

LAM-RIM

GEN LOSZANG SZÖNÁM

tanításai

a Lam-rim meditáció gyakorlásáról

III.

A MAGAS CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY
FOKOZATOS ÖSVÉNYE

1996 - 2001



Dzsecün Congkhapa
élete a *Lam rim chen mo* megalkotásakor*

15.

BEVEZETÉS A FELSŐ SZINT MEDITÁCIÓIBA

Elérkeztünk a *Lam-rim* harmadik szintjéhez, A MAGAS CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY FOKOZATOS ÖSVÉNYÉHEZ.

Mindazok, akik a középső szint meditációit a szenvedés természetéről és a szamszárikus lét negatív következményeiről elvégezték, megbizonyosodhattak afelől, hogy szüntelenül problémák közé születünk és szenvedésekkel teli körülmények között kell léteznünk. Aki valóban felismeri e tanítás lényegét, abban feltámad a vágy, hogy megszabaduljon a szamszárikus létől. A megszabadulás vágyát a buddhizmus lemondásnak nevezi. Mivel a lemondás ösztökél és bátorít a szamszárikus életek szűnni nem akaró körforgását megszüntető ellenszerek alkalmazására, ez az egyik legfontosabb és legalapvetőbb felismerés. Önmagától azonban ez az érzés nem jön létre. Felkeltéséhez komoly és kitartó meditálásra van szükség, amit nem könnyű véghezvinni. Valódi, erőteljes és hatásos gyakorláshoz a valóság megértése és tényleges átérése szükséges. Minél pontosabban és minél mélyebben látjátok át a szamszárikus létezés problémáit, annál komolyabban törekedtek a megszabadulásra, ennél fogva egyre komolyabban gyakoroltok.

* A „Dzsecün Congkhapa élete a *Lam rim chen mo* megalkotásakor” c. *thangka* részletei:

1. Mesterével, a tiszteleltre méltó Rendavával (*rje btsun red mda' ba gzhon nu blo gros*) Retingbe (*rwa sgreng*) megy elvonulásra.
2. Retingben számos tanítást ad és hosszan értekezik Rendavával.
3. A Drikung kolostorba (*'bri gung mthil 'og min byang chub gling*) hívják. Itt Dzsenngava Rinpocsétól (*spyang snga ba rin po che*) tantrikus átadásban részesül, és számos tanítást ad.
4. Kolostorban a nyári elvonulást irányítja.
5. Visszavonul egy Retinghez közeli remetelakba.
6. Látomásában megjelenik a *Lam-rim* hagyomány valamennyi mestere, Buddhától a jelenlegi mesteréig. Ezt követően megalkotja „A megvilágosodáshoz vezető ösvény részletes kifejtése”-t (*Lam rim cshen mo*).
7. Istenségek eskü alatt megfogadják, hogy védelmazik a Tanítást.
8. A Dévacsen (*chodra chen po bde ba can*) kolostorba megy és erkölcsről szóló tanításokat ad.
9. A Dévacsen kolostorban a nyári elvonulást irányítja.
10. Ode gunggyelben (*'o de gung rgyal*) *Lam-rim* tanításokat ad és megalkotja a „Tantrikus ösvény fokozatainak részletes megvilágítása” (*sngags rim chen mo*) c. művét.

Forrás: <http://www.tsemrinpoche.com/tsem-tulku-rinpoche/buddhas-dharma/15-thangkas-of-lama-tsongkhas-life-story.html>.

Szeretném e helyen ismét hangsúlyozni: létezésünk problémáinak mélyreható vizsgálatából helytelen azt a következtetést levonni, hogy a buddhizmus pesszimista. A vizsgálódás kizárólag arra irányul, hogy a magyarázatok megfelelnek a valóságnak vagy sem. Aki úgy érzi, hogy a szamszárikus létezés negatív vonatkozásai tények, az a pesszimizmus felvetését értelmetlennek tartja. Felhívnám arra is a figyelmet, hogy nem pusztán elvekről van szó. A gyakorlati vonatkozások különösen fontosak. Ezért, akik a *Lam-rim* magyarázataival elvileg ugyan egyetértenek, de problémáik megoldására azokat nem tartják alkalmasnak, jobb, ha nem végzik a meditációkat, mert ők valóban csak a borúlátásukat erősítenek, aminek semmi értelme. Csak azok végezzék a középső szint meditációit, akik belátták, hogy a magyarázatok révén eszközöket és módszereket nyernek létproblémáik megoldására. Ők ettől bizonyosan nem válnak pesszimistává. Nekik még akkor is érdemes tovább folytatniuk a gyakorlást, ha magát a témát zavarónak érzik. Ne feledjétek: a tét a boldogságunk! Ha ennek útjára rátaláltok, azaz nem csak a szenvedéseink természetét, hanem a szenvedéseink okait és azok megszüntetésének módját is megismeritek, mégpedig pontosan és részletesen, akkor mit számít, ha átmenetileg nem túl kellemes dolgokon gondolkodtok? Ez csak megéri a fáradságot és megpróbáltatást! Mindenképp bölcs cselekedet a lemondás érzésének meggyökereztetése, mert ha általa feltámad az őszinte vágyakozás a nirvána elérésére, akkor valóban elkötelezitek magatokat a három magasabb képzéssel: az erkölcsi fegyelem, az összpontosítás és a bölcsesség gyakorlásával, és akkor lehetővé válik megszabadulásotok a szamszárikus létezésből.

Nagyon jó, ha valaki eljut idáig, de ez nem jelenti azt, hogy ennél több nem tehető. Pontosan fogalmazva, a *Lam-rim* harmadik szintjét figyelembe véve ez még mindig nem elegendő. Mivel a nirvána nem jelenti a buddhák összes felismerésének és tulajdonságának a birtoklását, megvalósításához nincs szükség minden realizációra, az összes lehetséges pozitív tulajdonság elnyerésére. A nirvánát elért személy természetesen felszámolta a létkörhöz kötődésének akadályait, de még nem lépte át a buddhaság megvalósításának korlátait.

Az idáig egy ugyanazon ösvényen járó *Lam-rim* gyakorlók itt útelágazáshoz érkeztek. A *Lam-rim* harmadik szintje felé haladók ösvénye már nem a nirvána, hanem a buddhaság felé vezet. Akik úgy gondolják, hogy számukra a nirvána elérése elegendő, azoknak ez a végállomás, hiszen e cél eléréséhez a *Lam-rim* első és második szintjének teljesítése elegendő. Saját döntésektől függ, hogy mit választotok. Sokféle gyakorló létezik, természetesen olyanok is vannak, akik nem akarnak vagy nem képesek mahájána gyakorlatokat végezni. Egyesekben nincs elegendő érdeklődés, másoknál talán a szükséges

intellektus vagy az érdemek felhalmozásának bizonyos szintje hiányzik. Bár a *Lam-rim* harmadik fejezete arra biztatja a gyakorlót, hogy törekedjen a megvilágosodásra, senkit sem beszél rá a továbbmenetelre. Ahogyan az imént említettem, az utolsó fejezet tanítása kizárólag azoknak szól, akik a buddhaság szintjére szeretnének eljutni, mert minden felismerést birtokolni kívánnak, és minden akadálytól meg akarnak szabadulni. Ezeknek a gyakorlóknak elmondja, mi is a probléma azzal, ha valaki megelégszik a nirvána elérésével, és egy másik, nem kevésbé fontos hiányosságra is felhívja a figyelmet.

Természetesen a nirvána megvalósítása számos jótékony következménnyel jár, de mégsem annyival, mint a buddhaság. Egy buddha lényegesen több jótéteményre képes, mint a nirvánát elért személy. Ez az egyik ok, ami miatt a nirvána nem a végcél. Mivel a buddhista tanítás szerint az élet kezdetlenül áramlik, a tanítás végtelen számú elmúlt életről beszél. E feltételből következik, hogy az érző lények, mi mindannyian, már számtalanszor voltunk egymás szülei, testvérei, közeli hozzátartozói, jóllehet erre újralétesülésünk körülményei miatt nem emlékezünk. A mahájána gyakorló látva, hogy a szülők milyen szeretettel és kedvességgel tekintenek gyermekeikre, miként óvják, gondozzák és nevelik őket, mély hálát érez minden érző lény iránt. Gondoljátok csak meg: hogyan vélekedtek az olyan fiatalról, aki vészhelyzetben csupán önmagával törődik, és nem segít idős szüleinek? Nyilván erkölcstelen viselkedésnek tartjátok, hiszen megengedhetetlen, hogy a gondviselőinkről megfeledkezve csupán saját magunkkal törődjünk. A mahájána gyakorló úgy érzi, mivel az összes érző lény már nagyon sok esetben segítette őt, a jelenlegi életében – amely csupán egy a számolatlanul sok között – nem feledheti jóságukat, ezért sokkal inkább rájuk kell tekintettel lennie, mint önmagára. Célja a buddhaság elérése, amelyre nem törekedhet kizárólag önmaga miatt, a végső szintre minden érző lény megsegítése érdekében kíván eljutni.

A *Lam-rim* harmadik szintje megtanít arra, hogyan ébresszünk fel magunkban minden érző lény iránt valódi, mélyen érző szeretetet és együttérzést. Más szavakkal: miként tudjuk csökkenteni ragaszkodásunkat önmagunkhoz, és kiteljesíteni a mások iránti nagyrabecsülés érzését. Ehhez intellektuális munkára, a logika használatára és kitartó gyakorlásra van szükség. Itt majd elsősorban az önmagatokhoz fűződő nézeteiteket kell felülvizsgálnotok. A probléma ott kezdődik, hogy az embereknek tudomásuk sincs félreértéseik nagy részéről, ennél fogva aligha kételkednek abban, hogy saját személyük sokkal fontosabb az összes többi emberénél. Mivel senki sem fogja azt mondani, hogy ez a nézet helytelen, a filozófia és a logika segítségével saját magatoknak kell ráébrednetek a valóságra. Jóllehet arra az általános kérdésre, hogy ki a fontosabb, egy ember vagy száz ember, nem lehet kétséges a felelet

– természetesen a száz ember –, ha az az egy ember ti magatok vagytok, már egyáltalán nem biztos, hogy ugyanerre a következtetésre juttok. Nagy valószínűséggel fontosabbnak hiszitek magatokat a többiekénél, vagy legjobb esetben is egyformán fontosnak. Pedig a helyzet nem változott, most is egy áll százzal szemben. A *Lam-rim* erre azt mondja: ez a hibás szemléletből fakadó helytelen helyzetmegítélés. Eleinte persze nagyon nehéz elfogadni, hogy kevésbé vagytok fontosak, mint mások. De éppen ezért van szükség a hétköznapi szemlélet megváltoztatására; olyan gyakorlásra, amely természetessé érleli az érzést, hogy mások jóval fontosabbak nálatok. Lényeges itt, hogy valóban mély, igaz érzésről legyen szó, ne szavakról. Mondani ugyanis sok mindent lehet.

A megértés, majd önmagatok hozzászoktatása a felismeréshez, ez a tudat átalakításának a folyamata. Természetesen ez nem történik máról holnapra. Sok igyekezetre van szükség. Keressétek az alkalmat, hogy mások javára legyetek, próbáljatok hozzásegíteni másokat ahhoz, hogy boldogabbak lehessenek. Ez azért is célszerű cselekedet, mert közben majd egyre jobban érzitek magatokat. Őszentsége, a Dalai Láma erre a gyakorlásra mondja, hogy „bölcson önzés”, mivel saját magunknak is jót teszünk vele. Bölcson önző az, aki másokra inkább tekintettel van, mint saját magára. Ha már önzők vagyunk, akkor legalább ne ostobán, hanem bölcsen legyünk azok.

A napokban láttam egy érdekes műsort a televízióban. Szakértők taglalták, hogy mit tehetünk a stressz ellen. Ilyesmiket mondtak: megfelelően kell étkezni, sokat kell mozogni, és így tovább. Nézők is hozzászólhattak, míg nem az egyikük megjegyezte: a ragaszkodás mértékét kellene csökkenteni. Ez végtére is nem más, mint amit a Buddha idestova kétezer ötszáz évvel ezelőtt kinyilatkoztatott. Egy másik ember pedig kifejtette, hogy az élet szellemi vonatkozásait kellene hangsúlyosabbá tenni, azaz törekedni kellene a szellemi kvalitások fejlesztésére. Ez is megegyezik a buddhizmus tanításával. A ragaszkodás csökkentése, valamint a szellemi irányú kiterjesztés a tudat átalakítását jelenti, és a boldogság és a belső átalakulás közötti összefüggést támasztja alá. A problémák, a stressz, éppen úgy, mint a depresszió, a gondolkodásmóddal szoros kapcsolatban állnak; megoldásaikra, illetve kezelésükre a buddhizmus kipróbált módszereket javasol. Bizonyos vagyok abban, hogy akinek sikerül a szemléletét átalakítania a *Lam-rim* harmadik szintjén végzendő gyakorlatok segítségével, aki képes változtatni az önmagát mindenki másnál fontosabbnak tartó beállítottságán, az jobban fogja érezni magát. Ugyanis minél kevésbé önközpontú a szemlélet, annál kevesebb az érzelmi probléma. Mások jelentőségének a tudatosítása pedig olyan mértékben növelhető, amilyen mértékben csökkentjük ragaszkodásunkat önmagunk-

hoz, ezzel párhuzamosan pedig egyre boldogabbnak érezzük magunkat. Ez egészen biztos. Aki ezt megvalósítja, az nem stresszes és nem hatalmasodhat el rajta depresszió semmilyen körülmények között. Akár van barátja, akár nincs, akár vagyonos, akár nem, tudata nyugodt és békés, következőképpen boldog ember. Nagy ellenségünk a harag oka szintén az önmagunkhoz való ragaszkodás. Mérgelődünk a nekünk nem tetsző szavak miatt, s mert mérgelődünk, boldogtalanok vagyunk. Tudatunk zavarodottságát tehát önmagunk mindennél és mindenkinél nagyobb becsben tartása eredményezi. Kisebb ragaszkodás mellett szertefoszlanak a gondjaink, mivel problémáink oka valójában az, ahogyan érzünk. Ha eljuttok erre a szintre, többé nem lesznek zavaróak a külső feltételek, és ezzel megszűnik boldogtalanságotok oka, azaz valóban boldogok lesztek.

Kitartó gyakorlás mellett a kezdetben még csak mesterként életre keltett önzetlen gondolat lassan teljes ellenőrzése alá vonja a tudatot és természetes érzéssé válik. Valódi mahájána gyakorlás a természetes önzetlenség – itt használt fogalommal: a „Nagy Együttérés” – kiteljesedése mellett valósul meg. Hétköznapi szinten a tudat telve van negatív gondolatokkal, a negatív gondolatok uralma alatt álló ember pedig önző, mohó, féltékeny, haragos, gyűlölködő, másokat lenéző, negatívan megkülönböztető. Mindennek következményeként problémái vannak. A megelégedettség és a boldogság feltétele a pozitív gondolatok uralmának megvalósítása. Meg kell állítani a negatív gondolatokat, és ennek egyedüli módja, hogy ellenőrzés alá vonjuk a tudatunkat. A tudat gyakoroltatása a tudat feletti ellenőrzés fokozatos átvételét jelenti. Csökkentjük a negatív tartományt és növeljük a pozitívát, azaz ütköztetjük a negatívát a pozitívval. Mivel az ütköztetést nem könnyű megvalósítani, sokaknak elmegy a kedve a komoly gyakorlástól, és inkább a könnyebb utat választják, a test és a beszéd szintjén gyakorolnak, szövegeket olvasnak vagy szertartásokon vesznek részt. Holott, aki valóban előre akar haladni, mást nem igen tehet, minthogy állandóan ütközteti negatív megnyilatkozásait a pozitív irányvételrel. Ez az igazán hatékony gyakorlás, amely által eredmény érhető el.

♦ *Hogyan valósítsuk meg ezt a gyakorlatban?*

A legfontosabb a negatív gondolat felismerése, és amint ez megtörténik, azonnali megállítás. Például, ha mondjuk féltékenység merül fel bennetek, rögvest reagáljatok rá. Mondjátok magatoknak: „Ezt nem tehetem!”, „Erre nem akarok gondolni!”. A negatív gondolatot mindenképp el kell nyomni, majd ezt követően törekedni kell a tudat megszilárdítására az ellenkező irányban. Tegyétek fel magatoknak a kérdést: „Mit nyerek a féltékenységgemmel?” Bizonyosan semmi haszonnal nem jár, csak zavarodottabbak

lesztek tőle, és magatoknak okoztok rosszat. Úgy is mondhatjuk, fel kell ébresztenetek magatokat. Aki bódhiszattva fogadalmat tesz, megígéri, hogy az összes érző lényt vendégül látja. Fogadalmával ellenkezne, ha akár csak egyetlen lényel is szándékosan nem törődne. Ő hogyan lehetne féltékeny? A valódi buddhista gyakorlás tehát az, amikor ütköztetjük a pozitívát a negatívval. Gyakorlással a pozitív oldal egyre erősebbé válik, és amikor a pozitív oldal válik uralkodóvá, győztünk. Ha megjelenik a féltékenység érzése, azonnal felvesszük vele a harcot és igyekszünk megállítani. Kezdetben még nem tudjuk megakadályozni a negatív gondolatok keletkezését, mivel azok részei az életünknek. De amint megjelennek, nem szabad hagyni, hogy kifejlődjenek. A bölcsességünket használjuk. Ezt addig kell folytatni, amíg a negatív gondolat felbukkanását sem engedjük meg. A végső stádium pedig az, amikor a negativitás már egyáltalán nem akar megnyilatkozni. Ez a teljes győzelem. Ahogyan az egyik kadampa gese mondta: „Valódi szellemi hőstett, ha legyőzzük negativitásunkat.” Ez a Buddha, a bódhiszattvák és más istenségek igazi áldása. Sántidéva szavaival: „Az ilyen ember az igazán bátor”, mivel legyőzte valódi ellenségét. Igazi bátorság nem a külső ellenség legyőzéséhez szükséges, hiszen akár legyőzzük, akár nem, egyszer úgymint meghal. Csak idő kérdése. Ám, ha a belső ellenséget nem győzzük le, az a halálunk után is velünk marad.

Soha nem szabad elfelejteni, hogy itt nagyon konkrét gyakorlati kérdéssről van szó. Előfordul, hogy valaki egyre többet ért a tanításból, miközben elméleti tudása és életgyakorlata között a távolság nő. Az ilyen ember csak az eszét használja, a szívét nem. A buddhizmus hangsúlyozza a tanulás fontosságát, de a tanulás céljaként a tanítás és az önmagunk közötti szakadék áthidalását jelöli meg. Aki nem eszerint közelít a tananyaghoz, annál megtörténhet, hogy bár kiválóan megértette a leckét, képtelen alkalmazni a mindennapi életében. Ez sajnálatos dolog. Hasonlít ahhoz a beteghez, akinek ott van az asztalán a gyógyulást elősegítő gyógyszer, de azt nem szedi be. A tanulásnak éppen az a lényege, hogy minden pillanatban megtaláljuk közte és életünk között a kapcsolatot, vagyis alkalmazni tudjuk. E nélkül teljesen haszontalan a vele való foglalkozás.

Vannak aztán olyanok is, akik bár figyelemre méltónak tartják a buddhizmus számos kijelentését, de alkalmazásukat szabadságuk korlátozásának, kényszerítésnek vélik. A karma törvény, az elmúlt- és az elkövetkező életek folyamatának megértése szilárd alapot teremt annak felismeréséhez, hogy miért van szükség spirituális gyakorlásra, miért kell kötelezettséget vállalni a pozitív cselekedetekkel. Aki úgy érzi, hogy ezek negatív módon kényszerítik, az pont a lényegét nem értette meg. Ha ez kényszer, akkor pozitív kényszer, hiszen semmiféle ártalommal nem jár.

◆ *Melyek a köztünk és a tanítás között lévő legfőbb akadályok?*

Ez nagyon fontos kérdés. A legfőbb akadály, ha még nem jött létre valódi érdeklődés a komoly gyakorlás iránt. Másik akadály, hogy a tanulás csupán intellektuális síkon történik. Helytelen motiváció, ha valaki a buddhizmust csupán ismeretbővítés céljából tanulja. Megfelelő motiváltsággal a tanulás célja az érzelmi problémák csökkentésére alkalmas módszerek megtanulása, vagyis a tanulás a tudat békéjének és boldogságának eléréséhez szükséges módszerek és eszközök elsajátítására irányul. Aki így közelít a buddhizmushoz, az minden pillanatban kapcsolatot fedez fel a tanítás és önmaga között. Megjegyzem, a kolostorokban a szerzeteseknek is vannak problémáik, ugyanúgy mint más embereknek, és közöttük is vannak olyanok, akik intellektuális síkon kiválóan értik a szövegeket, lenyűgözően vitáznak, de az életükre szinte semmi hatással nincsenek a tanultak.

Természetesen nagyon fontos tudni a tényeket, megismerni a valóságot, de ez nem elég. Végláthatatlan mennyiségű ismeretet halmozhattok fel, attól azonban még nem változik meg az életetek. Olyan tényekre van szükség, amelyek szoros kapcsolatban állnak a mindennapi élettel. A buddhista filozófia ezeket szolgáltatja. Azért nem beszél a madarakról vagy a fákról, mert nem állnak közvetlen kapcsolatban a tudati, érzelmi problémákkal, azaz a tényleges életünkkel. A buddhista filozófia a tényekkel, mint a közvetlenül számunkra hasznos igazságokkal foglalkozik. Csak ezeket vizsgálja. Az első lépés tehát a megfelelő tények megtalálása, a második lépés a tények és az élet közötti közvetlen kapcsolat kikutatása, végül a harmadik lépés a transzformáció. A *Lam-rim* első fejezetének ismertetésekor a tanulás hasznáról beszéltem. Ebből érthetővé válhatott, hogy a Tanítás az igazi vezetőnk. A hibák a tudatlanságból fakadnak, abból, hogy nincs megfelelő belső vezető. Az igazi vezető a tiszta forrás megértése, következképpen tanulni kell. Aki nem emiatt tanul, az csak ismereteket halmoz fel, és úgy jár, mint az említett beteg, aki szenved, holott csak ki kellene nyújtania a kezét a gyógyszerért.

Azt szoktuk mondani, hogy a buddhizmus összes tanítása ebben a két mondatban összefoglalható: „Ne árts másoknak!” és „Segíts másokat!” „Mások” alatt nemcsak embereket, hanem minden érző lényt: állatokat, istenlényeket, stb. értünk.

A „Ne árts másoknak!” gondolata az összes hínájána gyakorlat alapja. Megvalósítása az öléstől, lopástól, helytelen szexuális cselekedetektől, hazugságtól, stb. való tartózkodást jelenti, ami még csak nem is sajátos vallási módszer. Bár a véghezvitel részleteiről a vallás beszél, lényegét illetően arról a minden érző lényre igaz természetes érzésről van szó, hogy egyikőjük sem szereti, ha ártanak neki. Az istenlényekre ez ugyanúgy igaz, mint bármelyik apró rovarra, hasonlóképpen az emberekre, tekintet nélkül a nemükre, színükre

vagy a kultúrájukra. Nem szükséges különleges érveket felsorakoztatni arra nézve, hogy miért is tartózkodjunk a másoknak való ártástól. Megelégedhetünk ennyivel: mivel nem szeretjük, ha nekünk ártanak, helyesen tesszük, ha ezt a tapasztalatunkat szem előtt tartva mi sem ártunk másoknak, hiszen nyilvánvalóan ők is hasonlóképpen éreznek. Ha egy kutyára ráütünk, vonítva elszalad. Nem kell megkérdezzük tőle: szereted, ha bántanak? Tudjuk, látjuk, hogy nem szereti. A kérdés lényege tehát nem a vallásban keresendő. A lényeg a boldogság vagy a boldogtalanság. Általános értelemben erről van szó. A buddhista filozófia ezen felül sajátos érveléssel is szolgál, amikor arra figyelmeztet, hogy tetteink következményei elől nem menekülhetünk el. Ez más szavakkal azt jelenti, hogy a kérdést a karma törvény szempontjából is megvizsgálhatjuk. Elgondolkodhatunk azon, hogy a másoknak ártás milyen következményekkel jár.

A „Segíts másokat!” önzetlen tevékenységet jelent, és az összes mahájána gyakorlatot magába foglalja. Azt hiszem nincs szükség különleges képességre annak belátásához, hogy a segítségnyújtás – történjen akár szóban, gondolatban vagy fizikálisan – jó dolog. Még akkor sem lehet rossz, ha egy ilyen cselekedet nem minden szempontból tökéletes. A vallástalanok sem találhatnak semmi kivetnivalót abban, ha segítenek nekik, és nyilvánvalóan az állatok is pozitívan értékelik ugyanezt. Ez tehát az a szilárd alap, amelyen a mahájána – szútrájána vagy tantrájána – gyakorlatok nyugszanak. Akiknél a másokat megsegítés érzése nem nyilvánul meg, azok a mahájána gyakorláshoz elengedhetetlenül szükséges alappal nem rendelkeznek. Ennek hiányában, még ha nagyon magas szintű jóga-tantra gyakorlatokat is végeznek, akkor sem mondható, hogy buddhista gyakorlást folytatnak. Mahájána alap nélkül tantrikus gyakorlás ugyanis nem lehetséges.

Ahhoz, hogy fizikálisan vagy szóban segíthessünk másokon, vágyat kell keltenünk magunkban az ilyen cselekedetekre. A *Lam-rim* harmadik szintjén ismertetésre kerülő meditációk ezért először a vágyakozást keltik fel, majd e vágyat felfokozzák, és kibontakoztatják a tökéletes együttérzést és szeretetet.

- ♦ *Az ilyen motivációval rendelkező gyakorló az „összes lény” vagy a „más lények” megsegítésére törekszik?*

Jó kérdés. A szövegekben az „összes más lény” van említve. Amikor azt mondjuk „összes más lény”, akkor ebbe nem értjük bele magunkat. A hánajána gyakorló motivációja elsősorban önmagára irányul, de ez nem azt jelenti, hogy nincs tekintettel másokra. Őbenne is munkál a szeretet és az együttérzés, de eléggé behatároltan. A mahájána gyakorló abban különbözik tőle, hogy ez az érzés nála korlát nélküli, azaz minden érző lényre kiterjesztett, önmaga kivételével. De, ahogyan arról már beszéltem, ez a fajta gyakorlás

bölcsen önző, hiszen a bódhiszattva is élvezi cselekedeteinek pozitív következményeit. Sántidéva ír a bódhiszattvák nagyon mélyről fakadó érzéséről: addig akarnak a szamszárában maradni, amíg szenvedő lények léteznek. A bódhiszattvák feláldozzák önmagukat másokért, de végül ők is megvilágosodnak. Mi még olyan alacsony szinten vagyunk, hogy ez a motiváció és gondolkodásmód szinte elképzelhetetlen számunkra, ami viszont nem azt jelenti, hogy egyáltalán nem rendelkezünk ennek az érzésnek a csírájával. Mindenkiben él jóindulat. Ha mondjuk egy balesetet szenvedett embert láttok, akkor szájalmat éreztek iránta. Ez a bódhicsitta csírája, és a *Lam-rim* harmadik szintjének meditációi és gyakorlatai ezt fejlesztik és terjesztik ki minden más lényre, beleértve az ellenségeiteket is. Ez a mahájána gyakorlás lényege, maga a technika pedig nem túl bonyolult.

Érdemes itt elgondolkodni azon, hogy a buddhizmus az egyetlen vallás, amely megkülönböztetés nélkül, az összes érző lényről beszél. Még a szeretet és együttérzés tanát nagyon magas fokon hirdető keresztény tanítás is csak az emberi és az erényes égi lényekre tekint. A buddhizmus minden érző lényt figyelembe vevő szemlélete – a Nagy Együttérzés és szeretet – a bódhicsitta elválaszthatatlan része. A kérdés számunkra csupán az lehet, hogy ezt teljesen gyakoroljuk vagy sem. Mindez kizárólag tőlünk függ.

Temérdek olyan dolog van, amelyet az emberek a tudatlanságuk miatt hibásan látnak. S mert tudatlanok, helytelenül cselekednek, a cselekedeteik következményeként pedig szenvednek. A hibás szemlélet és a szenvedés között a kapcsolat tehát közvetlen. A buddhizmus a logika és a helyes értelmezés segítségével megpróbálja a fejük tetejéről a talpukra állítani a dolgokat. Hosszabb gyakorlás eredményeként megfordítható a szemlélet. Ha túlléptek az én-központúságon, létrejön az érzés, hogy mások sokkal fontosabbak. Nem törődtek másokkal, csak a magatok hasznát kerestétek, ezután a saját érdekekkel nem törődve mások hasznára kívántok lenni. A fejlődés velejárója, hogy eközben valódi, mély – azaz nem feltételekhez kötött és nem részrehajló – szeretet és együttérzés teljeseedik ki. Aki ezt a transzformációt megvalósítja, az egészen biztos, hogy boldog, és élete igazán örömteli, minden tekintetben, megszakítás nélkül, akármilyen körülmények közé is kerüljön.

Ha hozzászoktatjátok magatokat a gondolkodásnak ehhez a módjához, akkor az nem csak ebben az életetekben válik hasznotokra. Testünket és beszédünket életünk végeztével elhagyjuk, de a tanítás és a gyakorlás lenyomatát tudatfolyamatunk tovább viszi következő létesüléseinkbe.

Ami pedig a megvalósítás gyakorlati részét illeti, felhívnom a figyelmeteket egy súlyos hibára. Sokan mondják magukat mahájána gyakorlónak, imádkoznak az érző lények boldogságáért, miközben teljesen megfeledkeznek a körülöttük élőkről. Mondanom sem kell, hogy akik gyakorlásukkor az

összes lény szenvedésektől való megszabadulását kívánják, akik az „összes lény érdekében” akarnak megvilágosodni, de az „összes lény” fogalmába nem tartják beletartozónak a hozzájuk legközelebb állókat: családtagjaikat, szomszédjaikat, ismerőseiket, munkatársaikat, többnyire azokat, akikkel nap mint nap kapcsolatban állnak, azok szemlélete alapvetően helytelen. Az ilyenekre mondjuk, hogy bár mahájána gyakorlatokat végeznek, önmaguk nem mahájána gyakorlók. Olyan is megtörténik, hogy jókívánságaikból nem csak mellőzik a környezetükben élőket, hanem még haragban is állnak velük. Mi értelme van akkor „az összes lény megsegítéséről” beszélni? A legkevesebb, hogy gyűlöletet, haragot, féltékenységet ne érezzetek a közeletekben élőkkel szemben. Valódi érzések nélkül az imádságok recitálása nem más, mint üres szavak ismételtetése. Congkhapa erről így ír egy későbbi fejezetében: „Aki csak szavakban gyakorolja a mahájánát, az csak szavakban mahájána gyakorló. Akiben az érzés feltámad, az mahájána gyakorló az érzések szintjén.” A valódi mahájána gyakorlás az érzések szintjén valósul meg és nem függ a recitációk mennyiségétől. Soha ne feledjétek tehát: a mahájána szellemű önzetlen tudat valódi szeretettel és együttérzéssel fordul minden érző lény felé, beleértve a közeletekben lévő személyeket is! E mély érzésnek éppen innen, a közvetlen környezethez fűződő pozitív érzésből kell kiindulnia és kiteljesednie.

Hogy képesek vagytok-e ezt megvalósítani, attól függ, hogy törekedtek rá vagy sem. A buddhizmus szerint az önzetlen tudat lépésről lépésre haladva életre kelthető. Először a szív melegségének felélesztése a feladat, majd a belőle származó pozitív energia szétsugározható a családtagokra, a barátokra, a tágabb környezetre, a számotokra semleges emberekre, és végül az ellenségeitekre is.

- ♦ *A gyakorlás fokozatos kiterjesztését barátokra, családtagokra stb., a szerzetesek is hasonlóképpen megvalósítják?*

Igen. Közvetlen módon azok, akik időnként elhagyják a kolostort. Vannak persze olyan komolyan gyakorlók is, akik egész életüket kolostorokban töltik és a családi környezetükkel nem állnak fizikai kapcsolatban, a meleg szívből áradó pozitív légkört személyes érzésként élék át, önmagukban. Ez az érzés ilyenformán természetesen nem osztható meg másokkal.

- ♦ *Hogyan viszonyuljunk önmagunkhoz, miközben a gyakorlatot végezzük?*

A felelet a két ösvény közötti különbségből következik. Mivel a hínájána tanítás középpontjában a jelen életben megvalósítandó saját boldogság, illetve a jó újrálétesülés, végsőként pedig a nirvána elérése áll, ők elsősorban a saját maguk megszabadítását tűzik ki célul. A hínájána útját járó gyakorló másoknál fontosabbnak tekinti önmagát, de ártó szándékkal ő sem fordulhat másokkal szembe. Más a helyzet a mahájána ösvényét követők esetében. Itt

a gyakorló mindenkit fontosabbnak tekint önmagánál, ami persze nem azt jelenti, hogy önmagát egyáltalán nem veszi figyelembe. A döntő mozzanat, hogy a mahájána gyakorló önmagára mások miatt van tekintettel. Aki másokat tanítani szeretne, annak először tanulnia kell. Mahájána szemszögből nézve ezért a tanulás, a megértés, a meditáció és a gyakorlás a mások megsegítésének része. Hasonlóképpen, ahhoz, hogy mások segítségére lehessünk, önmagunkat életben kell tartanunk. A különbség a hínájána és a mahájána utat követők között tehát a motivációban van. A mahájána gyakorlók másokból teszik ugyanazt, amit a hínájána utat követők. Ez nem csak a Dharmára igaz, hanem akár egy hétköznapi ismeretanyag átadására is. Ha jó motivációval, másokat segíteni akarással történik, akkor mahájána gyakorlatnak minősül. Mahájána gyakorlásról tehát csak akkor beszélhetünk, ha a cselekedet haszonnal jár mások számára, illetve hozzájárul mások problémáinak a megoldásához.

A mahájána gyakorlás lényege az önzetlen tudat megvalósítása. Akik önmagukat akarják megszabadítani a szamszárából, akiknek önmaguk fontosabb, mint mások, azok számára nem jár haszonnal a *Lam-rim* harmadik szintje, ezért ők ne végezzenek ilyen gyakorlatokat. Számukra elegendő, ha a nirvána elérésére törekednek. Ez a szint azoknak való, akik segíteni akarnak másokon, akik önzetlen cselekedetek véghezvitelére vágyakoznak, mert úgy érzik, hogy mások fontosabbak, mint önmaguk. Ők elindulhatnak a buddhaság, a realizációk teljes körének megvalósítása és az összes lehetséges belső akadály elhagyásának irányába. Ezek a kvalitások a nirvánára törekvőknek nem fognak hiányozni.

Mielőtt elmerülünk a mahájána út részleteiben, érdemes tisztázni még egy kérdést. Hogyan lehetséges az, hogy a mahájána gyakorlók az összes érző lény megsegítése miatt kívánják elérni a buddhaságot, és mindeztől milliónyi buddha jött és távozott – Sákjamuni Buddha a negyedik volt a jelen világkorszakban –, az érző lények szenvedése mégsem szűnt meg? Ha a törekvők az érző lények érdekében érték el a buddhaságot, miért nem kapunk tőlük közvetlen segítséget? Egyáltalán, hogyan segíthet egy buddha? A lehetséges válasznak két oldala van. Az egyik, hogy a buddhizmus tanítása értelmében a buddhák a szellemi tanítóink, akik nem adhatják a boldogságot úgy, mintha az valamiféle ajándéktárgy lenne. Ők csak a boldogság eléréséhez vezető ösvényt mutathatják meg. Tőlünk függ, hogy szabadulni akarunk-e a szamszárától és el akarjuk érni a megvilágosodást, s ennek érdekében követjük az iránymutatásukat vagy sem. A felelet másik oldala: mivel egy buddha a segítségnyújtás összes feltételével rendelkezik – a buddhaságnál magasabb szint nem létezik –, aki ezt a szintet eléri, az a segítségnyújtáshoz szükséges összes lehetséges eszközt és módszert birtokolja. Amire a mahájána

gyakorló vágyakozik az tehát a lehető legtöbb, ami az érző lények érdekében tehető, ezért ez a segítségnyújtás legtökéletesebb módja. A többi már az érző lényektől függ. Ismerjük Aszanga történetét, aki sokáig hiába vágyakozott a Maitréjával való találkozására; az csak akkor következhetett be, amikor az ő oldalán létrejöttek a találkozáshoz szükséges feltételek. A baj velünk, hétköznapi emberekkel van, nálunk vannak hiányosságok. Ahogyan már korábban is beszéltem róla, ha ezeket megszüntetjük, mindig velünk lesz a Buddha. Amint rendelkezünk az összes szükséges feltétellel, számíthatunk a segítségre. Egy példával élve: ahhoz, hogy a holdsugár visszatükröződhessen, visszatükrözésre alkalmas felület kell. A Buddha eltávozása óta már sok ezer tanítvány érte el a nirvánát és halad folyamatosan a megvilágosodás felé. Bátorítást nyerhetünk a *Pradnyáparamitá* tanításából, ahol olvashatjuk, hogy a Felhalmozás ösvényének középső szintjét elérő gyakorló már számíthat a Buddha közvetlen tanítására.

A mahájána gyakorlatok eredménye a meleg, együttérző szív. Természetesen ezzel kapcsolatban is felvethető a kérdés, hogy a melegszívű ember miként segíthet másokon. A felelet erre egyszerűen az, hogy a gyakorlásán keresztül. Hiszen hogyan segíthetne másokon, aki önmagán belül sem képes pozitív légkört teremteni? Ahogyan Özsentsége, a Dalai Láma mondja: ahhoz, hogy világunkban a lefegyverzés valóban megtörténhessen, az embereknek először önmagukat kellene lefegyverezniük, azaz először a mások iránti gyűlöletüktől és haraguktól kellene megszabadulniuk. Gyakorlás nélkül ez nem sikerülhet. A testi és a szóbeli cselekedetek irányultsága a motivációtól, más szavakkal: a tudat cselekedetétől függ. Mivel a tudat minden cselekedetben közvetlenül részt vesz, pozitív irányultsága mellett a testi és a szóbeli cselekedetek és azok következményei is pozitívak lesznek. A buddhista meditáció célja ezért a tudat pozitív átalakítása. Gondot egyedül az jelent, hogy a tudat átalakítása sokkal nehezebb, mint a testi vagy a szóbeli cselekedetek megváltoztatása. Mivel igen nehéz, sok buddhista gyakorló a könnyebbik utat választja, csak a testi és a szóbeli cselekedeteivel törődik, mantrákat, vallási szövegeket recitál, leborulásokat végez, különböző szertartásokon vesz részt. Jóllehet ezek is pozitív cselekedetek, de nem hatékonyak. Aki elhanyagolja tudatának átalakítását, az akármennyi ideig végezhet ilyen gyakorlatokat, nem sok eredményre jut velük. Vannak akik már hat, hét vagy akár tíz éve testi és szóbeli cselekedeteken alapuló rituális gyakorlatokat folytatnak és szinte semmi haladást nem képesek felmutatni. Érdemes ilyenkor alaposabban szemügyre venni, miként is múltak el az évek. Hiába mondja valaki, hogy már régóta gyakorol, ha mindössze alig egy órát fordít recitálásokra vagy leborulások fizikai elvégzésére, s a napjának döntő részét nem megfelelően tölti. A rövid ideig tartó szóbeli, illetve fizikai szinten történő gyakorlásból

éppen a legfontosabb, a tudat gyakoroltatása hiányzik, és az ilyen ember hosszú évek után is ugyanolyan marad, mint annak előtte volt. Ha haragos, türelmetlen, hirtelen felfortyanó alkat, ez a természete akár tíz év rituális praxist követően sem változik meg, mivel tudatának átalakulása ezen az úton nem következhet be. És ez nem a buddhizmus hibája. Helytelenül teszi, ha ezért a buddhizmust teszi felelőssé.

Végül itt emlitem meg azt a félreértést is, hogy a másoknak való segítségből szenvedés származhat. Például beteget ápolunk és egy idő után testi fájdalmaink támadnak, elfáradunk, és így tovább. A pozitív cselekedetünk ezek szerint negatív következménnyel járt? A félreértés abban van, hogy a fájdalom egy múltbeli cselekedetünk következménye, amelyet az ápolás, mint feltétel váltott ki; az ápolás pozitív cselekedetének lenyomatából a pozitív következmény majd valamikor később érik be. Ne feledjük, akár több millió év is eltelhet egy cselekedetünk következményének a megtapasztalásáig.

- ♦ *Akkor is így van ez, ha nem a rejtett – karmikus – törvényszerűség szintjén tekintjük az eseményt? Az ápolás nehéz fizikai munkája nem közvetlen oka a hátfájásnak?*

A már többször említett nagyon egyszerű példával élve: egy mag kicsírázását közvetlenül befolyásolja, hogy elültetjük, de ezenkívül szüksége van vízre, napfényre, stb. Nem mondjuk a vízre, hogy a csírázás oka, jóllehet közvetlen kapcsolatban áll vele. A karma törvényt tekintve ezek mind csupán feltételek és nem okok. A feltételek egyaránt lehetnek pozitívak és negatívak. Az említett esetben az ápolás pozitív cselekedetének – mint oknak – a valamikor megtapasztalásra kerülő valódi következménye pozitív kell legyen.

A mahájána út nagyon hosszú. Negatív beidegződéseink rendkívül erőteljesek, az átalakulás ezért lassan megy végbe. Talán a pillanatról-pillanatra, észrevétlenül megvalósuló öregedéshez hasonlítható. Senki se gondolja, hogy az ebben a témakörben elhangzó akár csak rövidke tanítás is a tényleges gyakorlat szintjén azonnal megvalósítható. Néha egy óras előadás gyakorlattá tételéhez évek sem elegendők. Fontos azonban, hogy a buddhizmus szerint képesek vagyunk a megvalósításra. Az érv nagyon egyszerű: a dolgok sohasem maradnak ugyanazok. Minden okok és feltételek következtében pillanatról-pillanatra változik. Mi is változunk, és hogy milyen irányba, az tőlünk függ. Amilyen irányú változást akarunk, olyan okokat és feltételeket kell felhalmozunk. Csinálni kell, megéri a fáradságot. Ha nem jutunk magas szintre, akkor az amiatt történik, mert még nem érdemeltük meg. Minden az oksági törvény természetét követi. Olyan, mint egy matematikai képlet.

Ez volt az általános bevezető a mahájána ösvénybe.

