy egy feleségnek két vagy három férje van, és egy férjnek akár két felesége is lehet. A közös feleségek és a közös férjek rendszerint testvérek. Általában nem származik probléma az ilyen együttélésekből, a családok harmonikusan élnek. Nyugaton ez persze igen különösnek tűnhet. Az említett esetekben, ha az apa tibeti vagy indiai, a gyermek is tibeti vagy indiai, függetlenül attól, hogy az anya melyik országból való. Mivel az apa határozza meg a nemzetiséget, ő a „nem közös ok”. Az anya a „közös ok”, ezért ha például tibeti, akkor neki az apától függően indiai, angol, német vagy más nemzetiségű gyermeke lehet. Congkhapa ezt a példát és ezt a logikát alkalmazza a bódhicsittára, mint a nem közös okra, valamint a közös okokra: az ürességre, a Négy Nemes Igazságot megértő bölcsességre, a lemondás gyakorlására, stb. Utóbbiak mind a hínájána, mind a mahájána nirvánát megvalósítják. A bódhicsitta csak mahájána nirvánát hozhat létre, hínájána nirvánát nem. Ezért a bódhicsitta az „apa”, a felsorolt többi feltétel pedig az „anya”.

Megragadva az alkalmat, az elmondott példát kiegészíteném azzal, hogy nálunk a vallását mindenki szabadon megválaszthatja. Azért, mert a szülők buddhisták, a gyermeküknek nem szükséges a buddhizmust követnie. Olyan vallást választ magának, amelyet akar. Mindamellet, a tibeti hagyományoknak vannak bírálói, mondván ez a rendszer korlátozó, mert negatívan különbözteti meg a nőket. Feltehetően igen, különösen ami a régebbi időket illeti. Figyelembe kell azonban venni, hogy korábban az apának a család fenntartásában sokkal nagyobb felelőssége volt, mint az anyának. Sokan mondják azt is, hogy a nőket a buddhizmus is lenézi. Ezt azonban én nem így látom. Tény, hogy bizonyos szövegekben a nők negatív színben tűnnek fel, de szerintem ez nem a megkülönböztetés miatt van. Amikor a Buddha tanított, hallgatóságának döntő többsége férfi volt, ezért elsősorban a férfi gyakorlók igényeit vette figyelembe. Gondoljunk például az olyan meditációra, amelynek célja a női nemhez való ragaszkodás mértékének csökkentése. Nyilvánvaló, ha akkori hallgatóságának több mint kilencven százaléka nő lett volna – hasonlóan a férfi tanítványainak

\* Skt.: *Māhāyānottara-tantra-śāstra*; tib.: *theg pa chen po rgyud bla ma'i bstan bcos*. LRCM: 286.5-6.

akkori arányához –, a női gyakorlók igényeit tekintve, tanításának súlypontját máshová helyezi, és számomra nem kétséges, hogy ez esetben a férfiak kerültek volna a negatív oldalra. Ezért azt mondom, hogy itt nem negatív megkülönböztetésről van szó, hanem sajátos történelmi adottsággal állunk szemben. Ez a szútra részre vonatkozik. Mert ami a tantrát illeti, ott kifejezetten nőpártiságról beszélhetünk. A nő a tantrában megbecsült személy, megbecsültebb, mint a férfi. Maga a Buddha mondta: az a tantrikus fogadalommal rendelkező gyakorló, aki általános értelemben lenézi a nőket, megszegi gyökérfogadalmát – ez a tantrában a legsúlyosabb vétség –, azonnal megszűnik tantrikus köteleke és a mélybe zuhan. Ugyanezt a férfiakra vonatkozóan nem nyilatkoztatta ki, a nők tehát – szintén általános értelemben – negatív következmények nélkül, elítélően is nyilatkozhatnak a férfiakról. E tekintetben tehát teljes szabadságot élveznek. Őszentsége, a Dalai Láma egy alkalommal erre viccesen azt mondta: „Manapság a nők kitartóan küzdenek a szabadságjogaikért. Mi ezt már régen megvalósítottuk. Nekünk a férfiak szabadságjogaiért kellene harcolnunk.” Ezért mondom, hogy bár a szútra oldalon a nők kissé alacsonyabb szinten állnak a férfiaknál, mivel a tantrikus oldalon magasabbra helyeződtek, a két rész kiegyenlíti egymást.

- ♦ *Ha az okokat keressük, mondható-e például az, hogy mivel a tantrikus tanításban a bölcsességet a női principium testesíti meg, ha valaki lenézi a női nemet, akkor valójában a bölcsesség fontosságát kisebbiti?*

Tény, hogy vannak összefüggések a tantrikus tanítások és az általánosságban értett nő-fogalom között. Ilyen a bölcsesség, de itt a tantrikus gyakorlásra minősített nőre is gondolhatunk. A lényeg mindenképpen az, hogy a Buddha a tantrában a nőket a férfiaknál magasabbra helyezte, a szútrában pedig kétségkívül alacsonyabb szinten állnak, s mivel a buddhista tanítások egyaránt magukba foglalják a szútrát és a tantrát, e két oldal kiegyenlíti egymást. Szokás említeni azt is, hogy a negatív megkülönböztetést jelzi a női fogadalmak férfiakét jóval meghaladó száma. Én ezt sem így látom. Az előírások nem egyszerre, nem egyetlen alkalommal jöttek létre. A Buddha ezeket lépésről-lépésre állította össze. Minden egyes előírás valamilyen megtörtént eseményhez kapcsolódott, és a végeredmény az lett, hogy a nőknek több fogadalmat kellett letenniük, mint a férfiaknak. Amúgy is azt hiszem, hogy itt nem kizárólagosan buddhista jelenségről van szó, mert ha például a keresztény vallást tekintjük, láthatjuk, hogy más vonatkozásokban, de hasonló a helyzet. Gondolok elsősorban arra, hogy például nő nem lehet pap. Tény persze, hogy ez a protestáns felekezetre nem áll.

- ♦ *Milyen számban találhatóak apácák a mai buddhista közösségekben?*

Kevés van belőlük, de nem a megkülönböztetés miatt. Semmi sem korlátozza a számukat. A jogok többségével rendelkeznek, persze az is igaz, hogy nem mindegyikkel. Tibetben például annak ellenére, hogy sem a Tan, sem a tibeti közösség nem állít akadályokat, nincs lehetőség arra, hogy a nők teljesen felavatott szerzetesekké válhassanak, mivel nincs szájhagyomány útján terjedő átadási láncuk.

♦ *Végül is a megkülönböztetés oka nem a női természet különbözőségében rejlik?*

Nem, egyáltalán nem. Mint mondtam, sem a Tan, sem a közgondolkodás nem akadályozná a nagyobb számban történő jelenlétüket. Semmi jele sincs annak, hogy a buddhista út követésére alkalmatlanoknak tekintenék az apácákat, vagy hogy nem látnák szívesen őket a kolostorokban. Ebben biztos vagyok.

De térjünk vissza a tárgyunkhoz. Gondoljatok bele: nem önként jöttünk erre a világra, és ha csak nem magunk vetünk véget létezésünknek, nem önként, nem a szabad akaratunkból távozunk. Amikor pedig ez megtörténik, mindentől, még a hozzánk legközelebb állótól, a testünktől is meg kell válnunk. Soha többé nem találkozunk vele. Ez a szamszára természete. Végül is mi ennek az életnek a lényege? Idejövünk, leéljük a gyermekkorunkat, felnövünk, iskolába járunk, dolgozunk, pénzt keresünk a megélhetésünkhöz, de mi végre mindez? Mi értelme mindennek? A megevett ételek, a megivott italok, a munkával vagy alvással eltöltött sok-sok óra, netán a vitatkozásaink és veszekedéseink? Az, hogy néha fizikális és érzelmi örömeket is átélünk? Vagy a temető? Ha csak ennyi, akkor a buddhizmus szerint alig különbözünk az állatoktól. Jó, persze ők többnyire nem két lábon járnak, nem hordanak ruhát, más ételeket esznek, de ezek nem lényegi különbségek. Őszentsége szokta mondani, hogy az élet célja a boldogság, és ez minden lényre egyformán igaz. Mindenki ennek érdekében tevékenykedik. Ez igaz. De az élet célja nem ugyanaz, mint az élet lényege.

♦ *Ezek szerint a boldogság nem az élet lényege?*

Általánosságban mondván nem. Tény, hogy a boldogságnak több szintje van, és egy bizonyos szintjére elmondható, hogy az élet lényege. Aki boldog és elégedett amiatt, mert önzetlenül segíthet másokon, annak a boldogsága az élete lényegét jelenti. De a boldogság többnyire nagyon önző gondolatokból fakad, és bár az ilyesfajta boldogság az élet célja lehet, nem mondjuk rá, hogy az élet lényege. A buddhizmus szerint a szamszárikus létezésnek nincs kezdete és vége. Ha csak ez az egyetlen életünk lenne, akkor az életünk célja és lényege egybe esne. Ebben az esetben az élet lényegének a jelen pillanatnak kellene lennie, és akkor tennénk a legjobban, ha megpróbálnánk akárhogyan,

akár pozitív, akár negatív módon boldognak lenni, azaz maradéktalanul kiélvezni az egyetlen életet.

- ♦ *Sok vallás biztat a helyes viselkedésre, miközben nem beszél több életről. Miért nem megfelelő az, ha csak egyetlen életben gondolkodnak?*

Semmi baj, ha valaki azokkal ért egyet. A tézis maga ugyanaz. Az égre vagy a túlvilágra vonatkozóan érvek hangzanak el, amelyeket egyesek elfogadnak, mások nem. A buddhista megközelítés a racionális gondolkodású emberek számára alkalmas, akik kedvelik a logikus érvelést.

A mahájána tanítása szerint az élet lényege a megkülönböztetés nélküli szeretet és együttérzés gyakorlása. Minden más cselekedetünk és tevékenységünk alig különbözik az állatokétól. Az élet lényegének valódi tartalmát tekintve nem számít, hogy valaki hívő vagy nem hívő, buddhista vagy más vallású. Egyedül az számít, hogy miként éli az életét. Ha tartózkodik a másoknak való ártástól, akkor pozitív módon él, és mi, buddhisták, azt mondjuk, esélye van arra, hogy a következő életében jó újrálésülésben lesz része. Ha elfogadjuk, hogy van elmúlt és jövőbeni élet, valamint karma törvény, akkor az emberi élet imént említett lényege különösen nagy jelentőségű. Nézetünk szerint a karma ok-okozatiság törvénye szigorú logikán alapul, és a mahájána gyakorlás veleje éppen ezért az, hogy e törvényt figyelembe véve mások megsegítésére vágyakozó, meleg, együttérző szívet fejlesztve magunkban, segítő módon éljük le életünket, amennyire csak az erőnkől telik. De ismétlem, alapjában véve itt nem buddhista szemléletről van szó.

A *Lam-rim* felső szintjének alapkérdése az önzetlen segíteni akarás, mások önmagunknál fontosabbnak tekintése. Minket, embereket, az állatok fölé önzetlen, mások érdekében végrehajtott cselekedeteink emelhetnek. Nem a magasabb intellektusunk, amelyet többnyire negatív módon használunk, összehasonlíthatatlanul több rosszat téve, mint az állatok. Másik oldalról az is igaz, hogy az állatok cselekedetei sem mindig kizárólag önmaguk érdekében történnek, ám ezek köre nagyon behatárolt. Az ember jóval kiterjedtebben, nem csupán a családtagjai vagy a barátai javára, hanem az összes érző lény hasznára képes tevékenykedni. Ez pedig igen pozitív minőség – legalábbis a lehetőségét illetően. A *Lam-rim* felső szintje ezt a lappangó minőséget igyekszik felerősíteni, nyilvánvalóvá tenni, és minden érző lény irányába kiterjeszteni. Megvalósítására különböző módszereket ajánl. Ezek gyakorlása révén egy idő után lehetővé válik önmagunk másokkal felcserélése, ami azt jelenti, hogy önzésünkkel és a mások lekicsinylésének erőteljes érzésével felhagyunk. Tény, hogy bár az önzetlenség emberi lényre jellemző magasrendű, pozitív tulajdonsága csíráként mindannyiunkban jelen van, kibontására csak azok képesek, akik érzékenyek a mások problémái iránt, akik késztetést éreznek,



hogy másokon segítsenek, eleinte az érzések szintjén, aztán a mindennapok során tevőlegesen is. Ezeknek az embereknek van szükségük a mahájána gyakorlatok végzésére.

Congkhapa hasonlata szerint, ahogyan egy gyermeknek szükségképp anyja és apja van, ugyanúgy a buddhaság eléréséhez is szükség van bölcsességre, amelyet anyaként, valamint módszerre, amelyet apaként értelmezhetünk.\* Bölcsesség alatt az üresség-szemléletet, módszer alatt pedig a bódhicsittát – a szereteten és együttérzésen alapuló, a megvilágosodást az összes lény javára elérni akaró önzetlen tudatot – értjük. Az üresség-szemlélet a hínájána és a mahájána ösvények közös feltétele. A bódhicsitta viszont a mahájána útnak egyedi, azaz nem közös feltétele. Más szavakkal, ez azt jelenti, hogy akik képzésük súlypontját nem a bódhicsitta gyakorlatra helyezik, azok nem mahájána gyakorlók, következésképpen a buddhaságot sem képesek megközelíteni. Az előrehaladáshoz tehát mind az üresség-szemléletre, mind a bódhicsittára szükség van, de a mahájána gyakorlást az apa oldal jellemzi. Az apa, vagyis a módszer oldal fontosabb gyakorlatai az adakozás, az erkölcs, a türelem, a törekvés és az összpontosítás.

Szokás a bölcsességet és a módszert a madarak szárnyaihoz hasonlítani. A repüléshez mindkét szárnyra szükség van. Nekünk is, ha fel akarunk emelkedni a buddhaság magaslatára, e két erős szárnyal kell rendelkez-nünk. A buddhista tanítás nagy jelentőséget tulajdonít a bölcsesség és a módszer egyesítésének, ami valójában nem más, mint az ész és a szív egybe-olvasztása. A bölcsességet ugyanis a szívtől függően használhatjuk építő és romboló szándékkal. A száraz ismeretek negatív cselekedetek elkövetésére vezethetnek, a meleg, önzetlen szív kizárólag a bölcsesség pozitív oldalának megnyilvánulására ösztönöz.

A bódhicsitta jelentőségére világít rá Congkhapa, amikor megemlíti, hogy Atísának, a mahájána madjamaka filozófia követőjének legkedvesebb mestere a csittamátra filozófiát valló Szerling pa volt. Jóllehet Atísa magasabb szintű filozófiát követett, mégis Szerling pát tekintette gyökérgurujának, akitől a bódhicsittáról szóló tanítást is kapta.\*\*

Ahogyan a tej köpülésének eredménye a vaj, úgy a mahájána tanítások esszenciája a bódhicsitta – figyelmeztet Sántidéva a *Bódhicsarjá-avatárában*. Ugyanitt olvashatjuk, hogy az a bódhicsitta, amikor sokkal nagyobb intenzi-tással törődünk másokkal, mint amilyen gonddal önmagunk felé fordulunk.\*\*\*

\* LRCM: 286.

\*\* Szerling pa (*gser gling pa*) a *Cittamātra* iskola *Satyākāravādin*, Atísha az *Alikākāravādin* irány-zatának követője volt. Ld. LRCM: 288.3-6., és az amerikai fordítás 17. sz. jegyzetét. (*The Great Treatise on the Stages on the Path to Enlightenment. Volume Two.* 256. o.)

\*\*\* III/32 és I/25.

Az önmagukat mindenkinél jobban szerető, leginkább önmagukkal törődő hétköznapi emberek számára ez elképzelhetetlenül magas szint. Gondolatok csak bele, mekkora távolságra vagytok attól, hogy a saját magatokra irányuló szeretetnél és gondoskodásnál sokkalta nagyobb mértékben szeressetek másokat és gondoskodjatok másokról? Pedig, ahogyan Sántidéva mondja, ez a rendkívüli tudatállapot a bódhicsitta. Könnyű beszélni a buddhaságról, de nagyon nehéz létrehozni a feltételeit, a bódhicsitta rendkívül magas életminőségét és az üresség tényleges megértésének bölcsességét. Sántidéva szerint, aki az önzetlen tudat magas szintjével rendelkezik, az a legnagyobb erényt birtokolja. Ezzel semmilyen más erény és érdem nem vetekedhet.\*

Congkhapa arra is rámutat, hogy bár nagyon alacsony szintről indulunk, kitaró gyakorlással elérhetjük, hogy még a madaraknak odavetett pár szem maggal is az adakozás mahájána gyakorlatát valósítjuk meg. E kijelentésen elgondolkodva felismerhetünk egy gyakori tévedést. A hétköznapi észjárás szerint az adakozást az ajándék mennyisége és értéke minősíti. Ez egyáltalán nem így van. Ajándékozhattok hatalmas mennyiségű értékes dolgot, ha ez a cselekedet nem önzetlen, az adakozás nem mahájána gyakorlat. Természetesen ebből nem az következik, hogy minél kisebb értékű egy ajándék, annál megfelelőbb, hogy sokat és nagy dolgokat adni rossz lenne. A hangsúly a motiváción van. Az adakozást nem a külsődleges dolog, hanem az adakozó motivációja határozza meg. Ugyanez vonatkozik az erkölcsre, a türelemre, a törekvésre, az összpontosításra és a bölcsességre is. Például a bódhicsitta nélkül végzett üresség meditáció nem mahájána gyakorlat. Ellenkező oldalon, még a szamszára szenvedéseinek való pusztá gondolkodás is mahájána gyakorlatnak minősül, ha azt az önzetlenség motiválja. Mindez a tantrikus meditációkra – a szeleken, *nadikon*, *bindukon* vagy a különféle energiákon történő tantrikus elmélyedésekre – is igaz. Az önzetlenség szereteten és együttérzésen alapuló motivációja nélkül egyikük sem mahájána gyakorlat. Erre vonatkozóan Congkhapa szemléletes példát említ: mielőtt sarlóval levágnánk a füvet, megélezzük a szerszámunkat. Önzetlen tudat nélkül bármilyen meditációt vagy gyakorlatot végzünk, az olyan lesz, mintha életlen szerszámmal próbálnánk füvet vágni. Sokan vannak, akik évek óta végeznek tantrikus meditációkat minden különösebb eredmény nélkül, amitől persze csalódottá és kedvetlenné válnak. Congkhapa világosan fogalmaz: életlen sarlóval nem lehet füvet vágni! Aki így tesz, az a kudarcáért ne a füvet hibáztassa. Ha ezek a gyakorlók elgondolkodnának azon, hogy mit és hogyan csinálnak, legnagyobb hiányosságukat a mahájána gyakorlatok lényegét jelentő bódhicsitta kifejlesztése terén fedeznék fel. Felismerhetnék, hogy elhanyagolják az alapozást, és idejüket nem túl

---

\* I/30.

jelentős gyakorlatokra fecsérelik. Vizualizálhatják önmagukat haragvó istenségként, recitálhatnak mantrákat naphosszat, végezhetnek bonyolult szertartásokat, akár jógázhatnak is, de hogyan származnának ezekből valódi eredmények, ha a lényegre nem fordítanak gondot? Kézzelfogható eredmények csak a szereteten és együttérzésen alapuló bódhicsitta gyakorlatból szülehetnek.

Mindazok, akik a mahájána ösvényen kívánnak járni, soha ne feledkezzenek meg tehát arról, hogy a tudat átalakítása az önző gondolatok csökkentését és a szeretet és együttérzés kiteljesítését jelenti. E nélkül bármilyen gyakorlatot végeznek, nem jutnak előbbre. Próbálkozhatnak akár a *pho va* vagy a *tum mo\** meditációkkal is, nem érnek velük semmit. Mi hasznunk származik abból, hogy megemeljük a testhőmérsékletünket, amikor itt a szobában kellemes meleg van? Mi a különleges ebben, itt nyugaton, ahol a fűtőtestek elegendő meleget szolgáltatnak? Felesleges az időt ilyen gyakorlatokkal tölteni, hiszen az eredménynek semmi hasznát nem vesszük. A tantrában ugyan említenek ilyen gyakorlatokat, de ezek alapját is a bódhicsitta képezi. Aki a bódhicsittát kifejlesztette és az ürességről, illetve a mulandóságról legalább alapfokú megértéssel rendelkezik, az próbálkozhat a *tum mo* meditációval, ami nem más, mint a boldogság vagy örömrészlet és az üresség egyesítése. Kellő megalapozottsággal meg lehet kísérelni a testnedvek felolvasztását, amelyből származó örömrészlet lesz az alany, amely realizálja az ürességet vagy a mulandóságot, azaz e kettő egyesítését elvégezve létrehozható a tudat mérgező érzelmeinek igen erős ellenszere. De az alapok megléte nélkül teljesen értelmetlen foglalkozni vele. Congkhapa tehát felhívja a figyelmet arra, hogy a bódhicsitta, akár az éles sarló, hatékonnyá teszi az érdemek és erények betakarítását, a megtisztulást, a tudat negativitásainak elhagyását. Ismétlem, nélküle évekig végzett gyakorlás után is az ember ugyanaz marad, mint gyakorlásának megkezdése előtt volt. Talán annyi a különbség, hogy időközben néhány százezer mantrát elmondott.

Egy további idézetben Sántidéva felteszi a kérdést: létezik nagyobb ellenszer a bódhicsitta gyakorlatnál? Nincs – feleli –, az önzetlen tudat által még az égbekiáltó vétkektől is megtisztíthatjuk önmagunkat. Akiben elhatalmasodik az érzés, hogy egy ember szenvedését megszüntesse, és ennek érdekében valóban tesz is valamit, az természetesen nagy mennyiségű érdemet halmoz fel. Márpedig, ha ez így van, akkor mennyi érdemre tehet szert az, aki az összes lény szenvedésének megszüntetésére vágyakozik? Elképzeltetlenül sokra!\*\* Emiatt mondjuk a valódi bódhicsittára, hogy rendkívüli, és éppen ezért olyan ritka a megléte.

\* Tib.: *'pho ba, gtum mo*.

\*\* *Bódhicsarjá-avatára* I/6 és I/21-22.

- ◆ *De csupán a hatalmas vágyakozás nem szünteti meg az összes érző lény szenvedését...*

Ez így van. Viszont ha közelebbről megvizsgáljuk az önzetlen tudat természetét, akkor azt látjuk, hogy a meleg szív nem önmagáért van, és nem tétlen jókívánságokról van szó. Bár a vágy nincs közvetlen hatással mások problémáira, de a jó motiváció a gyakorló minden testi és szóbeli cselekedetét mélyen áthatja, ezért bármilyen lehetősége támad a segítségnyújtásra, azt azonnal, habozás nélkül, természetességgel megteszi. Senkinek sem kell figyelmeztetnie a tennivalókra és nem szükséges tanulnia a teendőket, mert az ilyen tudat természeténél fogva segítően cselekszik, amikor csak szükség van rá.

Lényeges végül az is, hogy a nem önzetlen tudat által elkövetett erényes cselekedet felhalmozódik, majd a következménye megtapasztalásra kerül, és ezzel a folyamatnak vége szakad. Ez történik az adás, az erkölcs, a türelem, a leborulások, a recitációk, a rituális tevékenységek, stb. gyakorlásai során. A tényleges bódhicsitta viszont vég nélküli pozitív következményekkel jár.