

# 19.

## A BÓDHICSITTA KIMŰVELÉSE II.

### *Önmagunk másokkal egyenértékűvé tétele és megcserélése*

b. A következő meditációciklus az ÖNMAGUNK MÁSOKKAL EGYENÉRTÉKŰVÉ TÉTELE ÉS MEGCSERÉLÉSE. Ez ugyanazt a célt – a bódhicsitta felkeltését – szolgálja, mint a hétágú ok és következmény módszer. Természetesen gyakorolhatjátok mind a kettőt, de megtehetitek, hogy csak a számotokra alkalmasabbat végzitek. Azt válasszátok, amelyiket hasznosabbnak és hatékonyabbnak ítéletek.

AZ ÖNMAGUNK MÁSOKKAL EGYENÉRTÉKŰVÉ TÉTELÉNEK ÉS MEGCSERÉLÉSÉNEK MÓDSZERÉT a Buddhától eredően MANDZSUSRITÓL, NÁGÁRDZSÚNÁTÓL, ÁCSÁRJA SÁNTIDÉVÁTÓL, STB. SZÁRMAZTATJUK. ENNEK A MEDITÁCIÓNAK ÖT RÉSZE VAN:

- 1) ÖNMAGUNK MÁSOKKAL EGYENÉRTÉKŰVÉ TÉTELE,
- 2) ELMÉLKEDÉS ÖNMAGUNK BECSBEN TARTÁSÁNAK HÁTRÁNYAIN,
- 3) ELMÉLKEDÉS MÁSOK JÓLLÉTE BECSBEN TARTÁSÁNAK ELŐNYEIN,
- 4) ÖNMAGUNK TÉNYLEGES MEGCSERÉLÉSE MÁSOKKAL, és
- 5) ADÁS ÉS MAGUNKRA VÉTEL.

### *Önmagunk másokkal egyenértékűvé tétele*

1) Az ÖNMAGUNK MÁSOKKAL EGYENÉRTÉKŰVÉ TÉTELE többé-kevésbé megegyezik a hétágú ok és következmény meditáció bevezető gyakorlatával, a tudat kiegyensúlyozásával. Itt a legfontosabb kérdés, amire feltétlenül választ kell találni, hogy mindannyian egyenértékűek, vagyis azonosak vagyunk egymással vagy sem. Nektek erről mi a véleményetek?

- ♦ *Rendszerint vagy többnek vagy kevesebbnek gondoljuk magunkat másoknál.*
- ♦ *Elhangzott, hogy mindenki boldog akar lenni és senki sem akar szenvedni. De egészen biztos, hogy mindenki boldog akar lenni? Azonosak vagyunk fizikailag, van két szemünk, két lábunk és így tovább. A természetünket illetően viszont már nem vagyok biztos az azonosságunkban. Úgy tűnik, nagyon sok ember jól megvan a problémáival...*

Valóban vannak olyanok, akik nem akarnak boldogok lenni, akik minden erejükkel boldogtalanságra törekednek?

- ◆ *Például egy hal is „boldog” akar lenni? Mivel nem vagyunk halak, tudunk erre felelni?*

A halászok elől nem akarnak elmenekülni a halak? Mit tesz egy hal, ha horogra akad? De hagyjuk a halakat. Vegyünk inkább példaként egy kutyát. Az ő boldogságvágyában sem lehetünk bizonyosak?

- ◆ *A kutya talán..., de engem inkább a hal vagy a szűnyog érdekelne...*

Azt hiszem, értem a gondolatmenetedet, de ha egy hozzánk közelebb eső példát találunk, és ilyen példa lehet a kutya, akkor azt alkalmazhatjuk más állatokra is. Azt a kijelentésünket, hogy a kutya boldog szeretne lenni és nem akar szenvedni, a viselkedésének és a fizikai cselekedeteinek a megfigyelésére alapozzuk.

- ◆ *Nem elegendő azt mondani, hogy minden lény élni akar, és persze nem akar szenvedni?*

De miért akar minden lény életben maradni? Csak azért, mert nem akar meghalni? Nem a boldogság elérése a célja? Én azt hiszem, erről van szó. Ennél tovább nem hiszem, hogy érdemes kutatni, más feleletet úgysem találunk.

- ◆ *Ezt minden vallás hasonlóképpen látja?*

Erre nem tudok pontos feleletet adni, de meggyőződésem, hogy itt nem buddhizmusról és nem is vallási kérdésről van szó, hanem általánosságban az érző lények természetéről, korlátozás nélkül. Amikor arról beszélek, hogy egyformák vagyunk, akkor kizárólag az általános természetünkre gondolok, egy mélyebb szinten.

- ◆ *Mi a boldogság definíciója?*

Az *Abhidharma* órákon beszéltem róla.\* Egyszerűen mondva: a boldogság örömteli érzés, a kellemetlen érzés pedig boldogtalanságot okoz. Ez a meghatározás nem korlátozható vallási vagy kulturális megfontolásokra, embertípusokra vagy állatfajokra. Amikor önmagunk másokkal egyenértékűvé tételéről beszélünk, ezt az általános, mélyebb szintet kell figyelembe venni. Ebből a szemszögből nézve újra megkérdezem, szerintetek van különbség az érző lények között? Nagyon fontos ugyanis a pontos jelentés megértése.

- ◆ *Egészen biztos, hogy egy szűnyog örül?*

Az, hogy egy szűnyog éppen örül, vagy egy szűnyog boldog akar lenni, két különböző kérdés. Arra nem tudom a választ, hogy egy szűnyog tud-e örülni vagy sem. Hogyan tudhatnánk erre a választ? Az én kérdésem az, hogy a szűnyog akarja-e a boldogságot vagy sem? Akar-e szenvedni vagy sem?

- ◆ *Fogalmam sincs róla.*

\* Gen Loszang Szönám *Lam-rim* meditáció kurzusán többségében nem a filozófia tanításainak hallgatói vettek részt.

Meg kell figyelni hogyan viselkedik, amikor megpróbálunk ártani neki, például amikor szűnyogriasztót érzékel. Azonnal elmenekül. Miért?

- ♦ *Mert nem akar szenvedni. De ez a kérdés másik fele, és ezzel nincs is problémám.*

Miért akar ránk szállni? Mert életben akarja magát tartani. És ennek mi lehet az oka? De tényleg hagyjuk a szűnyogot. Miért akarjuk mi, magunkat életben tartani? Azért, mert olyan jó dolog önmagunkat életben tartani?

- ♦ *Nem hiszem, mivel vannak, akiket annak ellenére tartanak életben, hogy már kínszenvedés számukra a létezés.*

Pontosan ez a kérdés. Miért akarják életben tartani? Nem azért, mert akik ezt teszik, úgy érzik, élni jobb, mint meghalni? A halállal kapcsolatban mélyen érezzük, hogy az bizonyosan szenvedés, és boldogabb érzés, ha életben vagyunk, még ha szenvedés árán is. Itt egyáltalán nem intellektuális megfontolásokról van szó. Ilyen a természetünk. Az állatoké is hasonló lehet. Alaposan gondold át, hogy szerinted a lények egyenértékűek-e vagy sem. Ha ugyanis arra jutsz, hogy nem, akkor az önmagunk másokkal egyenértékűvé tételének gyakorlása számodra értelmetlen. Lehet, hogy azt mondod: „Természetesen mindenki egyforma”, de ha valójában mást érzel, képtelen leszel a gyakorolására. Persze a tanítás meghallgatása befolyásolhatja a véleményalkotást, de a lényeg mégiscsak az, hogy tisztán megértésed a benne foglaltakat. Minden ezen alapul. A lények egyenértékűségének elfogadása nélkül nem valósítható meg az önzetlen tudat, a valódi szeretet és együttérzés. Tartsátok szem előtt Congkhapa már idézett figyelmeztetését: nem lehetek elégedettek a felszínes megértéssel. Alapos elemzésnek kell alávetnetek minden kérdést, és a lehető legmélyebbre kell ásnotok. Minden befolyástól függetlenül, szabadon, önmagatoknak kell eljutnotok a felismerésekhez, mert ráébredésetek a valóságra csak így lesz szilárd és kikezdetlen, és nem azért, mert valamely valláshoz, tradícióhoz vagy hitvilághoz vonzódtok. Ez a fajta hit a megértésen alapul.

Megesik, hogy az ember amiatt boldog, mert fontosabbnak képzeli magát másoknál, jóllehet az ésszerűség azt diktálja, hogy pusztán a számokat nézve is a több fontosabb az egynél. Arról sem szabad megfeledkezni, hogy az ilyen ember nem tudhatja mekkora boldogsággal járna, ha megváltoztatná a szemléletét. Mivel soha nem próbálta ki, milyen érzéssel járhat mások önmagánál fontosabbnak tekintése, tapasztalata sincs ennek az érzésnek az erejéről. Honnan tudhatná, milyen ízletes a csokoládé, aki még nem kóstolta? Ti is éppen csak elindultatok ezen a számotokra új úton. Idáig csak saját énségetek megragadásának ízét éreztétek. Ezzel addig lehettek elégedettek, amíg nem szereztek tapasztalatot egy teljesen más nézőpontról. A *Lam-rim*nak ez a korábbiaknál egy sokkal finomabb szintje, és jóval több boldogságot is eredményez. Ki kell próbálni, itt nyugaton nem hitből, hanem akár kíváncsi-

ságból, s ha valóban jobb, érdemes ezt az utat követni. Ettől még buddhistává sem kell válni. A boldogság fontosabb, mint a menedékvétel, amitől valaki buddhista lesz. Nem mindenki számára hasznos a buddhizmus...

- ♦ ...miért nem? Ha a buddhizmus képes mindenki számára boldogságot nyújtani, akkor miért ne követhetné a tanítását bárki?

Különböző embereknek különböző hajlamaik és beállítottságaik vannak. Egyszer már említettem a példát: olyan ez, mint a testet tápláló étel. Mindenkinnek azt az ételt kell választania, ami neki a leginkább megfelelő. A tanítás szellemi táplálék. Ugyanez igaz a buddhizmusra is.

**ÖNMAGUNK ÉS MÁSOK EGYENÉRTÉKŰSÉGE AZT JELENTI, HOGY MINDANNYIAN EGYFORMÁN, TERMÉSZETÜNKBŐL FAKADÓAN ÖSZTÖNÖSEN VÁGYAKOZUNK A BOLDOGSÁGRA, ÉS NEM AKARUNK BOLDOGTALANOK LENNI. A gyakorlat erre épül. A KILENC RÉSZBŐL ÁLLÓ MEDITÁCIÓ A KÖVETKEZŐ EGYENÉRTÉKŰSÉGEK KIFEJLESZTÉSÉT FOGLALJA MAGÁBA:**

a) **AZ EGYENÉRTÉKŰSÉG MŰVELÉSÉNEK HÁROM RÉSZBŐL ÁLLÓ VIZUALIZÁCIÓJA MÁSOK NÉZŐPONTJÁBÓL;**

b) **AZ EGYENÉRTÉKŰSÉG MŰVELÉSÉNEK HÁROM RÉSZBŐL ÁLLÓ VIZUALIZÁCIÓJA SAJÁT NÉZŐPONTUNKBÓL;**

c) **AZ EGYENÉRTÉKŰSÉG MŰVELÉSÉNEK HÁROM RÉSZBŐL ÁLLÓ VIZUALIZÁCIÓJA A HAJLAMOT TEKINTVE.**

Vizsgáljuk meg ezeket a pontokat közelebbről.

a) **AZ EGYENÉRTÉKŰSÉG MŰVELÉSÉNEK HÁROM RÉSZBŐL ÁLLÓ VIZUALIZÁCIÓJA MÁSOK NÉZŐPONTJÁBÓL.**

i) Első lépésként FELERŐSÍTJÜK A GONDOLATOT, HOGY MINDEN ÉRZŐ LÉNY EGYENRANGÚ A SZENVEDÉS ELKERÜLÉSÉRE VÁGYAKOZÓ TERMÉSZETÉT ILLETŐEN, EZÉRT ÉRTELMETLEN A RÉSZREHAJLÁS VELÜK SZEMBEN, VAGY ÉRTELMETLEN KÜLÖNB-SÉGET TENNI KÖZÖTTÜK. Erről már beszéltünk. MINDEZ HASONLÓ AHHOZ, AMIKOR TÍZ KOLDUSSAL TALÁLKOZUNK, AKIK KÉTSÉGBEESETTEN KÖNYÖRÖGNEK, HOGY CSILLAPÍTSUK ÉHSÉGÜKET. ILYEN HELYZETBEN ÉRTELMETLEN LENNE, HA KÖZÜLÜK CSAK NÉHÁNYUKNAK KEDVEZNÉNK. A koldusok nézőpontjából tekintve lehet olyan szempont, amely indokolná a megkülönböztetésüket? Aligha, hiszen mindegyikük éhes és elesett. Ugyanígy, nincs okunk az érző lények sokaságát megkülönböztetni egymástól, mivel a lények nézőpontjából tekintve, ugyanarról van szó: egyikük sem akar szenvedni.

ii) Következő lépésként FELERŐSÍTJÜK A GONDOLATOT, HOGY MINDEN ÉRZŐ LÉNY EGYENRANGÚ A BOLDOGSÁGRA VÁGYAKOZÓ TERMÉSZETÉT ILLETŐEN, EZÉRT ÉRTELMETLEN A RÉSZREHAJLÁS VELÜK SZEMBEN, VAGY ÉRTELMETLEN KÜLÖNB-SÉGET TENNI KÖZÖTTÜK. MINDEZ HASONLÓ AHHOZ, AMIKOR TÍZ KOLDUSSAL TA-LÁLKOZUNK, AKIK BOLDOGOK LENNÉNEK, HA EGY KIS ÉLELMET KAPNÁNAK. ILYEN HELYZETBEN ÉRTELMETLEN LENNE, HA KÖZÜLÜK CSAK NÉHÁNYUKNAK KEDVEZNÉNK.

Hasonlóan a megelőző meditációhoz, itt is ugyanarra az eredményre jutunk. Minden lény születésétől fogva boldog szeretne lenni, és e tekintetben semmi különbség sincs közöttük, éppen ezért semmi okunk megkülönböztetni őket egymástól.

iii) Harmadik lépésként FELERŐSÍJTJÜK A GONDOLATOT, HOGY MINDEN ÉRZŐ LÉNY EGYENRANGÚ A BOLDOGSÁGRA VÁGYAKOZÓ TERMÉSZETÉT ILLETŐEN, ÁM EGYFORMÁN NÉLKÜLÖZIK A VALÓDI BOLDOGSÁGOT. UGYANÍGY, MINDEN ÉRZŐ LÉNY EGYENRANGÚ A SZENVEDÉS ELKERÜLÉSÉRE VÁGYAKOZÓ TERMÉSZETÉT ILLETŐEN, MÉGIS EGYFORMÁN SZENVEDNEK. EZT FIGYELEMBE VÉVE, ÉRTELMETLEN A RÉSZREHAJLÁS VELÜK SZEMBEN, VAGY ÉRTELMETLEN KÜLÖNBSÉGET TENNI KÖZÖTTÜK.

A valódi boldogságnak eltérő szintjei vannak. Az állatok nem ugyanazt a boldogságot tapasztalják, mint az emberek. Az emberek között is sokak boldogsága az anyagiakból származik, miközben nélkülözik a szellemi boldogságot. A szellemi boldogságnak szintén különböző szintjei vannak, a felismerésektől függően. A szenvedéseket tekintve, az összes lény a szenvedés már ismertett három módozatát kénytelen elviselni. MINDEZ HASONLÓ AHHOZ, HOGY EGY ORVOSNAK SINCSEK OKA MEGKÜLÖNBÖZETÉST TENNI TÍZ EGYFORMÁN KOMOLY BETEGSÉGBEN SZENVEDŐ KÖZÖTT, AMIKOR A GYÓGYÍTÁSUKRA KERÜL SOR. UGYANÍGY, A LÉNYEK SZENVEDÉSTŐL MEGSZABADÍTÁSÁT ILLETŐEN SINCSEK ERKÖLCSI ALAPJA AZ ELFOGULTSÁGNAK.

♦ *A mindennapi életben nehéz teljesen azonos helyzetekkel találkozni...*

Az említett példák lehet, hogy nem minden tekintetben felelnek meg a valóságnak, de nem is ez a céljuk. Lényeg az, hogy világosabbá tegyék az állítást. A jelen példánál maradván, ésszerű érvekkel indokolható-e, hogy egy orvos megkülönböztesse az ugyanabban, vagy mondhatjuk úgy is: a hasonló súlyosságú betegségben szenvedő embereket? Hogy a valóságban ez miként történik, már más dolog. A példa pusztán arra hívja fel a figyelmet, hogy ha nincs semmi alapja a megkülönböztetésnek, csupán elfogultság miatt ne legyen előnybe részesítve az egyik, és ne legyen kizárva a másik. Természetesen a mindennapi életben előfordulhat, hogy egy orvos helytelenül gondolkodik, és emiatt nem azonosan ítéli meg a betegeit, vagy mert valóban nem tökéletesen egyforma betegségben szenvedők között kell rangsorolnia, esetleg helytelenül méri fel a helyzetet, és ennek következtében hibásan cselekszik.

E HÁROMFÉLE GYAKORLATTAL KÉPZETT TUDAT BEÁLLÍTOTTSÁGÁNAK KIFEJEZŐJE AZ ELHATÁROZÁS: „SOHA NEM TESZEK MEGKÜLÖNBÖZTETÉST AZ ÉRZŐ LÉNYEK KÖZÖTT, ÉS ÁLLANDÓAN AZON MUNKÁLKODOM, HOGY EGYFORMÁN SEGÍTSEM ÖKET SZENVEDÉSÜK LEGYŐZÉSÉBEN ÉS BOLDOGSÁGUK ELNYERÉSÉBEN.” Ez az a cél, amit elérni kívánunk.

- ◆ *Értem a meditáció célját, de talán nem helytelen, ha belegondolunk egy olyan élethelyzetbe, hogy például van száz forintunk, és két koldussal találkozunk. Egyikük még fiatal, viszonylag erős, míg a másik nagyon idős és nagyon gyenge. Helyes-e, ha ötven-ötven forintot kapnak vagy megfelelőbb, ha az idősebbnek, aki rászorultabb, többet adunk? Ez pozitív megkülönböztetés.*

Ha a *Lam-rim*-ben található példa mögé tekintünk, azt látjuk, hogy nincs helye sem vallási, sem faji, sem bármilyen más megkülönböztetésnek. Ha alaposan átgondoljátok az eddig elmondottakat, nem fogtok találni egyetlen elfogadható érvet sem a megkülönböztetés fenntartására. Az alapjaiban önző beállítottságon tehát változtatni kell, már csak amiatt is, mert a negatív megkülönböztetések rendkívüli mértékben megterhelik az emberek együttélését, és számos probléma forrásai. Mindamellet, nem állítom, hogy a mindennapjaink során semmilyen megkülönböztetést sem tehetünk, és mint az az általad felvetett példából is kitűnik, adódhatnak élethelyzetek, amikor szükséges mérlegelnünk. A *Lam-rim* a bölcsességre nagy súlyt helyez. A bölcsességnek éppen az a feladata, hogy megkülönböztetéseket tegyen. Természetesen a megkülönböztetések egyformán lehetnek pozitív és negatív irányultságúak. Negatívak azok, amelyeket nem támasztanak alá erkölcsileg megalapozott érvek, és az ilyen szemlélet és cselekvés következménye előbb vagy utóbb negatív. Pozitív a megkülönböztetés, ha az imént említett két koldus közül annak adunk több pénzt, akiről sejtjük, hogy már képtelen munkát vállalni. Magam részéről nem hiszem, hogy ez a fiatal rászorult negatív megkülönböztetése lenne.

- ◆ *Az adományozó szempontjából nem negatív, de a fiatalabb koldus szemszögéből nézve?*

Ha a fiatalabb koldus egy kicsit is gondolkodik, egyet fog érteni a megkülönböztetés indokával, és ő is elégedett lesz. Csak ha nagyon önző, akkor lesz elégedetlen. Az is igen fontos, hogy az adományozó – amennyiben a valódi együttérzés motiválja – nem érzi közelebb állónak magához az idősebb koldust, csupán felismeri, hogy az rászorultabb, ezért több pénzt ad neki. Ez így elfogadható pozitív megkülönböztetés. Persze lehetnek olyan helyzetek, amikor nagyon nehéz megfelelő döntést hozni, de ez nem azt jelenti, hogy egyáltalán nincs helyes megoldás. A probléma gyökeréig leásva, megtalálható a döntéshez szükséges megfelelően szilárd érv. Ami pedig általánosságban a buddhizmusban használt példákat illeti, néha egyes szövegekben olyanokkal is találkozhatunk, amelyek bonyolultabbak, mint a magyarázni kívánt összefüggés. Valószínűleg ezeket annak idején még könnyen megértették, de ma, amikor a hagyományok számos eleme homályba veszett, fejtörést okoznak. Például olvasható valahol, hogy ha vizet tejjel összekeverünk, a kacsa az elegyet képes szétválasztani. Az adott

szövegrészt tekintve végül is érthető, hogy a szerző mit akart mondani, függetlenül attól, hogy ma mit tartunk róla.

b) Aki megértette az érző lények szempontjából felvetett három pontot, továbbléphet AZ EGYENÉRTÉKŰSÉG MŰVELÉSÉNEK HÁROM RÉSZBŐL ÁLLÓ VIZUALIZÁCIÓJÁRA. Ezt először A SAJÁT NÉZŐPONTUNK SZERINT végezzük. Itt az alaphelyzet az, hogy az emberek általában úgy érzik, barátaikat és hozzátartozóikat más elbírálás illeti meg, mint a többieket. Indokoltnak tartják pozitív megkülönböztetésüket, és ezzel egyben megengedhetőnek, ha másokhoz negatívan viszonyulnak. A *Lam-rim* megmutatja, hogy ez mennyire helytelen.

i) Elsőként ezt gondoljátok át alaposan: AZ ÖSSZES ÉRZŐ LÉNY EGYFORMÁN KEDVES NEKEM. VALAMIKOR MINDANNYIAN MÁR BARÁTAIM ÉS HOZZÁTARTOZÓIM VOLTAK. ENNÉLFOGVA SEMMILYEN ÉSSZERŰ ALAPJA SINCS, HOGY NÉHÁNYUKAT KÖZELIBBNEK, MÁSOkat SZEMBENÁLLÓKNak TEKINTSEK. Senkiről sem dönthető el egy ilyen vagy olyan esemény alapján, hogy ragaszkodásunk vagy ellenszenvünk tárgya lesz mondjuk az elkövetkező évben. Megtörténhet, hogy legjobb barátunk sértő kijelentést tesz, vagy az a személy, akit a legellenszenvesebbnek tartunk, kedveskedik nekünk. Életeink végeláthatatlan sokaságát tekintve pedig hogyan is mondhatnánk bárkire, hogy ő kedvesebb számunkra, mint a többiek? Kezdetlen életeink végtelenjében jelenlegi életünk csupán annyi, mintha egyetlen pillanatot ragadnánk ki mostani életünkéből.

♦ *Életeink kezdetlenek és egyben végtelenek?*

A *Pradnyápáramitá* egyik fejezete kitér erre. A kérdés így is megfogalmazható: van-e vége a szamszárának? Erre vonatkozóan két fő filozófiai megközelítést ismerünk. Az egyik szerint a szamszárának személyes szinten van vége. Aki megvalósítja a nirvánát, annak a szamszára véget ér. Általánosabb szintről tekintve azonban a szamszárának nincs vége, mivel az érző lények száma végtelen. Ugyanúgy, ahogyan a térnek sincs vége, ez a szoba viszont behatárolható. Bár a szamszára végtelen, létezésének alapjai az egyes lények. Mi ezt a nézetet fogadjuk el.

ii) A következő pont: AZ ÖSSZES ÉRZŐ LÉNY SZÁMOMRA MEGNYILVÁNULÓ KEDVESSÉGÉT NEM KORLÁTOZHATOM ARRA AZ ESETRE, AMIKOR ÉPPEN A BARÁTAIM ÉS A HOZZÁTARTOZÓIM. KEDVESSÉGÜK HATÁRTALAN, AMIKOR AZ ELLENSÉGEIM, MERT AZ ELLENSÉG GONDOSKODIK AZ ÉRTÉKES LEHETŐSÉGRŐL, HOGY KÉPEZZEM MAGAM A TÜRELEM, A MEGBOCSÁTÁS, AZ EGYÜTTÉRZÉS ÉS A BÓDHICSITTA NEMES ESZMÉIBEN. E sajátos buddhista megközelítés szellemében kifejezetten hálásak vagyunk ellenségeinek. Hogyan gyakorolhatnánk a türelmet szerető hozzátartozókkal és barátokkal körülveve? A türellem gyakorlását sem a szellemi mesterünk, sem a Buddha nem taníthatja meg. Erre csak az ellenségeink képesek.

♦ *Ezek szerint ha valakit meg akarnak ölni, akkor az áldozatnak örülnie kell, mert óriási lehetőséget kapott, persze csak akkor, ha túléli az incidenst.*

Ez így a türelem értelmezésének igen sajátos módja. Példáddal kapcsolatban a legfontosabb annak megértése, hogy a türelem nem jelent cselekvés-képtelenséget. Erről már többször beszéltem. Senki sem mondja, hogy ölbe tett kezekkel ülünk és várjuk, hogy valami kellemetlenség történjen velünk, mivel abból majd előnyünk származhat. Minden ellenünk irányuló ártalmat – például ha az életünkre törnek – próbáljunk türelemmel elhárítani. Vagy legalább harag nélkül.

- ♦ *Mondanék egy másik példát. Vásárolunk egy boltban, és hirtelen rablótámadás középpontjában találjuk magunkat. Lelövik az eladót, és a feleségünket is. Egy jó buddhistának ilyenkor megbocsátóan azt kellene mondania: „Megértettem. Most esélyt nyertem a türelem gyakorlására.”? Talán ez a példa szélsőséges, de megtörténhet, hogy esélyünk sincs közbeavatkozni egy eseménybe, csak elszenvedjük a történést. Hogyan tekintjük ezt mégis pozitív tapasztalásnak? Miként mondható, hogy „Igen, ti az ellenségeim vagytok. Hálásan köszönöm nektek, hogy ezt tettétek velem”!*

Amit a példában szereplő ember nem akart, már megtörtént. Könnyebb a történet utáni helyzetről beszélni. A dolognak vége. Most már a motivációjától függ, hogy milyen módon törekszik a támadó hatástalanítására. Ahogyan említettem, a buddhizmus nem tétlenségre szólít fel, de azt mindenképp javasolja, hogy a rabló megfékezése türelemmel történjen. A türelem azt jelenti, hogy nem engedjük a haragot és a gyűlöletet felkelni magunkban. Együttérzéssel próbáljuk a támadót megfékezni. Indulatoktól felhevülten elveszítjük józan ítélőképességünket, és bizonyosan számos hibát követünk el. Negatív érzelmek nélkül, világos, tiszta fejjel viszont rátalálunk a lehető legjobb megoldásra. És mire alapozzuk a pozitív motivációnkat? Meg akarjuk akadályozni, hogy a támadó újra az emberölés súlyosan negatív tettét elkövetesse; elősegítjük egy másik ember életben maradását. Nem a visszavágás vezérli a cselekedetünket. A bosszú gyűlöletből fakad, és az ilyen érzelemből nem származhat türelem. Végül is emiatt mondjuk, hogy hálásak vagyunk az ellenségünknek. A probléma pedig sokkal bonyolultabb, ha az említett eseményt közvetlenül megelőző időpillanatra gondolunk, mivel a cselekedet végbemenetelekor nagyon nehéz megakadályozni a harag feltámadását, hacsaknem, nagyon hosszú időn át gyakorolta valaki a türelmet. Amikor viszont a sajnálatos esemény megtörtént, már úgy sem változtatható meg semmi. A halott ember nem támasztható fel. Ezért ez a dolog könnyebbik fele. Amiatt pedig, hogy az eseményt követő türelemgyakorlás megvalósulhasson, ami egyáltalán nem könnyű dolog, gyakorolni kell. Nem véletlen, hogy a tibeti *lodzsong*\* meditációk egyike „a szerencsétlenség szerencsésévé változtatásá”-nak gyalorlata.

\* *blo sbyong*. A tudatképző gyakorlatok gyűjtőfogalma.



- ♦ *Van néhány megtörtént eset, amikor emberek valóban csodálatraméltóan viselkednek. Nemrég például nálunk merénylők bombát robbantottak, húsz ember meghalt, köztük egy leány, akinek az apja – aki szintén a helyszínen volt – a kórházban azt nyilatkozta, hogy megbocsát az elkövetőknek. Ez amiatt is különös volt, mert az esemény hatása alatt akkor mindenki a gyilkosok szigorú felelősségre vonását követelte. Nem is értették, miként mondhat ilyet, akinek a gyermeke odaveszett.*

Igen, ez nagyon tanulságos történet. Hasonlókat magam is láttam különböző műsorokban, és csodálkoztam, mi készíthet egy nyugati embert ilyen magas szintű pozitív érzésre. Ha megértenénk a motivációjukat, talán tanítható lenne másoknak, és az nagy segítség lehetne a nem hívők sokaságának pozitív befolyásolására.

- ♦ *Az említett példában szereplő férfiről később megtudtuk, hogy hívő katolikus. Világos gondolatai voltak a szeretetről. A nem hívő emberek nagyon csodálkoztak a szemléletén.*

Igen, én is úgy gondolom, hogy erős hittel rendelkező keresztények vagy buddhisták között ez talán érthető.

Visszatérve a *Lam-rim* tanítására, egészségünk ugyanúgy, mint boldogulásunk és sikerességünk, másoktól függ. Erről már beszéltem a megelőző meditáció ismertetésekor. Sikereinkhez számos ember járul hozzá. Elég csak a jelenlegi életünket figyelni, hogy rájövünk, saját erőfeszítéseink mennyire nem elegendők életben maradásunkhoz. Még ha nagyon sok pénzünk lenne, akkor sem kezdhetnénk vele semmit az őserdő közepén. Hálásak lehetünk tehát mindazoknak, akik a segítségünkre vannak. És nem csak nekik, hanem azoknak is, akikről úgy érezzük, hátráltatják a dolgainkat, akik akadályozzák boldogulásunkat. Az igazi gyakorló hálás az ellenségeinek, mivel általuk senki mástól nem nyerhető képzésben részesül. Rengeteget tanulhat tőlük. Nem csak türelmet, hanem a harag és a gyűlölet hátrányos következményeit, a szamszára természetét, a lemondást és az együttérzést is felismerheti és elsajátíthatja általuk. Erre vonatkozó részleteket Sántidévánál olvashattok. Kitartó gyakorlással elérhető, hogy a zavaró momentumoktól kifejezetten boldoggá válunk. Ha pedig a gondolatmenetet az elmúlt életekre is kiterjesztjük, a kép még világosabbá válik, és még tisztábban látjuk, hogy az összes lény egyformán kedves.

Itt egyszerűen arról van szó, hogy a szellemi út során nem szokás sem közbenső, sem végső vizsgákat letenni. Ám, ha nem is meghatározott időpontokban, de mégis rendszeresen vizsgázunk. Ténylegesen akkor, amikor például a türelmünket tesztelik az életünk során felmerülő zavaró események. Ilyenkor láthatjuk, hogy valójában hányadán is állunk. Ha ez nem lenne, nehéz lenne megmondanunk, milyen szintre jutottunk. Amikor a Tibetből

elmenekült új Karmapát Dharamszalában Öszentsége fogadta, a Karmapa ezt mondta: „Óriási veszélye van az elvesztésnek”. „Minek az elvesztésére gondol?” – kérdezte Öszentsége. „Az együttérzésére.” Amikor ugyanis a kínaiak börtönébe került és hosszú időn át kínzásoknak vetették alá, mélyen átérezte, milyen nehéz megőrizni az együttérzést. Milyen alapon mondjuk, hogy valódi együttérzéssel rendelkezünk, amikor minden rendben van körülöttünk? Majd ha eljön az alkalmas idő, amikor szerencsétlenség tör ránk, akkor vizsgálunk türelemből és együttérzésből, vagyis a szellemi szintünkről. A kellemetlen életesemények tehát szerencsés momentumok, mivel hatalmas lehetőséget kínálnak. Amikor elérünk odáig, hogy minden kellemetlen eseményt saját hasznunkra fordítunk, kitartóan boldogok leszünk. Mert ha éppen nincsenek gondjaink, akkor természetesen boldogok vagyunk, ha meg valami szerencsétlenség ér, átváltoztatjuk ellenkező értelművé, tehát akkor is boldogok vagyunk. Súlyosan megsért valaki? Használjuk ki az alkalmat és gyakoroljuk a türelmet és az együttérzést. Ehhez nem szükséges hívőnek lenni. Pusztán azt kell megérteni, hogy a szerencsétlenségeket nem kerülhetjük el. Bizonyos mértékig enyhíthetőek, de kizárni nem tudjuk őket az életünkből. A gyakorláshoz elegendő indíték a boldogság iránti vágy. Mondjátok tehát ezt: „Most kaptam egy leckét”, és a saját érdekekben pozitívvá változtatjátok a negatív eseményt.

- ◆ *Ez azt jelenti, hogy a kínai megszállás is pozitív lehetőség?*

Így van.

- ◆ *Nagyon nehéz lehet erre a következtetésre jutni...*

Pontosan amiatt kell gyakorolni, mert nehéz erre jutni.

- ◆ *Valóban azt mondják a tibetiek, hogy rendben van, most a türelem gyakorlását tanuljuk a kínaiaktól? Vagy azért úgy gondolják, hogy most már elég. Eleget tanultunk.*

Ismét csak azt mondhatom, a türelem gyakorlása nem kárhozzat tétlenségre. Mi valóban sokat tanulunk a kialakult helyzetből, és ténylegesen átérezzük a kínaiak kedvességét. A előző dalai láma még a megszállás előtti időben megpróbálta modernizálni és demokratizálni a tibeti társadalmat, de nem sokat ért el. Ugyanerre az eredményre jutott utóda, Öszentsége is. Tibet túlságosan elszigetelt volt, mondhatni elfelejtett területe a világnak. A kormányhivatalnokok, a vezető családok és a kolostori szervezetek mereven ellenálltak minden változtatásnak. A kínaiak bejövetelével aztán pillanatok alatt minden a feje tetejére állt. A demokratizálás és modernizálás kérdése ezzel persze nem oldódott meg, de a régi rendszernek egy csapásra vége lett, és minden új megoldás sokkal könnyebben utat talált, mint korábban. A menekült tibeti kormány például nagyon korszerű alkotmányt szövegezett meg. A tibetieknek ma már parlamentjük van, a miniszterelnököt a nép

közvetlenül választja, és így tovább. Őszentsége a médiákon keresztül még a dalai láma intézményének megváltoztatását is felajánlotta. Ez mind a kínaiaknak köszönhető, nélkülük nem jutottunk volna idáig. Ugyanígy, ezzel összefüggésben, látjuk, tapasztaljuk, hogy nyugaton a Buddha tanítása milyen mértékben terjedt el. Érdemes összehasonlítani a jelenlegi állapotot a kínai megszállás előttivel. A kínaiak kitasztották a tanítást Tibeten kívülre, és így millió és millió ember részesülhet a buddhizmus áldásában. Korábban erre semmi esélyük nem volt. Meggyőződésem, hogy ezek mind a kínai invázió pozitív következményei. Mindamellett, a tibetiek türelme nem azt jelenti, hogy szeretik a kínai megszállást. A haszon, amivel betörésük együtt járt, nem azt az érzést kelti bennünk, hogy helyeseljük további tartózkodásukat az országunkban. De végül is nagyon sokat tanulhatunk a bajból. Ha már nem fordíthatók vissza a kellemetlenségek, húzzunk hasznot belőlük. Ez igen kiváló buddhista technika, amelyet mindenki alkalmazhat a maga életében, hiszen mindenki joggal számíthat rá, hogy előbb vagy utóbb problémákkal néz szembe. Legalább tanuljunk a bajokból. És ha szert teszünk erre a szemléletre, többé semmi sem zavarhat meg, bármi is történjen, boldogan fogadjuk. Ez a tudat képzése.

Általánosságban fogalmazva, a probléma mélyén itt is a megkülönböztetés húzódik. Megkülönböztetés alatt részrehajlást, a mieinkhez ragaszkodást, és a mások iránt megnyilvánuló harag és gyűlölet érzését értjük. Mivel minden lény egyformán vágyakozik a boldogságra és el akarja kerülni a szenvedést, megkülönböztetésük jogosulatlan. Intellektuális síkon ezt könnyű megérteni, a beidegzettségek megváltoztatása azonban nem egyszerű. Hiába érti valaki a tennivalókat, ha ösztönösen az ellenkezőjét teszi a tanultaknak. Az intellektuális megértésnek tehát rendszeres gyakorlással kell együtt járnia. Ha rátaláltok a meditációknak azon pontjaira, amelyek különösen erős benyomást gyakorolnak rátok, akkor azok segítségével lassan megváltoztathatjátok elfogultságra hajlamos beállítottságotokat.

iii) A következő meditációban SÁNTIDÉVÁNAK A BÓDHICSAJÁ- AVATÁRÁBAN KIFEJTETT GONDOLATÁN ELMÉLKEDÜNK: ÉRTELMETLEN, HOGY MI, AKIK SZENVEDÉSNEK ÉS MULANDÓSÁGNAK VAGYUNK ALÁVETVE, ÖNZŐ ÉS MEGKÜLÖNBÖZTETŐ MÓDON VISZONYULUNK AZOKHOZ, AKIKEN UGYANAZ A VÉGZET TELJESEDIK BE. EZ OLYAN ÉRTELMETLEN ÉS OSTOBA DOLOG, MINTHA TÍZ KIVÉGZÉSRE VÁRÓ ELÍTÉLT, AKIKNEK A NAPJAİK MEG VANNAK SZÁMLÁLVA, VESZEKEDNE EGYMÁSSAL. Mindannyian egyformák vagyunk a tekintetben is, hogy mindannyiunk élete nagyon rövid. Jelenlegi életünk csupán egy villanás végtelen számú életeink sorában. Mi értelme annak, hogy egy mulandó lény más mulandó lényeket negatívan megkülönböztet? Mi értelme van a ragaszkodásnak és a haragvásnak?

- ♦ *Ha helytelen a ragaszkodás, mit tart a buddhizmus a házasságról?*

A házasság csupán formáság. A házastársak általában ragaszkodnak egymáshoz, de a ragaszkodás ennek ellenére nem szükséges feltétele a házasságnak. Egyéb megfontolásból is egybekelnek emberek. Manapság például hallani arról, hogy egyesek csupán az állampolgárság elnyerése miatt házasodnak össze. Az ilyen párok között valószínűleg nincs túl nagy ragaszkodás. És még számos más eset lehetséges.

- ♦ *A példa kivégzésre várókról szól. Hogyan vélekedik a buddhizmus a halálos ítéletről?*

A halálos ítélettel – amelyet még néhány országban kiszabnak – a buddhisták nem értenek egyet. Öszentsége legfontosabb érve, hogy innen már nincs visszaút. Ha az elítélt hátralévő teljes életét börtönben tölti, akkor megváltozhat, és akár igazán jó ember is válhat belőle. Semmi sem marad ugyanaz. Akit kivégeznek, annak viszont esélye sem marad. Ez az egyik része a dolognak. A másik, hogy a kivégzés ugyanúgy gyilkosság, mint az a tett, amiért a büntetést kiszabták. Ha az egyik elítélendő, hogyan lenne helyeskelhető a másik? Óriási tévedés elfogadhatónak tartani a halálos ítéletet. Ha bírói testület hozza az ítéletet, akkor a bírói testület a gyilkos.

- ♦ *A buddhizmus szerint a gyilkosság egyformán helytelen cselekedet, függetlenül a feltételektől?*

A buddhizmusban is vannak fokozatok. Aki megöli valamelyik szülőjét, az égbekiáltó vétket követ el. Egy állat megölése is helytelen, de nem égbekiáltó. Az alap azonban ugyanaz, valaki megfoszt egy másik lényt az életétől. Mind-egy, hogy egyetlen ember követi el, vagy valamely törvény égisze alatt kerül elkövetésre. „Ha te ölsz meg engem az rossz, ha én ölök meg téged, az nem rossz”. Milyen alapon mondható ez? Itt szintén nem a buddhizmusról van szó. Szokás arra hivatkozni, hogy vannak sorozatgyilkosok, akik különösen veszélyesek, és ezért esetükben más büntetés már nem használ. Azonban nem a szám az érdekes, csak az, hogy más lény életét elvette, és erre az érvényes, amit az imént mondtam. Két nappal ezelőtt a televízió egyik műsorában olyan ember nyilatkozott, akit Amerikában halálra ítélték. Azt mondta: „Én már megváltoztam!” Ez mélységesen igaz lehet. Az érv többnyire így hangzik: hogyha életben hagyják az ilyen embereket, akkor újabb gyilkosságokat követhetnek el. Tartsák őket egész életükben börtönben. Ez éppen elég. A buddhizmus egyetért a börtönbüntetéssel.

**c) AZ EGYENÉRTÉKŰSÉG MŰVELÉSÉNEK HÁROM RÉSZBŐL ÁLLÓ VIZUALIZÁCIÓJA, A HAJLAMOT TEKINTVE.**

**i) ALAPOSABB VIZSGÁLATOT VÉGEZVE AZT TALÁLJUK, HOGY TÉNYLEGESEN NEM MAGUK AZ ELLENSÉGEK OKOZZÁK A BAJT, AZ ÁRTALMAT OKOZÓ AZ ELLENSÉG MÉRGEZŐ ÉRZELME.** Amikor haragszunk valakire, a haragot kiváltó személyre vagyunk mérgesek. Ez alapjaiban hibás **MONDJA ÁRJADÉVA A CSATUHSATAKA**

SÁSZTRÁBAN: „A BUDDHÁK A MÉRGEZŐ ÉRZELMET TEKINTIK ELLENSÉGNEK, NEM A LÉNYT, AKIT HATALMÁBA KERÍTETT.” Gondoljátok csak meg, ha valaki követ dob ránk, a kőre haragszunk? Semmiképpen sem. A kő semleges tárgy. Akkor a követ dobó személy lenne a vétkes? Nem, a személy ugyanúgy semleges. Az az ellenségünk az, ami uralkodik felette, ami ellenőrzése alatt tartja, ami negatív cselekedetekre ösztönzi, azaz rossz célra használja. Amire haragudhatunk, az a negatív, mérgező érzelme, mivel negatív érzelme hatására cselekszik. EZÉRT SEMMI SEM INDOKOLJA, HOGY ELLENSZENVVEL VISELTESSÜNK AZ ÁRTALMAT OKOZÓ SZEMÉLYEKSEL SZEMBEN, ÉS SEMMIBE VEGYÜK AZ ILYEN ÉRZŐ LÉNYEK JÓLLÉTÉT. Alaposan elgondolkodva ezen a logikán, jól használható eszközt nyerhettek vele arra az esetre, ha valaki megzavar titeket. Ilyenkor mondjátok ezt: „Ez nem a személy, hanem a tudatlansága és a mérgező érzelmei miatt van”.

ii) MÁSODIKKÉNT TEGYÜK FEL MAGUNKNAK A KÉRDÉST, HOGY AZ ÚGYNEVEZETT ELLENSÉGEINK ÁLLANDÓAK-E ÉS MINDIG ELLENSÉGEINK MARADNAK, VAGY MEGVÁLTOZHATNAK. ARRÁ A KÖVETKEZTETÉSRE JUTUNK, HOGY NEM ÁLLANDÓAK, ÉS LEHETŐVÉ TESZIK SZÁMUNKRA A FELÜLEMELKEDÉST A JÓLLÉTÜK IRÁNT TANÚSÍTOTT ÉRDEKTELENSÉGÜNKÖN. Ellenségeink – vagy más szavakkal, a számunkra kellemetlen lények – természete a változékonyság. Könnyen a legjobb barátainkká válhatnak. Honnan tudhatnánk, mit hoz a következő nap? Bármilyen megtörténhet. Gondoljátok egy olyan emberre, aki ma hirtelen meghal. Mondta volna tegnap, hogy majd ez történik vele? A nagyon súlyos, már végállapotban lévő betegek kivételével ez valójában minden emberre igaz. Ennek megértése segítséget nyújt a maradandónak képzelt kellemetlen lények iránt táplált ellenérzés legyőzéséhez. Átérezve a változás természetét, értelmetlen haragot és gyűlöletet táplálni bárki iránt. Elmélkedjetez azon, hogy életben maradásotok feltételei rendkívül bizonytalanok. A halál szám-talan formában leselkedik ránk. Mi alapján mondhatnánk, hogy ma vagy holnap a veszélyek valamelyikével nem találkozunk? Akkor pedig az elmúlás határán mi értelme küzdeni másokkal?

iii) A kilencedik, vagyis AZ UTOLSÓ MEDITÁCIÓBAN AZ „ELLENSÉG” ÉS A „BARÁT” VISZONYLAGOSSÁGÁN ELMÉLKEDVE ÉRINTJÜK A JELENSÉGEK VÉGSŐ TERMÉSZETÉT. AZ ELLENSÉG, A BARÁT, STB. FOGALMAI VISZONYLAGOSAK, CSAK HÉT-KÖZNAPI SZINTEN LÉTEZNEK. KÖLCSÖNÖSEN FÜGGNEK EGYMÁSTÓL, MIKÉNT A SZÉLES A KESKENYTŐL. RÖVIDEN: MEDITÁLJUNK A LÁMA CSÖPÁ GURU JÓGÁ<sup>\*</sup> EGYIK VERSÉNEK MEGFELELŐEN: „SENKI SEM VÁGYAKOZIK MÉG A LEGKISEBB SZENVEDÉS-RE SEM, ÉS SENKI SEM ELÉGEDETT A BOLDOGSÁGGAL. ÉBEN NINCS KÜLÖNBÉG ÖNMAGAM ÉS MÁSON KÖZÖTT. EZ ARRÁ ÖSZTÖNÖZ, HOGY ÖRVENDEZZEK MÁSON BOLDOGSÁGÁNAK.”

\* Tib. *bla ma mchod pa cho ga*. A Láma csöpá – jelentése: a lámának tett felajánlás – szoros kapcsolatban áll a tantrikus gyakorlással, ezért beavatás nélkül nem végezhető.

Ez a gyakorlat az üresség magyarázatát, vagy mondhatnám úgy is, a relativitáselmélet ismeretét igényli. Mi azt mondjuk, hogy minden mindennel kölcsönösen összefügg. Széles nincs keskeny nélkül, és fordítva. Ugyanígy az itt és az ott, a jó és a rossz, a pozitív és a negatív, a Kelet és a Nyugat, az alany és a tárgy, az én és a te, a barát és az ellenség, egymástól függő fogalompárok. A jelenségek, természetüknek megfelelően, más jelenségektől függetlenül nem létezhetnek. Ahogyan nemrég beszéltem róla, a problémát itt az jelenti, hogy a jelenségeket észelve azok függetlennek tűnnek számunkra. Az „én”-nek sem érezzük függő, relatív természetét. Az „én ellenségem” képzele szintén szilárd és független. A hasadék, amely a valóság és a között húzódik, ahogyan érzünk, rávilágít arra, hogy a hiba nem a tárgyi oldalon, hanem a mi oldalunkon, nevezetesen a hétköznapi fogalmainkkal van. Amilyen mértékben közelítünk a valóság helyes érzékeléséhez, olyan mértékben gyengül haragunk és gyűlöletünk, hiszen ezek az érzések az „ellenségfogalom” független létezésének képzetén alapulnak. Nagy jelentősége van tehát annak, hogy a valóság végső természetének megértését a mindennapi életben kamatoztassuk. Hiába érti valaki a kölcsönös függés elméletét, attól még ragaszkodás és harag ébred benne, mert a jelenségek függetlennek és szilárdnak tűnnek számára. Kizárólag a relatív természet tényleges, gyakorlatban történő megértése szünteti meg a jelenségek független természetként érzékelését. A végső természet ugyanis nem más, mint a független természet nem létezése.

A jelenségek végső természetéről, azaz az üresség szemléletről eddig mondtakat még azzal egészíteném ki, hogy egyesek visszaélnék az üresség fogalmával. Ennek oka, hogy nem értik, illetve félreértik a jelentését. Azt gondolják, a dolgok nemlétezését bizonyítja, ezért a karma törvény sem létezik, következésképp az embert nem terhelik tetteinek következményei, azaz bármi következmények nélkül megtehető. Nagyon nagy tévedés! Pontosan emiatt fontos a hétköznapi és a végső természet közötti egyensúly fenntartása, mert ezek nem kizárják, hanem kölcsönösen támogatják egymást. Mivel a félreértés többet árthat, mint amennyit az üresség hozzávetőleges megértése használhat, a madhjamaka tanítás hangsúlyozza, hogy az üresség nem tanítható akárkinek. A hétköznapi igazság soha sem mellőzhető, ezért amíg a hétköznapi igazság magyarázatát nem értitek alaposan, addig nem érdemes a végső szinttel próbálkoznotok, mert könnyen szélsőségbe tévedhettek. Nem ugyanaz az ürességet tanító madhjamaka filozófiakurzust végigjárni, és megérteni az ürességet. Azzal, hogy valaki végigjárja a kurzust, még egyáltalán nem biztos, hogy meg is értette az ürességet. Hogy mi ez a pohár itt az asztalon, teljesen világos a számunkra. Ugyanilyen világosan és

tisztán megérteni az ürességet, mint végső természetet, viszont rendkívül nehéz. Egyáltalán nem azt jelenti, hogy a pohár nem létezik. A legfontosabb ezért egyelőre a hétköznapi szint megértése.

A guru jóga idézett versének lényege tehát, hogy leglényegibb természetünket illetően mindannyian ugyanolyanok vagyunk. A különbség csupán a számokban van. Az „én” egyetlen személy, „te” viszont számtalan van. Nem számít, mennyire művelt valaki, fontosabb akkor sem lehet a többiekénél.

### *Elmélkedés önmagunk becsben tartásának hátrányain*

2) Sajátos buddhista technikája az önző gondolatoktól megszabadulásnak **AZ ELMÉLKEDÉS ÖNMAGUNK BECSBEN TARTÁSÁNAK HÁTRÁNYAIN**. Nagyon egyszerű példával élve, azért tartózkodunk a mérgező anyagok fogyasztásától, mert tudjuk, milyen következményre számíthatunk. Ami ártalmas, azzal nem akarunk közelebbi kapcsolatba kerülni. Erre a mindennapi tapasztalatra támaszkodva mondja a *Lam-rim* tanítása, hogy az önzés csökkenthető és meg is szüntethető, ha ártalmas következményeit felismerjük. Ez a dolog egyik része. A másik része, hogy aki valóban komolyan követni akarja a mahájána utat, annak az önzéssel felhagyásnak és a mások jóllétén munkálkodásnak az előnyeit és hasznát is látnia kell.

Önmagunk becsben tartásának hátrányaival kapcsolatban csak néhány szempontot sorolok fel; ennél jóval több lehetőségen elgondolkodhattok. Nem számít, hogy a *Lam-rim* kitér-e rá vagy sem. Bármilyen felvetés indokolt, amely a célt, az önző gondolatok csökkentését segíti. A *Lam-rimot* itt és most végzitek, a gyakorlásnak tehát a nyugati mentalitáshoz kell igazodnia. A lényeg az, hogy a meditáció fő szerkezete ne károsodjon. Ti például mit gondoltok az önzés ártalmas következményeiről?

- ◆ *Ha valamit vásárolni akarunk, mondjuk egy videót vagy egy kocsit, akkor azt amiatt tesszük, mert hasznosnak érezzük saját magunk számára, de ez végül is önzés...*

A *Lam-rim* is arról beszél, hogy amiatt teszünk valamit, mert hasznosnak érezzük. E nélkül mi értelme lenne? Ha ártalmasnak vélünk valamit, akkor igyekszünk távol maradni tőle. Ám rengeteg önzésből fakadó cselekedet van, ami hasznosnak tűnik. Újra el kell tehát gondolkodni azon, hogy helyesek-e ezek a cselekedetek vagy sem? Ez nagyon fontos a *Lam-rim* harmadik szintjén. Természetesen tudjuk, hogy önző gondolatokból bizonyos szintű boldogság és öröm származik. Ebben a *Lam-rim* sem kételkedik. De más oldalról azt is meg kell vizsgálni, hogy e mellett milyen negatív következményekkel

kell számolni. Többnyire nagyon sokkal. Ha valaki a helytelen viselkedése miatt negatív cselekedeteket követ el, öl, lop, hazudik, és így tovább, akkor ezek következménye szenvedés lesz. Például a gyilkost elfogják, börtönbe csukják, egyes helyeken még az is lehet, hogy kivégzik...

- ♦ *Biztos, hogy a szenvedés minden esetben bekövetkezik? Mondjuk ellop valaki egy halom pénzt, soha nem fogják el, vesz egy új kocsit és boldogan él.*

Mint mondtam, a *Lam-rim* nem vonja kétségbe, hogy a negatív tettekből bizonyos szintű boldogság származhat. Ezt a mindennapi tapasztalatunk is igazolja. A kérdés itt az, hogy az önzés vezethet-e kizárólag pozitív következményre vagy negatív következményekkel is számolni kell. Ezért érzékletes példa az elítélté, mert ebben világosan nyomon követhető a szenvedés teli következmény. Miért követ el valaki bűncselekményt? Ennek sok oka lehet, de közöttük ott van az önzés is, és még ha nem is fülelik le, tettének következményeként tudata mélyén bizonyára nem csak pozitív érzések munkálnak. Sok példát kell megvizsgálni. Kínálkoznak az elmúlt világégés eseményei. Hány ember pusztult el az első és a második világháborúban? Hány ember nyomorodott meg, hányan szenvedtek az elkövetett cselekmények következtében? És miért történtek ezek a negatív cselekmények? Kapcsolatban álltak az önzéssel vagy sem?

- ♦ *Világosak és jól érthetők ezek a példák, de sokkal egyszerűbb esetet is nézhetünk, mondjuk egy hétköznapi vásárlást, amikor önző gondolattól vezérelve megveszünk valamit, mert úgy érezzük, nekünk az kell, mert boldoggá tesz minket. Önző cselekedetünk pozitív következménnyel jár. Általában úgy gondoljuk, ennyi, és kész. Az esetek döntő többségében nem látjuk előre, milyen negatív hatásokkal számolhatunk, hiszen azok sokszor nagyon áttételesen érvényesülnek.*

Hát persze, a boldogság bizonyos szintje elérhető ilyen cselekedetek révén, és ezért fontos a mindennapi cselekedetek nagyon tüzetes vizsgálata. Aligha találunk például egyetlen családot, ahol nincsenek problémák. Ne csak az anyagi természetű problémákra figyeljetelek. Kifelé lehet, hogy minden jónak és szépnek tűnik, de közelebről másképp festenek a dolgok. A gondok mögött pedig önző gondolatok húzódnak. Személyes szinten úgyszintén ezt tapasztalhatjuk. Ki az, akinek semmilyen problémája sincs? A tudat békéjét rendre megtöri a harag, a féltékenység és a többi negatív érzelem. Nem állítom, hogy mindig, de az ilyen esetek legnagyobb részében közvetve vagy közvetlenül az önzés munkálkodik. Mindenki önmagán figyelheti meg, hogy az önző gondolatok nap mint nap milyen mértékben járulnak hozzá azokhoz a negatív következményekhez, amelyeket a legkevésbé sem kíván. A *Lam-rim*, ismétlem, nem azt mondja, hogy az önző gondolatok mindig, minden esetben, azonnal negatív következménnyel járnak. De az önzésen



alapuló, amúgy örömet is hozó hétköznapi cselekedetek felszíne alatt felfedezhetők a nem kívánt mellékhatások, személyes, családi, és közösségi szinten egyaránt. A felszínen mondjuk tíz százaléknyi pozitív hatást érzékelünk, és nem vesszük észre a kilencven százaléknyi negatívát. Nem véletlen, hogy manapság a pszichológia tudománya arra a megállapításra jutott, hogy a ragaszkodás nagymértékben hozzájárul a stressz, a depresszió, a szorongás és más, ehhez hasonló pszichikai problémákhoz. Márpedig a ragaszkodás igencsak szoros kapcsolatban áll az önzéssel. Felszínesen szemlélve az önzés kiváló védőeszköznek tűnhet, ami egy bizonyos szinten igaz is. De mélyebbre ásva is igaz ez? Az anyagi problémákat nézve aligha lehet kétség afelől, hogy mögöttük nagyrészt önzés húzódik. Ahogyan az előbb mondtad, vesz valaki egy új kocsit és boldog. Valóban ennyi az egész? Vizsgáljuk meg az összes lehetőséget. A történet a kocsi megvételével korántsem ér véget. Mivel a kocsi ellophatják, tulajdonosa félteni fogja. Baleset is érheti vele, összetörhetik, megrongálhatják. Problémái származhatnak abból is, hogy megnövekednek a kiadásai, egy idő után az új kocsiból régi lesz, amellyel rengeteg baj van, és így tovább. Még az sem kizárt, hogy boldogtalanabb lesz, mint annak előtte volt. Kényelmesnek látszó élet kívül, zavart, kiegyensúlyozatlan tudat belül. Ezt a zavarodottságot és kiegyensúlyozatlanságot az önző gondolatok tartják életben. Lehet, hogy egy olyan embernek, aki másokért munkálkodik, az élete kívülről nem tűnik kényelmesnek, de munkájából belül, nagyon pozitív érzései származnak. Öszentsége sokszor hangsúlyozta, hogy az anyagi fejlődés mellett a tudati, spirituális fejlődésre is nagy szükség van, mert ez teremti meg a belső békét, a megelégedettséget. Csupán az anyagiakból nem származhat boldogság. Mindig hiányozni fog valami.

a) Kijelenthetjük, hogy az önzés, azaz **ÖNMAGUNK BECSBEN TARTÁSA, A BOLDOGTALANSÁG, SZENVEDÉS, PROBLÉMÁK, SZERENCSETLENSÉGEK ÉS A NEM KÍVÁNT TAPASZTALATOK FORRÁSA**. Ezzel ugyan nem azt mondom, hogy az önzés a kiindulópont, mert ez a pont a tudatlanság – amelynek két fő típusa van\* –, amelyből a ragaszkodás, ennél fogva az önző gondolatok származnak. A következmény azonban mindenképp a negatív cselekedet, amelynek eredménye a szenvedés. Ezek kéz a kézben járnak.

b) **A SZAMSZÁRÁBAN NEM ÉLVEZHETJÜK A VALÓDI BOLDOGSÁGOT**. Önző módon lehet kényelmes életet élni, de az ebből fakadó boldogság nagyon körülhatárolt, felszínes és változékony. A változások pedig többnyire a nem kívánt módokon történnek, és ez elégedetlenséget kelt.

c) **NEM ÉRHETJÜK EL A MEGVILÁGOSODÁST**. Megvilágosodni önző módon lehetetlen. Az önzés negatív gondolatokat ébreszt, elégedetlenséggel párosul,

\* Ld. 11. fejezet. A szenvedés eredete. 371-376. o.

ami szenvedést eredményez. Negatív gondolatok ösztönöznek a szamszarához láncoló negatív cselekedetekre.

A LÁMA CSÖPÁ GURU JÓGA EKKÉNT ÖSSZEGEZ: „ÖNMAGAM BECSBEN TARTÁSÁNAK TARTÓS BETEGSÉGE AZ OKA NEM KÍVÁNT SZENVEDÉSEIMNEK. EZ A FELISMERÉSEM ÖSZTÖNÖZ ARRA, HOGY HIBÁZTASSAM, ELTASZÍTSAM ÉS ELPUSZTÍTSAM ÖNMAGAM BECSBEN TARTÁSÁNAK DÉMONÁT.” A nyugtalanság, a félelem, az elégedetlenség, és az ezekhez hasonló érzések szoros kapcsolatban állnak az önzéssel. Ezt igazolja, hogy az önző gondolatok csökkentésével egyidejűleg enyhül a boldogtalanság.

### *Elmélkedés mások jóllétének becsben tartása előnyein*

3a) AZ ELMÉLKEDÉS MÁSOK JÓLLÉTÉNEK BECSBEN TARTÁSA ELŐNYEIN meditáció célja, hogy felismerjük, MÁSOK BECSBEN TARTÁSA A BOLDOGSÁG, A SZERENCSE ÉS A KELLEMES TAPASZTALATOK FORRÁSA. Ezt magatoknak kell megtapasztalni, és ha a mások önmagatoknál fontosabbnak tekintéséből jobb érzéseitek származnak, akkor érdemes ezt az utat járni.

B) ÉLVEZHETJÜK A VALÓDI BOLDOGSÁGOT MÉG A SZAMSZÁRÁN BELÜL IS. Erre lehetőség van, bár most nehéz elképzelni, hisz még nem találkoztunk vele. Erről az érzésről hiába beszél nekünk bárki. Átééléséhez nem elegendő az intellektuális megértés.

C) ÉLÉRHETJÜK A MEGVILÁGOSODÁST. A mások jóllétére vágyakozás érzéséből valódi együttérzés és szeretet ébred, amely cselekvésre ösztönző személyes felelősségérzettel érik, és a segítő, mások hasznát kereső életgyakorlattal egyre közelebb kerülünk a buddhasághoz.

SÁNTIDÉVA ÍGY ÖSSZEGEZ A BÓDHICSAJÁ-ÁVATÁRÁBAN: „BÁRKI IS VÁGYAKOZIK ARRA, HOGY GYORSAN MEGMENTSE ÖNMAGÁT ÉS MÁSOKAT, GYAKOROLNIA KELL A LEGMAGASABB RENDŰ TITKOT, ÖNMAGÁNAK MÁSOKKAL MEGCSERÉLÉSÉT.”\* A LÁMA CSÖPÁ GURU JÓGA PEDIG EZT MONDJA: „ÖNMAGAM BECSBEN TARTÁSA A BEJÁRAT MINDEN BALSIKERHEZ, MÍG ANYÁIM – AZ ÉRZŐ LÉNYEK – BECSBEN TARTÁSA MINDEN SIKER MEGALAPOZÓJA. EZ ÖSZTÖNÖZ, HOGY GYAKORLÁSOM LÉNYEGÉVÉ ÖNMAGAM MÁSOKKAL MEGCSERÉLÉSÉT TEGYEM.” Ez idáig saját magatoknak mindenki másnál nagyobb jelentőséget tulajdonítottatok, azaz egygyé váltatok önzészetekkel, de kérdés, hogy ettől minden tekintetben elégedetté váltatok? Ha nem, változtassátok meg gondolkodásmódotokat, és próbáljátok ki, milyen érzéssel jár, ha másoknak nagyobb jelentőséget tulajdonítotok önmagatoknál.

\* VIII/120.

## Önmagunk tényleges megcserélése másokkal

4) Következik az ÖNMAGUNK TÉNYLEGES MEGCSERÉLÉSE MÁSOKKAL gyakorlata. Mit értsünk ezalatt? Az ÖNMAGUNK TÉNYLEGES MEGCSERÉLÉSE MÁSOKKAL GYAKORLATBAN NEM ARRA GONDOLUNK, HOGY „ÉN A MÁSIK VAGYOK” VAGY A „MÁSOK SZEME, STB. AZ ENYÉM”, HANEM KÉT BEÁLLÍTOTSÁGOT – (1) AZ ÖNMAGASZTALÁST ÉS (2) A MÁSOKKAL NEM TÖRŐDÉST – KICSERÉLÜNK: MÁSOKAT OLYAN KEDVESNEK TARTUNK, MINTHA ÖNMAGUNK LENNÉNK, ÉS ÖNMAGUNKKAL NEM TÖRŐDÜNK, MINTHA MAGUNK VOLNÁNK A MÁSIKAK. ÉNNÉLFOGVA ELLENKEZŐ ÉRTELMŰVÉ VÁLIK A BEÁLLÍTOTSÁGUNK. AZ ÖNMAGUNK BECSBEN TARTÁSÁNAK ÉS A MÁSOK FELÉ MEGNYILVÁNULÓ ÉRDEKTELENSÉGÜNKNEK VISSZÁJÁRA FORDÍTÁSÁVAL AZ ÖNMAGUNK IRÁNTI RAGASZKODÁSUNK EREJE MÉRSÉKELŐDIK, ÉS ÍGY ELÉRJÜK, HOGY NEM TÖRŐDÜNK ÖNMAGUNKKAL, ÉS INKÁBB A TÖBBI ÉRZŐ LÉNY JÓLLÉTÉT TEKINTJÜK ÉRTÉKESNEK. EZT JELENTI AZ ÖNMAGUNK TÉNYLEGES MEGCSERÉLÉSE MÁSOKKAL.

♦ *Nem járhat veszéllyel a teljes önfeladás?*

Az én-feladásnak az a fajtája, amikor valaki nem a másokkal törődés elkötelezettjeként adja fel önmagát, súlyos elmekórtani eset is lehet. De ha valaki a mások iránti elkötelezettsége miatt feledkezik meg önmagáról, az a legmagasabbrendű tudatállapot. Az ilyen ember mindig elégedett és mindig a valódi boldogságot tapasztalja. Ezt nevezzük bódhiszattva mentalitásnak, és erre mondja Őszentsége, hogy az ilyen személy bölcsen önző, hiszen élvezzi gondolkodásmódjának pozitív következményeit. Mindent felad, de cserébe mindent megkap, amit akar. A hétköznapi emberekkel ez általában fordítva történik: szeretnének a maguk számára megszerezni mindenfélét, és ennek érdekében negatív cselekedeteket, tisztességtelenségeket követnek el. Persze kapnak is valamit, de ezzel egyetemben nagyon sokat veszítenek, mindenekelőtt a valódi boldogságot. Szenvednek, mert cselekedeteik következményeként problémák sokaságával találkoznak. Akarnak valami nagyon örömtelit, és olyasvalamit is kapnak, amit nem kívántak. Ezt nevezzük ostoba önzésnek. A bódhiszattva megfeledkezik önmagáról, feláldozza önmagát, ám mégis boldog és elégedett, az életei – nem csak a jelenlegi, hanem az elkövetkezők is – értelmesek. Számára az életváltás olyan, mint egy régi lakás újra cserélése. Öreg teste helyett újat kap. A bódhiszattvának, aki egész életét mások jóllétének szenteli, jelenlegi élete és cselekedeteinek következményeként a jövőbeni élete is – emberként vagy istenlényként – boldogok, eonokon át, egészen a megvilágosodásáig. Amíg érző lények léteznek, közöttük akar élni és segíteni akarja őket. Nála az idő nem számít. Lassan végigjárja az öt mahájána ösvényt, és a végén mindent elér.

**AZ ÖNMAGASZTALÁST MOST A MÁSONK FELÉ FORDULÁSRA VÁLTOZTATJUK. RÖVIDEN: NEM A SAJÁT BOLDOGSÁGUNKAT NÉZZÜK, HANEM MÁSONK SZENVEDÉSÉNEK MEGSZÜNTETÉSÉVEL KÖTELEZZÜK EL MAGUNKAT.** A változás persze lassan megy végbe, de gyakorlással komoly eredmény érhető el. Ebben segít, ha szem előtt tartjuk önmagunk becsben tartásának ártalmas következményeit és a mások jóllétének becsben tartásával járó előnyöket, amelyekről már beszéltem.

**AZ ÖNMAGUNK TÉNYLEGES MEGCSERÉLÉSE MÁSONKAL GYAKORLÁSÁNAK KÉT AKADÁLYA VAN.**

a) **ÖNMAGUNK ÉS MÁSONK HELYTELENÜL FÜGGETLENEKKÉNT – EGYMÁSONK NEM ÖSSZEFÜGGŐKKÉNT – ÉRZÉKELÉSE; HASONLÓKÉPPEN A KÉK ÉS A SÁRGA SZÍNEKHEZ.** A „Miért gondoskodik másokról?” a „Mi közöm másokhoz?” kérdések azon a tévképzeten alapulnak, hogy az „én” és a „mások” egymástól függetlenek. Ez nagymértékben hozzájárul ahhoz, hogy az emberek önmagukat mindenkinél nagyobb becsben tartják, másokat pedig lebecsülnek. Amikor azt mondják „kék” vagy „sárga”, nem gondolnak arra, hogy azok egymással összefüggnek. Ugyanígy érznek önmagukat és másokat tekintve. De, ahogyan már beszéltem róla, ez nem felel meg a valóságnak. **ÖNMAGUNK ÉS MÁSONK KÖLCSÖNÖSEN FÜGGÜNK EGYMÁSONK TÓL, AKÁRCSAK EGY HEGY FELÉNK ESŐ OLDALA A TÓLÜNK TÁVOLABBRA ESŐ OLDALÁTÓL.** Gondoljatok ismét arra, hogy mások létezése nélkül nem létezhetnénk; kölcsönösen függünk egymástól: mi másoktól, mások tőlünk. Nem beszélhetünk az „én” fogalmáról a „mások” fogalma nélkül.

b) **A másik akadály AZ A HELYTELEN NÉZET, HOGY A SAJÁT ÉS A MÁSONK BOLDOGSÁGA ÉS BOLDOGTALANSÁGA KÖZÖTT NINCS ÖSSZEFÜGGÉS.** Pedig nem nehéz belátni ezt a tévedést, hiszen ti is szomorúak vagytok, ha egy szeretett hozzátartozótok súlyosan megbetegszik. Az önzetlen, pozitív cselekedetek pedig jó érzéseket keltenek, mivel az ilyen cselekedetekből másoknak haszna származik, hiszen enyhíthetik szenvedéseiket. Ha függetlenek lennének egymástól, cselekedeteinkből sem haszon, sem ártalom nem származna mások javára illetve kárára, és nekünk sem származna boldogság vagy probléma a mások tetteiből.

Mindent egybevetve, az elmondottakat magatoknak kell ellenőriznetek. Még akár az is megtörténhet, hogy gyakorlásotokkal viszonylag gyors eredményt értek el, és a fejlődéséért megriadtok, hiszen hosszú időn át hozzászoktatok az önző gondolatokhoz. Nagyon fontos megfigyelnetek, hogy a mások jóllétéért munkálkodás milyen érzéseket kelt bennetek. Jobbat, rosszabbat, vagy a megelőzővel azonosat. Ha rosszabbat, miért csinálnátok? Akkor hagyjátok abba azonnal. Ám ha jobbat, folytassátok a gyakorlást.

## *Adás és magunkra vétel*

5) A ciklus utolsó meditációja az ADÁS ÉS MAGUNKRA VÉTEL. Az „adás” itt azt jelenti, hogy saját pozitív cselekedeteink következményeit átadjuk másoknak, a „magunkra vétel” pedig, hogy mások negatív cselekedeteinek következményeit átvesszük.

**EZT A MEDITÁCIÓT A KÖVETKEZŐKÉPPEN VÉGEZZÜK.**

A NAGY MESTER, NÁGÁRDZSÚNA MONDJA A RATNÁVÁLIBAN: „AZ Ő NEGATÍV KÖVETKEZMÉNYEIK ÉRJENEK BE NÁLAM, ÉS AZ ÉN POZITÍV KÖVETKEZMÉNYEIM ÉRJENEK BE NÁLUK.” Nágárdzsuna verse fohász, hasonlóan számos más bódhiszattva gyakorlathoz. Ugyanígy, az imaként is recitálható LÁMA CSÖPÁ GURU JÓGÁBAN EZ ÁLL: „EZÉRT, Ó TISZTELETREMÉLTÓ EGYÜTTÉRZŐ GURUK, ÖSZTÖNÖZETEK ENGEM, HOGY ÉRZŐ LÉNY ANYÁIM ÖSSZES KARMIKUS AKADÁLYA ÉS SZENVEDÉSE ÉRJEN BE RAJTAM AZONNAL, ÉS MÁSOKNAK ÁTADHASSAM BOLDOGSÁGOMAT ÉS ÉRDEMEIMET, HOGY MINDEN LÉTEZŐ ÉLVEZHESSE A BOLDOGSÁGOT.”

A MÁR ÉRZŐ LÉNYEK IRÁNT MEGNYILVÁNULÓ EGYÜTTÉRZÉS EREJÉTŐL ÖSZTÖNÖZVE VIZUALIZÁLJUK SZENVEDÉSEIKET ÖNMAGUNKON; AZTÁN A SZERETET EREJÉVEL ÖSZTÖNÖZVE VIZUALIZÁLJUK, HOGY A SZÍVÜNK LEGMÉLYÉBŐL FAKADÓAN ÁTADJUK ERÉNYEINKET, BOLDOGSÁGUNKAT, VAGYONUNKAT, TULAJDONAINKAT AZ ÉRZŐ LÉNYEKNEK. Elképzeljük tehát, hogy saját pozitív cselekedeteink következményei – jó tulajdonságaink és boldogságunk – más lényeken érnek be. A szeretet jelentése: vágyakozás, hogy a lények boldogok legyenek, ezért a gyakorlat „adni” részét a szeretet motiválja. A gyakorlat következő részében vizualizáljuk, hogy mások negatív cselekedeteinek a következményei – szenvedések, boldogtalanságok, szerencsétlen feltételek, stb. – minket terhelnek. A „magunkra vételt” az együttérzés motiválja, mivel az együttérzés nem más, mint vágyakozás, hogy a lények szabadok legyen a szenvedéstől.

A gyakorlat folytatásaként ÉRDEMEINK FELHALMOZÁSÁNAK EREJÉNÉL FOGVA AZT KÍVÁNJUK, HOGY AZ ÖSSZES ÉRZŐ LÉNY MEGTAPASZTALHASSA A VÁGYOTT KÖVETKEZMÉNYEKET: AKIK SZERENCÉS ÚJRALÉTESÜLÉST AKARNAK, AZOK AZT ÉRJÉK EL, ÉS AKIK ANYAGIAK BIRTOKLÁSÁT SZERETNÉK -például szegény, elesett emberek-, AZOK EHHEZ JUSSANAK HOZZÁ. Képzeljük el, hogy érdemeink átváltoznak a lények által vágyott tárgyakká, és az összes érző lény elnyeri őket. Ennek a vizualizációnak az ereje felhalmozott érdemeinkből fakad.

A GYAKORLAT A LÉGZÉSSEL ÖSSZEKAPCSOLVA IGEN ERŐTELJESSÉ VÁLIK – ELKÉPZELJÜK, HOGY BELÉGZÉSKOR KAPUNK, KILÉGZÉSKOR ADUNK –, ÉS SZILÁRD ELKÖTELEZETTSÉGET EREDMÉNYEZ A BÓDHISZATTVA CSELEKEDETEKSEL. A gyakorlat végzésekor elképzeljük, hogy belégzéskor a lények szenvedéseit magunkba

szívjuk, kilégzéskor pedig érdemeink következményeit átadjuk nekik. Kezdőknek, hétköznapi embereknek, természetesen nehéz ezt a gyakorlatot ténylegesen elvégezni. Arra mindenképp számítani lehet, hogy a vizualizáció eleinte nagyon felszínes lesz, és csak lassú hozzászokással válik a gyakorlat komollyá, míg egy idő múlva ténylegesen is megvalósul a cél, önmagunk és mások felcserélése, mások önmagunknál nagyobb becsben tartása. A gyakorlat kellőképpen elsajátítva nagyon hatásos. Nagy bátorságra és elhatározottságra teszünk szert, állandóan készen állunk arra, hogy mások bármilyen szenvedését átvegyük.

**MIVEL AZ ÖSSZES ÉRŐ LÉNY EGYENÉRTÉKŰ VELÜNK – EGYFORMÁN VÁGYAKOZUNK A BOLDOGSÁGRA ÉS NEM AKARUNK SZENVEDNI –, MINDANNYIUNK TERMÉSZETES JOGA A BOLDOGSÁG ÉS A JÓLLÉT, AZ EGYETLEN KÜLÖNBSÉG A LÉNYEK SZÁMÁBAN VAN. ÖNMAGUNK JÓLLÉTE CSUPÁN EGY SZEMÉLYT, MÍG MÁSOK JÓLLÉTE VÉGTELEN SZÁMÚ LÉNYT JELENT. TERMÉSZETESEN A MÁSOK, a többség JÓLLÉTE SOKKAL FONTOSABB SAJÁT JÓLLÉTÜNKNÉL. Azaz, ésszerű hozzáállással az egy és a végtelen közül az utóbbit választjuk.**

**AZ ADÁS ÉS MAGUNKRA VÉTEL GYAKORLATA SORÁN OLYAN SZINT ÉRHEŐ EL, AHOL AZ ELMONDOTTAK MÁR ÖNKÉNTÉLENÜL MEGNYILVÁNULNAK, vagyis mások sokkal fontosabbak lesznek számunkra, mint saját magunk. Önmagunk fontosságtudatának csökkenése jelzi, hogy a helyes utat, a mahájána ösvényét követjük.**

Eddig tartott a bódhicsitta felkeltésére alkalmas gyakorlatok bemutatása. Ezeknek a gyakorlatoknak – a hétágú ok és következmény módszernek, valamint az önmagunk másokkal egyenértékűvé tételének és megcserélésének – a célja az összes érző lény érdekében megvilágosodni akaró, valóban önzetlen tudat életre keltése. De mikor mondhatjuk azt, hogy elértük ezt a szintet? Következő témakörünk erre a kérdésre ad feleletet.