

17.

A BÓDHICSITTA FELKELTÉSE

A bódhicsitta okai és feltételei

Idáig általánosságban beszéltem a bódhicsittáról. Elmondtam, hogy mi a lényege és milyen előnyökkel jár a művelése. A kérdés ezek után az, hogy **MIKÉNT ÉLESZTHETŐ FEL A BÓDHICSITTA?** Ennek a meditációnak **NÉGY RÉSZE VAN:**

1. A BÓDHICSITTA OKAI ÉS FELTÉTELEI,
2. HOGYAN MEDITÁLJUNK A BÓDHICSITTÁN,
3. A BÓDHICSITTA TÉNYLEGES MŰVELÉSÉNEK SZINTJE,
4. A BÓDHICSITTA KIFEJLESZTÉSE SZERTARTÁSSAL.

1. **ÁCSÁRJA SÁNTIDÉVA A SIKSÁSZAMUCCSÁJA (TANTÉTELEK ÖSSZEFOGLALÁSA) CÍMŰ MŰVÉBEN A BÓDHICSITTA FELKELTÉSÉNEK NÉGY FELTÉTELÉT EMLÍTI.**

a. **A BUDDHA LÁTVÁNYA.**

Általánosságban szólva, a külső feltételek többnyire a kezdők számára jelentősek. Amíg belső megalapozottságuk nem szilárdul meg, rendszerint külső feltételek ösztönzésére végzik a gyakorlatokat. Ezek egyike maga a Buddha lehet. A Buddha korában, a személyes találkozás hatására sokakban feléledt a vágy, hogy hozzá hasonlóvá váljanak. Ma a Buddhát közvetlenül nem láthatjuk, de közvetett módon, a Buddhát ábrázoló tárgyak – szobrok, képek, fotók – segítségével létrejöhet a találkozás, és ugyanúgy vágyakozhatunk a hasonlóságra, mint amikor valaki amiatt lett orvos vagy szociális munkás, mert gyermekkorában a környezetében gyógyító vagy mások gondjain segítőt embert látott. Természetesen a vágyakozás önmagában nem elég, tenni is kell a cél megvalósításáért. Ez a cselekedet a Dharma gyakorlása, ezen belül is a mahájána gyakorlatok végzése, közöttük a bódhicsitta művelése.

b. **A BUDDHA VAGY EGY BÓDHISZATTVA SZELLEMI EREJÉNEK LÁTÁSA, HALLÁSA.**

Manapság, szellemi értelemben elkorcsosult korunkban ilyen látványban nem lehet részünk. Korábban nem számított ritkaságnak, hogy a mesterek különleges képességeiket a tanítványaiknak bemutatták. Azt persze nem állítom, hogy az ilyen eseményekről szóló valamennyi híradás hitelt érdemlő, de az sem igaz, hogy mindegyikük kitalált történet. A közvetlen élmény

nagy hatással lehetett a jelenlévőkre, és akadtak, akikben vágy ébredt, hogy a mesterhez hasonlítsanak. Tanultak, meditáltak, és felélesztették magukban a bódhicsittát.

A különleges szellemi erőkről mind a szútrák, mind a tantrák említést tesznek. Legismertebb talán a nyolcvan indiai mahásziddha története, de Tibetben is nagy számban éltek természetfeletti képességekre szert tett gyakorlók. A Kagyú hagyomány Tilopán és Naropán kívül még sok csodatevőt tart számon. A Nyingma hagyományban Padmaszambhava a leghíresebb, aki világi szellemeket ártalmasságukkal való felhagyásra és jó cselekedetekre kényszerített. Magam nem sok ilyesfajta élettörténetet olvastam, de tudom, hogy mind a Szákja, mind a Gelug rendnek voltak hasonló személyiségei. Ismétlem, nem állítom, hogy ezeknek a történeteknek mindegyike kételkedés nélkül elfogadható, de nagy részük igaz lehet. Itt fontos megjegyezni, hogy ezek az erők csak és kizárólag mások érdekében használhatók, a gyakorló önmaga számára nem élhet velük. Ha a mai olvasót megérintik ezek az események, és szeretné a mesterek szintjét elérni, akkor az olvasottak vagy a hallottak válnak külső feltételeivé a buddhista gyakorlatok iránti érdeklődése feltámadásának, majd pedig a gyakorláson keresztül a bódhicsitta feléledésének.

Manapság a különleges szellemi erőkkel kapcsolatban nem árt a figyelmeztetés: az ellenőrzés és a szükséges ismeretek hiánya miatt egyesek néha olyan képességekkel is hivatkozhatnak, amelyekkel valójában nem rendelkeznek. Ugyanez a spirituális tanításokra is igaz. A problémát természetesen nem a tévedésen alapuló jó szándékú cselekedetek, hanem a tudatos megtévesztések jelentik. Ezek a károsak, és mert jelen vannak, fontos, hogy a tanulni vágyók képesek legyenek megítélni a tanításokat. Erről már korábban is beszéltem, most megismétlem: a buddhizmus álláspontja szerint egy tanítás akkor megfelelő, ha gyengíti a káros gondolatokat, azaz a mérgező érzelmeket, és a szeretet, együttérzés, önzetlenség, megelégedettség és türelem felkeltésével erősíti az üdvös, pozitív gondolatok kiteljesedését. Ha erre képes, akkor nincs vele baj, mindegy, hogy új vagy régi, és az sem számít, hogy buddhista vagy nem buddhista. Számos keresztény tanítás például magas szinten elégíti ki ezeket a feltételeket. Mire alapozódik ez az intelem? Arra, hogy mindenki, legyen vallásos vagy vallástalan, boldogságra vágyik, és igyekszik elkerülni a szenvedést. Márpedig a boldogságot – vagy más szavakkal a tudat nyugalalmát – a mérgező érzelmek zavarják meg. A jó tanítás hozzásegít a szenvedés okának elkerüléséhez, azaz a mérgező érzelmek ellenszeréről beszél. Fontos, hogy ezt szem előtt tartsátok, mert manapság az emberek gondolkodásmódját alapvetően befolyásoló médiák szüntelenül új és még újabb gondolatokért lelkesednek, miközben ezek

nem kis része megtévesztő és nem ritkán sajnálatos következményekre vezet. Mivel az új, meghökkentő gondolatok mögött gyakran nem áll valódi tapasztalat, állandóan fennáll a lehetősége, hogy a tanulni vágyók helytelen utat követnek. Akinek nincs elegendő bölcsessége annak eldöntéséhez, hogy egy új irányzat valójában mit takar, illetve milyen következményekre vezethet, aki megfelelő ismeretek híján nem tudja eldönteni, hogy mi a helyes és mi a helytelen, azt könnyű félrevezetni és könnyen manipulálhatóvá válik. Bizonyos például, hogy tökéletes agymosásban részesültek, akik valamilyen vallás vagy szellemi út nevében öngyilkosságot követtek el. Ilyen nem történhet meg azokkal, akik az említett kritériumok alapján fogadnak el egy tanítást. A tibetiek körében például az új nézetek elterjedésének nagyon kicsi az esélye. A buddhizmus tiszta tanítása széles körben ismert, ezért mind a vakon hívók, mind a hitüket tanulással megalapozók könnyen összevethetik az újabb elképzeléseket az eredetivel. Ezeket az embereket nehéz félrevezetni, mivel a helytelen nézetek hamar kirostálódnak. A legminimálisabb elv tehát az kell legyen, hogy a tanítás, ha használni nem is tud, legalább ne ártsen. A buddhizmus szerint a tanítást úgy kell kiválasztani, ahogyan a méh gyűjti a virágport. Miközben végzi a munkáját, nem árt a virágnak, csak azt szerzi meg, ami a hasznára van.

C. ELVISELHETETLEN ÉRZÉS A MAHÁJÁNA TANÍTÁSOK ELKORCSOSULÁSA MIATT.

Ez egy további lehetőség, ami csak azoknál érvényesülhet, akik a mahájána tanítást világosan megértették. Az ilyen emberek erős motivációval rendelkeznek, és érzékelve a jelen helyzetet, meg akarják őrizni az eredeti tanításokat, szeretnék helyreállítani a mahájána tanítások eredeti minőségét, és szeretnének példaként szolgálni mások számára, ezért teljes odaadással gyakorolnak.

Nem kétséges, hogy nagymértékben deformálódott a buddhizmus mahájána tanítása. Ennek sok oka van, közülük egyik az írás. Olyan időket élünk, amikor senki sem törődik az írások tartalmával. Bármilyen leírható, ami éppen eszébe jut valakinek, mindegy, hogy az megfelelő vagy sem, aztán kiadják, és másnap már akárki megveheti a könyvesboltokban. A könyvek és az internet telis-tele van megtévesztő információkkal. Nem hiszem, hogy ez a technológia fejlődésének a következménye, a baj az lehet, hogy ma felelősség nélkül lehet írni, és az írást könnyű megjelentetni vagy közzétenni. Itt nyugaton nincs semmilyen alap, nincs közösen elfogadott megbízható forrás, amit az emberek igaznak és helyesnek tartanak. Hatalmas a szabadság, senki sem mondja, hogy „nem!”, mert nincsenek bizonyítékok. Nincs mérték, amely alapján az egyéni elképzelések visszautasíthatók lennének, ezért sok ember zavarodott és elveszettnek érzi magát. A buddhizmus tárgykörében író emberek nagy része nem tanult eleget, nem ismeri az eredeti forrásokat, és

a saját hibás elképzeléseit veti papírra. Sajnos valóban elmondhatjuk, hogy az eredeti, tiszta mahájána tanítás mára elkorcsosult. A múltban szokásos módszer és a jelen gyakorlata között szakadék tátong. Annak idején még a megjelentetést felelős testület bírálta el, nagy tudású, képzett mesterek. Ők ellenőrizték a kiadást, és ha olyan kitételt találtak, amely ellenkezett a Buddha eredeti tanításával, a kéziratot egy kutya farkára kötötték. Legalábbis Indiában ez volt a szokás. Lehetetlen volt helytelen információkat, tévképzeteket terjeszteni, mert a szent tudósok megakadályozták a felhígulást. Ez biztosította, hogy hosszú időn át tisztán fennmaradhattak a Buddha eredeti tanításai, miközben a szigorú ellenőrzés nem akadályozta meg a tanítások világosabbá tételére irányuló szándékokat, a még további elmélyítéseket és magyarázatokat. Amikor mi buddhista tanításról beszélünk, akkor ezalatt ezt az elsődleges vázat, szerkezetet értjük. Alapvető szempontnak kellene lennie, hogy ezzel az alapstruktúrával senki se helyezkedjen szembe.

Vannak, akik „magyar buddhizmus”-ról beszélnek. Hogy mit érthetnek alatta, arról fogalmam sincs, de azt hiszem, ez nagy butaság. Nem hiszem, hogy amikor a tibetiek a buddhizmust indiai tanáraiktól tanulták, egy is akadt közöttük, aki „tibeti buddhizmust” akart volna létrehozni. Az persze elképzelhető, hogy a generációk közötti átadások során, hosszú idő alatt, az adott ország hagyományaira, kultúrájára, gondolkodásmódjára támaszkodva bizonyos kérdésekben módosulások jönnek létre. De semmiképpen sem a kezdetkor. Aki a tiszta buddhizmust akarja megtanulni, annak tiszta források után érdemes néznie. Magyarországon még ezt kellene tenni, nem „magyar buddhizmus”-ra törekedni.

- ◆ *Ez csak feltételezés vagy valóban vannak akik így gondolkodnak?*

Nekem mondták. Lehet, hogy jó elképzelés a „magyar buddhizmus”, de én akkor sem értem. Feltételezhetően úgy gondolják, ha létezik „tibeti buddhizmus”, miért ne lehetne magyar is, amelynek a háttérében a magyar kultúra áll. De mindjárt a kezdetben? Hogyan lehet ezt megvalósítani? Ha nem változtatnak semmit, akkor mi értelme azt mondani, hogy magyar, ha meg változtatnak, akkor hogyan nem sérül az eredeti tanítás? Vagy arra gondolnak, hogy mi például a csengőt a jobb kezünkben tartjuk, a magyar változat pedig az lenne, hogy ők a bal kezükben fogják? De ennek mi az értelme? A szertartások szabályai szútrákban vannak rögzítve. Vagy a magyar változatban nem négy, hanem mondjuk öt nemes igazság lenne?..

- ◆ *...három, mert három a magyar igazság...*

...Belátható, hogy ilyen jellegű változtatások értelmetlenek, hiszen magát az eredeti tanítást semmisítenék meg. Az persze lehetséges, hogy hosszabb idő után, természetes módon majd kialakul egy magyar változat. De nekem a gondom a megvalósítással van. Például a Buddha tanította a Négy Nemes

Igazságot. Aki mondjuk három vagy öt nemes igazságról beszél, az nem veszi figyelembe a buddhizmus alaptézisét, és a buddhizmuson kívül gondolkodik. Tegye, szíve joga, de ne mondja, hogy az buddhista tanítás. Lehet új filozófia, új vallás vagy mi egyéb, de nem buddhista. A saját elképzeléseket nem szabad összekeverni az eredetivel. Ha ezt megengedjük, megnő a veszélye az eredeti elhagyásának. Lehet, hogy az eredeti szövegek ott vannak a könyvtárban, de egy idő után már senki sem fogja keresni őket. Nem elég ugyanis az, hogy az alapszövegek valahol elérhetőek. Amikor élő Tanításról beszélünk, akkor ez alatt azt értjük, hogy az közvetlen kapcsolatban áll az emberekkel. Ismerik a Tant és gyakorolják. Ma azt látjuk, hogy elenyészik az eredeti tisztaság. Természetesen most nem az eredeti szövegeken nyugvó pontosításokra, például történő alátámasztásokra, kommentárookra és ehhez hasonló írásokra gondolok, hanem azokra, amelyekben az alaptéziseket megváltoztatják és valamilyen saját utat követnek. Ezek lehetnek egy új hagyomány elindítói, de ez nem buddhizmus. Nincs és nem is lehetséges „új buddhizmus”, mert a buddhizmus már létezik. Lenne értelme új magyar nyelvet létrehozni? Származhatna bármi haszon belőle? Biztos vagyok benne, hogy rengeteg bajt okozna. Ha valakinek kedve támadna egy nyelvet alkotni, akkor az nyilvánvalóan nem magyar, hanem valami más lenne. A magyar nyelv már létezik. Persze tudjuk, hogy van koreai és kínai buddhizmus, de ezek igen nagy múltra tekintenek vissza. Ahogyan már korábban is elmondtam, a tibeti buddhizmus például minden felmerülő kérdésben kínos alapossággal törekedett az indiai források messzemenő figyelembe vételére és tiszteletben tartására. Ezt a szabályt rendkívül szigorúan betartottuk az újabb írások esetén is, és ezért biztos állíthatom, hogy önálló „tibeti buddhizmus” nem létezett soha és jelenleg sincs. Éppenséggel a tibetiek a saját nyelvükön őrizték meg az eredeti, tiszta buddhizmust, amikor az a forráshelyén hatalmas veszélybe került. Más kérdés, hogy van néhány, ténylegesen nem jelentős számú szertartás, vallás gyakorlást szolgáló eszköz, illetve tánc, amely sajátosan tibeti, de ezek nem sértik a buddhizmus alapszerkezetét.

Ami pedig a mai állapotokat illeti, a tibetieknek most sem könnyű új nézetekkel előállniuk, holott már nem léteznek a korábbi ellenőrző testületek. Az írások megjelentetésében ugyan teljes szabadság érvényesül, a közönség azonban nem fogadja el a jól ismert alaptanításokkal ellenkező nézeteket. Még ha valaki különösen jó írói vénával rendelkezik, akkor sem helyezkedik szembe az elvárásokkal. Itt Nyugaton valójában egyetlen olyan fórum sincs, amelynek a véleményét irányadónak fogadnák el. Igen erőteljesen érvényesülnek az emberi jogok, ami tiszteletreméltó, de a nagy szabadságnak hátulütői is vannak. A szerzőknek a kialakult helyzetből következően különösen nagy a felelősségük. Fontolóra kellene venniük, hogy milyen ha-

tással vannak a közgondolkodásra, a buddhizmus területén pedig a Tanítás tisztaságára, kiváltképp, ha a buddhizmusról nincsenek alapos ismereteik, illetve nem rendelkeznek a tanítás mély megértésével. Sok esetben jobban tennék, ha nem írnának, mert nem az a legfőbb kritérium, hogy az illető „jó író”-e vagy sem. Természetesen ez csupán a saját személyes véleményem, és egyáltalán nem kívánok szembehelyezkedni az emberi jogok eszméjével, de azt hiszem, egy társadalom helyes működéséhez bizonyos korlátokra mindenképp szükség van.

d. A bódhicitta felélesztésének Sántidéva által említett negyedik lehetséges feltétele: **AZOKNAK A HATALMAS SZENVEDÉSEKNEK A LÁTVÁNYA, AMELYEKET AZ ÉRZŐ LÉNYEK TAPASZTALNAK.**

A *Lam-rim* első és második fejezetében a szenvedések számos fajtáját tekintettük át, de elég csak körbenéznünk és a problémák és bajok sokaságát vesszük észre. Valódi átérzésük szeretetet és együttérzést kelthet, az együttérzés pedig ösztönözhet a kérdés megválaszolására, hogy miként lehetne a szenvedéseket enyhíteni, illetve megszüntetni. Erre vonatkozóan sokféle módszert javasol a buddhizmus, többek között olyan gyakorlati cselekedeteket is, amelyeket például egy szociális munkás végez.

Itt nyugaton sok szociális munkás van, ami igazán remek dolog. Ők olyan orvosok, akiknek a tevékenysége nem korlátozódik egyetlen szakterületre. Számptalan alkalom kínálkozik, lehet foglalkozni idős, beteg emberekkel, fogyatékosokkal, szegényekkel, elesettekkel, mentális problémákkal küszködőkkel, és így tovább. Bár része a tanításnak, a tibeti közösségben sajnos nem jött létre a nyugaton jól ismert szociális gondozó-ellátó intézményrendszer, holott például katasztrófák esetén, szükség- vagy vészhelyzetekben segíteni kiváló dolog. Ez rám is igen nagy hatással van. A keletieknek, közöttük a buddhista tibetieknek e téren tanulniuk kell a nyugatiaktól. Közvetlen módon segíteni mások problémáin, adakozni a szegényeknek, támogatni a rászorulókat, nagyon hasznos gyakorlat, és a szociális munka különösen alkalmas tevékenység egy buddhista gyakorló számára, ám az is igaz, hogy önmagában csak ezt végezni nem elegendő. A buddhizmus ugyanis nem egyetlen életben gondolkodik. Sok-sok életünk van, és arra is megoldást kell találnunk, hogy az embereknek ne kelljen a jelenleg tapasztalható szenvedéseikkel egy következő életükben szembenéznük, azaz ne kelljen következő újrálétüket tapasztalniuk. Hosszú távon ezért leginkább a Dharma tanításával segíthetünk másoknak, a Dharmát pedig csak akkor taníthatjuk, ha azt mi, magunk is tanuljuk és megértjük. Ám, még ha ismerjük és értjük is, de nincs kellő gyakorlatunk benne, hibákat követhetünk el. A hibák kiküszöbölésére szolgál a gyakorlás, a Dharma gyakorlása pedig a mahájána út követését és a

bódhicsitta felkeltését eredményezheti. A bódhicsitta felkeltésének feltétele ez esetben tehát a környező világ szenvedésének az érzékelése.

ÁRJA ASZANGA A BÓDHICSITTA MŰVELÉSÉNEK NÉGY FELTÉTELÉT, NÉGY OKÁT ÉS NÉGY KÉNYSZERÍTŐ EREJÉT EMLÍTI A BÓDHISZATTVABHÚMIBAN.

a. A NÉGY FELTÉTEL.

1) Az első, A BUDDHÁK ÉS BÓDHISZATTVÁK CSODÁLATOS TETTEINEK LÁTVÁNYA VAGY HALLOMÁSA, megegyezik a Sántidévától idézett ponttal.

2) Második feltétele A MAHÁJÁNA SZÚTRA MEGISMERÉSE. Akire ez a szútra olyan mély benyomást tesz, hogy elhatározza, elnyeri a benne foglalt tulajdonságokat, az valóban belekezd a bódhicsitta művelésébe. Gyakorlásának feltétele tehát ez a szútra.

Itt Nyugaton sokan érdeklődnek a buddhizmus iránt. Természetesen mindenkit más és más részlete inspirál. Sokak érdeklődését talán az keltette fel, hogy a problémáik megszüntetésének vagy túlzott ragaszkodásaik lecsökkentésének módját nem találták meg más tanításokban vagy nem olyan részletesen, ahogyan ezekről a buddhizmus beszél. Mindazonáltal én mégis azt mondom, hogy amikor valaki szellemi utat választ magának, a legjobban akkor teszi, ha a hangsúlyt nem a buddhizmusra, és még csak nem is arra helyezi, hogy az adott elképzelés feltétlenül helyes-e vagy sem. Egyedül azt tekintse fontosnak, hogy a kínált módszerek és eszközök hasznára válnak vagy sem. Ha egy tanítás hatékonyan hozzájárul tudata békéjének és boldogságának megteremtéséhez, még akkor is érdemes próbálkozni vele, ha az nem minden tekintetben megfelelő. Hiszen Sákjamuni Buddha is többféle tanítást adott. Csak egyetlen példát említve: bizonyos esetekben a jelenségeket valódi létezőkként, máskor ténylegesen nem létezőkként magyarázta. Egymással homlokegyenest ellenkező kijelentéseit különböző mentalitású és intellektusú embereknek szánta, hiszen nem minden tanítás alkalmas mindenki számára. A buddhista filozófia ennek megfelelően végleges jelentésű és értelmezendő vagy tovább gondolandó kategóriákba sorolja a Buddha tanításait. Ez egy eléggé vaskos tananyag, amit annakidején hónapokig tanultunk. Mélyreható viták során megértettük, hogy egyetlen tanítás nem elégít ki minden igényt. A keresztény tanítás is hangsúlyozza a szeretet és együttérzés jelentőségét, de a megvalósításhoz a buddhizmusétól eltérő módszereket ajánl. Isten szeretetére és a teremtés elvére támaszkodva sok keresztény hatékonyabban műveli a szeretetet és együttérzést, mint számos buddhista. Aki Istent szereti, annak Isten teremtményeit is szeretnie kell. A tapasztalat igazolja e szemlélet erejét. Keresztények generációit tette boldoggá és csillapította önzésüket. Az, hogy elméletileg helyes vagy sem, filozófiai módszertani kérdés.

Mint arról már többször szót ejtettem, a buddhizmus a szeretet és együttérzés fontosságát nem a teremtés elméletére alapozva magyarázza. Mi egy-

felől ezt mondjuk: mindannyian egyformán vágyakozunk a boldogságra és szeretnénk elkerülni a szenvedést. Egyformák az érzéseink. Másfelől, ha „én”-ről beszélünk, akkor az csupán egyetlen személyt jelöl, míg a „mások” gyűjtő fogalma alá számtalan lény tartozik. Az „egy” nyilvánvalóan kevesebb a „több”-nél, következésképpen a „más lények”-nek sokkal fontosabbnak kell lenniük önmagunknál. További fontos érv, hogy negatív tetteink negatív következményekkel járnak. Mások háborgatása saját magunk közvetlen vagy közvetett megzavarását is jelenti, hiszen nem kétséges, hogy negatív reakciókra számíthatunk. Ha másokra figyelünk, valójában önmagunkkal törődünk azáltal, hogy pozitív cselekedeteinkre előbb vagy utóbb pozitív válaszok érkeznek. Hosszú távon pedig, a karma törvényének megfelelően, pozitív következményeket tapasztalunk. A karma törvénye szilárd alapot szolgáltat a szeretet és együttérzés gyakorlásához, és úgy tűnik, a nyugaton élő emberek egy részének nem a teremtés elmélete, hanem inkább ez a fajta magyarázat felel meg.

3) Harmadik feltétel A MAHÁJÁNA TANÍTÁSOK ELKORCSOSULÁSÁNAK ÉRZÉKELÉSE. Ez alatt ugyanazt kell érteni, mint amiről a Sántidévától vett idézettel kapcsolatban már beszéltem.

4) Végül az utolsó: ANNAK ÉRZÉKELÉSE, HOGY AZ ÉRZŐ LÉNYEKEN A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK URALKODNAK. Szintén a Sántidévától idézett pontok egyikének felel meg.

b. A NÉGY OK.

1) A bódhicsitta felélesztésének Aszanga által említett okai közül az első a KIVÁLÓ CSALÁD. A „család” itt azt az embertípust jelöli, aki a szeretetet és együttérzést, valamint a bódhicsittát természetes módon műveli. Ki az, aki képes erre? Az az ember, aki az elmúlt életei során hozzászokott a gyakorláshoz és a meditáláshoz. Csupán a jelen életben végzett gyakorlással ez a szint rendkívül nehezen érhető el. Számos természetesen feléledő gondolatunk és érzelmünk van, olyanok mint a ragaszkodás, a harag, a gyűlölet, a féltékenység és így tovább. Megannyi élet során hozzájuk szoktunk, ezért tanulás és meditálás nélkül maguktól életre kelnek. Ha valaki azt kérdezné, hogy miért válik a harag vagy a szeretet a természetünké, akkor erre csupán az a válasz adható: mert ilyenek vagyunk. Valójában minden elsajátítható dologra ugyanez elmondható. Nem gondolkodunk azon, hogy miért mondjuk az egy után a kettőt. Tanulás révén hozzászoktunk. Hasonlóképpen, kitartó gyakorlással egy zeneszerszám kezelése is természetessé válik. Az összes buddhista tanítás valójában a természet törvényét követi, mivel abból van levezetve. Ennél távolabbra nem is megy a buddhista filozófia. Nem foglalkozik azzal, hogy miért fizikai tárgy a fa, miért folyadék a víz és miért folyik lefelé és nem felfelé. Mert ez a természet törvénye. Olyan adottságok,

mint a matematikai műveletek és képletek. Kettő meg kettő az négy, és ez természetesen a rendkívül bonyolult leképezhető mikro- és makróvilág összefüggéseire is igaz. Fontos azonban a tanulság: ha a tudatunk negatív megnyilatkozásai hosszú beidegzettség következményei, akkor gyakorlással a bódhicsitta, illetve a szeretet és együttérzés is előbb-utóbb a természetünké válik. Bizonyos vagyok benne, hogy azok a gyerekek, akik ösztönösen szenvednek a másokat ért fájdalmak miatt, a megelőző életeik során szoktak hozzá a szeretet és együttérzés gyakorlásához; ahogyan mi mondjuk: „kiváló család” tagjai. Persze kevés van belőlük. Sok gyerek szívesebben öl állatokat vagy verekszik, hiszen sokkal inkább ehhez szokott hozzá.

2) Aszanga második okként a SZELLEMI MESTERT említi, aki megtanít a bódhicsitta felkeltésére alkalmas gyakorlatokra és meditációkra. Imént említettem, hogy negativitásaink maguktól, természetesen nyilvánulnak meg, előhívásukhoz nincs szükségünk tanítómesterre. A pozitív oldal előhívásához azonban tanulnunk kell. Mindenekelőtt meg kell értenünk, miért van olyan nagy jelentősége a pozitív cselekedeteknek. E téren tanár nélkül nem sokra jutunk.

Érdekes, hogy itt nyugaton az emberek jobban szeretnek egyedül, magukban tanulni. Könyvből, internetről. Szerintem ez helytelen. Vannak ugyanis dolgok, amelyeket ilyen eszközökkel nehéz vagy lehetetlen kifejezni, csak személyes, közvetlen kapcsolat útján adhatók át. „Megosztjuk másokkal a tapasztalatainkat” – mondjuk, és ezalatt azt értjük, hogy beszélünk az élményeinkről. De még ily módon is a tapasztalatainknak csupán egy részét adhatjuk át, mivel jelentős hányadukat képtelenek vagyunk szavakban kifejezni. Egy anya sem tud mindent elmagyarázni gyermekének, ezért a példamutatás erejével igyekszik hatni rá. Hasonlóképpen, jelentősen különbözik egymástól, ha valaki könyvből vagy tapasztalt tanártól tanul, bár a szöveg lehet, hogy ugyanaz. Például a *samatha* meditációhoz könyvből nyert információk alapján is hozzá lehet kezdeni, de aztán a tudatunk egyre több olyan megnyilvánulásával találkozunk, amelyek pontos azonosítására képtelenek vagyunk. A durva akadályok felismerése még könnyen megy, a finom akadályokra azonban csak tapasztalt tanító figyelmeztethet. Hosszú időt el lehet tölteni helytelenül vagy hiányosan végzett meditálással, ami már csak azért is sajnálatos, mivel feleslegesen fecséreljük az energiánkat. Tantrikus meditációt végzőknek különösen fontos, hogy kellő tapasztalattal rendelkező szellemi vezetőjük legyen. Bár nélküle is lehetséges bizonyos mértékű előrehaladás, ám állandóan fennáll a veszélye, hogy a gyakorlás rossz irányba tér el. Talán az általános tantrikus gyakorlatok végzésekor – ilyenek például a szertartások – nem történhet különösebb baj, ennél tovább azonban mester nélkül nem szabadna merészkedni, mert könnyű hibás útra tévedni.

- ◆ *Talán az okozhatja itt a problémát, hogy szép számmal vannak könyvek, de többnyire nincsenek szellemi mesterek.*

Én inkább azt hiszem, hogy az itt élők beállítottsága tér el nagymértékben a keleti, különösképpen a tibetiek szemléletétől. A tibetiek mindig közvetlenül tanártól akarnak tanulni. Természetesen tudnak írni és olvasni, de olyasvalaki szájából akarják hallani a tananyagot, aki mélységében ismeri azt. Eszükbe sem jut, hogy önmaguktól, csupán olvasás útján értsenek meg dolgokat. Nyugaton viszont elegendőnek tartják a könyvet vagy az internetet. Sietve megjegyzem, nehogy azt gondolja bárki, hogy az itt szerzett tapasztalataim kizárólag negatívak. Nagyon pozitív benyomásaim is vannak. Például, itt nem gondolják az emberek azt, hogy a buddhizmus tanulása kizárólag a szerzetesek dolga. Azt hiszem ez a keresztény vallásra is igaz, mert azt sem tekintik csupán a papok és szerzetesek belső ügyének. A tibeti laikusok bár erősek a hitükben, eszük ágában sincs a buddhizmust tanulni vagy gyakorolni, mert úgy gondolják, ezek a tevékenységek kizárólag a kolostorok falain belül folyhatnak. A nyugati laikusok ugyanazokat a tananyagokat és éppen úgy tanulják és gyakorolják, mint a szerzetesek. Ez rendkívül jó!

- ◆ *Szerintem itt nálunk is az emberek többsége csupán elmegy a templomba és eszébe sem jut tanulni a vallását. A két rendszer nemigen tér el egymástól.*

Amikor Amerikában különböző keresztény kolostorokat látogattunk meg, sok laikus emberrel találkoztunk, akik tanulni jártak oda. Magam is láttam, hogy keresztény szerzetes kizárólag laikusokat tanított.

- ◆ *Azt hiszem, ez eléggé kivételes...*

Lehetséges, hogy a romlás itt is érzékelhető, de úgy vélem, a két szemlélet között még így is alapvető különbség van. A tibeti embereknek meg sem fordul a fejében, hogy szerzetesi tanulmányokat folytassanak, jöllehet a magas lámák tanításaik során rendre hangsúlyozzák, hogy aki buddhista, annak ismernie kell a buddhizmust, tehát tanulnia kell. Őszentsége, a Dalai Láma minduntalan erre buzdítja, bátorítja a buddhistákat. Ennek ellenére ebben a kérdésben nem történt változás, mivel az emberek meggyőződése, hogy szerzetesi tanulmányokat és meditációkat nem végezhetnek. Szinte senkit sem találunk közöttük, aki komolyan tanulna buddhista filozófiát. Itt nyugaton viszont lépten-nyomon találkozhatunk laikusokkal, akik tanulják a különböző vallások filozófiáit és gyakorolnak. Itt senki sem gondolja, hogy ez csupán a szerzetesek dolga és kiváltsága lenne. Természetesen a tibetiek is elrendezik az oltárt, mécseseket és füstölőket gyűjtanak, elmennek a templomokba és kolostorokba, ahol elmondanak néhány imádságot világi dolgaik sikere érdekében, a mindennapjaik során azonban egyáltalán nem foglalkoznak vallásuk tanulmányozásával. Egy nagyon egyszerű példát mondok a különbség érzékeltetésére: nyugaton nincs semmi különös abban, ha a

laikusok egy párnán, keresztbe kulcsolt lábakkal meditálnak. Indiában ilyen pozitúrában egyetlen laikust sem találunk. Ha mondjuk a templomban így tenne egy tibeti ember, alaposan meghökkentené a többieket. Nagyon új és szokatlan viselkedésnek számítana. Amikor nemrég Őszentsége tanítást adott Magyarországon, egy hölgy vele szemben meredten, érzéketlenül, zen meditációs pozitúrába merevedett. Olyan volt, mint egy zen bemutató előadás. Indiában ezen mindenki megbotránkozna. Itt azonban már eléggé megszokott. Szóval a tanulás, a gyakorlás és a meditáció iránti igény él a nyugatiak körében, ami nagyon jó.

3) A bódhicsitta művelésének Aszanga által említett harmadik oka A NAGY EGYÜTTÉRZÉS MEGLÉTE. Azt szoktuk mondani, hogy a lemondás és az együttérzés ugyanannak az éremnek a két oldala. Csak azok képesek lemondásra, akik valóban meg akarnak szabadulni a szamszárában tapasztalható szenvedésektől. A problémák világos felismerése nélkül ez az érzés nem jöhet létre. Ha úgy gondoljuk, nincs semmi bajunk, akkor nincs miről lemondanunk. A lemondás létrejöttéhez mélyen át kell éreznünk, hogy a problémáink a szamszára természetéből következnek, ezért amíg a szamszárában vagyunk, addig problémákkal kell szembenéznünk. Ha ugyanezt másokra vonatkoztatjuk, azaz elgondolkodunk más lények szenvedésein, akkor ezt együttérzésnek nevezzük.

Fontos még tudni, hogy a buddhizmus megkülönbözteti egymástól a szeretetet és az együttérzést. Szeretet az, amikor mások boldogságára vágyakozunk, együttérzés pedig, ha azt kívánjuk, hogy a lények szabaduljanak meg a szenvedéseiktől. A szeretetnek amúgy két válfaja van. Az egyik az imént említett mások boldogságára vágyakozás, a másik a más lények közelségének kívánása. Ez utóbbira példa az anyának a gyermeke iránt érzett szeretete. A mások közelségére vágyakozás nem feltétlenül jár együtt a másik lény boldogságának kívánásával.

Amikor azt mondjuk, hogy a Nagy Együttérzés a bódhicsitta művelésének oka, akkor ezzel azt is kijelentettük, hogy a Nagy Együttérzéssel bíró emberben már létrejött a lemondás. Aki nem esett át súlyos betegségen, az nem ismeri igazán a betegségtől való megszabadulás vágyát. Nem arról van szó, hogy érzéketlen marad egy beteg ember láttán, de tapasztalatok és a problémáról szerzett komolyabb ismeretek hiányában az érzései nem igazán erősek. A hangsúly a tapasztalaton és a megértésen van. Mindamellet, bár a közvetlen tapasztalat váltja ki a legerősebb érzéseket, közvetlen tapasztalat nélkül, magának a problémának a világos megértése által is létrejöhet az együttérzés valamilyen szintje. Lehetséges ugyanis, hogy valaki nem esett át tüdőbetegségen, de világosan érti e baj szenvedés teli következményeit, ezért valóban őszintén kívánja a tüdőbeteg ember gyógyulását, azaz megszaba-

dulását a szenvedéstől. A lemondás így vagy úgy, de mindenképp meg kell előzze a Nagy Együttérzést. A sorrendből pedig az is világossá válik, hogy csak a *Lam-rim* középső szintjén végzett, valódi lemondást megvalósító meditálásokat követően foghatunk bele a harmadik szint együttérzést felkeltő meditációiba, mert a Nagy Együttérzés feltétele a valódi lemondás gyakorlása, vagyis a saját tapasztalataink alkalmazása másokra. Ezért mondjuk azt, hogy a lemondás és a Nagy Együttérzés az érem két oldala.

Valódi lemondással a dharmagyakorlás áttetszően tiszta, mentes a világi megfontolásoktól, a gyakorlás iránti eltökéltség pedig szilárd. Ezek a valóságos lemondás átmeneti következményei. Végző értelemben pedig a lemondással motivált gyakorlás szamszárán túli következményre vezet, azaz a nirvána elérését mozdítja elő. A lemondás, a bódhicsitta és az ürességet megértő bölcsesség nélkül végzett gyakorlatok következményét – jöllehet érdemek halmozódnak fel – a szamszárában kell megtapasztalni.

Minél erősebb a lemondás, annál erőteljesebb az együttérzés, és fordítva. A kettő szorosan összefügg egymással. Ha nem vágyakozunk saját betegségünk megszűnésére, hogyan kívánhatnánk mély átérzéssel, hogy a beteg emberek ne szenvedjenek? Mivel a Nagy Együttérzéssel rendelkező emberben feléled a valóságos bódhicsitta, képtelen tétlen szemlélődő maradni. Szüntelenül keresi az alkalmat, hogy mások szenvedésén enyhítsen, végző soron pedig, hogy megszabadítsa a lényeket a szamszárától. Hogy ezt megvalósíthassa, el akarja érni a buddhaságot, a segítségnyújtás legnagyobb lehetőségét. A bódhicsitta felkeltésének oka tehát a Nagy Együttérzés.

4) A negyedik ok A MÁSOK JÓLLÉTE ÉRDEKÉBEN GYAKOROLT NAGY TÜRELEM. A szeretet és együttérzés, valamint a bódhicsitta művelésének világos jele, ha a másokért munkálkodó nem veszíti el a türelmét. Segítségnyújtás közben nem ritkán problémákkal kell szembenézni. A másokért munkálkodás nem szórakozás, sokszor komoly fizikai és mentális fájdalmakkal jár. Ha a segítő mindennek ellenére nem veszíti el a kedvét, ha nem adja fel, akkor kellő türelemmel rendelkezik.

◆ *Biztos, hogy minden esetben célravezető a türelem?*

Gyakori félreértés, hogy a türelmes embert cselekvésképtelennek gondolják, holott a türelem gyakorlása nem kárhoztat tétlenségre. Mondhatni, éppen az ellenkezőjéről, nagyon is aktív állapotról van szó. A gyengeség jele a harag és a gyűlölet. A türelem az erő megnyilvánulása, a tudat ellenőrzöttségének fokmérője. Persze előfordul, hogy a türelem gyakorlását egyesek félreértik, és megpróbálják kihasználni. Az ilyen esetekre a Buddha a bölcsesség gyakorlását javasolta. Szívre és észre egyaránt szükségünk van. Problémáinkat megoldhatjuk a meleg szív, a türelem és az együttérzés elvesztése nélkül is, a bölcsességünkre támaszkodva. Minden egyes esetre

igaz, hogy ellenőrzött tudattal, a türelem gyakorlásával, megfelelő döntések hozhatók. Igazolja-e a tapasztalat, hogy a harag és a gyűlölet megoldja a problémáinkat? Ha a kiabálás, a veszekedés, az egymás bántalmazása eredményre vezetne, ha a problémáink ettől nem lennének még nagyobbak, akkor valóban ez lenne a megoldás. De tudjuk, hogy ez nem így van, a megoldás a negatív gondolatok elhagyása. A buddhista tanítás ebben segít, és hasonlóképpen hasznos a keresztény vagy a mohamedán tanítás is. A legnagyobb ellentmondás az – amint arra Sántidéva rámutat –, hogy miközben az emberek szeretnék elkerülni a problémáikat, minden igyekezetükkel belerohannak azokba. Ki szereti a családon belüli veszekedéseket, a rossz hangulatot? Ám, ahogyan reagálnak egymásra, a türelmetlenségükkel, a kiabálásaikkal, a gyűlölködésükkel csak növelik a már amúgy is meglévő bajokat. Boldogok szeretnének lenni, folytatja Sántidéva, de a boldogságukat mintha ellenségük lenne, megsemmisítik.*

Az oly gyakori férj és feleség közötti nézeteltérések megoldását leginkább az mozdítaná elő, ha legalább az egyikük türelmet gyakorolna. Veszekedéseikkel csak tovább élesztik a tüzet, és észre sem veszik, hogy már nem csak ők, hanem a gyermekeik és a környezetükben élők is szenvednek tőlük. A türelem mellett azonban szükség van a békés megoldás felismerését lehetővé tevő bölcsességre is. Ha a szülők képesek békés légkört teremteni, akkor ennek hatására a gyermekük is szelídebbé válik, és ez egész életére hatással lesz. Őszentsége sokszor beszélt arról, hogy a gyermekek erkölcsi nevelése terén a szülőknek nagyon nagy a felelősségük, mert az erkölcsöt nem az iskolában, hanem otthon sajátítjuk el, és nem is elsősorban szavak által, hanem a szülők példamutatásán keresztül. Nekik kell felmutatni, hogy miként gyakorolható az együttérzés, a szeretet és a türelem. A zaklatott, konfliktusokkal terhelt környezet a gyermekre mély benyomást tesz és maradandó nyomokat hagy benne. Az ilyen gyermek kötekedővé és agresszív válik. Ne felejtjük el: nem valláserkölcsről, hanem általános emberi értékekről van szó, amelyek átadására otthon nyílik lehetőség. Az iskolák manapság csak külsődleges dolgokkal foglalkoznak, matematikát, földrajzot és ehhez hasonlókat tanítanak, erkölcsi nevelésre nem jut idejük.

Mindezek miatt is néha valóban elcsodálkozom egy-egy ritkán látott eseményen. A napokban például az egyik televíziócsatornán különösen megrendítő esetről tudósítottak. Amerikában pusztító árvizek vannak, és a film megörökítette, amint néhány iskoláskorú gyermek egy fán talált menedéket, ahonnan valaki megpróbálta egyenként védett helyre vinni őket, mígnem annyira kimerült a megerőltető mentésben, hogy elragadták a hullámok és megfulladt. Korábban is láttam már önzetlen, önfeláldozó emberekről ké-

* *Bódhicsarjá-avatára.* I/28.

szült felvételeket – nem játékfilmet, hanem a valóság elkapott pillanatait –, és mindig felmerült bennem a kérdés: honnan merítik az erejüket, miből fakad az önzetlenségük? A buddhistáktól az önzetlen cselekedet nem idegen – akár megteszik, akár nem –, hiszen a buddhista tanítás valójában erre nevel, de ezek az emberek nagy valószínűséggel nem voltak buddhisták. Talán a keresztény szellemiség befolyásolta őket, mindamelllett, gondolom nem végeztek naponta vallási gyakorlatokat az önzetlenség felkeltésére. Úgyhogy valójában nem tudom a választ. Elenyésző lehet azok száma, akik saját magukat ténylegesen is képesek feláldozni másokért. Az említett helyzetben az emberek döntő többsége önmagát igyekezne menteni. Amiatt is jó lenne tudni az okokat, mert segítséget nyújthatna a nem buddhista módszerű önzetlenségre neveléshez. Igen nagy jelentősége lenne annak, ha vallási befolyás vagy vallási megfontolások nélkül – ahogyan Öszentsége mondja: „nem vallásos meditálással” – tanítanak az önzetlenség megvalósítását nem hívő embereknek, akik ha felismerik ennek a szemléletmódnak a nagyszerűségét, mégis vallási jellegű életet élhetnének. Ti mit gondoltok erről, miből fakadhat az önfeláldozó cselekedet? Minek a hatására tettek így ezek az emberek?

- ◆ *Az ösztönző erő talán a megelőző életeikből származhatott...*

Igen, mi buddhisták azt mondjuk, egy ilyen cselekedet és az elmúlt életben gyakorolt segítőkészség között összefüggés áll fenn, de ez hosszú távon érvényesül. Engem most az érdekelne, hogy itt nyugaton, egy adott pillanatban mi befolyásolhatja a személyt ilyen cselekedet elkövetésére.

- ◆ *Vannak bizonyos foglalkozások, amelyek célja az életmentés.*

Tény, hogy vannak ilyenek, de azok az emberek mégsem szokták feláldozni önmagukat másokért. Nehéz helyzetekben inkább a saját életüket mentik, és ha jól tudom, a szabályzatuk is előírja, hogy így kell tenniük. Itt egészen erős érzésnek kellett munkálkodnia. Mi lehet az a sajátos indíték, ami egy nyugati embert önfeláldozásra készítet?

- ◆ *Lehetséges, hogy híres szeretne lenni. Például látja, hogy éppen filmezik...*

Ez elegendő lenne? Mindenesetre én nem tudom a választ, bár sokat gondolkodtam rajta. Tény, hogy buddhista gyakorlással és meditálással valóban szert lehet tenni önzetlenségre. Analitikus meditálással átgondoljuk, milyen következményekkel jár rövid és hosszú távon az önző magatartás, és ha eléggé kitartóan gyakorolunk, átváltoztathatjuk a gondolkodásunkat. Önző emberből önzetlenné válhatunk.

- ◆ *Neveltetésünk során sok történetet hallunk hősökéről. Bizonyára ez sem marad nyomtalanul. Aztán a keresztény vallás...*

Igen, de mégis elenyésző azok száma, akik ellenszolgáltatás nélkül képesek önzetlen cselekedetekre. Mi lehet az, ami mégis erre készítet egyeseket? Az érthető, hogy valaki vallását gyakorolva, nagy türelemmel, önfeláldozóan,

mások szolgálatában éli le az életét, de vallásgyakorlás nélkül hogyan képes erre ellenszolgáltatás és haszon nélkül? Talán a közösségből való kitűnés vágya, vagy netalán a különleges felelősségérzet lehet a magyarázat. Mint a hajóskapitány, akinek óriási a felelőssége, és akinek baj esetén utoljára kell elhagynia a hajót. Csodálatra méltó, ha valaki vallásgyakorlás nélkül önzetlen. Ez ugyanis egy másik útja, ahogyan együttérzővé lehet válni. Ezzel nem azt mondom, hogy ez a Nagy Együttérzés, de valódi együttérzés, amely nem a saját hasznát nézi.

- ♦ *A buddhizmus azt tanítja, hogy amiatt érdemes önzetlenségre törekedni, mert általa boldogabb élet valósítható meg. Ez esetben az önzetlenség eredménye a halál. Vagyis nem szükségszerű, hogy az önzetlenség minden esetben boldogságot eredményez.*

Pontosan emiatt tettem fel a kérdést. Nagyon mély érzés szükséges ahhoz, hogy valaki önmagát feláldozza. Mindamellet, ahogyan már korábban is említettem, a buddhizmus sem mondja, hogy az önzetlenség mindig, minden esetben azonnali boldogsággal jár.

C. A BÓDHICSITTA MŰVELÉSÉT ÖSZTÖNZŐ NÉGY ERŐ: A SAJÁT ERŐ, A MÁSKOK EREJE, AZ OKOZATI ERŐ ÉS A GYAKORLÁS EREJE.

Egyszerű példával megvilágítható, mit értsünk a felsorolt négy ösztönző erő alatt. Az emberek egy részének buddhizmus iránti érdeklődése a buddhista szövegek olvasásából vagy a tanítások meghallgatásából fakad. Mások érdeklődését szüleik, barátaik, ismerőseik vagy tanáraik keltik fel. Vannak, akik az elmúlt életeik kitartó gyakorlásai során szoktak hozzá a buddhista tanításokhoz és ezért érdeklődésük feleledéséhez elegendő egy buddhista szent képének, szobrának a megpillantása vagy akár csak a Buddha nevének meghallása. Végül, ismét mások a jelen életükben végzett komoly tanulás és gyakorlás révén tesznek szert a buddhista tanítások iránti érdeklődésükre.

A példaként felsorolt változatokat a bódhicsitta felkeltésére és művelésére alkalmazva SAJÁT ERŐnek nevezzük, amikor a mahájána tanítások iránti érdeklődés és a meditálások ébresztik fel a bódhicsittát. MÁSKOK EREJÉRŐL beszélünk, ha ugyanez tanár vagy szellemi vezető befolyása révén valósul meg. A korábbi életek során a tanításokhoz és a gyakorláshoz való nagymértékű hozzászokottságból származó OKOZATI ERŐ által a bódhicsitta minden különösebb erőfeszítés – tanulás és gyakorlás – nélkül feleled. Végül arra is lehetőség van, hogy – korábbi életekből származó segítő erő nélkül – kitartó gyakorlással és meditálással a jelen életben kifejllesszük a valódi, természetes érzésként létrejövő bódhicsittát. Ez utóbbit nevezzük a GYAKORLÁS EREJÉNEK. A két utolsó kategóriát összevetve a saját tapasztalatokkal, ha úgy találjátok, hogy meditálásaitok során akadályokba ütköztök, ha gyakorlataitok végzéséhez komolyabb erőfeszítésre van szükségetek, és a mindennapi életben történő

alkalmazásra is csak felszínesen és mesterkélten vagytok képesek, akkor e jelekből egyértelműen arra következtethettek, hogy elmúlt életeitek során nem szoktatok hozzá a gyakorláshoz. Ellenkező esetben mind felismeréseitek, mind napi gyakorlásotok különösebb erőfeszítés nélkül, természetesen valósulna meg. Logikailag ebből az következik, hogy még ha a jelen életben nem is értek el magas felismeréseket, ha a valódi bódhicsitta felkeltésére nem is vagytok képesek, próbálkozásaitok nem vesznek kárba. Hozzájárulnak az elkövetkező életek gyakorlásának megkönnyítéséhez, és így hamarabb célba érhetnek. Gondoljatok csak arra, hogy milyen egyszerű a mérgező érzelmek felkeltése. Milyen könnyedén méregbe jöttök, és a legkülönfélébb dolgokhoz való ragaszkodásaitokhoz sincs szükségetek erő kifejtésre. Ezek természetes és ösztönös reakciók és megnyilvánulások, mivel az elmúlt életek során, rendkívül hosszú időn át ehhez a mentalitáshoz szoktatok hozzá. Márpedig, ha képesek voltatok a negativitásokkal ily mértékben összenőni, akkor ugyanígy képesek lesztek eggyé válni a tudat pozitív megnyilvánulásaival is, a különböző szellemi megvalósításokkal, a szeretettel, az együttérzéssel, és a bódhicsittával.