

# 18.

## A BÓDHICSITTA KIMŰVELÉSE I.

### *MEDITÁLÁS A BÓDHICSITTÁN*

2. A következőkben megvizsgáljuk, hogy MİKÉNT MEDITÁLJUNK A BÓDHICSITTÁN. A BÓDHICSITTA KIMŰVELÉSÉNEK KÉT ALAPVETŐ MÓDSZERÉT KÜLÖNBÖZTETJÜK MEG:

- a. A HÉTÁGÚ OK ÉS KÖVETKEZMÉNY MÓDSZERT, valamint
- b. AZ ÖNMAGUNK MÁSOKKAL EGYENÉRTÉKŰVÉ TÉTELÉT ÉS MEGCSERÉLÉSÉT.

### *A hétágú ok és következmény módszer*

a. A HÉTÁGÚ OK ÉS KÖVETKEZMÉNY MÓDSZER TANÍTÁSÁT a Buddhától eredő töretlen átadási láncon, MAITRÉJÁN, ASZANGÁN, ATÍSZÁN, STB. KERESZTÜL SZÁRMAZTATJUK. E MÓDSZER ELEMEI A KÖVETKEZŐK:

- 1) AZ ÖSSZES ÉRZŐ LÉNY FELISMERÉSE ANYÁNKÉNT,
- 2) EMLÉKEZÉS AZ ÖSSZES ÉRZŐ LÉNY KEDVESSÉGÉ,
- 3) KEDVESSÉGÜK VISZONZÁSA,
- 4) SZERETETTELJES KEDVESSÉG,
- 5) NAGY EGYÜTTÉRZÉS,
- 6) SZEMÉLYES FELELŐSSÉGÉRZET,
- 7) BÓDHICSITTA.

AZ ELSŐ HAT AZ OK, A HETEDIK – A BÓDHICSITTA – A KÖVETKEZMÉNY.

Részletesen később fogok kitérni az egyes pontokra, előljáróban a fogalmak értelmezésével kapcsolatban említék néhány szempontot, mivel Congkhapa hangsúlyozza, hogy a hibás megértésen alapuló cselekedet nagymértékben akadályozza a szellemi előmenetelt. Nagyon fontos tehát az adott meditáció lényegének megértése, mert így sokkal nagyobb az esélye annak, hogy a meditáció célja megvalósul.

1) A módszer első eleme tehát AZ ÖSSZES ÉRZŐ LÉNY FELISMERÉSE ANYÁNKÉNT. A nemzetek szokásai jelentősen eltérnek egymástól, és egy nemzeten belül is ahány ember, annyiféle. Mégis, ki, mit gondol, nagy általánosságban,

a szülők közül ki áll közelebb az emberekhez, az anyjuk vagy az apjuk? Esetleg mindkettő egyformán?

- ◆ *Ha nagyon általánosítunk, akkor szerintem az anya áll közelebb...*
- ◆ *...a fiúknak!...*
- ◆ *...nálunk Írorszáiban az anya a meghatározóbb...*

Ha itt valakit váratlan hatás ér, mi az, ami ösztönösen kiszalad a száján?

- ◆ *Te jó ég!*

Nálunk az „á-má!”, a mama. Öntudatlanul ezt kiáltjuk. Biztos, hogy nem „papá”-t. Mihozzánk, keleti emberekhez, a mama áll közelebb, és a tanítás ezt az érzést figyelembe véve mondja, hogy minden lényre tekintsünk úgy, mint az anyánkra. De ez csak javaslat. Nem kell szigorúan venni. Mindenki a saját érzéseire támaszkodjon. Ha valakihez az apja, a házastársa vagy netán a barátja áll a legközelebb, akkor ebbe a meditációba majd őt helyettesítse be. Csupán technikáról van szó, amely rugalmas keretek között alkalmazható. A lényeg az, hogy minden érző lényt a hozzátok lehető legközelebb álló személlyel azonosítsatok.

A második elem **AZ EMLÉKEZÉS AZ ÖSSZES ÉRZŐ LÉNY KEDVESSÉGÉRE**. Ez a meditáció szorosan összefügg az előzővel. Ha a lényeket úgy tekintitek, mint akik a megelőző számtalan életek során szülőanyáitok voltak, akkor hasonlóan kedveseknek és gondoskodóknak látjátok őket, mint a jelenlegi szülőanyátokat.

A harmadik **A KEDVESSÉGÜK VISZONZÁSA**. Ezután elgondolkodtok azon, hogy az összes lény jelenlegi szülőanyátok szeretetéhez és kedvességéhez hasonló meleg odaadását miként viszonzhatjátok.

A negyedik a **SZÍVBŐL JÖVŐ SZERETET**. Korábban említettem a szeretet két fajtáját, a más lényekhez vonzódás nagyon erős érzését és mások boldogságának a kívánását. Jelen esetben az előbbiről, a vonzódásról van szó, amely a lények sok-sok megelőző élete során felétek megnyilvánult kedvessége miatt érzett hálátok következménye.

Az ötödik **A NAGY EGYÜTTÉRZÉS**. Jelentése: vágyakozás, hogy a lények megszabaduljanak minden gondjuktól, problémájuktól, boldogtalanságuktól, azaz a szenvedéseiktől.

Majd a hatodik a **SEMÉLYES FELELŐSSÉGÉRZET**. Nehéz megtalálni a tibeti kifejezés\* megfelelőjét. „Szokatlan gondolat”-nak vagy „szokatlan viselkedés”-nek is fordítható. Itt tulajdonképpen arról van szó, hogy a Nagy Együttérzés birtokában a gyakorló valóban komolyan akar tevékenykedni a lények szenvedéseiktől való megszabadítása érdekében. Erre a szintre eljutva azt mondja: „Felelősnek érzem magam értük. Boldoggá fogom tenni őket!”

\* *lhag bsam*. A *lhag* szokatlant, különlegeset, a *bsam* gondolatot, állapotot vagy viselkedést jelent.

- ♦ A „szokatlan viselkedés” talán amiatt nem szerencsés, mert a jelentése nem feltétlenül pozitív. Szokatlan viselkedés lehet az is, ha valaki kővel bedob egy ablakot.

Akkor maradjunk a „személyes felelősségérzet” kifejezésnél, mert itt valóban a személyes felelősségérzet magas szintjére gondolunk. Nem csupán meleg szív, nem csupán szeretet és együttérzés, ezeknél több. A gyakorló felelősnek érzi magát a lényekért, tenni akar értük, és e szint beteljesítésével azt is világosan megérti, hogy mi az, amit tennie kell. Felismeri, hogy a lények szenvedéstől való megszabadításának leghatékonyabb módszere a buddhaság elérése. Amikor ez az érzése természetessé válik, feléled a tényleges bódhicsitta, a mindent felülmúló vágyakozása az összes érző lény javát szolgáló buddhaság elérésére.

A hetedik lépcsőfok, a BÓDHICSITTA, tehát a felsorolt hat ok következménye. Amíg a hat ok felszínes és mesterkéltsé, addig a következmény, a bódhicsitta is felszínes és mesterkéltsé. Amint a hat ok természetes, erőteljes érzéssé válik, a bódhicsitta is természetes és erőteljes lesz.

Congkhapa figyelmeztet, hogy a HÉTÁGÚ OK ÉS KÖVETKEZMÉNY GYAKORLATOT A TUDAT KIEGYENSÚLYOZÁSA ALAPOZZA MEG. Amikor az előkészítő gyakorlatokat végezve a Mérhetetlen kiegyensúlyozottságon meditálunk, azt kívánjuk, hogy a lények hagyjanak fel ragaszkodásaikkal és haragjukkal. Itt, a tudat kiegyensúlyozásának meditációjában saját magunkra gondolunk. A mi tudatunknak, nekünk, a gyakorlónak kell mentesülnünk hozzátartozóinkhoz fűződő ragaszkodásainktól és az ellenségeinkre haragvásunktól. Ahogyan a mag elvetése előtt a talajt boronával előkészítik – mondja a Tanítás –, úgy kell az együttérzés magjának elvetése előtt tudatunk egyenlenségeit, az érző lényekhez fűződő részrehajlásainkat megszüntetnünk. Az alapszöveg egyébként még az „összetevők kiegyensúlyozottsága”-ról is szól, amely a tudat durva és finom állapotainak kiegyenlítését jelenti, valamint az „érzések kiegyensúlyozottságá”-ról, amely alatt a semleges érzést – a boldogság és a boldogtalanság szélsőségei közötti állapotot – érti.\*

A *Lam-rim* általános szerkezetét tekintve, kezdő szintjén a célunk az, hogy újrálétesüléseink folyamatosan magasabb világokban történjenek. Ennek elérésére tudatunkat egyre pozitívabbá igyekezünk alakítani. A középső szinten már a szamszárán túla törekszünk. Úgy is fogalmazhatunk, hogy a *Lam-rim* első és második szintje gyakorlatilag a mérgező érzelmeink, azaz a szenvedéseink és boldogtalanságunk okainak csökkentésére, majd pedig a megszüntetésére

\* *du byed btang snyoms* és *tshor ba btang snyoms*. LRCM: 299.6-7. Megjegyzendő, az LRCM amerikai fordítói a *btang snyoms* kifejezést a meditatív nyugalommal összefüggésben „equanimity”-nek (kiegyensúlyozottságnak), a Mérhetetlen kiegyensúlyozottsággal (*tshad med btang snyoms*) és az érzéssel kapcsolatban „impartiality”-nek (pártatlanságnak, részrehajlás nélkülségnek) fordították. Ld. Dzsecün Congkhapa: A megvilágosodáshoz vezető ösvény fokozatainak részletes kifejtése. Meditatív nyugalom. 149. jegyzetet.

irányul. A harmadik szint középpontjában a mások jóllétének előmozdítása, a feltétel nélküli szeretet és együttérzés, valamint a jelenségek ürességét megértő bölcsesség kifejlesztése áll. Amilyen mértékben sikerül ezeket a felismeréseket megerősíteni és megszilárdítani, valamint amilyen mértékben sikerül ezeket a gyakorlatokat egyesíteni, olyan mértékben közeledünk a végső szinthez, a teljes megvilágosodáshoz, a buddhasághoz.

A harmadik szint, amelybe belekezdünk, a mahájána útján halad, s mivel a mahájána alapja és lényege az együttérzés, **AZ EGYÜTTÉRZÉS GYAKORLATA RENDKÍVÜL FONTOS A MAHÁJÁNA GYAKORLÁS KEZDETÉN, KÖZEPÉN ÉS VÉGÉN.**

**AZ AKSAJAMATI-NIRDÉSA SZÚTRA HANGSÚLYOZZA, HOGY AZ EGYÜTTÉRZÉS RENDKÍVÜL FONTOS A MAHÁJÁNA GYAKORLÁS KEZDETÉN.** A bódhicitta műveléséhez hatalmas belső elhatározottságra és elszántságra van szükség, amelynek éltetője a minden lény szamszárából való megszabadítása iránt érzett felelősség. E nélkül nincs bódhicitta. Csak akkor próbál valaki kimenteni egy fuldoklót a megáradt folyóból, ha felelősséget érez más emberek élete iránt. Különböznél miért vállalna kockázatot? De honnan származik a felelősségérzete? Csakis a bajba jutott emberek iránti együttérzéséből. Az együttérzés ezért megelőzi a felelősségérzetet. A mahájána úton haladó is ezt a sorrendet követi: együttérzése kelti életre a szenvedő lények szamszárából történő kimentésének felelősségét, amely aztán feleleszti a bódhicittát. Az együttérzés ezért rendkívül fontos a mahájána gyakorlás kezdetén.

Akinek az együttérzése erőtlen, annak a felelősségérzete ingatag, ezért bódhicittája sem lehet. Az együttérzés alacsony szintje mellett tehát nem beszélhetünk mahájána gyakorlóról, következésképp a gyakorlását sem nevezhetjük mahájánának, még akkor sem, ha esetleg bonyolult tantrikus meditációkat végez, vagy szerzetesi ruhát ölt magára és mahájána szövegeket recitál. Ezek így csupán szavak és külsőségek, amelyeknek a valódi mahájána gyakorláshoz semmi köze. A mahájána gyakorlás nem külső dolgoktól, nem a tanártól, nem a ceremóniáktól, nem a kolostori környezettől függ. Akiben viszont az együttérzéséből fakadó felelősségérzet elhatalmasodik, annak minden cselekedetét ez az érzés hatja át, ezért bármit tesz, az mahájána gyakorlat, még ha csak sétál, olvas, táplálkozik vagy alszik is. Mert egyáltalán nem szükséges bonyolult meditációkat végezni ahhoz, hogy mahájána gyakorlatot folytassunk. Az étkezés, az alvás, és így tovább, életben tartanak, és aki az életét másokkal együtt érezve, felelősséggel irántuk, azaz mások érdekében tartja fenn, az a hétköznapi tevékenységei közben is mahájána gyakorlatokat végez. Mindig tartsátok szem előtt: kizárólag a gyakorló motivációjától függ, hogy gyakorlása mahájána-e vagy sem!

A Buddha **AZ EMLÍTETT SZÚTRÁBAN FELHÍVJA A FIGYELMET ARRA, HOGY MIKÉNT A LÉLEGZET ELŐFELTÉTELE AZ ÉLET MEGINDULÁSÁNAK, ÚGY A NAGY EGYÜTT-**

**ÉRZÉS ELŐFELTÉTELE A MAHÁJÁNA GYAKORLÁSNAK. A GAJÁSIRSA SZÚTRÁBAN PEDIG AZ ÁLL, HOGY A NAGY EGYÜTTÉRZÉS A HAT TÖKÉLETESSÉG GYAKORLÁSÁNAK MEGALAPOZÓJA.** Ebben a szútrában égi lény [Dévaputra] kérdezi Mandzsusri bódhiszattvától, hogy mi a bódhiszattva gyakorlás alapja. „A bódhiszattvák cselekedeteit a Nagy Együttérzés motiválja” – hangzik a felelet. Ebből megérjük, hogy a bódhiszattva cselekedetek – a Hat Tökéletesség – gyakorlásának feltétele a Nagy Együttérzés.

**AZ EGYÜTTÉRZÉS GYAKORLÁSA RENDKÍVÜL FONTOS A MAHÁJÁNA GYAKORLÁS KÖZBEN.** Miért? Mert az érző lények érdekében végzendő cselekedetek elé számos akadály tornyosul. A szociális munka iránt elkötelezett ember bizonyára nagy lelkesedéssel kezdi hivatását, de csakhamar számos olyan problémával találkozik, amelyre korábban nem számított. Eleinte például nem érzékeli a rászorulók tömegét. Amikor erre ráébred, a reménytelenség érzése uralkodhat el rajta. De nem csak a segítségére számítók tömege bátortalaníthatja el, hanem a tényleges teendők is. Sokszor nem tudja, mi az, amit tennie kellene nagyon nehéz helyzetekben. Aztán sokféle rászorult van. Köztük olyanok, akik a segítőkkel szemben ellenségesen viselkednek. Ilyen és ezekhez hasonló dolgok kedvét szeghetik azoknak, akik bár komoly elhatározottsággal láttak munkához, együttérzésük nem bizonyult eléggé megalapozottnak és szilárdnak. Emiatt mondjuk, hogy nem csak a mahájána gyakorlás kezdetén, hanem a gyakorlás folyamatos fenntartásához is szükség van együttérzésre.

Azt is tudni kell, hogy az együttérzés meggyengülése a mahájána gyakorlás befejezésének kezdetét jelzi. A *Lam-rim* ezért arra figyelmeztet, hogy nem elég az együttérzést csupán időnként feléleszteni. Törekedni kell folyamatos fenntartására és megerősítésére. Bár saját tapasztalataim ezzel kapcsolatban nincsenek, bizonyos vagyok benne, hogy a mások hasznára végzett munka nem fárasztó, hiszen a Nagy Együttérzés, illetve a mások iránt érzett felelősség feledteti az önös szempontokat. Akinek tudatát viszont önző gondolatok uralják, vagy akiben hanyatlik az együttérzés ereje, az könnyen elbizonytalanodik és elfárad. Erre vonatkozóan egy másik SZÚTRÁBAN AZ ÁLL, HOGY A BÓDHISZATTVA AZ ÉRZŐ LÉNYEK IRÁNTI NAGY EGYÜTTÉRZÉSE MIATT KÉPES BÁRMILYEN SZENVEDÉS ELVISELÉSÉRE ÉS SAJÁT BOLDOGSÁGÁNAK FELADÁSÁRA. Együttérző ember sohasem gondol a saját hasznára, kész elfogadni bármilyen megpróbáltatást, csak azért, hogy segíthessen másokon. Kamalasila KOMMENTÁRJÁNAK [*Bhávánákrama*] ELSŐ RÉSZÉBEN ÍRJA, HOGY A BÓDHISZATTVA A NAGY EGYÜTTÉRZÉSTŐL SARKALVA, MAGÁT NEM TEKINTVE, AZ ÉRZŐ LÉNYEK MEGSEGÍTÉSE MIATT NEHEZEN MEGSZEREZHETŐ ÉRDEMEK FELHALMOZÁSÁRA ÉS HOSSZÚ IDŐN ÁT TARTÓ FÁRADOZÁSRA VÁLLALKOZIK.

AZ EGYÜTTÉRZÉS GYAKORLÁSA RENDKÍVÜL FONTOS A MAHÁJÁNA GYAKORLÁS VÉGÉN. Különbséget kell tenni a nirvánát elérni akaró hínájána és mahájána gyakorló között. A Tanítás értelmezésében a nirvánát megvalósító hínájána gyakorló nem tekinti feladatának a mások jóllétéért történő kötelezettség-vállalást. A mahájána gyakorló által elérni kívánt nirvánát buddhaságnak nevezzük. A Nagy Együttérzéssel motivált, buddhaság elérésére törekvő mahájána gyakorló mindvégig a lények megkülönböztetése nélkül vállalja a jóllétükért történő munkálkodást. Kamalasila idézett MŰVÉNEK MÁSODIK RÉSZÉBEN EMLÍTI: JÓLLEHET A BUDDHA A LEGMAGASABB ÉS LEGKIVÁLÓBB CÉLOKAT BETELJESÍTTETTE, NAGY EGYÜTTÉRZÉSE MIATT MINDEN ÉRZŐ LÉNY JÓLLÉTE MEGVALÓSÍTÁSÁNAK ELKÖTELEZETTJE. Természetesen, ahogyan arról már korábban többször is beszéltem, segítségnyújtásának alapfeltétele, hogy a lények tudatuk akadályaitól, a mérgező érzelmeiktől megszabaduljanak.

A DHARMA SZAMGÍTI SZÚTRA LESZÖGEZI: A BÓDHISZATTVA kizárólag A NAGY EGYÜTTÉRZÉSRE HELYEZI A HANGSÚLYT, AZT GYAKOROLJA ÉS REALIZÁLJA, ÉS A BUDDHÁK ÖSSZES TULAJDONSÁGÁRA SZERT TESZ. A Buddha tehát maga mondta, hogy nincs szükség sokféle gyakorlat végzésére, hiszen az együttérzés a gyakorlót az összes kiváló tulajdonsággal felruhazza. CSANDRAKÍRTI A MADHJAMAKA-AVATÁRÁBAN PEDIG EZT MONDJA: AHOGYAN A TERMÉS ESETÉN ELŐSZÖR A MAG, AZTÁN A VÍZ, MAJD LEGVÉGÜL A TELJES BEÉRÉS A LEGFONTOSABB, ÚGY A TELJES MEGVILÁGOSODÁS ELÉRÉSÉHEZ A GYAKORLÁS ELEJÉN, KÖZEPÉN ÉS VÉGÉN A NAGY EGYÜTTÉRZÉS A LEGFONTOSABB. A Dharmaszamgíti SZÚTRA példázata SZERINT, AKI RENDELKEZIK AZ ÉLET KÉPESSÉGÉVEL, AZ MÁS KÉPESSÉGEKKEL IS RENDELKEZIK. HASONLÓKÉPPEN, A NAGY EGYÜTTÉRZÉST TERMÉSZETESSÉGGEL KÖVETIK MÁS BÓDHISZATTVA TULAJDONSÁGOK és a különféle felismerések. Mind-ebből megértjük, hogy a mahájána gyakorlás lényege a Nagy Együttérzés.

Akik valóban komolyan gyakorolják a Dharmát és a mahájána utat követik, azok akadályokba ütköznek. A buddhizmus az akadályok elkerülésére és leküzdésére az érdemek gyűjtését, a menedékvételt, valamint a szeretet, a Nagy Együttérzés, a bódhicsitta és – azoknak, akik megértették – az üresség, illetve egyéb tisztító gyakorlatok végzését javasolja. Segítséggel a dharmagyakorlást zavaró külső tényezők elkerülhetőek. Általános értelemben a szerencsétlenségek és kellemetlenségek a negatív karma következményei, de kellemetlen, zavaró hatásokat emberi, vagy ahogyan mi mondjuk, nem emberi lények, azaz ártó szellemek is kelthetnek. Egy tibeti mondás szerint „Ahol mély a Dharma, ott a Gonosz.” Ezek ellen különösen hatásosan és erőteljesen alkalmazható a szeretet és együttérzés felkeltésének buddhista meditációja. A valóban mélyről fakadó szeretet és együttérzés igazi ellenszerek! Visszagondolva a Buddha élettörténetére, megvilágosodása előtt nagyszámú gonosz, ártó szellem félelemkeltő hatásokkal akarta megzavarni, de nagy

szeretete és együttérzése minden próbálkozásukat elhárította. Logikusnak tarthatjuk, hogy a tényleges, nagyon erőteljes szeretetre és együttérzésre a válasz pozitív kell legyen.

Manapság bármilyen negatív történetre sok gyakorló azonnal rávágja, hogy ártó szellemek ténykedésének a következménye, ami teljes képtelenség, és nagyon távol áll a helyes buddhista szemlélettől. Az imént mondottak csak azokra a különleges esetekre vonatkoznak – talán, ha ezer közül egyre –, amelyeket komoly és alapos vizsgálatok igazolnak. Ha jól emlékszem, a múlt évben Őszentsége a Dalai Láma egyik tanítása alkalmával mesélte, hogy Dharamszalában, a Gangcsen Kjishong területén, ahol a tibeti kormány székháza is található, hosszú időn át az egyik tibeti család álmát éjjelente ajtónyikorgás, kopogások és különböző tárgyak elmozdulásai zavarták meg, mígnem Őszentségéhez folyamodtak, és megkérték, ha éppen a környéken akad dolga, látogasson el hozzájuk. Ez meg is történt. Őszentsége a házban szeretet és együttérzés meditációkat végzett. Ennek hatására a zavaró jelenségek megszűntek. Ez például egy igaz történet. A tantrikus praxisban is ismertek ártó szellemeket megfélemező gyakorlatok, amelyek bár eléggé erőszakosak, de végül is a Nagy Együttérzésen alapulnak. Ezt amiatt is fontos hangsúlyozni, mert ha haraggal és gyűlölettel próbálnánk e lényeket elűzni, az olyasmi lenne, mintha a tüzet olajjal kívánnánk eloltani. Attól csak még magasabbra csapnának a lángok. Mivel a valódi ellenszer a nem felszínesen, hanem mély átérzéssel végzett szeretet és együttérzés gyakorlata, mindazok, akik úgy érzik, hogy dharmagyakorlásukat az említett lények zavarják, a legjobban teszik, ha tevékenységüket ezzel a gyakorlattal akadályozzák meg. Azért úgy gondolom, egyelőre nincs okotok a félelemre. Kezdő gyakorlóknak ilyen akadállyal nem kell szembenézniük. Csak „ahol mély a Dharma...” ott fenyegethet a veszély. Az ártó szellemeket a kezdők nem igazán érdeklik, és ahogyan mondtam, később is nagyon ritkán fordul elő zaklatás. Ha viszont bekövetkezik, akkor a szeretet és együttérzés gyakorlata mellett még érdemes erénygyűjtő és tisztító gyakorlatokat is végezni.

A hétágú ok és következmény módszer egyes elemeinek részletes ismeretése előtt tekintsük át még egyszer a legfontosabb összefüggéseket.

Vegyünk egy egyszerű példát. Van három ember: szeretett hozzátartozótok, egy számotokra ismeretlen személy és valamelyik ellenségetek vagy ellenlábasotok. Tétélezzük fel, hogy mindhárman ugyanattól a problémától, ugyanolyan mértékben szenvednek, mégis e három emberrel kapcsolatban egymástól eltérő érzéseitek támadnak: a hozzátartozótokkal mélyen együtt éreztek, az ellenségetek bánatának örültök, a semleges személy problémája iránt pedig közönyösek vagytok; nem bántódtok miatta és nem is örültök neki. A hétágú ok és következmény módszer e háromféle érzés megértésén alapul.

Mint már mondtam, a lények szamszárából való kiszabadításáért érzett felelősség együttérzés nélkül nem éleszthető fel. Azért éreztek felelősséget szeretett szülők szünetelésének megszüntetése iránt, mert együtt éreztek velem, és amiatt éreztek velem együtt, mert ragaszkodtak hozzám. Ugyanígy, az összes lény iránt érzett felelősségnek is az együttérzés a feltétele, amely a lények iránti vonzódás – más szavakkal: a szívből jövő szeretet – nélkül nem jöhet létre.

A hétágú ok és következmény gyakorlat legelső szintjén az összes érző lényben szülőanyátokat ismeritek fel. Mivel szeretett szülők problémája iránt valódi felelősséget éreztek, tenni akartok érte valamit, hogy problémáját megszüntessétek. Mindez az együttérzések miatt történik, amelyet a hozzám fűződő vonzalmak kelt életre. A folyamat lejátszódásának alapfeltétele tehát, hogy a szóban forgó személyt szülőökként ismerjétek fel, bár önmagában még nem elegendő indíték annak mély megértése nélkül, hogy szülők kedvessége és gondoskodása valójában mit is jelent számotokra. Ha a személyt szülőanyátokként – vagy akármelyik, hozzátok különösen közelálló személyként – azonosítjátok, és azt is pontosan tudjátok, hogy mennyire fontos és pozitív része az életeteknek, akkor nagyon erős vonzódást éreztek iránta. Következésképpen, ha szenved valamitől, együtt éreztek velem, és mivel érzitek, hogy felelősséggel tartoztok iránta, segíteni akartok rajta. Ez a *Lam-rim* ismertetésre kerülő meditációjának a mindennapi tapasztalaton alapuló technikája, amit minden lényre alkalmazhattok.

Azt is látnotok kell, hogy minél erősebben vonzódtok szülőanyátokhoz – vagy egy számotokra kedves lényhez –, annál mélyrehatóbban érzitek át szenvedését, vagyis annál inkább együtt éreztek velem, és annál nagyobb felelősséget éreztek iránta. Hasonlóképpen, akiben az érző lények iránti szívből jövő szeretet elhatalmasodik, az mélyen együtt érez velük, és egyre növekvő felelősségérzete szilárd elhatározássá érleli a vágyát, hogy minden lény javára a buddhaságot elérje. Ez az az érzés, amit valóságos bódhicsittának nevezünk. Mindebből érthetővé válik, hogy a hétágú ok és következmény módszernek miért „az összes lény felismerése anyánkként”, az „emlékezés az összes lény kedvességére” és „a kedvességük viszonzása” az első három eleme. E lépéseken keresztül keltünk gyengédséget, illetve vonzalmat magunkban a lények iránt. Minél sikeresebbek vagyunk, azaz minél erőteljesebb érzést sikerül meggyökeresíteni magunkban, annál magasabb szinten valósul meg a „szívből jövő szeretet”, a „Nagy Együttérzés” és a „személyes felelősségérzet”, majd pedig következményükként a bódhicsitta.

Már tudjátok, hogy a buddhizmusban a szeretetnek két jelentése van: az egyik az érzelmi közelség, a vonzalom vagy ragaszkodás – gyengédség és kedvesség –, amely egyáltalán nem biztos, hogy a szeretett személy bol-



dogságának kívánásával is együtt jár. Másik jelentése a vágyakozás, hogy a szeretett lény boldog legyen. A felsorolt első négy meditáció, valamint a meditációsorozatot megelőző tudatkiegyensúlyozó gyakorlat célja az érzelmi közelség megteremtése, ezért a szeretet első típusát igyekszünk felkelteni magunkban. Az így megvalósuló gyengédség és kedvesség a további meditációk során átalakul a lények boldogságának kívánásává, és ezzel egyetemben Nagy Együttérzéssé; vágyakozássá, hogy a lények a szenvedéseiktől megszabaduljanak. Miután pedig létrejött a szenvedő lények iránt érzett felelősség, ennek megszilárdítása közben felmerül a kérdés, hogy mi a leghatékonyabb segítség, amely a végtelen számú lény boldoggá tétele és szenvedéstől való megszabadítása érdekében nyújtható. Legmegfelelőbb megoldásként a buddhaság elérése kínálkozik. Aki idáig eljut, az szilárdan eltökéli, hogy minden lény javára eléri a megvilágosodást. Így jön létre a hat ok következménye: a valódi, nem felszínes és nem mesterkelt bódhicsitta.

### *A tudat kiegyensúlyozása*

A bevezetőben idéztem Congkhapa figyelmeztetését, hogy **A HÉTÁGÚ OK ÉS KÖVETKEZMÉNY MÓDSZER ALAPJA A TUDAT KIEGYENSÚLYOZÁSA, AZ ELFOGULATLAN GONDOLKODÁS AZ ÉRZŐ LÉNYEKRŐL.**

1) Miért fontos elsőként **A TUDAT KIEGYENSÚLYOZÁSÁNAK** gyakorlatát elvégezni? Mert **A TUDAT KIEGYENSÚLYOZÁSÁNAK CÉLJA A MINDEN ÉRZŐ LÉNY IRÁNTI RÉSZREHAJLÁS NÉLKÜLI SZERETET ÉS EGYÜTTÉRZÉS FELKELTÉSE.** Nézzük újra a korábbi példát: szeretett hozzátartozónk, ellenlábásunk és egy számunkra semleges személy ugyan közel hasonló problémával küzd, érzelmeink velük kapcsolatban mégis nagyon különböznek egymástól. Hogyan érhetjük el, hogy részrehajlás nélkül, valóban együtt érezzünk mindhármukkal? Úgy, hogy a háromféle személyt „közös nevezőre” hozzuk, legyen az akár pozitív, akár negatív kicsengésű. Ezt mindenképp meg kell tennünk még azelőtt, hogy „az összes lény felismerése anyánkként” meditációba belekezdjenek. Mert még ha csak kismértékben is, de eltérően ítéljük meg a lényeket, azaz például nem csökkentjük a hozzátartozóinkhoz fűződő vonzódásunkat, akkor a későbbiekben, még ha sikerül is az érző lények iránti szeretetet és együttérzést felkelteni magunkban, az nem lesz részrehajlás nélküli. Nem arról van szó, hogy helytelen a pozitív érzés, hanem arról, hogy ez az érzés részrehajló, következesképp, ha célunkat, a bódhicsittát meg akarjuk valósítani, akkor a ragaszkodás érzését redukálnunk kell, majd pedig meg kell szüntetnünk. Elsőként tehát minden lényben megkeressük a közöset, ezzel enyhítjük ragaszkodásunkat és haragunkat, majd pedig erre az érzés-

re támaszkodva felkeltjük magunkban a részrehajlás nélküli szeretetet és együttérzést minden lény iránt.

a) Hogyan műveljük a tudat kiegyensúlyozását? A *Lam-rim* azt tanítja, hogy **ELSŐKÉNT VÁLASSZUNK MEDITÁLÁSUNK TÁRGYAKÉNT EGY SZÁMUNKRA SEMLEGES** – sem nem vonzó, sem nem ártalmas – **SEMÉLYT, ÉS VELE KAPCSOLATBAN GYAKOROLJUK TUDATUNK KIEGYENSÚLYOZÁSÁT, RAGASZKODÁSUNK ÉS ELLENSZENVÜNK ELOSZLATÁSÁT.**

Felmerül a kérdés: ha meditációnk tárgyának semleges személyt választunk, milyen ragaszkodástól és ellenérzéstől akarunk megszabadulni? Először is ne gondoljátok, hogy a közömbösnek tetsző emberek irányában nincsenek érzéseink. Másodszor pedig, itt valójában egy feltevésen alapuló kérdésről van szó, amely így is hangozhat: mi értelme lenne ragaszkodnom ehhez az emberhez és mi értelme lenne haragudnom rá? Ebben a meditációban ezt kell alaposan átgondolni, mert az így létrejövő érzésen alapul a tudat kiegyensúlyozott állapota.

Képzeljétek el tehát valakit, akivel semmilyen érzelmi kapcsolatban nem álltok, és vizsgáljátok meg alaposan, hogy valójában mit is éreztek vele kapcsolatban. Ha a kiválasztott személy a célnak megfelelő, megtapasztaljátok a tudat részrehajlás és elfogultság nélküli állapotát. **E SEMÉLYT TEKINTVE, MIND A RAGASZKODÁSUNKTÓL, MIND AZ ELLENÉRZÉSÜNKTŐL KÉT OK MIATT SZABADULHATUNK MEG, AHOGYAN AZT KAMALASÍLA A BHÁVANÁKRAMÁBAN ÍRJA:**

i) **AZ ÉRZŐ LÉNYEK SZEMSZÖGÉBŐL TEKINTVE GONDOLJUK EZT: „MIVEL AZ ÖSSZES ÉRZŐ LÉNY EGYFORMÁN VÁGYAKOZIK A BOLDOGSÁGRA ÉS EL AKARJA KERÜLNI A SZENVEDÉST, NEM HELYES, HA NÉHÁNYUKNAK, AKIKET KÖZELINEK ÉRZEK MAGAMHOZ, JÓT TESZEK, MÁSOKNAK PEDIG, AKIKTŐL TÁVOLSÁGOT TARTOK, ÁRTOK.”** Az érző lények felől nézve ez igen jó érv. Hiszen mindegyikük, megkülönböztetés nélkül ugyanarra törekszik: boldogok akarnak lenni és nem akarnak szenvedni. E téren nincs semmi különbség közöttük. Ugyanígy érez az iskolázott és az iskolázatlan, a keleten és a nyugaton élő, a vallásos és az ateista, az emberi és a nem emberi lény.

ii) **A SAJÁT SZEMSZÖGÜNKBŐL TEKINTVE PEDIG GONDOLJUK EZT: „A KEZDET NÉLKÜLI ÉLET KÖRFORGÁSÁBAN NINCS OLYAN ÉRZŐ LÉNY, AKI AKÁR SOK SZÁZSZOR NE LETT VOLNA MÁR A HOZZÁTARTOZÓM, EZÉRT KIVEL SZEMBEN VAN HELYE A VONZALMAMNAK, ÉS KIVEL SZEMBEN KELLENE ELLENSZENVET TÁPLÁLNOG?”** Részrehajlásunk oka többnyire az, hogy az emberek tömegéből kiválasztunk néhányat, és azt mondjuk: „Ők a hozzátartozóim, ők pedig az ellenségeim”. Ez rövidlátó szemlélet, mondja a *Lam-rim*, mivel csak a jelen életet veszi figyelembe. Ellenségeink, akikre most esetleg engesztelhetetlenül haragszunk, megelőző életeinkben akár közeli hozzátartozóink is lehettek. Mi indokolja akkor a megkülönböztetést? A magyarázat alapját a kezdetnélküli élet elmé-

lete képezi, és e logikát követve nehéz lenne megvédeni azt az álláspontot, hogy a mai ellenségeink valamikor nem lehettek a szüleink. Mindezzel természetesen nem állítom, hogy ez az elmélet száz százalékosan bizonyított. A buddhista filozófia azt a megoldást választja, amely mellett több érv szól, és elveti azokat a megközelítéseket, amelyeket kevesebb érv támaszt alá.

A Kamalasila által felsorolt két ok közül az első tehát arról győz meg, hogy minden lény egyforma. Mindenki egyformán vágyakozik a boldogságra és mindenki el akarja kerülni a szenvedést. Miért különböztetjük meg akkor őket egymástól azzal, hogy az egyikre haragszunk, a másikhoz pedig ragaszkodunk? Ráadásul, miért ragaszkodnánk egy számunkra semleges emberhez vagy miért haragudnánk rá, amikor a lényegét illetően ugyanolyan, mint a többi más lény? A másik ok szintén figyelemre méltó. Ha megszámlálhatatlan életeink során valamikor mindegyikük hozzátartozónk lehetett, miért vonzódnánk csak néhányukhoz, és miért gyűlölnénk néhányukat? Ez utóbbi gondolat természetesen csak akkor hasznos, ha nem csupán a jelen életet vesszük figyelembe. Most lehet, hogy valaki számotokra kedves, de korábbi életeitek valamelyikében az ellenségetek lehetett. És fordítva, nem kizárt, hogy akit ma veszélyes ellenfeleteknek tartotok, azzal valamikor szoros barátságban éltetek, sokat segített nektek, és olyan jó volt hozzátok, mint jelenleg szeretett hozzátartozótok. Figyelemmel az életek sokaságára, nagy bátorság kijelenteni bárkiről, hogy változtathatatlan ellenség vagy jó barát. Minden csak idő kérdése. Bárki lehetett valamikor kedves, ellenséges vagy éppen semleges számunkra, csak ezt a tudatlanságunk miatt nem ismerjük fel, pontosabban nem emlékezünk rá. Egyébként, a napokban láttam egy műsort, amelyben olyan fiatal fiúk és lányok beszéltek, akik emlékeztek előző életükre. Az egyik fiú például a lány bátyja volt. Amikor a fiú elbeszéléséből a lány megtudta, hogy valamikor volt egy testvére, erős vonzalom ébredt benne a fiú iránt. Ha nem hallott volna erről, vonzalma nem támad fel. Mindannyian hasonlóképpen vagyunk ezzel. Ha a tudatlanságunk nem jelentene akadályt, és képesek lennénk elmúlt életeinket felidézni, semmi sem igazolná a jelenlegi megkülönböztetéseket, a haragvásokat egyes emberekre és a vonzódásokat másokhoz. Jelenleg csupán abban lehetünk bizonyosak, hogy ez vagy az a személy a segítségünkre van, illetve hátráltatja a törekvéseinket. Nagy merészség ennél többet állítani, hiszen értékítéletünk emlékezetünknek van alárendelve. Természetesen nem lehetünk száz százalékosan bizonyosak abban, hogy például egy jelenleg számunkra ismeretlen ember valamikor a szülőnk volt, de tekintettel a kezdetlen és megszámlálhatatlan életeinkre, nem hagyható figyelmen kívül ez a következtetés. Mint mondtam, a buddhista szemlélet azt a megközelítési módot fogadja el, amelyet nyomósabb érvek támasztanak alá.

b) MÁSODIKKÉNT, VÁLASSZUK MEDITÁLÁSUNK TÁRGYÁNAK EGYIK HOZZÁTARTÓZÓNKAT, ÉS A VELE KAPCSOLATBAN FELMERÜLŐ DURVA ÉS FINOM RAGASZKODÁSTÓL VALÓ MEGSZABADULÁSSAL PRÓBÁLJUK TUDATUNKAT KIEGYENSÚLYOZNI. EZT NÉGY ÉRV FIGYELEMBEVÉTELÉVEL VÉGEZHETJÜK EL.

i) - ii) AZ ELSŐ KÉT ÉRV MEGEGYEZIK AZ IMÉNT ISMERTETETT i) ÉS ii) ÉRVEKKEL. Az érző lények szemszögéből nézve felismerjük, hogy szeretett hozzátartozóink nem különböznek a többi érző lénytől, hiszen mindegyikük ugyanarra vágyakozik: szeretne boldog lenni és el akarja kerülni a szenvedést. Saját szemszögünkben tekintve is arra ébredünk rá, hogy nem különböznek az érző lények sokaságától, mivel csak amiatt különítjük el hozzátartozóinkat a lények tömegétől, hogy szüleinkként, rokonaiként, stb. azonosítjuk őket.

iii) A HARMADIK ÉRVET A CSANDROTTARA DÁRIKA SZÚTRA SZOLGÁLTATJA. A Buddha így beszél a tanítványaihoz: „MEGELŐZŐ ÉLETEIM SORÁN MEGÖLTEM MINDANNYITOKAT ÉS TI A MÚLTBAN DARABOKRA SZAGGATTATOK ENGEM. KÖLCSÖNÖSEN ELLENSÉGEK ÉS GYLKOSOK VOLTUNK. HOGYAN RAGASZKODHATNÁNK EGYMÁSHOZ?” Jelenlegi hozzátartozóink a megelőző életeink során ugyanolyan ellenségeink lehettek, mint a jelenlegiek. Miért ragaszkodunk akkor hozzájuk?

iv) A NEGYEDIK ÉRV: A SZAMSZÁRÁBAN SOHA NEM LEHETÜNK BIZONYOSAK HOZZÁTARTOZÓINK, BARÁTAINK, ELLENSÉGEINK, STB., FELŐL, A JELENLEGI VAGY AZ ELKÖVETKEZŐ ÉLETÜNKBEN BEKÖVETKEZŐ VÁLTOZÁSOK MIATT. A szamszárában senkiről sem állítható teljes bizonyossággal, hogy „barát” vagy „ellenség”. Lehetséges, hogy aki most segítőkész, a megelőző életünkben ártott nekünk. Ez a meditáció az abszolútnak hitt fogalmakhoz fűződő érzéseket viszonylagosakká finomítja, és ezáltal enyhíti a ragaszkodást és a haragot.

ELGONDOLKODVA EZEKEN AZ ÉRVEKEN, FELHAGYUNK A HOZZÁTARTOZÓINKHOZ FÜZŐDŐ RAGASZKODÁSUNKKAL, AMELY RAGASZKODÁST CSAK AMIATT ÉREZZÜK, MERT ŐK A HOZZÁTARTOZÓINK, DE A „HOZZÁTARTOZÓ” FOGALMÁT NEM VETJÜK EL. A buddhizmus nem utasítja el a „barát” és „ellenség” létezését, mint ahogyan a *Lam-rim* sem mondja, hogy a „barát” és az „ellenség” nem létező fogalmak. Ha így tennének, ellentmondának a valóságnak. Megszüntetnünk az e fogalmakkal jelölt személyek iránt táplált ragaszkodásunkat és haragunkat kell.

c) HARMADIKKÉNT, VÁLASSZUK MEDITÁLÁSUNK TÁRGYÁNAK ELLENSÉGÜNKET, ÉS A VELE KAPCSOLATBAN FELMERÜLŐ DURVA ÉS A FINOM ELLENÉRZÉSEKTŐL MEGSZABADULVA PRÓBÁLJUK TUDATUNKAT KIEGYENSÚLYOZNI. EZT NÉGY ÉRV FIGYELEMBE VÉTELÉVEL VÉGEZHETJÜK EL.

i) - ii) AZ ELSŐ KETTŐ MEGEGYEZIK AZ i) ÉS ii) ÉRVEKKEL.

iii) A HARMADIK ÉRV: SZÁMTALAN ELMÚLT ÉLETEN ÁT JELENLEGI ELLENSÉGEINK APÁINK, ANYÁINK, TESTVÉREINK ÉS BARÁTAINK VOLTAK, AKIK ÉPPEEN OLYAN KEDVESEN BÁNTAK VELÜNK, MINT JELENLEGI SZÜLEINK, TESTVÉREINK, ROKONAINK ÉS BARÁTAINK.

iv) A NEGYEDIK ÉRV MEGEGYEZIK AZ ismertetett iv) ÉRVVEL.

ELGONDOLKODVA EZEKEN AZ ÉRVEKEN, FELHAGYUNK AZ ELLENSÉGEINK IRÁNTI ELLENSZENVÜNKSEL, HARAGUNKKAL ÉS GYŰLÖLETÜNKSEL, AMELYEKET CSAK AMIATT ÉRZÜNK, MERT ŐK AZ ELLENSÉGEINK, DE AZ „ELLENSÉG” FOGALMÁT NEM VETJÜK EL. Azért haragszunk rájuk, mert az „ellenség” abszolútnak hitt kategóriájába soroljuk őket. Ha ezt a szemléletet sikerül megváltoztatni, haragunk alább száll.

Mondok egy egyszerű példát a tudat változékonyságára, ami megvilágítja, hogy valójában minden attól a nézőponttól függ, ahonnan a dolgokat látjuk. Van két ember: Á és B. Á áskálódik B ellen, háta mögött befeketíti, megkárosítja, de B erről mit sem tud. Egy idő után a dolgok úgy alakulnak, hogy megkedvelik egymást és szoros barátság szövődik közöttük. Ám egy alkalommal közös ismerősük bizalmasan elmondja B-nek, hogy a szeretett barát, Á, akihez B annyira ragaszkodik, korábban mi mindent követett el ellene. Megakadályozta hivatali előmenetelét, munkáját elorozta, és így tovább. B eleinte nem hiszi el a vádakot, de aztán elgondolkodik a hallottakon, és leellenőrzi, hogy azok valóban igazak-e. Amikor meggyőződik arról, hogy megfelelnek a valóságnak, Á irányába táplált érzelmi ellentétessé változnak. Rettentően megharagszik rá, sőt talán meg is gyűlöli. Ebből, az egyébként életből vett példából is kitűnik, hogy az érzések a nézőponttól függően változnak. Ezt a jól ismert jelenséget a buddhista meditáció a tudat pozitív irányú átalakítására használja.

Természetesen, ha valaki árt nekünk, és mi megállapítjuk róla, hogy ő az ellenségünk, akkor az megfelel a hétköznapi igazságnak. Megállítani a fogalmak keltette haragot és gyűlöletet kell.

d) NEGYEDIKKÉNT, VÁLASSZUK MEDITÁLÁSUNK TÁRGYÁNAK AZ ÖSSZES ÉRZŐ LÉNYT, ÉS ÁLTALUK PRÓBÁLJUK GYAKOROLNI A TUDAT KIEGYENSÚLYOZÁSÁT, A RAGASZKODÁSTÓL ÉS ELLENÉRZÉSTŐL MEGSZABADULÁST. EZT HÁROM ÉRV FIGYELEMBEVÉTELÉVEL VÉGEZHETJÜK EL.

i) és ii) MEGEGYEZIK AZ ismertetett i) és ii) ÉRVEKKEL.

III) MEGEGYEZIK AZ ismertetett IV) ÉRVVEL.

A technika még egyszer röviden: elsőként kiválasztotok egy számotokra semleges embert, és a két érv figyelembevételével megpróbáljátok elmétek kiegyensúlyozását megszilárdítani. Ezt a meditációt a legkönnyebb elvégezni. Következő lépésként meditálásotok tárgyának egyik hozzátartozókat választotok, majd egy másikat, harmadikat, és így tovább. Ez már nehezebben fog menni az előzőnél, majd ami még ennél is körülményesebb, az ellenségeketek szemügyre véve kíséreljétek meg kiegyenlíteni szélsőséges reagálásotokat. Válasszatok itt is több, számotokra nehezen elviselhető személyt meditálásotok tárgyának. Mind a hozzátartozóitok, mind az ellenségeitek esetében a négy

érvet használjátok. Ha eléritek a meditációk célját, és tudatotok semlegességét mind hozzátartozóitok, mind ellenségeitek irányába megvalósítottátok, az összes érző lényre alkalmazzátok a módszert.

És még valami. A tudat kiegyenlítésére a *Lam-rim* kevés érvet használ, ezért megtehetitek, hogy saját tapasztalataitokat figyelembe véve kiegészítitek az elhangzottakat. Minél több érvet használtok, annál nagyobb eséllyel sikerül változtatni a szemléleteteken. Gondoljátok csak meg, minél több bizonyítékot találtok arra nézve, hogy egy ismerősötök valamikor ellenetek fordult, annál haragosabbak lesztek rá. Arra persze vigyázzatok, nehogy a szeretett emberekből ellenségeket gyártsatok. Az érvek nagymértékben befolyásolják az érzések alakulását, ezért ha ily módon akár csak kismértékben is sikerül gondolkodásokat befolyásolni, már jó úton jártok.

♦ *Mi a technikája az összes lényen történő meditálásnak?*

Amikor „összes érző lény”-ről beszélünk, szélesen értelmezhető általános fogalmat használunk. Filozófiai értelemben természetesen mondható, hogy a meditálás tárgya az „összes érző lény”, de a gyakorlatban ezzel csak akkor tudunk valamit kezdeni, ha az egyedi jelenségektől kiindulva fokozatosan jutunk el az általánoshoz. Ezért kell a gyakorlatot a megadott sorrendben végezni. Előfordul, hogy egyesek azonnal az „összes lény”-en kezdenek meditálni, gondolván, hogy így gyorsan megvalósíthatják tudatuk kiegyenlítését. A filozófiában ezt az eredményt „feltételezésekbe bocsátkozó tudat”-nak nevezzük, mivel a gyakorlás így a pusztá szavakon vagy megnevezéseken megreked. A végeredmény nagyon labilis lesz. Amint a gyakorló a meditálását követően egyedi esetekkel találkozik, ítélezései ismét részrehajlókká válnak. Fordítva ez nem történhet meg. Az egyedi esetek mélyreható vizsgálatát követően jóllehet szintén a feltételezésekbe bocsátkozó tudat végzi a meditálást az „összes lény”-en, mégis mélyebbre és többre jut: az előzmények miatt a megnevezésen túli lényeket is megérti. Talán világosabbá válik mindez, ha megemlítem, hogy a feltételezéseknek különböző típusai vannak. Ezek egyike csak a szavak és megnevezések szintjéig jut el. Másik típusa az olyan feltételezés, amelyet nem támasztanak alá érvek. További változata ugyan érveket sorakoztat fel, de az érvek helytelenek, és végül megkülönböztetünk olyan feltételezést is, amely helyes érveken alapul. Mindenképpen tudni kell, hogy a feltételezés nem azonos a felismeréssel. Mindannyian a feltételezések szintjén kezdünk gyakorolni, és mellesleg jelenleg is ezen a szinten vagyunk. Ahogyan arról már korábban beszéltem, a feltételezésekből lassan kétségek támadnak, amelyek megalapozott érvekkel tisztázhatóak. A tisztázott kétségeket „következtetett felismerések”-nek nevezzük. Ezek a fokozatos hozzászokás, vagyis a meditálás során először helyes fogalmi következtetések – hibátlan megismerésekké –, majd pedig fogalom nélküli felismerésekké alakulnak át.

Ez a teljes folyamat, amelyben a nem fogalmi felismerés a legerőteljesebb elem. Hatékonyságára példa, hogy az üresség nem fogalmi felismerése a tudatlanság közvetlen ellenszereként szolgál. Birtokában a gyakorló nekikezdhethet a Harmadik Nemes Igazság, a Megszüntetés Igazsága megvalósításának, amely több szinten át tart. Közülük az utolsót nirvánának nevezzük.

Fontos tehát tudni, hogy az eddig ismertetett meditációk mind a feltételezések tartományába sorolhatóak. Innen indulunk. Eleinte ugyanis csupán szavakon elmélkedünk. Vannak, akik a megértéseik egy bizonyos fokát úgy értelmezik, hogy azok már felismerések. Ebből adódik, hogy amikor egysektől megkérdezzük: „Ismered az ürességet?” azt felelik: „Ismerem! Az üresség ilyen és ilyen...”. Holott ez nem az üresség felismerése. Lehet, hogy ők úgy érzik, realizálták az ürességet, a buddhista filozófia ismervei alapján azonban az ilyen tudat csupán feltételező; a szavakat és megnevezéseket követi. Az üresség magyarázatainak megértése feltételezés, még akkor is, ha helyes érveken alapul. A realizáció ennél jóval távolabbi; a hibátlan megismerés és hiba nélküli észlelés szintjén kezdődik.

### *Az összes lény felismerése anyánkként*

A következő meditáció, az összes lény felismerése anyánkként, felkelti bennünk a részrehajlás nélküli szeretet erős érzését. Mint említettem, ha nem a szülőanyákat, hanem valaki mást éreztek igazán közelállónak magatokhoz, akkor ebbe a meditációba elsőként őt helyettesítsétek be. Ha történetesen ez a személy az apátok, akkor az összes lényben szülőapátokat lássátok. Ugyanígy, választhattok meditálásotok tárgyaként barátot, testvért vagy rokont. Tőletek függ, hogy kit tartotok a legalkalmasabbnak arra, hogy minden más lényben felismerjétek. Lényeges még, hogy ebben a meditációban nincs jelentősége az időnek. Attól, hogy valaki húsz évvel ezelőtt segített nektek, még ma is közel érezhetitek magatokhoz. Ne feledkezzetek meg tehát azokról sem, akik a múltban kedvesek voltak hozzátok. Az a fontos, hogy értetek tettek valamit, és ti pozitívan viszonyultok hozzájuk. Ezt az érzéseket terjeszthetitek ki minden más lényre.

2) **HOGYAN ISMERHETJÜK FEL AZ ÉRZŐ LÉNYEKET ANYÁNKKÉNT?** Ennek a kérdésnek a megválaszolása azon a tézisen alapul, hogy **A SZAMSZÁRÁBAN AZ ÉLET KEZDETTELEN, EZÉRT SZÜLETÉSEINKNEK SINCS KEZDETE.**

Minél mélyebb filozófiai megértésre jut valaki, annál pontosabbak az érvei. A kezdettelen élet megértéséhez például tisztában kell lenni tudatunk fizikai jelenségektől eltérő természetével. Nevezetesen, hogy az elmúlt életek nem a testen, hanem a tudat természetén alapulnak. A tudat tiszta fénye fizikai

testből nem származhat; eredete kizárólag a tudat lehet. Azt is ismerni kell, hogy miként tapasztaljuk a tudat folytonosságát\*, és még sok más kérdést kell megválaszolni. Korábban már említettem, hogy a *Pramánavárttiká* második fejezete foglalkozik az elmúlt és a jövőbeni életekkel. Vitába száll az eltérő álláspontot képviselő hindu nézetekkel, és igyekszik bizonyítani feltevésének igazát. Mindazonáltal, ha nem értetek egyet az elmúlt és az elkövetkező életek lehetőségével, akkor érveljete a saját igazatok mellett. Arra azonban vigyázzatok, hogy a meditáció célját ne tévesszétek szem elől. Ez nem légvár építés. Itt nem olyasvalamiről fantáziálunk, hogy előtünk másfél kiló arany hever.

**A SZAMSZÁRÁBAN SZÜLETÉSEINK ÉS HALÁLAINK FOLYTONOSSÁGA MIATT NINCS OLYAN HELY, AHOVÁ NEM SZÜLETTÜNK ÉS AHOLO NEM ÉLTÜNK.** Ennek az alaptézisből következő állításnak a helyességéről bár minden kétséget kizáróan nem bizonyosodhatunk meg, azt meggyőző érvek támasztják alá, míg az ellenkező állítás nem védhető.

**NINCS OLYAN LÉNY, AKI NE LETT VOLNA AZ ANYÁNK, APÁNK, TESTVÉRÜNK, ROKONUNK, STB.** Ebben az idődimenzióban mindenki, mindenféle szerepet betölthetett. Meditációnkba valójában milliónyi életet próbálunk egyetlen pillanatba besűríteni, és ha ez sikerül, minden megkülönböztetés viszonylagossá válik.

- ♦ *Egy jelenleg nőként létező személy lehetett valamikor mondjuk az apám? És fordítva...*

Nincs különbség a nemek között. Ha valaki most nő, az nem azt jelenti, hogy összes megelőző életében nő volt. A meditálás során megtehetjük, hogy anyánkat, nővérünket, barátnőnket korábbi apánkként és bátyánkként is elképzeljük.

Technikailag itt is hasonlóról van szó, mint a megelőző meditációban. Elsőként nem az összes érző lényen, hanem környezetünk tagjain mélyedünk el. Például elképzeljük, hogy jelenlegi anyánk nem csak most, hanem számtalan életen át anyánk volt. Aztán az apánkkal, testvéreinkkel, hozzátartozóinkkal, barátainkkal is ugyanezt tesszük. Ezt követően semleges személyeket választunk, majd számunkra kellemetlen embereket. Ha utóbbiak nagyon erős ellenérzéseket keltenek bennetek, akkor újra és újra alkalmazzátok az érvet: milyen alapon mondható, hogy a kezdetlen életek során a jelenlegi ellenségek nem lehettek a szülőanyáitok? Alaposan gondoljátok át, hogy ez az álláspont miért nem védhető. Miután pedig megértettétek, hogy ők sem különböznek a többi lénytől, meditálásotok tárgyának válasszátok az

\* Ld.: Halál, köztes lét, újralétesülés. Részlet Őszentsége a XIV. Dalai Láma tanításából, és uo. a 7-8., 10-14., 24-27. és 29. jegyzeteket. [www.tanitomester.hu](http://www.tanitomester.hu).



összes érző lényt. A végeredmény az a felismerés, hogy az összes érző lény valamikor anyánk lehetett.

**TOVÁBBÁ, ŐK NEM CSUPÁN A MEGELŐZŐ ÉLETEINK SORÁN VOLTAK ANYÁINK, APÁINK, TESTVÉREINK, ROKONAINK, ÉS ÍGY TOVÁBB, HANEM A VÉGELÁTHATATLAN JÖVŐBEN IS AZ ANYÁINK, APÁINK, TESTVÉREINK ÉS ROKONAIK LESZNEK** – egészen addig, amíg el nem érjük a nirvánát. A meditációkat itt is az imént elmondott sorrendben végezzük: hozzátartozóinkkal, semleges személyekkel és a számunkra nem kellemes emberekkel. Végül azon meditálunk, hogy az összes érző lény ahogyan a múltban, úgy a jövőben is anyánk, apánk, stb. lehet, és ennek következményeként ugyanúgy érzünk irántuk, mint jelenlegi anyánk, apánk, stb. iránt.

- ♦ *Az összes érző lényről gondolkodva, az embereken kívül más lényeket, például különböző állatokat, rovarokat is el kellene képzelnünk?*

Minden érző lényt, kivétel nélkül!

- ♦ *Ezt nem lesz egyszerű megcsinálni...*

Persze, hogy nem egyszerű. Ez az oka annak, hogy gyakorolunk. Ha nem lenne nehéz, nem meditálnánk rajta. Két dolog miatt is érdemes így tenni: az itt bemutatott célok megvalósíthatóak, ezért a gyakorlás megéri a fáradságot, továbbá, mert a teljes boldogság, a valóban jó érzések elnyerésének nincs más módja. Ez nem ugyanaz, mint a vásárlás, amikor ugyanazt a dolgot drágábban is és olcsóbban is, esetleg kevesebb utánjárással megvehetjük. Itt nem tehetjük meg, hogy egyszerűbb megoldást választunk.

Már többször beszéltem arról, hogy a gyakorlók egy része fejlődését lassúnak ítélve, nem tartja megfelelőnek vagy eléggé hatékonynak az általa végzett meditációt, ezért abbahagyja a gyakorlást. Kár, hogy így tesznek. Tudniuk kellene, hogy a tudatot gyorsan, jelentős mértékben megváltoztatni nem lehet. Pedig ezt nem nehéz észrevenni, hiszen minden ismeretünkkel, köztük az írással és az olvasással is, ugyanez a helyzet. Folyamatosan, hosszú időn át, lépésről lépésre sajátítottuk el azokat. Másfelől azt is látniuk kellene, hogy gyermekkoruk óta mennyi ismeretet halmoztak fel. Ugyanennyi erőfeszítéssel és energiabefektetéssel tehát szellemi téren is eredményt érhetnek el. Bizonyára vannak, akik évekkal ezelőtt, amikor belekezdtek a gyakorlásba, úgy gondolták, talán száz évnek is el kell telnie, amíg ezt vagy azt elérik, de ha volt elég kitartásuk, az idő múlásával megvalósították vagy legalábbis megközelítették, amit akartak. A buddhista filozófia azt mondja: „A jelenségek soha nem maradnak ugyanazok. Okok és feltételek függvényében folyamatosan változnak.” Ez mindannyiunk reménye. Sok erőt meríthetünk belőle, amikor a gyakorlatok elsajátításán fáradozunk. A szellemi fejlődés hasonlít az öregedéshez. Az is pillanatról pillanatra, szinte láthatatlanul megy végbe, mígnem egyszer azon vesszük észre magunkat, hogy szürkül

a hajunk, ráncosodunk, és talán egy bot is elkelve a sétáláskor. Szellemi szintünk szintén nagyon lassan, de folyamatosan változik, és attól függően, hogy a szükséges okoknak és feltételeknek mennyire vagyunk birtokában, elérhetjük, hogy a lényekhez megkülönböztetés nélkül, egyformán semleges érzéssel viszonyuljunk.

- ♦ *Ha valakinek kifejezetten jó érzései származnak a baráti köréhez tartozásából, ha ettől ő valóban boldog, akkor miért tegyen erőfeszítéseket azért, hogy mindenkét közeleink érezzen magához?*

Először is, ha valaki a Lam-rim tanításának a célkitűzéseivel vagy magyarázataival valamilyen okból nem ért egyet, illetve abból nem származnak jó érzései, akkor ezeket a célkitűzéseket vagy magyarázatokat ne vegye figyelembe. Másodszor, ha olyan lehetőséget ismer, amely az itt jelzethnél jobb érzések felkeltésére alkalmas, alkalmazza azt. Persze alaposan ellenőrizze, hogy valóban jobb-e az a lehetőség, mint amit a Lam-rim javasol. De ha jobb, kövesse. Harmadszor, lehetséges, hogy a barátok megkülönböztetéséből kellemes érzés és meglegedettség származik, ám a megkülönböztető érzésnek negatív oldala is van, éspedig a nem kedvelt emberek felé megnyilvánuló türelmetlenség, harag, frusztráltság és gyűlölet. A buddhista megközelítés mindig a mélyebben ható és hosszabb távon érvényesülő szempontokat részesíti előnyben. Ezekre figyelve mondja, hogy mit helyesebb tennünk, és mit kevésbé. A megkülönböztetés tehát nem szűk perspektívában, rövid távon, hanem mélyebb és hosszabb távú gondolkodás alapján nyilvánítható rossz megoldásnak, mivel negatív, kellemetlen érzések kísérik. Azért, mert esetleg úgy gondolod, hogy éppen nincsenek ellenségeid, negatív érzelmeid még vannak. Amíg megkülönbözteted egymástól az embereket, addig harag is munkálkodik benned. Ez a negatív hajlam csak úgy, önmagától nem tűnik el. Ha nem ma, holnap biztosan hírt ad magáról.

Világosan meg kell érteni, hogy emberek sokasága gondoskodik rólunk, ezért nagyon helytelen lenne, ha csak magunkkal és néhány barátunkkal törődnénk. Hogyan nőhettünk volna fel szüleink gondoskodása és erőfeszítése nélkül? Az életünket is valószínűleg mások segítségére szorultán fejezzük be. Talán képtelenek leszünk önmagunkat ellátni; táplálni és ápolni fognak minket. Ha csak az életünk fenntartásához közvetlenül hozzájárulókat tekintjük, akkor is temérdek ember fontos a számunkra. Szokás mondani, hogy „én ellátom önmagam, dolgozom és ezért pénzt kapok”. Ám a munka és a pénzen megvásárolható dolgok nem lebegnek légüres térben. Érdemes elgondolkoznotok azon, hogy idáig hány és hány ember járult hozzá életben maradásotokhoz. Ha csak az étkezést nézitek, észre kell vegyétek a közreműködők seregét, a földeken és az élelmiszer üzemekben munkálkodókat, a szállítókat és eladókat... Ha a teljes összefüggéshalmazt nézzük, szerepünk

másokéhoz képest nagyon csekély. Helytelen mindent csak a saját erőfeszítésünk következményének tekinteni. A buddhizmus ezt a hibát nem követi el. Megkülönböztetett figyelemmel fordul az összes többi lény felé.

### *Emlékezés az összes lény kedvességére*

3) A következő lépcsőfok, az EMLÉKEZÉS AZ ÖSSZES ÉRZŐ LÉNY KEDVESSÉGÉRE.

Meditációnk JAVASOLT ELSŐ TÁRGYA JELENLEGI ANYÁNK, illetve az a személy, akit a legközelebb érzünk magunkhoz. VILÁGOS, TISZTA KÉPKÉNT ELKÉPZELJÜK MAGUNK ELŐTT ANYÁNKAT ÉS EZT GONDOLJUK: „NEM CSUPÁN EBBEN AZ ÉLETEMBEN, HANEM A KEZDET NÉLKÜLI ÉLETEIM SORÁN MÁR SZÁMTALANSZOR VOLT AZ ANYÁM. MEGVÉDETT AZ ÁRTALMAKTÓL, ELLÁTOTT MINDEN JÓVAL ÉS BOLDOGGÁ TETT. MINT JELENLEGI ÉLETEM KEZDETEKOR IS, HOSSZÚ IDŐN ÁT TARTÓZKODTAM A MÉHÉBEN.” Ebben a meditációban felismerjük anyánk értünk hozott hatalmas áldozatát. Életünk kezdetét, a magzati időszakot többnyire mellékes, hétköznapi eseménynek, a természet rendjének tartjuk, ezért hajlamosak vagyunk teljesen megfeledkezni róla. Holott már ekkor megpróbáltatásokban volt része miattunk. Tartózkodnia kellett egyes ételektől és italoktól, nem ritkán rossz közérzettel, hányingerrel küszködött és fájdalmai voltak.

„EZT KÖVETŐEN, AMIKOR AZ IDŐ ELÉRKEZETT, VILÁGRA HOZOTT.” A szülés különösen nagy fájdalom. Néha az anya nagyon hosszú ideig vajúdik, és végül a gyermek orvosi beavatkozással jön világra. Előfordul, hogy az esemény az anya halálával végződik. Anyánk tehát óriási szenvedések elviselését vállalta, végső soron még saját életének a feláldozására is hajlandó volt értünk.

„SIMOGATÓ KEZE ÖRÖMET OKOZOTT. EMLŐJÉBŐL TÁPLÁLKOZTAM. SZÁJÁVAL ETETETT. KEZEIVEL LETÖRÖLTE A SZENNYET RÓLAM; MINDEN TEKINTETBEN FÁRADHATATLANUL SEGÍTETT. AMIKOR ÉHES ÉS SZOMJAS LETTEM, ÉTELT ÉS ITALT, AMIKOR FÁZTAM RUHÁT, ÉS HA SZÜKSÉGEM VOLT RÁ, PÉNZT ADOTT.” Egy gyermek felnevelése áldozatos munka, amit még azok is belátnak, akiknek nincs gyermekük. Megszületésünket követően anyánk szüntelenül velünk foglalkozott. Ennek köszönhetjük, hogy fizikailag és mentálisan épségben vagyunk. Odaadó gondoskodása minden energiáját lekötötte, önmagával alig törődhetett. Gondolatai szüntelenül körülöttünk forogtak: vajon mit teszünk éppen, jól érezzük-e magunkat? Az anya természetesen örül a gyermekének, de ez egyben óriási feladat és komoly megterheléssel járó munka. Gondoljatok arra, hogy megjelenésetek mekkora változást jelentett az életében. Már csak azt tette, ami nektek volt jó; saját boldogsága elé helyezte a boldogságotokat. Hány nappalt és éjszakát tölthetett aggódva miattatok? Mélyedjete el minden apró részletben! „ÉS MÉG AKKOR IS, HA A SZÜKSÉGES DOLGOK NEM EGYKÖNNYEN

**VOLTAK MEGSZEREZHETŐEK, AKÁR VÉTKEZVE, SZENVEDÉS ÉS GONOSZSÁG ÁLTAL IS ELŐTEREMTETTE AZOKAT, CSAKHOGY A LEGJOBB KÉPESSÉGEI SZERINT FELNEVELHESSEN.”** Szüleink nem csak idejüket, hanem pénzüket is ránk költötték. A szükséges anyagi eszközök előteremtéséért keményen megdolgoztak. A *Lam-rim*-ből idézett szakasz arra utal, hogy egyes szülők a neveléshez szükséges anyagi javakhoz másokat megkárosítva, lopással vagy megtévesztéssel jutottak hozzá. Mivel ezek erénytelen cselekedetek, a negatív következményt az elkövetőknek a jövőben mindenképp meg kell tapasztalniuk. Mindamellet, ezek a szülők is a gyermeküket nevelték, és ha nem is becsületes úton, de a lehető legjobb körülményeket akarták számára biztosítani.

Aki valóban mélyen átgondolja az említetteket, megütközik azon, amikor egy gyermek arról beszél, hogy nem szereti, sőt utálja a szüleit. De mi igazolhatja a negatív érzelmet? Tény, hogy felfedezhetünk néhány okot, például a szülő túlságosan szigorúan bánik a gyermekével, durva szavakat használ, nem hajlandó megtenni vagy megadni olyan dolgokat, amelyeket a gyermek nagyon szeretne, kivételez a testvérrel, és így tovább. Vannak, akik ezek alapján indokoltnak találják a gyermek indulatait. A buddhizmus értelmezésében azonban ez nagyon rövidlátó szemléletre vall. A szülő – jelen esetben az anya – kifogásolt cselekedeteit mindig össze kell vetni mindazzal a gondoskodással, amelyet a magzati időtől kezdődően a gyermekéért folyamatosan végzett, és a negatív megnyilvánulások ezek mellett bizonyára eltörpülnek. Legnagyobb érdeme, hogy életet adott, és megszületését követően gyermekét nem hagyta magára. A csecsemő végtelenül kiszolgáltattott. Képtelen az önálló életre. Mi történt volna vele anya nélkül? Ki eteti? Ki teszi tisztába? Ki segíti, míg megtanul járni? Hogyan mondhatja akkor egy gyermek, hogy utálja az anyját? Egy olyan gyermek, aki még mindig ellátásra szorul! Amíg nem képes saját magát ellátni – és ez itt nyugaton általában a tizennyolcadik életévig vagy még tovább tart –, szülei felelősséget éreznek iránta és támogatják. Ez nagyon hosszú idő. Ha egy orvos sikeres életmentő műtétet hajt végre rajtunk, aztán néhány év múlva durván megsért vagy akár meglop minket, helyesen tesszük, ha meggyűlöljük? Elfelejthetjük, hogy megmentette az életünket? Nem hiszem. Ha összevetjük sérelmünket azzal, amit annak idején tőle kaptunk, neheztelésünk nevetségessé válik. Ugyanez áll a szülőkre. Igazságtalan és helytelen, ha egy gyermek, megfélelkezve arról, amit kapott, meggondolatlanul viszonyul szülei egyes cselekedeteihez és szélsőségesen ítélkezik. Néhány rövid ideig tartó haragos szó nem mérhető a gondoskodással telt hosszú évekhez. Utálatnak tehát semmiképpen sem lehet helye. Megjegyzem, miféleképpen a szülői tisztelet máig élő hagyományának köszönhetően ilyen eset nagyon ritkán fordul elő. Ezt a magatartást kifejezetten rossz jellemvonásnak tartjuk.

HA BETEGSÉG ÉS FÁJDALOM GYÖTRI A GYERMEKET, Ő – az anya – ÍGY GONDOLKODIK: „INKÁBB ÉN HALJAK MEG, MINT A GYERMEKEM; INKÁBB ÉN LEGYEK BETEG, MINT A GYERMEKEM; JOBB LENNE, HA ÉN SZENVEDNÉK ÉS NEM A GYERMEKEM.” EZT ŐSZINTÉN GONDOLJA, ÉS MINDENT MEGTESZ A BETEGSÉG, A FÁJDALOM ÉS A SZENVEDÉS MEGSZÜNTETÉSÉÉRT. RÖVIDEN: ISMERETEI ÉS KÉPESSÉGEI JÓT ÉS BOLDOGSÁGOT EREDMÉNYEZNEK. AZ ANYA SZÍVBŐL JÖVŐ SZERETETE ELŰZI A GYERMEKÉT SÚJTÓ ÁRTALMAKAT ÉS SZENVEDÉST. Az anya mindig megtalálja a legjobb megoldásokat, hogy gyermekét boldoggá tegye.

♦ *Egy árva gyermek esetében mi történik?*

Az árvaságnak több fajtája van. Vannak gyerekek, akik nagyon korán, mások idősebb korukban jutnak árvaságra. A lényeg itt is az, hogy az árva gyermek él, tehát életképes, ezért ugyanúgy hálával tartozik.

♦ *És ha a szülő nem akarja felnevelni a gyereket?*

Ez kivételes eset. Létezik ilyen, de szerencsére nem jellemző. A legfontosabb ilyenkor is az, hogy ez a gyermek is a szüleitől kapta az életét, és neki is vannak gondozói.

♦ *Mi a buddhizmus álláspontja a klónozásról?*

A klónozott gyermek nem a semmiből keletkezik. Neki is vannak szülei és őt is felnevelik. Ő sem feledkezhet meg a szüleiről, és mindarról a gondoskodásról, amely a magzati időtől az önállóvá válásáig tart.

EZEKEN ELMÉLKEDVE, A KEDVESSÉG FELIDÉZÉSE NE PUSZTA SZAVAKKAL, HANEM ÉLETSZERŰEN TÖRTÉNJEN. Gondolkozzatok el mindazokon az áldozatokon, amelyeket szülőanyátok a magzati időszaktól kezdődően hozott érdekekben, őszintén és mélyen éreztétek át jószágát és kedvességét.

FOLYTATVA AZ ELMÉLKEDÉST, APÁNKAT ÉS HOZZÁTARTOZÓINKAT ANYÁINKKÉNT FELISMERVE FELIDÉZZÜK JÓSÁGUKAT, AMELYET A MÚLT ÉLETEINKBEN IRÁNTUNK TANÚSÍTOTTAK. Apánk szintén sok nehézséget vállalt felnevelésünkért, és nem csak ebben az életünkben, hanem a megelőzőekben is, amikor anyánkként segített minket ugyanúgy, ahogyan jelenlegi anyánk teszi. Ugyanezt az elmélkedést a hozzátartozóinkkal külön-külön is elvégezzük. A cél annak felismerése, hogy kezdet nélküli életeink során bárki szülőanyánk lehetett, és ugyanolyan kedves és jó volt hozzánk, mint a jelenlegi. Amint arról már érintőlegesen szó esett, arról se feledkeztek meg, hogy előző életeitekben nem csak emberek, hanem különféle állatok is lehettetek – madarak, kutyák, macskák, és így tovább – és akkori születek is hasonlóképpen gondoskodtak rólatok. Ők is a legjobbat tették veletek.

EZUTÁN SZÁMUNKRA SEMLEGES EMBEREKEN ELMÉLKEDÜNK, ŐKET IS ANYÁINKKÉNT ISMERJÜK FEL, ÉS EMLÉKEZÜNK ARRA, HOGY ELMÚLT ÉLETEINK SORÁN SZÜLŐANYÁINKKÉNT KEDVESEK VOLTAK HOZZÁNK. Ha képesek lennénk felidézni elmúlt életeinket, mindenkiel szemben ugyanazokat az érzéseket táplál-

nánk, amelyeket most anyánk iránt érzünk. Erre az érzésre kell szert tenni a semleges személyek esetében is.

**MIUTÁN A SEMLEGES SZEMÉLY IRÁNT MÁR UGYANÚGY ÉRZÜNK, MINT A SZÜLEINKKEL ÉS HOZZÁTARTOZÓINKKAL KAPCSOLATBAN, ELMÉLKEDJÜNK AZ ELLENSÉGEINKEN, ŐKET IS ANYÁINKKÉNT ISMERJÜK FEL, ÉS EMLÉKEZZÜNK ARRÁ, HOGY ELMÚLT ÉLETEINK SORÁN SZÜLŐANYÁINKKÉNT KEDVESEK VOLTAK HOZZÁNK.** Vizualizáljátok azokat a személyeket – egyenként – magatok előtt, akiket nem kedveltek, és képzeljétek el, hogy anyáitok voltak. Itt is azzal érveljétek, hogy valamikor közelieknek éreztétek őket magatokhoz, de erről időközben megfeledkeztetek. Az ilyesfajta feledékenységre egyetlen életen belül is található példa. Mondjuk egy tizenöt éves gyermek elszakad a szüleitől. Eltelik ötven év, és véletlenül újra találkoznak. Az anya már kilencven éves, a gyermek pedig hatvanöt. Természetesen nem ismerik meg egymást. Nézeteltérés támad közöttük, és az akkor már felnőtt korú gyerekekben harag támad. Haragját igazolja-e az, hogy nem tudja, kivel áll szemben? Ellen-ségeinkkel hasonlóképpen vagyunk. Lehet, hogy csupán egyetlen, de az is lehet, hogy ezer vagy millió étellel ezelőtt anyáink voltak, erre azonban már nem emlékszünk. Mérgesek vagyunk rájuk, mert elfelejtettük az akkori életeinkben betöltött szerepüket.

**MIUTÁN AZ ELLENSÉGEINK IRÁNT MÁR UGYANÚGY ÉRZÜNK, MINT SZÜLEINK ÉS HOZZÁTARTOZÓINK IRÁNT, ELMÉLKEDJÜNK A MIND A TÍZ IRÁNYBAN TARTÓZKODÓ ÉRZŐ LÉNYEKEN, ŐKET IS ANYÁINKKÉNT ISMERJÜK FEL, ÉS EMLÉKEZZÜNK ARRÁ, HOGY AZ ELMÚLT ÉLETEINK SORÁN SZÜLŐANYÁINKKÉNT KEDVESEK VOLTAK HOZZÁNK.**

Most egyelőre hagyjuk az elmúlt életeket. Kezdjük a vizsgálatot a jelenlegi életünkkel. Nyilvánvaló, hogy ennek kezdetén és végén mások segítségére szorulunk. De mi történik a két időpont között? Folytassuk a korábban megkezdett gondolatot, miszerint az emberek életben maradásukat többnyire önmaguknak tulajdonítják. Függetlennek képzelik magukat, mondván létfeltételeiket munkájukért kapott fizetésükből biztosítják. Életünk fenntartásához, élelmünk, ruházódásunk, hajlékunk előteremtéséhez azonban sok ezer ember járul hozzá. Érdemes eljátszani a gondolattal, hogy mi történne, ha mondjuk napokig nem folyna víz a csapból. A nagyvárosi élet komfortjához szokott embernek egy ilyen változás óriási problémát jelentene. Hirtelen rendkívül nehézé válna az élete. Csupán ebből az egyetlen változásból rengeteg gondja és baja származna. Ugyanígy elképzelhetjük, hogy milyen következményekkel járna, ha egy hétig szünetelne az áramszolgáltatás. Belegondolva a részletekbe, világosan felismerhető, hogy életünk jelenlegi kényelmét mások hozzájárulása nélkül képtelenek lennénk fenntartani. Másokra vagyunk utalva.

Amikor azt mondjuk, hogy másokra vagyunk utalva, akkor ezalatt azt értjük, hogy mások pozitív, segítő módon járulnak hozzá kényelmes életünk fenntartásához. A magzati állapottól a halálig az élet fenntartása mások nélkül elképzelhetetlen. Ahhoz például, hogy dolgozhassatok, munkáltatóra van szükség. A munkásokra pedig csak akkor tartanak igényt, ha annak eredményét értékesíteni lehet. Ha nem lennének vevők, mit kezdenének a munkaadók azzal, amit előállítottatok? Vevők és munkaadók nélkül tehát képtelenek lennétek biztosítani a megélhetéseteket, következésképpen tőlük függök. Más szavakkal: kedvességük hozzájárul életminőségetekhez.

- ♦ *Azt értem, hogy életünk kezdetén és végén mások kedvességétől és jóságától függünk, de a középső szakaszban, a kedvesség – az említett példát tekintve – számomra már nem ennyire egyértelmű. A munkaadó nyereségre akar szert tenni, és ennek elérésére munkásokat alkalmaz, a vevő pedig azért vásárol, mert szüksége van bizonyos dolgokra, és ezek ellenértékét kifizeti. Szerintem sem a munkaerő alkalmazása, sem a vásárlás nem a kedvesség miatt történik.*

Ez eltér a buddhista megközelítéstől, de természetesen felvethető. A buddhizmus szerint mindegy, hogy tudatosan vagy nem tudatosan, de a munkáltató ugyanúgy, mint a termékét megvásárolók, hozzájárul életben maradásunkhoz, ezért jót tesz velünk, és ezt mi kedvességnek nevezzük. Igen, veszünk valakitől valamit, amiért cserébe adunk is valamit, de a tény akkor is az, hogy az eladó az életünk fenntartásához pozitív módon járul hozzá. Láthatjuk például, hogy a nők nagy része kifejezetten szükségét érzi, hogy gyermeke legyen, de azért, mert ez így van, minden alapot nélkülöz az a kijelentés, hogy a gyermek, a gyermeket akaró nő kedvességének köszönheti az életét? Mindez csak azt jelenti, hogy a gyermek megszületésével az anya is és a gyermek is jól jár. Teljesen mindegy, hogy az anya önként vagy kényszer hatására, a saját felelősségének tudatában vagy meggondolatlanul hozza világra gyermekét, a gyermek szemszögéből nézve ez kedvesség, hiszen alapvetően hozzájárult az életéhez, és erről soha nem feledkezhet meg. Az élet kezdetekor tehát szükségképp jelen van az „adok-kapok”. Ugyanez vonatkozik minden, életünk fenntartását, és gondjaink eloszlátását segítő, mások által kifejtett cselekedetre is. Kedvességek, mert hasznosak és jók a számunkra.

- ♦ *A munkaadó és a munkavállaló közötti viszony azért ebből a szempontból érdekes kérdés lehet. Sok évtizeddel ezelőtt a munkáltató úgy viselkedett, mint egy apa. Igyekezett kedves lenni az alkalmazottaihoz. Aztán ez a szisztéma lassan megváltozott, ahogy a szakszervezetek az egyenlőség eszméje nevében egyre nagyobb befolyásra tettek szert. Ők azt mondták: ez nem kedvesség, neked kellek én, nekem kellesz te. Ettől a rendszer sokkal agresszívabb lett. A mai helyzet szintén figyelemre méltó. A módszerek kifinomultabbak és bonyolultabbak. Az*

*amerikai vállalatok már nem akarnak szakszervezeteket. „Képesnek kell lennünk arra, hogy kijöjjünk egymással” – mondják az alkalmazottaiknak. – „Te adsz nekem valamit, és én is adok neked valamit. Mi szükséged az érdekvédelemre? Majd én megpróbálok segíteni neked. Vigyázok rád, kedves leszek hozzád, és te is kedves lehetsz hozzám. Ha problémád van, beszélhetünk egymással, mert hogy mi kedvesek vagyunk egymáshoz. Együtt vagyunk ebben a dologban; amit te akarsz, azt akarom én is.”*

Ez nagyon jó és érdekes felvetés, és amint már mondtam, ennek a meditációnak a végzésekor minden felmerülő kérdést alaposan végig kell gondolni.

- ♦ *Megtehetjük-e, hogy csak általános szinten vizsgálódunk? Én és az anyám kölcsönösen függünk egymástól, ugyanúgy mint a fekete a fehértől vagy a közeli a távolítól. Gondolkodhatunk-e az elvontságnak ezen a szintjén, mellőzve a „kedvesség” kategóriáját?*

Ez gyakorlatilag ugyanaz a kérdés, mint az előbbi. A nézőpont mindenestre ugyanaz: adok-veszek...

- ♦ *...igen, de engem az érdekelne, hogy ezen az általános szinten is értelmezhető-e a meditáció lényege? Én és mások kölcsönösen függünk egymástól, és ez kedvesség nélkül is igaz. Mindezzel természetesen nem a kedvesség jelentőségét kívánom megkérdőjelezni, hanem egy másik, általánosabb szinten történő érvelés lehetőségét kérdezem...*

A jelenségek kölcsönös összefüggésének megértéséhez mélyebb filozófiai megközelítés szükséges. Ennek nagyon sok szintje van. Legfinomabb szintje az üresség szemlélete. A legmagasabb szintű, prászangika filozófia valóban kifejti, hogy „te” nélkül nincs „én”, ugyanígy „ott” nélkül „itt”, „Kelet” nélkül „Nyugat”, és így tovább. Ez a filozófia részletesen kifejti, hogy amikor „én”-ről beszélünk, akkor azt függetlennek gondoljuk, és így tovább...

- ♦ *...elnézést, azt hiszem értem a kedvesség jelentőségét ebben a meditációban. De a problémám az, hogy ennek a meditációnak az első lépcsőfoka feltételezi, hogy feltétlenül pozitív érzellemmel viszonyulunk legalább egyik hozzátartozónkhoz, holott nem biztos, hogy mindenkinél teljesül ez a feltétel. Lappangó és nyílt sérelmeket hordozunk, megbántottságaink vannak, és emiatt úgy gondolom, első lépésként talán egyszerűbb azt a vitathatatlan tényt átérezni, hogy minden érzelmi megnyilvánulástól függetlenül én és valamelyik hozzátartozóm kölcsönösen függünk egymástól.*

Ez tény és a felvetés is jogos, de a buddhista megközelítés nem véletlenül helyezi a kedvességre a hangsúlyt. A legfontosabb egyrésről ugyanis annak világos megértése, hogy mi a lényege és a célja ennek a meditációnak, másrésről, e célnak megfelelően mit értünk kedvesség alatt. Ez a kiindulópont. Azért végezzük ezt a meditációt, mert a tudatunkat most már nem csupán lecsendesíteni kívánjuk, hanem kifejezetten pozitív irányultságúvá kívánjuk



alakítani. Erről egyébként korábban már beszéltem. Nincs abban semmi rendkívüli, hogy miközben a szüleink sok jót tettek velünk, sokszor meg is bánthattak minket, esetenként akár nagyon komoly sérelmeket is elszenvedhettünk tőlük. Senki sem mondja, hogy erre gondolni sem szabad. Ám a buddhista célnak megfelelően itt a tudatunk pozitívvá alakítására törekszünk, mivel, mint már annyiszor elmondtam, ettől függ a boldogságunk. Ez az alap. Olyan irányba akarunk elmozdulni, amely jobb érzést és nagyobb boldogságot eredményez. A rossz, negatív érzéseinket tehát csökkenteni szeretnénk. Milyen módszerrel érhető ez el? Ha csupán azt ismerjük fel, hogy a szüleink jót is és rosszat is tettek velünk, akkor talán majd azt mondjuk: „A két oldal kiegyenlíti egymást; túlteszem magam a sérelmeimen”. De végül is, ha ebbe az irányba mozdulunk el, mi lesz a következmény?

♦ *Semleges tudatállapot...*

Rövid távon talán. Hosszú távon a tudat újra negatívvá válik. Ennek pedig az az oka, hogy természetes érzéseink túlnyomóan negatívak, a gondolkodásunk tehát nagyon könnyen eltér a negatív irányba. A *Lam-rim*ban erre vonatkozóan egy hasonlatot találunk. A víz mindig a lejtőn lefelé, az alacsonyabb szint felé folyik. Ehhez nincs szükség semmilyen erő kifejtésre, magától megteszi. Tudatunk ugyanilyen. A pozitív tudatállapot megvalósítása emiatt nehéz, de végül is így érzük el azt, amit akarunk, a boldogságot.

A kedvesség a buddhizmusban az életben maradásunkhoz szükséges számtalan hozzájárulás gyűjtőfogalma. Igaz, hogy a jótétemény kölcsönös, hiszen mi magunk is hozzájárulunk mások jóllétéhez, de számunkra itt elsődlegesen az a fontos, hogy a mi életünk fenntartásához ki és hogyan járul hozzá, ugyanis mások hozzájárulása nélkül képtelenek lennénk életben tartani magunkat. Ez az a nézőpont, amelyen keresztül pozitívabb szemléletre tehetünk szert. Nagyon nehéz elmagyarázni a kedvességnek ezt a jelentését azoknak, akik nagy súlyt helyeznek arra, hogy ők szintén mások segítségére vannak, és nem csak kapnak, de adnak is másoknak. Aki igyekszik nagyon széles összefüggésbe helyezni ezt a kérdést, az egyhamar megfeledkezik a kedvesség valódi jelentéséről. Olyan ez, mintha megfeledkeznénk a „Kelet” fogalmáról. Kelet azért van, mert van Nyugat is. Kölcsönösen függnek egymástól. Általánosságban minden jelenség összefügg egymással. Semmi sem független mástól. Ez természetes, de azért még nem mondhatjuk, hogy nincs Kelet. Sem a Nyugat, sem a Kelet fogalmairól nem feledkezhetünk meg. Éppen ezért helytelen úton jár, aki a kedvességet relativizálja. Természetesen fontos feltenni a kérdéset, és keresni rá a választ. De hol van a válasz? Azt sem zárom ki, hogy én nem vagyok képes a válasz megadására. Én csak azt a választ tudom megadni, amire a tapasztalatom és a tanulmányaim jogosítanak. Bizonyára vannak hiányosságaim, mivel nem vagyok minden

megértés birtokában. Ha te mélyebb tapasztalatokra és mélyebb filozófiai megértésekre jutsz, talán megleled a választ.

- ♦ *Én itt valójában csak azt gondoltam, hogy mivel a tiszteletadást illetően a keleti és a nyugati szemléletmód között különbség van, talán első lépésben könnyebb elképzelniünk általánosságban a kölcsönös összefüggést, ezt mondjuk intellektuális megközelítésnek nevezném, és a második lépésben, ezt követően, átgondolni mindazt, ami ezzel a meditációval kapcsolatban elhangzott. Utóbbit érzelmi szintnek nevezném.*

Igen, ez elképzelhető lenne, de úgy érzem, hogy teljességében ez nem lenne még megvalósítható. Nekem ezzel ez a problémám. Aki képes teljesen megvalósítani az intellektuális szintet, az kapcsolja össze az érzelmi szinttel. Akinél viszont a kép még nem áll össze, az a kettő között rést érzékel. Természetesen kölcsönös összefüggés áll fenn a jelenségek között, de mögötte ott kell legyen az érzés, hogy mi is a kedvesség: mások hozzájárulása nélkül képtelenek vagyunk életben maradni. Intellektuális megértés, ami pozitív érzelemhez vezet. Érezzük mások jótéteményét, hogy hozzájárulnak életben maradásunkhoz.

Annak idején, mielőtt idejöttem, ismerőseimmel sokat beszélgettem a keleti és a nyugati ember mentalitása közti különbségekről, és mi általában úgy tartottuk, hogy a nyugatiakat elsősorban az intellektualitás jellemzi. Itt viszont azt tapasztalom, hogy egyaránt vannak erősen érzelmi megközelítésű és intellektuális beállítottságú emberek. Ez utóbbiak alkalmasabbak az analitikus meditáció végzésére. De a végeredmény náluk is a pozitív érzélem felkeltése kell legyen. A helyzet szerintem biztató. Csak egyetlen példát említek. Számomra érdekes, hogy itt az emberek vásárlás után rendszerint automatikusan azt mondják: „Köszönöm”. Ez nagyon jó szokás. Keleten erre alig van példa. Veszünk valamit, fizetünk érte és elmegyünk. Mi lehet az oka, hogy itt köszönetet mondanak egy csereügyletért? A válasz erkölcsi szinten adható meg, és ez a hálaérzet. Megkaptuk, amit akartunk, fizettünk is érte, mindamellert hálásak vagyunk, hogy kaptunk valamit. Gyakorlatilag ugyanerről van szó az „emlékezés a mások kedvességére” meditáció esetében is. Más emberek biztosítanak számunkra valami olyat, amire szükségünk van, ami segít rajtunk, és ezért hálásak vagyunk nekik.

Mindent egybevetve, ennek a meditációnak az a lényege, hogy felismerjétek mások segítőkés és hasznos cselekedeteit. A gyakorlás sorrendje a következő: vizualizáljátok szülőanyátokat, és gondolkodjatok el jóságán és kedvességén. Aztán ugyanígy apátokon és a rokonaitokon. Ezt követően semleges embereket, majd a számotokra nem kellemes embereket válasszátok meditálások tárgyának. A cél az, hogy ugyanazt a közeli, pozitív érzést keltsétek fel magatokban, mint amit jelenlegi szülőanyátok iránt éreztek. A meditálást

ezért addig végezzétek, amíg ez az érzés megjelenik. Amikor ellenségeitek iránt is ugyanolyan szoros érzéseket tápláltok, mint szülőanyátok iránt, továbbléphetek az utolsó pontra. Idáig konkrét személyeket vizsgáltatok, most általánosságban gondolkodjatok el azon, hogy végeláthatatlan életeitek során minden érző lény valamikor szülőanyátok lehetett, ezért ugyanolyan szoros szálak fűznek mindegyikükhöz, mint a jelenlegihez.

A vázolt cél eléréséhez hónapokig tartó nagyon komoly gyakorlás szükséges, de ez másképpen nem is történhet. Ha öt kiló citromot kifacsarunk, és hozzáteszünk egy kávéskanálnyi cukrot, azzal még nem válik ízletessé. Ugyanez áll természetes tudatállapotunkra. Hogyan képzelhetné bárki is, hogy negatív gondolatait és beidegződéseit pár üléssel vagy akár csak egy-két hónapig tartó gyakorlással megszüntetheti? Az eredményt az említett érvek folyamatos alkalmazása és a kitartó gyakorlás hozza meg. A felszínes hozzáállás így majd lassan átalakul, és egy idő után az összes érző lény felé ugyanazt a valódi, mély érzést tápláljátok, mint amit szülőanyátok iránt éreztek.

### *A kedvességük viszonzása*

4) Következő meditációnk, A KEDVESSÉGÜK VISZONZÁSA, az összes lény kedvességére emlékezés gyakorlatára alapozódik. Minél tisztábban tudatosítjátok az érző lények felétek irányuló kedvességét, annál inkább viszonzni szeretnétek jószágukat, és annál inkább tenni szeretnétek az érdekükben valamit. A mindennapi életben, ha ajándékot kaptok valakitől, bizonyára úgy érzitek, valamiképp viszonzotok kell. A viszonzás lehet formális, amikor csak amiatt tesztek így, mert nem akartok a másik adósa maradni. Ez a helytelen hozzáállás. Aki csak amiatt ajándékozik, mert kellemetlennek érezné, ha ezt nem tenné meg, az valójában önmagát nézi. Helyes erkölcsi megalapozottsággal ugyanez a másik kedvessége miatt történik.

**A KEDVESSÉG VISZONZÁSÁNAK MEDITÁCIÓJA A KÖVETKEZŐK ÁTGONDOLÁSÁVAL ÉS MEGÉRTÉSÉVEL TÖRTÉNIK: NINCSEN ANNÁL NAGYOBB HÁLÁTLANSÁG, MINT AMIKOR CSUPÁN ÖNMAGAM SZAMSZÁRÁBÓL VALÓ MEGSZABADÍTÁSÁN FÁRADOZOM, MIKÖZBEN AZ ÖSSZES TÖBBI ÉRZŐ LÉNYT – VALAMIKORI ANYÁIMAT, APÁIMAT, TESTVÉREIMET, HOZZÁTARTOZÓIMAT ÉS A TÖBBIEKET, AKIK A MÚLTBAN SZÁMTALANSZOR KEDVESEK ÉS JÓSÁGOSAK VOLTAK HOZZÁM, JÓLLEHET ERRE NEM EMLÉKSZEM A SZÜLETÉSEIM ÉS HALÁLAIM SZÜNTELEN KÖRFORGÁSA MIATT – MELLŐZÖM, ÉS HAGYOM, HOGY A SZAMSZÁRA FOGLEIAIKÉNT SZENVEDJENEK.**

A gyermek, miután felnövekedett, nem feledkezhet meg a szüleiről, gondoskodnia kell róluk, különösen akkor, amikor megbetegednek vagy elveszítik állásukat, és nehéz anyagi körülmények közé kerülnek. Nagy hibát követ

el, ha kizárólag a saját élete jobbításával törődve hátat fordít nekik. Nem feledkezhet meg gondoskodásukról, hogy születésétől fogva, amennyire csak képességüktől és a lehetőségeiktől tellett, segítették, ott voltak mellette, rá áldozták az életüket.

- ♦ *Itt nyugaton eléggé gyakori, hogy a gyermek a szüleit kizárólag pénzzel segíti...*

Természetesen van különbség a szavakkal és tettekkel segítés, valamint a kizárólag anyagi támogatás között, de számunkra itt most az az érdekes, hogy a gyermek figyel-e a szüleire vagy sem. Akármilyen módon. Ha ezt nem teszi, hibát követ el. A szülő-gyerek kapcsolatban mutatkozó visszásságok a fokozatos romlás egyik jele.

- ♦ *A világnak ezen a térfelén az egyik legnagyobb baj a családokkal van. Egyre labilisabbak, és ennek oka nem kis részben az egymás iránti tisztelet hiánya.*

Igen, ez valóban nagy probléma. Itt az emberek túl sok dolgot akarnak rövid időn belül csinálni. Különösen a városokban minden sokkal gyorsabb és felfokozottabb, az emberek türelmetlenek. Talán a válások is összefüggnek azzal, hogy mindent rövidtávon akarnak elérni. Gyors házasság, aztán gyorsan válás. Válásra egyébként nálunk alig van példa. A gyerekek a szüleik iránt tiszteletet tanúsítanak. A szülők folyamatosan tanítják gyermekeiknek a jó modort, és rendszeresen figyelmeztetik őket a helyes viselkedésre. Ellenőrzik, hogy kellő tisztelettel beszélnek-e az idegenekkel, különösképpen a náluk idősebbekkel. Ha jól érzékelem, itt a gyerekek nagyon hamar úgy érzik, egyenrangúak a szüleikkel. Nem hallgatnak rájuk, azt gondolják, mindent megtehetnek, amit csak akarnak. „Ez az én életem, nem a tiétek! Ne szóljatok bele a dolgaimba!” „Tudom, hogy mit tesztek, amit ti mondtok, az a ti elképzelésetek.” A keleti emberektől ez teljesen idegen mentalitás, szerintünk azt a gyereket, amelyik így viselkedik, félre nevelték. Az elkényeztetett gyerek megváltoztatására pedig nem sok remény van. Igaz ez?

- ♦ *Egyetértek, azzal a kiegészítéssel, hogy gyakran a tanáraikkal is egyenrangúnak képzelik magukat. Nem ritka, hogy otthon a gyerek és a szülő durva szavak kíséretében együtt szidja a tanárokat.*

Nálunk a tanárral szembeni tiszteletlenség különösen rossz jellemvónásnak minősül. Családon belül ilyen nem történhet meg. A szülőket, a tanárokat és az idősebbeket tisztelni kell. Mindamellett, ez nálunk sem azt jelenti, hogy a gyereknek mindent gondolkodás nélkül meg kell tennie, amit mondanak neki. A szülőnek lehetnek helyes és helytelen tanácsai. Természetesen mindent meg kell hallgatnia, de ami nem helyes, ami értelmetlen, azt megfelelő módon visszautasíthatja.

Visszatérve témánkhoz, látni kell, hogy életkörülményeink igen jók, amire szükségünk van, az általában ott van előttünk. De kik gondoskodnak arról, hogy ehessünk és meleg lakásban lakhassunk? A munkáért kapott pénzzel

nem lehet táplálkozni. Kényelmünkhöz milliónyi ember járul hozzá, és aki ezt mélyen átérzi, megérti, hogy miért hangsúlyozza annyira a buddhizmus a lények kedvességét, majd pedig ennek a valódi jelentőségét felismerve felebred benne a vágy, hogy az életét megsegítők jóságát önzetlenül viszonzza.

De hogyan viszonzható a kedvesség? Ennek több módja lehet. Például végezhető különféle szociális munkák akár a Vörös keresztben, akár az emberi jogokat vagy az állatok érdekeinek védelmét képviselő intézményekben. Bármilyen erkölcsi támogatást és anyagi segítséget nyújtó tevékenység megfelel, ami pozitívan hozzájárul az emberek, és általában a lények jóllétéhez. Mérjétek fel saját lehetőségeiteket, és hasznosítsátok képességeiteket. Szervezetek alkalmazottaivá sem szükséges válnotok, ilyen szolgálat önkéntesen is végezhető. A lényeg az, hogy a vágyakon túl tevőlegesen is részt vállaltok a segítségnyújtásban. Ez az, ami a kedvességük viszonzásaként rövid távon, egy életen belül megvalósítható.

A jelen életen túlmutató segítség a dharmagyakorlás. Dharmagyakorlás alatt nem csak a buddhista megközelítést értem, lehet keresztény vagy más vallást követő is, de mindenképpen olyan szellemi gyakorlatokra gondolok, amelyek csökkentik a test, a beszéd és a tudat negativitásait, és a cselekedeteket pozitívabbá és erényesebbé változtatják. Bár mindez tanítások nélkül, természetes módon is megvalósulhat, a tanítás szerepe kiemelt jelentőségű. Nagyot lendít az előmenetelen azzal, hogy megmutatja mi a helyes és mi a helytelen, így például a kedvesség viszonzásának szükségességére is rávezet.

Ami a buddhizmust illeti, azt tanítja, hogy tartózkodni kell a tíz erénytelen cselekedet elkövetésétől. Aki eszerint él, rövid távon boldog életre számíthat, hosszú távon pedig pozitív előrevetítő karmájának köszönhetően emberként vagy vágyvilági istenlénnyként születik újjá. Ha a *samathá* és a *vipasjaná* meditációkat is sikeresen végzi, következő életében a forma- illetve a forma nélküli világok valamelyikében születhet újjá. Még tovább juthat, és elérheti a nirvánát, aki az üresség megértését a lemondással valamint a *samathá* meditáció gyakorlásával összekapcsolja; a mahájána ösvény követőjeként pedig megvalósíthatja a buddhaságot, ha a Nagy Együttérzést és szeretetet, valamint a bódhicsittát és a Hat Tökéletességet gyakorolja. A mahájána gyakorló nem önmaga miatt igyekszik a tudatában meglévő negatív lenyomatokat tovább nem szaporítani, hanem mások érdekében törekszik a megtisztulásra és a magas felismerések elnyerésére. Úgy is mondhatjuk, azért vesz úszóleekét, mert szeretne fuldoklókat kimenteni. Csupán következmény, hogy közben önmaga is jól jár azzal, hogy „megtanul úszni”. A mahájána gyakorló meg akarja ismerni a szenvedéstől megszabadító és változatlan boldogságot eredményező, valóban helyes utat. Mielőtt ezt másoknak is bemutatná, bizonyosságot akar szerezni róla, nem csak elméletileg, hanem a saját tapasztalatain

keresztül. A tanítás ennél fogva nagyon hatékony módszer, hiszen számos jótéteménnyel szolgál hosszú távon, miközben békességet és boldogságot eredményez. Ez tehát a másik módja annak, ahogyan a buddhisták mások kedvességét viszonzhatják.

**EZUTÁN GONDOLJUNK ERRE: „HA A GONOSZ EMBER HÁLÁTLANSÁGA HELYTELEN, HOGYAN LEHETNÉK ÉN ILYEN. KEDVESSÉGÜK VISZONZÁSÁNAK TERHÉT VISELNEM KELL.” RÖVIDEN: FELTÉTELEZZÜK, HOGY ANYÁNK VAK, ÉS VEZETŐ NÉLKÜL BOTLADOZVA HALAD EGY MEREDEK LEJTŐ IRÁNYÁBA. HA NEM SZÁMÍTHAT A FIÁRA VAGY A LÁNYÁRA, KITŐL REMÉLHET SEGÍTSÉGET? HA A GYERMEKEI NEM ÉRZIK FELELŐSNEK MAGUKAT, HOGY MEGMENTSEK ANYJUKAT A VESZÉLYTŐL, KI FOGJA MEGMENTENI? HASONLÓKÉPPEN, AZ ÉRZŐ LÉNYEK, AKIK VALAMIKOR KEDVES, JÓ ANYÁINK VOLTAK, S TUDATUK BÉKESSÉGÉT MOST A SZENNYEZETTSÉGEK DÉMONAI ZAKLATJÁK ÉS EMIATT KÉPTELENEK URALKODNI A TUDATUKON, NEM LÁTJÁK A MAGASABB LÉTBIRODALMAKAT ÉS A NIRVÁNÁT, NINCS SZELLEMI VEZETŐJÜK, NEGATÍV CSELEKEDETEIK ÚTVESZTŐJÉBEN BOTLADOZVA HALADNAK AZ ALSÓBB LÉTBIRODALMAK ÉS A SZAMSZÁRA MEREDEK LEJTŐJE FELÉ. HA ANYÁINK NEM REMÉLHETNEK SEGÍTSÉGET A FIAIKTÓL ÉS A LEÁNYAIKTÓL, AKKOR KINEK A SEGÍTSÉGÉRE SZÁMÍTHATNAK? HA A GYERMEKEK NEM ÉRZIK FELELŐSEKNEK MAGUKAT, HOGY MEGMENTSEK ANYJUKAT A VESZÉLYTŐL, KI FOGJA ŐKET MEGMENTENI? NEKÜNK TEHÁT VISZONOZNUNK KELL KEDVESSÉGÜNKET, ÉS A LEHETŐSÉGEINK ÉS KÉPESSÉGEINK SZERINT TEVÉKENYKEDNÜNK KELL MÁSOK HASZNÁRA, SZELLEMI TANÍTÁSOK ÉS EGYEBEK NYÚJTÁSÁVAL.**

A szövegben az áll, hogy a lények tudatának békességét „szennyezettségek démonai zaklatják”. A buddhizmusban a „démon” fogalomnak két jelentése van. Egyfelől a külső démonok vagy gonosz szellemek kifejezője, amelyek valójában érző lények, másfelől démonnak nevezzük a belső ellenségeinket. A külső, gonosz szellemek ártalmasak, és a belső démonjaink vagy más szavakkal, a mérgező érzelmeink is ártalmasak, mivel zavarják tudatunk békességét. Az igazi démonok ezek az utóbbiak. Előfordulhat ugyan, hogy valakit külső szellemlények zaklatnak, ez azonban csupán közvetett hatás. Közvetlen módon a haragvás és a gyűlölködés okozza a zavarodottságot, ennek pedig boldogtalanság a következménye. A tudat békességét szétziláló közvetlen hatás sokkal nagyobb kárt tesz, mint egy külső, közvetett befolyás, jóllehet belső ellenségét a hétköznapi ember egyáltalán nem érzi veszélyesnek, csak a külső hatásoktól retteg. Haragját és gyűlölködését egyfajta védekező eszköznek tartva barátjaként bánik velük. A buddhizmus ezzel szemben mindarra, ami ártalmat okoz, ellenségként tekint. A harag és a gyűlölködés ilyenek, mert közvetlenül megzavarják a tudat nyugalmát.

A nyugalmat kívülről megzavaró cselekedeteket olyan személyek követik el, akiket jól ismerünk. Általánosítva úgy is mondhatjuk, ha zavaró érzéseink

támadnak valakinek a cselekedetei miatt, akkor az azt jelenti, hogy valamilyen kapcsolatban állunk a cselekedet elkövetőjével. Ha nem ismernénk az illetőt, reagálásunk nagy valószínűséggel semleges maradna. Márpedig, ha létezik kapcsolat köztünk és közte, akkor minden bizonnyal egyaránt jó és rossz időket tölthettünk együtt. Aki nem gondol erre, az rövidlátóan csak magát a zavaró eseményt látja, amire haraggal válaszol. A buddhizmus az ilyen esetekre azt a technikát javasolja, hogy emlékezzünk vissza a kellemes időkre, amikor az illető személy kedves és jó volt hozzánk, mert ezek az emlékek csökkentik a zavaró hatás kiváltotta negatív reakciót. Saját kevéske tapasztalatomra támaszkodva állíthatom, hogy ez a gyakorlatban jól alkalmazható. Az esemény mögé nézve a harag valóban csökkenthető. Például, ha egy barátom valami kellemetlen dolgot tesz, komolyan elgondolkodom azon, hogy ez az ember annak idején mennyit segített nekem és milyen kedves volt velem. Pozitív dolgokra összpontosítva nem csak a haragom párolog el, hanem még jó érzéseket is keltek magamban. Ehhez kellő részletességgel kell felidézni a korábbi pozitív élményeimet. Ez tehát az egyik technika.

A másik technikát a *Lam-rim* említi, és már beszéltem róla. Az ártalmas és zavart keltő cselekedetek oka a tudatlanság. Ezért így is gondolkodhatunk: „Ez az ember a tudatlansága miatt tett így, ezért meg kell bocsássak neki.” A tudatlanságára mérges lehetek, de miért haragudjak a személyre? Ha egy súlyos mentális problémával küszködő beteg elmeorvosával kiabál, vagy akár meg is üti, az orvos megharagudhat? Egy jó orvos biztosan nem, hiszen tudja, hogy a beteg ember képtelen uralkodni a cselekedetein. Az ilyen ember segítségre szorul, tehát türelmesnek kell maradnia, és még fokozottabban arra törekednie, hogy megfelelő gyógymódot találjon. Hasonlóképpen, a mindennapi életben mi sem lehetünk mérgesek a nekünk ártó cselekedeteket elkövetőkre, mivel a mérgező érzelmekkel teli tudatuk befolyása alatt állnak. Inkább szánalmat és könyörületet érdemelnek, azaz megbocsátónak kell lennünk velük.

- ♦ *Nem ritka, hogy a cselekedet szándékoltan negatív...*

A szándékosan negatív cselekedet azt jelenti, hogy az illető nem képes megfékezni a negatív érzelmeit. Tudatát negatív gondolatok uralkodják, aminek oka a tudatlansága. Minden hibánk mögött tudatlanság húzódik.

Aki eredményesen veszi fel a harcot belső ellenségével, annak megsemmisülnek a külső ellenségei, mivel a külső ellenségek semmit sem tehetnek ellene, hiszen képtelenek megzavarni tudatának békéjét, így többé már nem számítanak ellenségnek. Aki tudatát lecsendesíti, és képes ezt az állapotot megszilárdítani, az minden időben, minden helyzetben, bárkivel szemben és akármilyen feltételek közepette jól érzi magát, azaz boldog ember. És

fordítva: aki nem fordít gondot belső átalakulásra, azt a külső dolgok mindig megzavarják. Az ilyen ember bárhol, bármilyen körülmények között él, soha nincs teljes nyugalma. Aggodalmaskodik, még a saját árnyékától is fél. A belső átalakítás azt jelenti, hogy lokalizáljuk a közvetlen zavarokat okozó tudati tényezőket. A buddhista gyakorlatok és meditációk iránt érdeklődők tehát ha valódi eredményt akarnak elérni, akkor a tudatuk átalakítására törekedjenek. Csupán mantrák milliós szám ismételtetésével nem jutnak előbbre; ettől bizonyosan nem lesznek boldogabb emberek. Három vagy akár tíz év elvonulást követően is ugyanolyanok maradnak, mint előtte voltak...

♦ ...vagy még súlyosabb esetek...

...jóllehet felhalmoznak erényeket, de kézzelfogható eredményt nem érnek el. Aki viszont valóban nekifog tudata tényleges átalakításába, az akár alacsony szintű gyakorlatok végzésével is rövid időn – akár néhány hónapra – belül már észlelhető változást tapasztalhat. Békésebb és boldogabb lesz, és pedig amiatt, mert visszaszorította a korábbi zavarokat okozó tudati tényezőket. Korábban már említettem, de fontosnak tartom megismételni, hogy magam is beszéltem buddhista meditációkat végző emberekkel, akik éppen ezeket a legfontosabb gyakorlatokat mellőzték. Részben, mert nem értették a jelentőségüket, részben mert nem könnyű eredményt elérni velük. Elismerem, hogy ez így is van. A tudat átalakítása sokkal nehezebb, mint mantrákat ismételtetni. Mindezzel nem azt mondom, hogy az imák, illetve a mantrák feleslegesek lennének. A különféle recitációk az erényfelhalmozás elfogadott eszközei. Ám ha valaki jobban szeretné magát érezni, akkor tudatának átalakításán kellene munkálkodnia. E nélkül a legmagasabb jóga tantra gyakorlatokkal vagy nagyon magas szintű tantrikus rítusok végzésével sem megy semmire, mivel azok nem ezt a célt szolgálják; érintetlenül hagyják a tudat zavarodottságát okozó tényezőket. Nem szabad arról sem megfeledkezni, hogy az összes buddhista gyakorlat – a szútra ugyanúgy, mint a tantra, a Guru jóga vagy a Csenrézi meditáció –, a tudat belső átalakításán alapul. Jóllehet e nélkül is végezhetők, de az érdemek bizonyos mértékű összegyűjtésén túl más nemigen érhető el velük. Azért beszél tehát a *Lam-rim* itt a „szennyezettségek démonai”-ról, mert közvetlen módon a mérgező érzelmeink zavarják a tudatunkat, ezek rombolják tudatunk békéjét, és ezáltal közvetlenül ártanak.

Összefoglalva az eddigieket: mások kedvessége azzal viszonyozható, hogy a lények hasznára kívánunk lenni. Nem számít, hogy adott esetben egy, tíz vagy nagyon sok emberről van szó, próbáljatok az érdekükben tenni valamit, akár anyagiakkal, akár erkölcsi vagy spirituális értelemben önzetlenül járuljatok hozzá fizikai és szellemi jóllétükhöz, amennyire csak erőtökből és képességeitökből telik.



## *Szívből jövő szeretet*

A hétágú ok és következmény meditáció idáig ismertetett első három tagja erkölcsi megfontolásokon alapult. Aki ezt figyelmen kívül hagyja, az nem értette meg a gyakorlatok lényegét.

5) Most tovább lépünk a következő szintre, a SZÍVBŐL JÖVŐ SZERETET meditációjára. Mint már mondtam, a szeretetnek két típusa van. Az egyik azok felé irányul, akiket kedvesnek, jóságosnak, hozzánk nagyon közelállónak tekintünk. Ez az érzés leginkább az anya gyermeke iránt érzett szeretetéhez hasonlítható. Most azonban nem erről, hanem a másik típusról, a spirituális szeretetről lesz szó. Ezzel az érzéssel eltelve azt kívánjuk, hogy a lények boldogok legyenek.

A SZÍVBŐL JÖVŐ SZERETET MEDITÁCIÓJÁNAK TÁRGYA AZ ÖSSZES BOLDOGTALAN ÉRZŐ LÉNY. A boldogtalan lények gyűjtőfogalom alatt egyrészt azokat értjük, akik nélkülözik az anyagi javakat és emiatt boldogtalanok, másrészt azokat, akik bár rendelkeznek anyagi javakkal, mégis boldogtalanok, harmadrészt olyan lényeket, akik ugyan boldogok, de híján vannak a szellemi felismerésekkel együtt járó magasabb rendű boldogságnak. A szívből jövő szeretet meditációjának ilyenformán az összes érző lény a tárgya.

A megfelelően végzett megelőző gyakorlatok – az összes lény felismerése anyánkként, az emlékezés az összes lény kedvességére, és a kedvességük viszonzása – arra a felismerésre vezetnek, hogy minden lény egyformán gyengéd, kedves és szeretetteljes. A szívből jövő szeretet meditációja ezen az érzésen alapul, és életre kelti a szeretet második típusát, a kívánságot, hogy a lények boldogok legyenek. **GONDOLJUK EZT: „MILYEN JÓ LENNE ANNAK A LÉNYNEK, HA BOLDOG LEHETNE”, „BÁR RÁTALÁLNA A BOLDOGSÁGRA”, „TEN-NEM KELL AZÉRT, HOGY RÁTALÁLJON A BOLDOGSÁGRA.”** Ezeket a kívánságokat az előkészítő gyakorlatok Mérhetetlen szeretet meditációjának végzésekor ugyanígy recitáljuk. Ezzel ott azt kívánjuk elérni, hogy motiváltságunk a meditalás folyamán mahájána szellemiségű legyen.

Magát a meditációt az előzőkhöz hasonló módon végezzük. **ELSŐ LÉPÉSBEN A HOZZÁTARTOZÓINKAT, EZT KÖVETŐEN A SEMLEGES SZEMÉLYEKET, AZTÁN AZ ELLENSÉGEINKET, VÉGÜL AZ ÖSSZES ÉRZŐ LÉNYT SZERETETÜNKBE FOGADJUK.** Kezdhettek idős szüleitekkel, testvéreitekkel, rokonaitokkal, akik talán betegek, netán kórházban vannak. Szívből jövően mondjátok el kívánságaitokat: „Milyen jó lenne anyámnak, ha boldog lenne! Bár rátalálna a boldogságra! Tennem kell azért, hogy rátaláljon a boldogságra!” Ugyanígy, a többiekkel kapcsolatban is ismételjétek ezt. Ha az érzések már őszinte, továbbléphetek semleges személyekre. Igyekeztek a boldogtalanság különböző állapotainak és szintjeinek megfelelő egyedi, konkrét esetek sokaságát felidézni. Amilyen

tisztán csak lehet, képzeljétek például magatok elé a metró aluljáróban kéregető koldust, aki amiatt boldogtalan, mert éheznek, fázik, rongyokban jár, nincs hajléka, ahol éjszakánként meghúzódhat. Próbáljátok átérezni szomorú helyzetét, és kívánjátok, hogy boldog legyen, rendelkezzen mindazokkal a szükséges dolgokkal, amelyeket most nélkülözni kényszerül. Meditálásot akkor eredményes, ha iránta ugyanolyan hőfokú szeretetet éreztek, mint amilyent közvetlen hozzátartozóitok iránt éreztek. Ugyanez vonatkozik a számotokra ellenszenves emberekre. Végül válasszátok az összes érző lényt meditációtok tárgyának, és tiszta szívből kívánjátok: „Milyen jó lenne a lényeknek, ha boldogok lehetnének”, „Bár rátalálnának a boldogságra”, és „Tennem kell azért, hogy rátaláljanak a boldogságra”. Ha érzésetek valóban mélyről fakad, akkor ez áthatja meditálásotokat. Ezt nevezzük valódi mahájána gyakorlásnak. Ha ezzel a motivációval akár csak egy kis rovar megölésétől tartózkodtok, az is valódi mahájána erkölcsi gyakorlat lesz.

De valójában mit is értünk a másoknak kívánt boldogság alatt? A hétköznapi örömök legnagyobb részét érzéki tapasztalásokhoz kötődnek. A valódi boldogság azonban nem ezekből, hanem a szellemi gyakorlatokból fakad, vagyis sokkal inkább a tudat állapotával, mint az érzékszervekkel áll összefüggésben. Hiába rendelkezünk mind több és több kényelmet szolgáló tárggyal és dologgal, ha nem érezzük jól magunkat, mert nem vagyunk elégedettek. Az elégedetlenség a tudat mélyén munkál, állandó zavart kelt, nem hagy megnyugodni. Mind-egy, hogy mi mindene van valakinek, az sem számít, még mennyi mindennel fog gyarapodni, megelégedettség nélkül zaklatott marad. Szüntelenül az jár a fejében, hogy még mi hiányzik az életéből, mit kellene még megszereznie, és amint megszerzi, ismét újabb és több dolog után sóvárog. Nyugtalan tudattal meglévő dolgait sem élvezi. Soha nem lesz igazán gazdag, aki vágyai kielégülését külső dolgoktól reméli; gazdagsága ellenére szegény marad. A napokban a televízióban bemutatott egy multimilliárdost, aki sok millió dollárt fizetett, hogy a világűrbe juthasson. Bizonyos vagyok benne, hogy bár itt a földön szinte mindene megvolt, mégsem lehetett igazán elégedett. Még többre vágyott. Amikor visszaérkezett, azt mondta most nagyon boldog. De talán rövid időn belül újabb kirándulást akar majd tenni, esetleg a Holdra vagy a Marsra. A külső dolgok utáni vágyakozásnak nincs határa. A szükségletek és a megszerezni kívánt dolgok gyakorlatilag végtelensége miatt a buddhizmus a belső átalakításra összpontosít, mert ez az az út, amelyen járva teljes megelégedésre lehet jutni, és megtapasztalható a valódi boldogság. Tudatunk átalakítása, vagy ahogyan mi mondjuk, a tudat képzése, ezért alapvető jelentőségű. Aki a mohóságát és kielégítetlenségét tudata átalakításával nyugodt megelégedettségre változtatja, annak bármije van, élvezni fogja, nem csupán az érzékei szintjén, hanem mélyebb spirituális szinten is.

A SZERETET MŰVELÉSÉNEK MÓDSZERE tehát: ISMÉTELTEN ELMÉLKEDÜNK AZON, HOGY AZ ÉRZŐ LÉNYEK NÉLKÜLÖZIK A BOLDOGSÁGOT, ÉS SZERETNÉNK, HA RÁTALÁL-NÁNAK. SOKFÉLE BOLDOGSÁGOT KÉPZELÜNK EL – anyagit és szellemit egyaránt –, ÉS EZEKET ÁTADJUK AZ ÉRZŐ LÉNYEKNEK. A vágy, hogy az elképzelt boldogtalan személy boldog legyen, kezdetben természetesen csak felszínes. Meditálás alatt azonban az ismételt gyakorlást értjük, a hozzászokást a meditáció tárgyához, ennél fogva a meditálás során minél inkább hozzászokunk a mások boldogságát kívánó pozitív gondolathoz, az annál erőteljesebb lesz. Kitartó gyakorlással a szeretet érzése valóban őszintévé és természetessé érik, és ez minden testi és szóbeli cselekedetünkre pozitív hatással lesz.

VALÓDI NAGY SZERETETRŐL CSAK AKKOR BESZÉLHETÜNK, HA AZ ÉRZŐ LÉNYEK IRÁNTI SZERETET HITELES, AZAZ OLY MÉRTÉKŰ, MINT EGY ANYA SZÍVBŐL FAKADÓ ÉRZÉSE, AMIKOR KISGYERMEKÉNEK FÁJDALMA VAN. A példa olyan anyára utal, aki egyetlen gyermekét teljes szeretetével elhalmozza. A *Lam-rim* tanítása itt arra céloz, hogy két, három vagy több gyermek esetén az anya a szeretetét megosztja. A meghatározás értelmében a nagy szeretet akkor valósul meg, ha olyan mértékű szeretetet érzünk az összes lény iránt, amilyent az anya egyetlen szenvedő gyermeke iránt érez. Ezt a szintet kell elérni ahhoz, hogy a meditáció előírt célja teljesüljön, ezért valószínűleg sokan tévednek, amikor azt gondolják, hogy már megvalósították a nagy szeretetet.

A SZERETET MŰVELÉSÉNEK JÓTÉTEMÉNYE, AHOGYAN AZT A SZAMÁDHIRÁDZSA SZÚTRA EMLÍTI: egy bódhiszattvának vagy a Buddhának „FOLYAMATOSAN TETT MEGANNYI NAGYSZÁMÚ ÉS VÁLTOZATOS FELAJÁNLÁS SEM ÉR FEL A SZERETET EGYETLEN GONDOLATÁBÓL SZÁRMAZÓ ERÉNNYEL.” UGYANERRŐL NÁGÁRDZSÚNA A RATNÁVALIBAN EZT MONDJA: „NAPI HÁROMSZOR, HÁROMSZÁZ KÜLÖNBÖZŐ SZÍNŰ TÁLBAN VÉGZETT FELAJÁNLÁS SEM MÉRHETŐ A SZERETET CSUPÁN EGYETLEN PILLA-NATÁBÓL FAKADÓ ERÉNYHEZ.” A *Lam-rim* még más előnyöket is felsorol.

Szó volt arról, hogy az ártalmas szellemlények ellen a legeredményesebb ellenszer a nagy szeretet. Mi miatt hatásos ez? Megítélésem szerint e mögött az ok és következmény törvény húzódik, azaz pozitív gondolatra pozitív válasz érkezik. Mindamellet, felmerülhet a kérdés, hogy az ártó szellemlénnyel szemben felkeltett szeretetérzés nem önző megfontolásból fakad-e? Nem szükségszerű, hogy így legyen. A szellemlény ártalmával negatív karmát halmoz fel, amelynek negatív következményével a lénynek szembe kell néznie. Ha a szeretetét kinyilvánítót nem a félelme motiválja, és azt kívánja, hogy cselekedete a másik hasznára váljon, akkor az érzése nagyon tiszta, miközben cselekedetének hasznát is élvezi. Ez a bölcs önzés. Ha a szeretetérzés felkeltésével csupán a maga hasznát keresné, ostobán önző lenne. Minden attól függ, hogy miként tekintünk a dolgokra. Egy tiszta mahájána gyakorlat teljes mértékben áldozathozatal, amelyből származó haszon csupán követ-

kezmény. A Buddha például azt tanította, hogy az erkölcs gyakorlásának eredménye a magasabb létbirodalomba születés. Ám ugyanilyen világosan arra is figyelmeztette a bódhiszattvákat, hogy az erkölcsöt semmiképpen se emiatt gyakorolják.

A szeretet tehát védelmet nyújt a szellemlények ellen, mivel pozitív érzések-re pozitív válaszok érkeznek. Ennél azonban sokkalta nagyobb haszna, hogy valódi, őszinte érzése esetén megtapasztalható a szellemi boldogság.

## Nagy Együttérzés

6) A hétágú ok és következmény meditáció ciklus következő tagja a **NAGY EGYÜTTÉRZÉS**. A **NAGY EGYÜTTÉRZÉS MEDITÁCIÓ TÁRGYA A MINDHÁROM SZENVEDÉSFAJTA ÁLTAL GYÖTÖRT ÖSSZES ÉRZŐ LÉNY**.

A középszintű meditációk ismertetésekor elmagyaráztam, hogy a szenvedésnek három fajtája van: a fájdalom szenvedése, a változás szenvedése és a mindent átható szenvedés.<sup>\*</sup> A szenvedésnek ezt a három megnyilvánulását kivétel nélkül mindenki megtapasztalja. Jelen pillanatban is sokan élnek át hatalmas fájdalmakat testi és mentális betegségek miatt, amit mi a „szenvedés szenvedésé”-nek nevezünk. Az öröm és a gyönyörézet hétköznapi megközelítéssel ugyan nem fájdalom, buddhista nézőpontból azonban szenvedések. A változás szenvedései. Ezek az érzések ugyanis csupán átmenetiek, mélyebre tekintve felismerhető, hogy végkimenetelük az elégedetlenség. A szenvedés szenvedésének és a változás szenvedésének előidézője a mindent átható szenvedés, amely valójában nem más, mint az öt szennyezett halmazunk<sup>\*\*</sup>. Nem beszélhetnénk testi betegségekről jelenlegi testünk nélkül. Megfázás vagy a sejtek rákos túlbujánzása amiatt jöhet létre, mert testünk betegségekre hajlamos. Szennyezett halmazok nélkül – ezek egyike a fizikai testünk – nincs fejfájás, gyomorrontás, rák, AIDS, és így tovább. Ugyanígy, szennyezett tudat nélkül nem lennének mentális betegségek: depresszió, stressz, elmezavarodottság, boldogtalanság, harag és féltékenység. Amíg a szenvedés megtelepedésére alkalmas, mérgező érzelmekkel szennyezett halmazainkat birtokoljuk, addig szenvedni fogunk.

Megoldunk egy problémát, és azonnal újabb keletkezik. A folyamatnak soha nincs vége. Kigyógyulhatunk egy betegségünkéből vagy túljuthatunk egy problémánkon, de egyhamar újabb tör ránk. Ez a szamszára véget nem érő körforgásának természete. Amikor azt mondom: „szamszára”, ne a külső világra gondoljatok. A szamszára nem más, mint az öt szennyezett halmazunk.

\* 9. fejezet. A szenvedés igazsága. 341-344. o.

\*\* Skt.: *skandha*.

Következésképp, sem a szennyezett testünk, sem a szennyezett tudatunk elől nem menekülhetünk. Elkövethet valaki öngyilkosságot, de újabb testet ölt, és a körforgás folytatódik. Nem a világhoz, hanem a szamszarához, a saját szennyezett halmazainkhoz vagyunk láncolva. A *Lam-rim* középső szintjén mindezen alaposan elgondolkodva és mindezt önmagunkra vonatkoztatva, arra a felismerésre jutottunk, hogy ebből elégünk van. A szennyezettséget fel kell számolnunk, mert így a szenvedést kiváltó okot szüntetjük meg. Most ebben a meditációban együttérzésünk felkeltésére ugyanezt a gondolatmenetet az összes lényre alkalmazzuk.

A vágyat, hogy a bajbajutottak szabaduljanak meg a szenvedésüktől, buddhista fogalommal együttérzésnek nevezzük. Pusztán a megszokásainkra hagyatkozva nem törődünk mások problémáival, azonban hatalmas változás érhető el, ha hozzászoktatjuk magunkat a figyelmességhez, a a mások bajaira és gondjaira való fokozott odafigyeléshez. A gyakorlat lényege, hogy fájdalomtól elgyötört, szenvedő embereket vizualizálunk, elmélyedünk a részletekben, és ÍGY GONDOLKODUNK: „MILYEN CSODÁLATOS LENNE, HA MENTESEK LENNÉNEK EZEKTŐL A SZENVEDÉSEKTŐL”, „BÁR MEGSZABADULNÁNAK EZEKTŐL A SZENVEDÉSEKTŐL”, „MEG KELL SZABADÍTANOM ŐKET EZEKTŐL A SZENVEDÉSEKTŐL”.

A NAGY EGYÜTTÉRZÉST ELSŐKÉNT A HOZZÁTARTOZÓINKON, AZTÁN SEMLEGES SZEMÉLYEKEN, MAJD AZ ELLENSÉGEINKEN, VÉGÜL AZ ÖSSZES ÉRZŐ LÉNYEN MŰVELJÜK. A kívánt cél legkönnyebben a kedvelt hozzátartozók és ismerősök segítségével érhető el, ezért a gyakorlást velük kezdjük. Következő lépésként ismeretlen emberek szenvedéseinek elmélkedünk. Rengeteg ember szenved fájdalmas, sokszor gyógyíthatatlan betegségek miatt. Közülük nem egy, már csak a halálának közeledtét várja. És milyen körülmények között kénytelenek tengetni maradék életüket? Szánalomra méltó állapotok figyelhetők meg. Ahogyan újra és újra, egyre részletesebben képzeljük magunk elé a különféle helyzeteket, úgy erősödik vágyakozásunk, hogy ezek az emberek megszabaduljanak nem kívánatos betegségeiktől és szenvedéseiktől. Idézzetek fel magatokban aluljárókban és utcákon kéregető, piszkosan, lerongyolódottan, szeméttárolókban étel után kutató férfiakat, nőket, időseket és fiatalokat, akiknek kapualjak vagy metrőlejárók az alvóhelyeik. Aztán azokat, akiknek hiányoznak végtagjaik, és tolókkocsikhoz láncoltan kénytelenek leélni életüket vagy valamelyik érzékszervük vagy a tudatuk károsodott. Megtehetitek, hogy szemeketek behunyva elképzelitek, miként érezhetnek, akik elveszítették szemük világát. Tegyetek így néhány lépést, és belátjátok, hogy mennyire nehéz az életük.

Amikor a semleges emberek problémáit már ugyanolyan mélyen átérezzük, mint a legközelebbi hozzátartozóinkét, továbbléphetünk a számunkra kellemetlen emberekre. Őket is szenvedőkként képzeljük el. Amint sikerül

kifejleszteni ugyanazt az együttérzést, amelyet a hozzátartozóink iránt érzünk, meditációnk tárgyának az összes érző lényt választjuk, és elképzeljük őket a háromfajta szenvedés fogságában. Ily módon a fájdalmak, a betegségek, a nélkülözések, és a változás, valamint a mindent átható szenvedés részletes átgondolásával és ismételt gyakorlásával az együttérzés minden érző lény iránt felkelthető.

Ez azonban még nem elég. Congkhapa arra figyelmeztet, hogy ne csupán a meditálás idején, hanem azt követően, a hétköznapi cselekedetek során is tartsuk életben, sőt erősítsük és mélyítsük tovább együttérzésünket, mígnem szinte az elviselhetetlenségig fokozhatjuk vágyakozásunkat, hogy a lények megszabaduljanak a szenvedésüktől. Ez a tényleges együttérzés gyakorlása.

**A NAGY EGYÜTTÉRZÉS FELKELTÉSÉNEK A MÓDSZERE: ISMÉTELTEN ELMÉLKEDÜNK AZ ÉRZŐ LÉNYEK SZAMSZÁRÁN BELÜLI ÁLTALÁNOS ÉS SAJÁTOS SZENVEDÉSEIN, AHOGYAN AZOK A LAM-RIM ELSŐ ÉS MÁSODIK FEJEZETÉBEN EMLÍTÉSRE KERÜLTEK.** A korábban tanultakat most újra, különösen nagy részletességgel alkalmazzuk, azzal a különbséggel, hogy a meditáció tárgyai nem mi vagyunk, hanem az összes többi lény. Congkhapa megemlíti, hogy nem elegendő csupán a lények különféle szenvedésein meditálni, a valódi boldogság nélkülözésén is részletekbe menően el kell gondolkodni. Arra is figyelmeztet, hogy nem lehetünk elégedettek, ha csupán a szenvedések egy-két változatát tekintjük át. Erős és szilárd együttérzést csak akkor tudunk sikeresen életre kelteni, ha alaposan átgondoljuk a szenvedések kiterjedt hálózatát. Nem elegendő az sem, ha csupán kisebb jelentőségű szövegrészleteket veszünk alapul. Ilyeneket számos tibeti szerző készített. Nem azt mondom, hogy ezek értéktelenek, de nem elegendők. A teljes magyarázatok Nágárdzsuna, Árjadéva, Sántidéva, Aszanga, Kamalasila, Buddhapalita, Vaszubandhu, Dignána, Darmakirti, és a hozzájuk hasonló nagy mesterek jelentős műveiben olvashatóak.

**AMIKOR A SZAMSZÁRÁN BELÜLI SZENVEDÉSEK ÁLTALÁNOS- ÉS SAJÁTOS TERMÉSZETÉN TÖRTÉNŐ MEDITÁLÁS TÁRGYA MI MAGUNK VAGYUNK, AZ EREDMÉNY A LEMONDÁS ÉRZÉSE, AMIKOR A MEDITÁLÁS TÁRGYA AZ ÖSSZES ÉRZŐ LÉNY, AZ EREDMÉNY A NAGY EGYÜTTÉRZÉS.**

A *Lam-rim* középső szintjén a szenvedésfajtákat önmagunkra vonatkoztatva képzeljük el. Az ismételt elmélkedés a háromféle szenvedésen, valamint a szenvedések sajátos természetén arra a meggyőződésre vezet, hogy megelégedve a temérdek szerencsétlenséget, végleg megszabaduljunk a szamszárától, azaz az öt szennyezett halmaztól, más szavakkal: megszabaduljunk a mindent átható szenvedéstől. A szamszárától megszabadulni akarásunk egyet jelent azzal, hogy a nirvánát kívánjuk elérni. Nem számít, milyen távoli vagy milyen nehezen megvalósítható a cél. Ezzel egyszer s mindenkorra értelmét veszti a hírnév, jómód, gyönyörök, és ehhez hasonlók utána vágyakozásunk. Egyedül

a megszabadulásunk a fontos. Az átmeneti, múlékony örömök helyett szilárd és kikezdzhetetlen boldogságra törekszünk.

A SZENVEDÉS ÉS BOLDOGTALANSÁG KÜLÖNFÉLE MÓDOZATAINAK KÜLÖNFÉLE MEGKÖZELÍTÉSEIT más lényekre alkalmazva MEGTAPASZTALJUK A SZERETETET ÉS AZ EGYÜTTÉRZÉST. Ehhez természetesen nagyfokú érzékenységet kell kifejleszteni a mások problémái, fájdalmai, gondjai és problémái iránt. Nem elég magukon a szenvedéseken elmélkedni, abban is el kell mélyedni, hogy fizikálisan és mentálisan milyen módon szenvedhetnek a lények. Ahány ember, annyi probléma.

A GYAKORLÁST HOSSZÚ IDŐN ÁT FOLYTATVA KITELJESEDIK A TEVÉKENY, TARTÓS SZERETET ÉS EGYÜTTÉRZÉS. A NAGY EGYÜTTÉRZÉS TÉNYLEGES KITELJESEDÉSÉRŐL VÍSZONT CSAK AKKOR BESZÉLHETÜNK, HA AZ EGYÜTTÉRZÉS AZ ÉRZŐ LÉNYEKKEL HITELES, AZAZ OLY MÉRTÉKŰ, MINT EGY ANYA SZÍVBŐL FAKADÓ ÉRZÉSE, AMIKOR KISGYERMEKÉNEK FÁJDALMA VAN. Aki a Nagy Együttérzést birtokolja, minden érző lényhez ezzel az erőteljes természetes érzéssel viszonyul.

### *Személyes felelősségérzet*

7) A következő meditáció a SZEMÉLYES FELELŐSSÉGÉRZET, amit szokatlan, vagy rendkívüli beállítottságnak is nevezünk.

Az elmondottak szerint MŰVELT SZERETET ÉS EGYÜTTÉRZÉS VÉGEREDMÉNYEKÉNT EZT GONDOLJUK: „MENNYI JÓT ÉS ÖRÖMET OKOZTAK NEKEM AZ ÉRZŐ LÉNYEK, ÉS MOST NÉLKÜLÖZIK A BOLDOGSÁGOT ÉS GYÖTRÖDNEK A SZENVEDÉSTŐL. MILYEN MÓDON SZABADULHATNÁNAK MEG A SZENVEDÉSÜKTŐL ÉS HOGYAN LEHETNÉNEK BOLDGOK?” A szeretettel és együttérzéssel áthatott kívánság, hogy a lények szabaduljanak meg a szenvedéseiktől és legyenek boldogok, közvetlen segítséget nem nyújt a szenvedőknek. Táplálék nélkül az éhező éhen hal. Akármilyen mélyen érezzük is át a problémáját, ettől még nem lakik jól. A meleg szív nagyon fontos, de nem elegendő, szükség van ösztönző erőre, amely tényleges tettekre késztet, és arra buzdít, hogy ténylegesen is tegyünk valamit, hogy változtassunk a szenvedő helyzetén. Ez az, amit felelősségérzetnek nevezünk. A felelősségérzet feltétele a Nagy Együttérzés. Azért akarjuk csökkenteni a fájdalmaikat, amiatt akarjuk megszabadítani őket a problémáiktól és gondjaiktól, elérni, hogy boldogabbak legyenek, mert mélyen együttérzünk a szenvedésükkel.

Kérdés, hogy mit és hogyan tegyünk? A Buddha a Hat Tökéletesség gyakorlását javasolja. Az első tökéletesség az akár anyagiak, akár szellemiek nagylelkű adományozásának magas szintű gyakorlása. Ezt követi az erkölcs tökéletessége, ami nem más, mint tartózkodás a tíz erénytelen cselekedettől.

Aki nem tör mások életére, nem tulajdonítja el dolgaikat, nem mond valótlant, és így tovább, az a cselekedeteivel közvetlenül segít. További tökéletességek még a türelem, a törekvés, az összpontosítás és a bölcsesség nem hétköznapi szintű gyakorlása, amelyekről majd még részletesebben beszélek.

Nemrég az interneten olvastam Őszentsége beszámolóját egy Nepálban járt nyugati ember élményéről. Ez az ember elmondta, hogy temérdek hatalmas kolostort látott, de kórházat alig talált. Fontos megfigyelés – értékelte a hallottakat Őszentsége. Vitathatatlan tény, hogy a buddhizmus ugyan részletesen tárgyalja a személyes felelősséget, de a buddhista országokban alig találunk a szenvedőkön közvetlenül segítő embereket és intézményeket. Ennek a felismerésnek és ellentmondásnak tulajdonítható, hogy manapság Őszentsége a szerzeteseket segítő tevékenységek végzésére biztatja. Tanulnunk kell a keresztényektől – mondja –, kiváltképp a keresztény szerzetesektől a kórházi szolgálat, a szegények támogatása, a családgondozás, stb. terén. Ezek a tevékenységek közvetlenül hozzájárulnak a rászorultak életminőségének javításához. Ez persze nem azt jelenti, hogy a buddhisták, különösképpen a buddhista szerzetesek idáig semmibe vették mások szenvedéseit. Szerintem arról van szó, hogy nálunk a nyugaton kialakult szociális támogató rendszer nem jött létre, ezért nem ismerjük, hogy mit kell tennie például egy szociális munkásnak.

- ♦ *Ez furcsa, hiszen Tibetben is bizonyára nagyon sokan szenvedtek és szenvednek.*

Ez igaz. Vannak orvosaink és gyógyszereink, de úgy gondolom, nem volt elegendő ismeretünk az ilyen jellegű munka megszervezéséhez. A segélyezés gyakorlati ismereteket igényel, ahogyan például a tűzoltás vagy a katasztrófa-elhárítás sem képzelhető el speciális szakismeretek és gyakorlottság hiányában. A jártasságra iskolákban lehet szert tenni, és ilyen képzési rendszerrel mi nem rendelkezünk. Tibet emberöltőkön át a világtól teljesen elzártan létezett. Megelégedtünk azzal, amink volt.

- ♦ *Nem lehet, hogy e mögött szemléletbeli különbség is húzódik? Például, hogy a problémákat, mondjuk egy hatalmas tüzesetet egyszerűen a karma törvénye érvényesülésének tekintik? Valamikor volt egy ok, és most ez a következmény...*

Természetesen, ha a filozófiát nézzük, akkor itt a karma törvényről van szó, de a kérdés akkor is ugyanaz: miként oldható meg a probléma? Ehhez pedig oktatási rendszerre van szükség, ami nálunk hiányzott. Jelenleg menekültek vagyunk, a kolostoraink messze nem olyan gazdagok, mint a nyugati kolostorok, ezért mi nem tudunk kórházakat és iskolákat építeni a laikusok számára. A rendelkezésre álló pénz alig elegendő a szerzetesi szobák megépítésére, berendezésére és fenntartására. Mindamellet a fő probléma az, hogy a közvetlen jelenlét az emberek mindennapi életében, a kórházakban segítség, az iskolákban



tanítás, amely ismétlem a keresztény tradícióban létezik és nagyon jó, nálunk hiányzott. De nem amiatt, mert helytelennek tartottuk.

- ♦ *Talán a vallási hagyományok között is lehetnek különbségek. Arra gondolok, hogy Jézus lépten nyomon gyógyított, a szegényeket istápolta, halottat támasztott fel, és így tovább. A Buddha történetekben is jelen van ez a törekvés?*

Sok hasonló történet maradt fenn arról, hogy a Buddha közvetlenül segített betegeken. Ezek a *Vinaja* tanításokban olvashatók. Nekünk azt hiszem, azt kell megtanulnunk, hogy hogyan kell csinálni, mert magával az elvvel természetesen egyetértünk. A filozófia és a tényleges szociális segítő munka két különböző terület, ha tetszik, két különböző tantárgy. Nem elég a vágy, tudnunk kell, hogy mit és hogyan tegyünk. Mindazonáltal, tudomásom van arról, hogy nagyobb kolostorokban például már végeznek szociális munkát is, iskolákat nyitottak szegény gyermekek részére, és a közönség számára hozzáférhető egészségügyi intézményeket működtetnek. Ez a folyamat tehát megkezdődött, de még nem ismerjük igazán a helyes módszereket. Öszentsége arra biztat mindenkit, hogy vegyük át a keresztény szerzetesek tapasztalatait. A motivációnk megvan hozzá.

**MÉG HA CSAK SZAVAKBAN IS, KÉPEZZÜK TUDATUNKAT, HOGY A LÉNYEK MEGMENTÉSE TERHÉNEK CIPELÉSÉRE ALKALMASSÁ VÁLJUNK.** A *Lam-rim* azt mondja, először a feladatot kell ismételtetni, azaz szavakban hozzá kell szokni a segítségnyújtás gondolatához, de ha tényleg segíteni akarunk, akkor valamit valóban tennünk is kell. **ITT MÁR NEM ELEGENDŐ AZ A FAJTA VÁGYAKOZÁS VAGY GONDOLAT, HOGY „BÁR AZ ÖSSZES LÉNY MEGSZABADULNA A SZENVEDÉSTŐL ÉS RÁTALÁLNA A BOLDOGSÁGRA”, FELELŐSSÉGVÁLLALÁSRA VAN SZÜKSÉG: „AZ ÉRZŐ LÉNYEK HASZNÁRA KELL LENNEM ÉS MEG KELL VALÓSÍTANOM A BOLDOGSÁGUKAT.”** Hogy ezt miként lehet véghezvinni, az a tanult ismeretektől függ. Mint mondtam, a szociális munka végzéséhez képzettségre van szükség. Ha például valaki értelmileg fogyatékos gyerekekkel akar foglalkozni, akkor erre a munkára jogosító diplomát kell szereznie. Szakismeret nélkül a segítőkészség önmagában nem elég, e nélkül nem végezhető ilyen munka.

- ♦ *Ezt a meditációt Tibetben évszázadok óta végzik a szerzetesek. Hogyan értelmelték a személyes felelősséget, illetve közvetlen formában mit cselekedtek?*

Bár iskoláink nem voltak, de orvosokat képeztünk, ha nem is a mai értelemben vett oktatási rendszer keretében. Az életstílus nagyon különbözött a maitól. A lakosság legnagyobb része földműveléssel foglalkozott vagy nomád volt. A laikusok úgy tartották, a szerzetesek dolga a tanulás, más egyebet nem kell tenniük. Nekik viszont más a dolguk, nekik tanulniuk nem kell. Ez volt az általános szemlélet, és a kínai megszállásig Tibetben az emberek boldogok voltak. Nem voltak gazdagok, megelégedtek azzal, amilyük volt.

A legszegényebb koldus is kapott annyi ételt, italt, amivel egyik napról a másikra élhetett. A szerzeteseket sokan támogatták, ezért ők is jól érezték magukat. Mármost a kérdésre válaszolva, hogy mit is értettek személyes felelősségérzet alatt, egyértelműen az a válasz adható, hogy a tanítás adását. A szemek felnyitását. E tekintetben Tibetben sok-sok generáción keresztül igen jó rendszer alakult ki. A szerzetesek a tanításokat anyagi ellenszolgáltatás nélkül adták. Soha nem számított, hány órát, hány napot vagy akár hány évet vett igénybe, a szerzetesek készséggel rendelkezésre álltak. Természetesen a szerzetesi életforma a laikusok támogatásán alapult, a támogatás pedig a laikusok rendkívül erős hite miatt önkéntesen történt. A laikusok önmaguktól járultak hozzá a szerzetesi életforma életben tartásához, a szerzetesek pedig önként adtak tanításokat. Ezzel segítették az embereket.

- ◆ *Nálunk vannak olyan buddhista közösségek, amelyek minden érdeklődőnek „javasolják”, hogy felajánlásaikkal támogassák a közösséget. Gyakorlatilag azonban olyan elvárás érvényesül, hogy akit érdekel a tanítás, az kötelezve érzi magát, hogy adjon.*

A tradíciónak megfelelően szokás felajánlásokat tenni. De ez nem kötelezettség. Hagyományosan a tanítás ingyenessége abban mutatkozik, hogy az is ugyanúgy megkapja a tanítást, aki nem adakozik. Másrészről az sincs meghatározva, hogy mit és mennyit kell felajánlani. Elég, ha valaki csak jelképes felajánlást tesz. Mondjuk ad tíz forintot.

- ◆ *A hagyományok általában szigorú elvárásokra épülnek, követésük kötelezettségekkel jár. Például az emberek úgy érezhetik, hogy kötelező adniuk...*

Ez igaz. De a megoldás az lehet, hogy akit érdekel a tanítás elmegy és meghallgatja, aztán azt mondja: nem fogadom el a hagyományt, ezért nem adok semmit. Nem szabad azonban elfelejteni, hogy az anyagi segítségnyújtás nagyon fontos, és szükséges is, erről maga a buddhista tanítás is megemlékezik. Amikor például felkeresünk egy magas lámát, felajánlási sálat vagy ételt viszünk neki. Ez a hagyomány. Azt azonban nem lenne helyes mondani, hogy „kötelező adni”.

- ◆ *Valószínűleg senki sem mondja, hogy „kell”, de belül érzi, hogy muszáj így tennie.*

Ilyen belső hajtóerő természetesen létezik. Helyesebb azonban a „kell” helyett a „kellene” használata. A „kell”-ből hiányzik az öröm, e nélkül pedig a felajánlás nem sokat ér. Ami pedig a tanár oldalát illeti, alapvető jelentőségű, hogy tanítását soha, semmilyen tekintetben ne vezérelje anyagi megfontolás. Ha nyereségre vagy haszonra számít, a motivációja szennyezett.

Összevetve egymással az anyagiakat és a szellemieket, és kicsit mélyebbre ásva, úgy érzem, hosszú távon a tanítás adása nagyobb segítséget jelent az anyagi támogatásnál. Ennek magyarázata a karma törvényen alapul. Mi nem hiszünk abban, hogy a jelenlegi lenne az egyetlen életünk, márpedig

ha következő életeink is lehetnek, a kérdést úgy kell feltennünk, hogy mi az a segítség, amely nem csak most, hanem sok elkövetkező életben is hasznos lesz. Erre csak a tanítás alkalmas. Bármilyen anyagi segítség egy napra, néhány hónapra, esetleg évekre, végső esetben egyetlen életre elegendő. A tanítás viszont hosszú távon nyújt igazi segítséget a szenvedés megszüntetéséhez. Emiatt érzik a szerzetesek a tanítás adását személyes felelősségüknek. Magam részéről is úgy hiszem, hogy ez volt az, ami valóban nagyon komolyan hozzájárult a tibeti emberek megelégedettségéhez. A pozitív hatás még ma is megfigyelhető. A tibeti emberek jó kedélye nem az anyagi javak birtoklásából, hanem a szellemiekből fakad. A szerzetesek pozitív gondolkodásra, helyes viselkedésre és etikus életvezetésre tanították az embereket. Ennek következménye a boldogságérzetük. Őszentsége nem véletlenül hangsúlyozza a pozitív emberi minőségek jelentőségét. A buddhista tanítás szellemi befolyása pedig ezt a minőséget felerősíti. Még a tibeti mészáros is – akinek feladata az állatok megölése – lelke mélyén együttérez áldozataival; mielőtt munkáját megkezdi, mantrákat recitál. Mondanom sem kell, hogy ez soha nem volt népszerű foglalkozás a tibetiek körében. Annak idején főleg indiaiak végezték ezt a munkát. Végül is tehát a tibetiek békés természete bizonyítja a szerzetesek komoly szellemi hozzájárulását a népesség lelki egészségéhez. Sajnálatos tény, hogy manapság a menekültek körében a fokozatos romlás jelei észlelhetők, ezért Őszentsége minden erejével igyekszik ébren tartani a tudat békéjét elősegítő buddhista hagyományt.

**A SZEMÉLYES FELELŐSSÉGÉRZET OLYAN RENDKÍVÜLI KÉSZTETÉS, AMELYNEK BIRTOKÁBAN ŐSZINTE SZÁNDÉKKAL ELKÖTELEZZÜK MAGUNKAT AZ ÉRZŐ LÉNYEK SZENVEDÉSÜKTŐL VALÓ MEGSZABADÍTÁSÁNAK FELADATÁVAL, ÉS GONDOSKODUNK A BOLDOGSÁGUKRÓL.**

A hétágú ok és következmény módszer eddig ismertetett meditációinak gyakorlására vonatkozóan Congkhapa művében az olvasható, hogy ezek a meditációk bármilyen időpontban és helyzetben, akár pihenés és sétálás közben is végezhetőek.

## *Bódhicsitta*

8) A ciklus utolsó meditáció témája a BÓDHICSITTA.

**A BÓDHICSITTA OLYAN TUDAT, AMELY ŐSZINTÉN TÖREKSZIK A TELJES MEGVILÁGOSODÁS – A BUDDHA ÁLLAPOT – ELÉRÉSÉRE, HOGY MINDEN LÉNY HASZNÁRA LEGYEN.** Ez a mahájána tanítás lényege. A meghatározásnak két összetevője van: egyik az őszinte törekvés a megvilágosodásra, a másik, hogy ez a törekvés nem önérdékből történik. Aki önmagában kifejelesztette a bódhicsittát,

az minden érző lényt fontosabbnak tekint önmagánál, s mivel felelősnek érzi magát a lények szenvedésének megszüntetéséért, kész mások hasznára tevékenykedni a legkülönbélebb módokon, erkölcsi és anyagi téren ugyanúgy, mint tanítások adásával. Számos történet szól bódhiszattvákról, akik boldogan ajánlották fel testrészeiket – akár a szemüket is – másoknak. Manapság, a szervátültetések korában, ha egy bódhiszattvát megkérdeznének, odaadná-e egyik veséjét, boldogan megtenné. Olyan kivételes lehetőségnek tekintené, mintha gyémántot találna. A tanítások legalábbis így említik. Aki bódhiszattva szeretne lenni, annak erre a szintre kell eljutnia.

Az alapkérdés itt az, hogy mi a segítségnyújtás legmegfelelőbb módja, és mi a lehető legtöbb, ami az érző lényekért tehető? A legjobb választás a buddhaság – a mindentudó tudat – megvalósítása. Bár tanítást nem megvilágosult személy is adhat, ám az nem alkalmas minden – egymástól nagyon eltérő beállítottságú és szellemi színvonalú – ember számára. Lehetséges, hogy néhányuk hasznosnak tartja, mások viszont nem. Előfordulhat, hogy ugyanaz a tanítás egyesek számára kifejezetten ártalmas. Amíg tudatlansága miatt a tanítást adó nem ismeri személyre szólóan a tanulók eltérő tudati beállítottságát, addig tanítása nem lesz igazán hatékony. A szöveg megemlíti, hogy egy buddha a tanításakor egyetlen nyelvet használ, mégis akár száz különféle nyelven beszélő tanuló megérti. Ez a buddha különös sajátossága. Mindezek miatt, ha a lényeket meg akarjuk szabadítani a szenvedéseiktől, a leghelyesebben akkor tesszük, ha a megvilágosodás elérésére törekszünk. Ezért fontos a bódhicsitta.

Bár a buddhaság az érző lények megsegítésének legjobb módja, a megvilágosodott személy nem „teremtő”, ami itt azt jelenti, hogy egy buddha sem a boldogságot, sem a saját felismeréseit nem adhatja ajándékba. A Buddha védelmező, ahogyan önmaga is mondta, csupán a megszabadulás útját és módszereit mutathatja meg. Mi megkíséreljük követni az útmutatásait, gyakorolunk, gyakorlásunk eredményessége pedig tőlünk függ. A Buddha valójában olyan, mint az orvos, aki nekünk, beteg embereknek gyógyszert ír fel, de hogy azt beszedjük vagy sem, már teljességgel ránk bízva. Ha meg akarunk gyógyulni, követnünk kell a tanácsait és előírásait. Mindezt figyelembe véve mondjuk, hogyha valóban segíteni szeretnénk a lényeken, akkor a tudatlanságunk akadályainak eltávolítására, a teljes megvilágosodás elérésére kell törekednünk, amit szanszkrit szóval bódhicsittának nevezünk. **ILYEN ÖSZINTE TÖREKVÉS A NAGY SZERETET ÉS EGYÜTTÉRZÉS GYAKORLÁSÁRA ALAPOZVA FEJLESZTHETŐ KI.** Szeretet és együttérzés híján cselekedeteinket saját érdekek szennyezik, tehát nem önzetlenek.

Akiben az eddig említett meditációk eredményeként feltámad a vágy, hogy a megvilágosodást minden lény javára elérje, az belekezdhet a bód-

hicsitta meditációba. Kezdetben ugyan nem valódi bódhicsittáról, csupán a bódhicsitta gyakorlásáról van szó, ettől azonban még ez nagyon fontos gyakorlat. A bódhicsitta felkeltésének hívószavait nem véletlenül recitáljuk már az előkészítő gyakorlatok elején, mert így minden további gyakorlatunk mahájána gyakorlattá változik.

**A BÓDHICSITTA FELKELTÉSÉNEK MEDITÁCIÓJÁT KÖVETŐEN HOZZÁFOGHATUNK A BÓDHICSITTA MŰVELÉSÉNEK GYAKORLÁSÁHOZ, A KÖVETKEZMÉNY ÖSVÉNNYÉ ALAKÍTÁSÁHOZ\*. EZT A GYAKORLATOT A KÖVETKEZŐKÉPPEN VÉGEZZÜK: VIZUALIZÁLJUK GURUNKAT – HA VAN, VAGY SÁKJAMUNI BUDDHÁT – A FEJTETŐNKÖN, nem képszerűen, mintha festményen látnánk, hanem valóságos lényként, és ELKÉPZELJÜK, HOGY GURUNK ÖRÜL, MONDVÁN EZ CSODÁLATRA MÉLTÓ, ÉS NAGYON SZERENCSESEK VAGYUNK, HOGY FELKELTETTÜK MAGUNKBAN A BÓDHICSITTÁT, EZÉRT OLTALMÁBA FOGAD MINKET. Majd elképzeld, HOGY GURUNK ÖRÖMÉNEK KÖVETKEZMÉNYEKÉNT A FEJTETŐNKÖN KERESZTÜL A SZÍVÜNKBE OLDÓDIK. AZTÁN ÖNMAGUNKAT FELOLDJUK AZ ÜRESSÉGBEN, ÉS AZ ÜRESSÉGBŐL FELKELTJÜK SÁKJAMUNI BUDDHÁT. ÖNMAGUNKAT ELVÁLASZTHATATLANNAK LÁTJUK TŐLE ÉS ÖRVENDEZÜNK.**

Amikor az ürességben feloldódásról beszélünk, nagy hiba lenne azt képzelni, hogy semmivé válunk. Mivel az ürességet a *Lam-rim* az utolsó fejezet részben ismerteti, itt most egy egyszerű példán keresztül megpróbálom megvilágítani a probléma lényegét. Bár a példa nem teljesen egyenértékű az ürességben való feloldódással, azért talán megfelelő lesz. Van itt az asztalon egy üveg. Az üvegről alkotott érzésünk nem választható el az üveg fizikai formájához kapcsolódó érzésünktől. Ha megszűnne az üveg fizikai formája, az üveget sem észlelnénk, mivel fizikai forma nélkül nem tudunk üveget elképzelni. Miért? Mert az üveg elképzelésének feltétele – többek között – a fizikai forma. Idáig akárhányszor üveget láttunk vagy érintettünk, kivétel nélkül mindig fizikai formát – az üveg alakját, színét, stb. – tapasztaltunk. Az üveg elképzelésének feltételét tőlünk függetlenül észleljük. Hogy ez a tapasztalatunk helyes vagy helytelen, már filozófiai kérdés. Tény, hogy ez a tényleges tapasztalásunk. Ha üveget látunk, az tőlünk függetlenül megjelenőnek tűnik, azaz általánosságban mondva olyanak, amely nem függ az észlelőtől.

Amilyen mértékben megértjük az üresség filozófiai magyarázatát – az üveg végső természetét –, olyan mértékben gyengülnek az üveg függetlennek tűnő feltételeinek – formájának, színének, méretének, anyagának, stb. – aspektusai. Azzal azonban, hogy a felismerés magas szintjén a független aspektusok teljesen megszűnnek, maga az üveg nem szűnik meg. Előfordulhat, hogy az

\* Tib.: *sems bskyed 'bras bu lam 'khyer*.

üresség tárgyán végzett meditációja során a gyakorló úgy érzi, hogy az üveg valójában nem létezik. Ám, aki így érez, az teljeséggel hibás úton jár, és attól, hogy ilyen érzése támad, maga a tárgy még létezik. Ismerve a nehézségeket, a tanítás előrebocsátja, hogy az üresség első tényleges felismerése riadalmat kelthet a tanulóban, aki számára mindezidáig a tárgyak feltételei – alakjuk, színük, anyaguk, stb. – független természetűnek tűntek, meditálásakor viszont hirtelen elveszítheti a tárgyat. Ha ugyanis megszűnik a tárgy feltételeinek független létezőkként történő felfogása, maga a tárgy létezése is kérdésessé válhat. Ez azonban, mint mondtam, hibás szemlélet, jelzi, hogy a gyakorló még nem jutott a teljes megértés birtokába. Helyes úton járva éppen ellenkező felismerésre juthat. Minél mélyebben és teljesebben megértjük az ürességet, annál szilárdabbá válik számunkra a tárgy létezése. A tárgy tehát létezik, csak nem magánvalóan\*, független aspektusként.

Nagyon fontos az egyensúly megtalálása. Az igazi egyensúly a felismerés legfinomabb szintjén valósul meg. Azért olyan bonyolult kérdés ez, és azért csak a legfinomabb szinten találunk rá az egyensúlyra, mert ahogyan mondtam, minden tárgyat függetlennek képzelt feltételei által ragadunk meg, és ehhez a szemlélethez – hozzászokottságunk miatt – megrögzötten ragaszkodunk. Megfelelő szemlélet mellett az üresség és a tárgy létezése kölcsönösen támogatja egymást, más szavakkal azt is mondhatjuk, hogy az üresség a középút szemlélete. Ez a legfontosabb. Önmagunk feloldása az ürességben, ahogyan az a szövegben említve van, tehát az üresség helyes szemléletén kell alapuljon. Nem jelentheti azt, hogy a gyakorlatot végző nem létezik. Ami itt feloldásra kerül, az önmagunk függetlennek hitt természete, lévén, hogy létezésünk nem független. Ismétlem, hibás úton jár, aki az üresség felismerésére törekedve elveszíti a tárgyat. Az üresség természetének és a tárgy létezésének a magyarázatai – másképpen mondva a hétköznapi és a végső természet – kéz a kézben járnak. Ahogyan a madhjamaka tanítás kifejti, olyanok, mint a madár két szárnya; mindkettőre egyaránt szükség van. Talán ennyiből is érthetővé válik, hogy az üresség miért nem tanítható mindenkinek. Aki intellektuálisan nem eléggé érett a befogadásra, az jó eséllyel a tárgy nem-létezésének szélsőséges szemléletébe esik. A madhjamaka tanítás ezért felsorolja, mely tanulóknak, milyen feltételek mellett adhatók át ezek az ismeretek. Majd ha a *Lam-rim* utolsó témakörén, a Hat Tökéletesség ismertetésén belül a bölcsesség fejezetrészhez érünk, röviden összefoglalom az üresség megértéséhez szükséges legfontosabb pontokat.

Érdemes nagyon óvatosan bánni ezzel a témakörrel. Az üresség megértése ugyanis sokkalta inkább spirituális, mint tisztán intellektuális folyamat. A

\* Tib.: rang bzhin gyis yod pa.

megértéshez szükség van pozitív spirituális atmoszférára. Spirituális atmoszféra nélkül nem találunk rá a középútra. Állandóan valamelyik szélsőségbe esünk, vagy a *tág tá*-ba vagy a *cse tá*-ba\*. Hajszálvékony vonalon húzódik a helyes irány. A tanács is úgy szól, hogy érdemeket halmozzunk fel, fogadjunk kéréssel az istenségekhez, és megtisztító, valamint sok más egyéb gyakorlatot végezzünk. Talán az egyik legjobb példa erre a *Lam-rim* szerzője, Dzse Congkhapa. A gelug tradícióról olvasva megtudhatjátok, hogy miként gyakorolt. Sok évet töltött elvonulásban, nagyon nehéz körülmények között. A leghosszabb, azt hiszem, négy évig tartott. Persze az üresség megértésének feltétele az igen jó intellektus, de a lényeg a spiritualitás. Belül kell megteremteni a nagyon pozitív szellemi atmoszférát és ezt kell összekapcsolni a jó intellektussal. A kettő együtt hozza létre az üresség felismerésének nagy lehetőségét. Ha ilyen hozzáállással fejt ki valaki komoly erőfeszítést az üresség realizálása érdekében, akkor van esélye, máskülönben nem hiszem, hogy akár kiváló intellektussal is sikerre lehet számítani.

Miért mondom azt, hogy az üresség megértésének spirituális természete van? Mert aki ezzel a megértéssel rendelkezik, az elnyerte a valamennyi mérgező érzellemmel szembeni legerősebb ellenszert. Ez a spirituális gyakorlás, a spirituális realizáció lényege! Az a személy, aki realizálta az ürességet, éppen ezért nagyon különleges ember. Hozzávetőlegesen még mi is felismerhetjük, mert valamelyest még kívülről is megítélhető.

Az említett meditálás során tehát önmagunkat feloldjuk az ürességben és az üresség-terészetből kibontakoztatjuk Sákjamuni Buddha formáját. Eközben úgy érezzük, hogy elválaszthatatlanok vagyunk tőle, azaz eggyé válunk vele, és a megvalósulásnak örülünk. Majd SZÍVBŐL JÖVŐ ÉRZÉSSEL VIZUALIZÁLJUK A BÓDHICSITTA GYAKORLATBÓL és a megelőző gyakorlatokból FAKADÓ ÉRDEMEK FELHALMOZÁSÁT, MELY ÉRDEMEK FÉNYSUGARAK FORMÁJÁBAN KIÁRADNAK AZ ÖSSZES ÉRZŐ LÉNY FELÉ – ahogyan a fázó testet a napsugarak felmelegítik –, és SERÉNYEN MUNKÁLKODNAK JÓLLÉTÜKÉRT, MEGSZABADÍTVÁN ŐKET A SZENVEDÉSEIKTŐL, A SZERENCSES ÚJRALÉTESÜLÉS ÉS A MEGSZABADULÁS – a nirvána – ÁLLAPOTÁBA EMELIK ŐKET, VÉGSŐKÉNT PEDIG ELVEZETIK A LÉNYEKET A BUDDHA SZINTJÉRE, A MEGVILÁGOSODÁSHOZ. A gyakorlat végzésekor az ösvényt járóként képzeljük el magunkat, a következmény, vagyis a Buddha formájában. Ezt a vizualizációt, amelyhez hasonlókkal számos tantrikus meditációban találkozhattok, a következmény ösvénnyé alakításának nevezzük.

Ezzel a hétágú ok és következmény meditáció ismertetését befejeztem.

\*A *tág tá* (*rtag lta* vagy *rang bzhin gyi yod pa*) jelentése: magánvalón létező; az eternalista álláspont. A *cse tá* (*che lta*) jelentése: a dolgok nem-létezőnek tekintése, azaz a nihilista álláspont.

