

23.

A HAT TÖKÉLETESSÉG

A NAGYLELKŰSÉG GYAKORLÁSA

Ennyi előzetes magyarázat után lássuk, mit mond a *Lam-rim* a Hat Tökéletességről.

a) A NAGYLELKŰSÉG GYAKORLÁSA. Adakozni testtel, beszéddel és tudattal lehet. Testi cselekedet, ha pénzt vagy élelmet adunk egy rászorultnak. Természetesen nagylelkűség az anyagi segítségnyújtás, de amikor filozófiai értelemben beszélünk nagylelkűségről, akkor ez alatt tudati cselekedetet: adakozásra vágyakozást értünk. Ennek megfelelően a *Lam-rim* A NAGYLELKŰSÉGGYAKORLÁST AZ ADAKOZÁS SZÁNDÉKAKÉNT HATÁROZZA MEG, AMELY SZÁNDÉK MOTIVÁLJA A TEST, VALAMINT A BESZÉD CSELEKEDETEIT. Az adakozásra vágyakozó fizikai szinten az adakozást magától értetődően cselekszi. Megtételéhez nincs szüksége sajátos erőfeszítésre, bátorításra vagy külső tanácsra.

A nagylelkűség tökéletességét az adakozás szándékaként, vagy az adakozásra vágyakozásként meghatározó filozófiai szövegeket, például a *Bevezetés a közélettanba verseit** olvasva felmerülhet a kérdés, hogy a pusztán vágyakozás segíthet-e a rászorultakon. Tény, hogy egy koldus számára a tényleges adakozás többet ér az adakozásra vágyakozásnál, de itt az imént mondottakról van szó: akiben él a vágy az adakozásra, az automatikusan ezt valóban meg is teszi, amint arra alkalma nyílik. Általánosságban mondva, a buddhizmus nem értékeli többre a tudaton belüli cselekedetet a testinél, de fontosabbnak ítéli a tudat cselekedetét, mivel aki a vágyakozással szemben a „tényleges adás” cselekedetét hangsúlyosabbnak, esetleg kizárólagos jelentőségűnek tekinti, annál ez a cselekvés nagy valószínűséggel még nem automatikusan megy végbe. A testi és a beszéd általi cselekedetek ugyanis változékonyak, külső vagy belső, mondjuk hangulati hatásra az adakozási kedv könnyen szertefoszlik. A buddhizmus a változást a tudaton belül valósítja meg, és aki pozitív irányú változást hoz létre a tudatában, annak a testi és a beszéde általi

* Csandrakírti: *Madhjamaka-avatára* (skt. *Madhyamakāvatāra-nāma*; tib. *dbu ma la 'jug pa shes bya ba*). „Az adakozásra vágyakozó tudat az adás tökéletessége.” (*gtong ba sbyin pa'i pha rol phyin*). VI. 205.a.

cselekedetei automatikusan ennek megfelelőek lesznek. Ezért a buddhista tanítás sokkal inkább a tudat átalakítását szorgalmazza, mint a tényleges fizikai cselekedetek megváltoztatását.

A NAGYLELKŰSÉG GYAKORLÁSA ÖSSZEFÜGG A HAT TÖKÉLETESÉG GYAKORLÁSÁVAL.

i) A NAGYLELKŰSÉG ADÁSA AZT JELENTI, HOGY NEM CSAK ÖNMAGUNK GYAKOROLJUK A NAGYLELKŰSÉGET, HANEM MÁSOKAT IS MEGTANÍTUNK A NAGYLELKŰSÉG GYAKORLÁSÁNAK HELYES MÓDJÁRA, ÉS BÍZTATUNK MINDENKIT, HOGY AZT TÉNYLEGESEN IS TEGYÉK MEG ÚGY, AHOGYAN MI TESSZÜK.

ii) A NAGYLELKŰSÉG ERKÖLCSE AZT JELENTI, HOGY A NAGYLELKŰSÉG GYAKORLÁSAKOR AZ ÖNZŐ GONDOLATOKAT ELHAGYJUK.

iii) A TÜRELMESES NAGYLELKŰSÉG AZT JELENTI, HOGY A NAGYLELKŰSÉG GYAKORLÁSAKOR SZÍVESEN, KITARTÓ TÜRELEMMEL VISELJÜK A SZENVEDÉST ÉS A MEGPRÓBÁLTATÁSOKAT.

iv) A TÖREKVŐ NAGYLELKŰSÉG AZT JELENTI, HOGY A NAGYLELKŰSÉGET ÖRÖMMEL, BOLDOGAN GYAKOROLJUK.

v) A NAGYLELKŰSÉGRE ÖSSZPONTOSÍTÁS AZT JELENTI, HOGY FIGYELMÜNKET A NAGYLELKŰSÉGBŐL SZÁRMAZÓ ERÉNYEKRE IRÁNYÍTJUK, ÉS AZ ERÉNYEKET A MINDEN ÉRZŐ LÉNY JAVÁRA TÖRTÉNŐ MEGVILÁGOSODÁSUNK ELÉRÉSE CÉLJÁBÓL FELAJÁNLJUK.

vi) A NAGYLELKŰSÉG BÖLCSESSÉGE AZT JELENTI, HOGY A NAGYLELKŰSÉG GYAKORLÁSÁT EGYESÍTJÜK A HÁROM TÉNYEZŐ – A CSELEKVŐ, A CSELEKMÉNY ÉS A TÁRGY - VÉGSŐ TERMÉSZETÉNEK BÖLCS MEGÉRTÉSE GYAKORLATÁVAL. Erről a megelőző fejezetben beszéltem.*

HÁROMFÉLE NAGYLELKŰSÉGET KÜLÖNBÖZTETÜNK MEG: ANYAGIAK ADÁSÁT, DHARMA TANÍTÁS ADÁSÁT ÉS FÉLELEM ELLENI VÉDELEM ADÁSÁT.

i) Az ANYAGIAK ADÁSA általánosságban nem igényel különösebb magyarázatot. A részletekre viszont mindjárt kitérek.

ii) A DHARMA TANÍTÁSÁNAK ADÁSA a nagylelkűség beszéd általi gyakorlása. Szélesebb értelemben ez nem csak a Dharma tanítását, hanem bármilyen ismeret átadását jelenti; akár a legújabb tananyagok oktatását is, azzal a feltétellel, hogy a tanítás nem lehet ártalmas. Alapszabály ugyanis, hogy ártalmat okozó dolog semmilyen formában nem adható. Aki ilyet tesz, negatív karmát halmoz fel. A *Lam-rim*-ban felsorolt, adakozásra alkalmatlan dolgok ismertetésekor erről majd részletesebben beszélünk.

iii) FÉLELEM ELLENI VÉDELEM ADÁSA. Háromféle félelmet különböztetünk meg: [1] emberektől – feljebbvalóktól, gyilkosoktól, csalóktól, tolvajoktól stb. –, [2] nem emberi lényektől – állatoktól, démonoktól, szellemlényektől stb. – és [3] elemektől – tűztől, víztől, levegőtől, földtől – való félelmet.

* 22. fejezet. A bódhiszattva cselekedetek. 682. o.

Utóbbira példák a természeti csapások. A nagylelkűségnek ebbe a kategóriájába a felsorolt félelemtípusok bármelyike ellenében nyújtott segítség beletartozik.

AZ ANYAGIAK ADÁSA TÖRTÉNHEK TÉNYLEGESEN ÉS GONDOLATBAN.

a' Ami a NAGYLELKŰSÉG, ezen belül az anyagi természetű dolgok adásának TÉNYLEGES GYAKORLÁSÁT illeti, a *Lam-rim* azt javasolja, hogy legelőször is gondolkodjunk el az adakozásból származó előnyökön.

A nagylelkűség haszna, hogy következményeként az elkövetkező életben anyagi javak származnak belőle. Minden, ami jelenleg rendelkezésünkre áll, megelőző adakozásaink következménye. Ez a természet hasonlósági törvényének megfelelően van így. Az ok szoros összefüggésben áll a következményével. Beszéltem arról, hogy ha nem rendelkezünk a dharmagyakorláshoz szükséges alapvető feltételekkel, akkor időnk és energiánk nagy részét a szükségletek előteremtése emésztene fel. A nagylelkűség gyakorlása azonban nem csak a jelenlegi és az elkövetkező életünkben hasznot hozó, hanem – ahogyan Sántidéva mondja – a nagylelkűségből származó erények szamszárán túli jótéteményre is vezetnek.* Végtére is, akár adakozunk, akár nem, előbb vagy utóbb úgyis mindenüktől meg kell válnunk. Halálunkon túlra semmit sem vihetünk magunkkal. A leghelyesebb tehát, ha az érző lények javára válunk meg dolgainktól. Ez a legkiválóbb módja annak, hogy az elkerülhetetlent célunk megvalósításának eszközévé változtassuk.

1' AZ ANYAGIAK ADÁSÁNAK SZEMPONTJAI.

A nagylelkűség bármilyen változatáról is legyen szó, általános értelemben a legfontosabb szempont, hogy gyakorlását a szeretet és együttérzés motívalja.

a" Ahhoz, hogy a nagylelkűség gyakorlója minél erőteljesebbé és minél hosszán tartóbbá fejleszthesse adakozó szándékát, a BUDDHISTA TANÍTÁS ÖSZTÖNZŐ GONDOLATOK FELKELTÉSÉT TARTJA SZÜKSÉGESNEK.

Az első ösztönző gondolat így hangzik: „NAGYLELKŰSÉG GYAKORLATOM EREJE ÁLTAL MEGVALÓSÍTOM A NAGYLELKŰSÉG TÖKÉLETESSÉGÉT!” Az adakozás szándékának legmagasabb szintjét a nagylelkűség tökéletességének nevezzük. Ez a ragaszkodás, vagy dolgokra kapaszkodás akadályának – nem csupán a magnak, hanem a lenyomatnak** is – a megszüntetésekor, a megvilágosodás elérésekor jön létre. Ekkor az adakozás szándéka akadálytalan. Mit jelent ez valójában? Sántidéva a *Bódhicsarjja-avatárában**** ezt mondja: a múlt buddhái által beteljesített nagylelkűség tökéletessége nem szüntette meg a szegénységet a világban, mindamelllett a temérdek szegény embert látva tévedés lenne azt gondolni, hogy ez idáig senkinek sem sikerült beteljesítenie a tökéletes

* *Bódhicsarjja-avatára*, III/12.

** Tib. *bag chags*.

*** V/9-10.

adakozást, mivel a nagylelkűség tökéletessége a teljes mértékben kifejlesztett adakozási szándék, a tudat tökéletesre fejlesztett szintje, azaz nem a tárgyi, hanem az alanyi oldal. Ha a megvalósítás a tárgyi oldalra vonatkozna, akkor a teljesen kifejlesztett nagylelkűség valóban megszüntetne minden szegénységet a világon. Mindez az összes, megvilágosodáskor kiteljesedő tökéletességre igaz. Azt is figyelembe kell venni, hogy a tökéletességeket mi csupán a saját szintünkön gyakoroljuk, a saját szintünket igyekszünk tökéletessé fejleszteni, vagyis a tökéletességek gyakorlása és a Hat Tökéletesség különbözik egymástól.

A nagylelkűség gyakorlásának tárgyai, egyben a nagylelkűség gyakorlásának feltételei a megajándékozottak*. Mivel ők biztosítják számunkra, hogy adakozhassunk, a következő ösztönző gondolatunk ez legyen: „EZEK A SZEMÉLYEK TESZIK LEHETŐVÉ, HOGY A NAGYLELKŰSÉGET GYAKOROLHATOM, EZÉRT ŐK A SZELLEMI VEZETŐIM.”

Fontos, hogy adakozásunk éppen esedékes célját tudatosítsuk. Ha egy éhezőnek ételt adunk, akkor éhséget csillapítunk, ha vizet adunk, szomjúságot oltunk, ha meleg ruhát, hideg ellen óvunk, és így tovább. Ennek megfelelően gondoljuk ezt: „GYAKOROLOM A NAGYLELKŰSÉGET ILYEN ÉS ILYEN CÉLBŐL, A MEGAJÁNDÉKOZOTT SZEMÉLY JAVÁRA.”

A NAGYLELKŰSÉG GYAKORLÁSÁNAK SAJÁTOS ESETEIT ILLETŐEN A KÖVETKEZŐ GONDOLATOK FELKELTÉSE SZÜKSÉGES:

„A NAGYLELKŰSÉGET ELLENSÉGEIM JAVÁRA SZERETETTEL GYAKOROLOM.”

„A NAGYLELKŰSÉGET A SZÜKSÉGET SZENVEDŐK JAVÁRA EGYÜTT ÉRZŐN GYAKOROLOM.” Legyen az akár hivatásszerűen végzett szociális munka, vagy a rászorultakat segítő tevékenység, motivációja mindig az együttérzés legyen.

„A NAGYLELKŰSÉGET A BÖLCS EMBEREK JAVÁRA ÖRÖMMEL GYAKOROLOM.”

„A NAGYLELKŰSÉGET HOZZÁTARTOZÓIM ÉS BARÁTAIM JAVÁRA A KEDVESSÉGÜNKRE EMLÉKEZVE GYAKOROLOM.”

A gyakorlatot követően érdemeinket felajánljuk a nélkülözhető személy javára, akit megajándékoztunk. Együttérzéssel mondjuk ezt: „Érdemem ereje által szabaduljon meg az éhezéstől, szomjúságtól, betegségtől, hajléktalanságtól stb.” A gyakorlás szempontjából különösen fontos, hogy az adakozást követően ne feledkezzünk meg a nagylelkűségből származó érdemek felajánlásáról. Ezzel kapcsolatban tudni kell, hogy különbség van a között, ha valaki egyetlen

* A Lam-rim a megajándékozandók tíz típusát sorolja fel: [1] barátaid és hozzátartozóid, akik segítettek neked; [2] ellenségeid, akik ártottak neked; [3] hétköznapi emberek, akik nem segítettek és nem ártottak neked; [4] erkölcsi fegyelmet gyakorló erős jelleműek; [5] fegyelmetlen erkölcsű gyenge jelleműek; [6] a nálad alacsonyabb szinten állók; [7] a veled egyenrangúak; [8] a hozzád képest magasabb szinten állók; [9] gazdagok és boldogok; [11] boldogtalanok és nélkülözők. LRCM: 373.4-8.

személy, például közvetlen családtagja, vagy végtelen számú lény javára tesz felajánlást. Nágárdzsúna a *Drágakőfüzérben* kifejti, hogy az összes érző lény javára történő érdemfelajánlás elképzelhetetlenül hatalmas erényes tett*.

b) A NAGYLELKŰSÉG GYAKORLÁSAKOR A HELYTELEN GONDOLATOKAT EL KELL HAGYNI.

ELHAGYANDÓ A MEGAJÁNDÉKOZOTT LENÉZÉSE. Előfordul, hogy miközben az emberek adnak valamit egy koldusnak, megvetik az állapotáért, kinézetéért, vagy a modoráért. Sokszor nagyon durván vagy gúnyolódva, lekezelően szólnak hozzájuk, mélyen megsértve őket.

ELHAGYANDÓ A MÁSOKKAL VETÉLKEDÉS. Ha egy barátotok nagylelkűségét látva azt gondoljátok: „Erre én is képes vagyok”, akkor ez pozitív érzés. A szöveg viszont itt arra utal, hogy az adakozó túl akar tenni nagylelkű ismerősein. Ez hibás motiváció.

- ♦ *Nyugaton a versengésnek kultusza van. Az emberek nem csak a hivatalokban, hanem sokszor otthon, a családon belül is versengenek egymással. Az üzleti életnek és a sportnak is ez a lényege. Mi a buddhizmus véleménye a versengésről?*

Ha szabályozott, ha megfelelő mederbe van terelve, akkor az anyagi javak, az oktatás és a tudomány fejlődését szolgálja. Máskülönben rengeteg baj és probléma származik belőle. A versengés mögött önös érdek húzódik, ezért a győzelem sem vezet teljes meglegedettségre, sokkal inkább állandó feszültséget hoz az életbe.

- ♦ *Versengésnek tekinthető, ha ajándékot kapunk valakitől és azt nagyobb ajándékkal viszonzozzuk?*

Önmagában nem, különösképpen, ha a kedvességet akarod viszonzozni. De ha a másikat akarod felülmúlni, akkor igen. Ez így nem tiszta dolog...

- ♦ *... pedig eléggé gyakran előfordul. Az emberek sokszor erejükön felül ajándékoznak, mert többnek akarnak mutatkozni a másiknál. Nem magát a gesztust nézik, hanem az ajándék értékét. Egymást akarják túllicitálni.*

Nagyon helytelen. Ennek részben az is oka lehet, hogy itt nyugaton számos alkalom van, amikor ajándékot szokás adni. Nálunk ilyen alkalmak szinte egyáltalán nincsenek. Házasságkötéskor persze van ajándékozás, és természetesen a rászorultak részére is adakozunk, de nem meghatározott időben. Pontosabban, egy konkrét alkalom mégis van. A Buddha születésének, megvilágosodásának és parinirvánába vonulásának napján India különböző helyeiről sok száz koldus érkezik Dharamszalába, mert tudják, hogy ételt, italt, és némi pénzt kapnak. Megtörténik, hogy megfedkezünk erről, de két-három nappal az esemény előtt a gyülekező tömeg már figyelmeztet a teendőinkre.

* *Ratnāvali*, 5.86-87.

ELHAGYANDÓ A BÜSZKESÉG. Helytelen így gondolkodni: „Én nagylelkű vagyok!”, „Komolyabban gyakorolom az adakozást, mint mások”. A büszkeség a szellemi gyakorlatokat beszennyezi, ezért meg kell szabadulni tőle.

ELHAGYANDÓ A NAGYLELKŰSÉG GYAKORLÁSÁT KÖVETŐ MEGBÁNÁS. Miután elajándékoztatok egy dolgotokat, örüljete. Ne bosszankodjatok utólag, hogy „ezt nem kellett volna tennem!”, „hibát követtem el, hogy odaadtam!” Aho- gyan az erénytelen cselekedet megbánása erény, úgy az erényes cselekedet megbánása erénytelenség. Lehet, hogy megváltatok szeretett dolgotoktól, lehet, hogy az adakozás időtökbe és energiátokba került, hisz bármi meg- történhetett, lemaradtatok egy kellemes eseményről, elmaradhatott miatta a pihenésetek, a nyaralásotok, de ne bánjátok meg, hogy tettétek. Inkább örüljete, és gondoljatok arra, hogy értékes időtöket értelmes célra fordítottá- tok, és a jövőben még többet és többet szeretnétek adni. Ha a nagylelkűséget szellemi gyakorlatként végzitek, az bizonyosan hiba nélküli.

ELHAGYANDÓ A MÁSOK CSODÁLATÁNAK ELVÁRÁSA. Helytelen, ha a szellemi gyakorlatokkal – nem csak a nagylelkűség gyakorlásával – barátaitok, tanítóitok, szellemi vezetőiteket vagy bárki más elismerését akarjátok kivívni.

ELHAGYANDÓ A MÁSOK TISZTELETÉNEK ELVÁRÁSA. Hasonlóan az előzőhöz, hibás, ha a gyakorlatot azért végzitek, mert tiszteletet akartok kelteni ma- gatok iránt.

- ♦ *Mi a különbség az elismerés és a tisztelet elvárása között?*

Az elismerés dicsérő szavakat jelent. A tisztelet nem csak szavakban, hanem fizikai és testi megnyilvánulásokban is kifejezésre kerül.

ELHAGYANDÓ A VISZONZÁS ELVÁRÁSA A MEGAJÁNDÉKOZOTTAKTÓL. Kizárólag mások megsegítése miatt gyakoroljátok a nagylelkűséget. A „ma én, holnap te” üzleti, kereskedelmi szemlélet. Ez nem szellemi gyakorlat.

ELHAGYANDÓ A VISZONZÁS ELVÁRÁSA EGY JÖVŐBENI SZAMSZÁRIKUS ÉLETBEN. Mint említettem, elkövetkező életünkben javaink nagylelkűségünk gyakorlá- sából származnak. A hínájána ösvényen járó megteheti, hogy jól berendezett, anyagi javakkal ellátott újrálétesülésének elérése miatt gyakorol, ám annak a hínájána gyakorlónak, akinek célja a nirvána elérése, az ilyen motiváció túlságosan alacsony szintű, és különösen nem megfelelő a mahájána ösvényt követőnek. A *Lam-rim* három szintje is e szerint válik el egymástól. Az ala- csony célt kitűző ember jövő életének érdekében gyakorol, a középszintű, valamint a magas célt kitűző ember számára a jobb újrálétesülés és az anyagi javak elnyerése már nem elegendő.

ELHAGYANDÓ A MÁSOK RÁSZEDÉSE. Hivatalokban megeseik, hogy a főnökök kisebb-nagyobb kedvezmények fejében kihasználják a beosztottjaikat, ajándé- kok ellentételeként nehéz vagy kellemetlen munkát végeztetnek velük. A mások fondorlatos kihasználása ellenkezik a nagylelkűség helyes gyakorlásával.

ELHAGYANDÓ A KEDVETLENSÉG. Bárkinek bármit adtok, azt örömmel tegyék. Itt Magyarországon a kéregetők többnyire egy helyben állnak, az emberek jönnek-mennek előttük. Indiában a kéregetők csapatostul üldözik az embereket, akár fél kilométeren át, és akit kiszemelnek maguknak, azt szabályosan megtámadják. Ez elveszi a kedvét az adakozónak. Mégis, még ilyen helyzetben is helytelen zaklatott tudattal adakozni.

ELHAGYANDÓ A HARAG. Az imént említettem a Dharmacsakra napját, amikor Indiában a koldusoknak élelmet és pénzt adunk. Az esemény során igyekszünk türelmesnek maradni, s bár igen fárasztó, mindezt örömmel tesszük.

2' A NAGYLELKŰSÉG GYAKORLÁSÁNAK MÓDJA.

A Lam-rim felsorolja a nagylelkűség végrehajtásának legfontosabb szabályait.

Ha megígéritek, hogy valakinek adtok valamit, akkor azt amilyen gyorsan csak tudjátok, tegyék meg. Ne húzzátok feleslegesen az időt.

Hibás, negatív cselekmény ellenében ajándékot adni.

Ne adjatok az ígértnél kevesebbet.

Ne számoljátok az ajándékot. Ez azt jelenti, hogy ha például pénzt adtok egy koldusnak, akkor ne forintonként számoljátok ki, mert ez rossz érzést kelt benne. Adjátok oda, amit gondoltok és menjetek tovább.

Helytelen módja az adakozásnak, ha lustaságból a cselekedet végrehajtását másra bízjátok. Ha csak valami ténylegesen nem akadályozza, az ajándékot saját kezűleg adjátok át.

A megajándékozottat ne nézzétek le, és ne mondjátok rosszat rá.

A nagylelkűség helyes módja tehát az, ha azt saját magatok, a megfelelő időben, az ígérthez képest nem megkésve, mosolyogva, tiszta szavak kíséretében, türelemmel, a legkisebb ártalmat is elkerülve végzitek. A rászorultnak mondjátok ezt: „Szeretném ezt vagy azt odaadni”, és amennyiben szükséges, világos tanácsokkal szolgálva, kellő tisztelettel mondjátok el mindazokat az információkat, amelyek lehetővé teszik ajándékotok használatát.

- ♦ *Ismerek olyan embert, aki ha pénzt ad egy koldusnak, kiköti, hogy ne italt vegyen rajta. Ez elfogadható tanács?*

Ha valóban tanácsnak szánja, és ahogyan a Lam-rim mondja, „tiszta hanggal”, nyugodtan és kellő tisztelettel hangzik el, akkor igen. Más a helyzet, ha mindez haraggal, kioktató módon történik.

a” A Lam-rim felsorolja AZOKAT A TÁRGYAKAT, AMELYEK MÁSOKNAK ADHATÓAK, ÉS AZOKAT, AMELYEK NEM ADHATÓAK.

Általánosságban mondván adhatóak a mind rövid, mind hosszú távon hasznos dolgok, és azok is megfelelőek, amelyek ugyan rövid távon nem hasznosak, de hosszú távon igen. Utóbbira példa, ha nyáron téli ruhanevét adtok egy rászorultnak. Helytelen viszont olyan dolgot adni, amely a

megajándékozottnak mind rövid, mind hosszú távon ártalmas, és amely bár rövid távon hasznos lehet, hosszú távon ártalmas. Példa erre a kábítószer vagy az alkohol. A hatása eleinte kellemes, később azonban a használata megbosszulja magát. Ne adjatok lopott holmit senkinek, sem olyasvalamit, amit mástól erőszakoltatok ki a magatok számára, vagy rászedéssel jutottatok hozzá. Ne adjatok betegséget vagy ártalmat okozó dolgokat, mérget, romlott ételt, fegyvert, és ehhez hasonlókat.

b” A tanítás a továbbiakban **A NAGYLELKŰSÉG TÁRGYAIT BELSŐ ÉS KÜLSŐ KATEGÓRIÁKRA BONTJA.**

1” A *Lam-rim* **BELSŐ TÁRGYNAK** tekinti **A SAJÁT TESTET ÉS ANNAK RÉSZEIT**, és felsorolja, hogy azok miként adhatók és nem adhatóak.

A saját test adásának két jelentését különböztetjük meg. Az egyik, amikor önmagunkat segítőként, vallási szolgálattevőként használjuk. Ez a test időszakos, átmeneti adása. A másik, amikor feláldozzuk a testünket vagy annak részeit. Ez a végleges adás.

A végleges adásnak több változata lehet. Az egyik lehetőség például a véradás, amely csupán enyhe kellemetlenség. Ebből a beavatkozásból rövid időn belül felépül a szervezet. Már fájdalmasabb, amikor valakinek a bőrét, egyik veséjét vagy a gerincvelőjét ültetik át az arra rászoruló beteg emberbe. A nagylelkűség legkülönlegesebb megnyilvánulása pedig, ha valaki testének egészét, azaz az életét adja ajándékba. A tibeti történetek ismerői bizonyosan találkoztak az éhező anyatigrisről szóló elbeszéléssel, amelyben a bódhiszattva – a Buddha egyik korábbi megtestesülése – önmagát áldozza fel*. A *Lam-rim* tanítása is megemlíti ezt, de ennek a fajta áldozathozatalnak a **MEGVALÓSÍTÁSÁT** nagyon szigorú **FELTÉTELEKHEZ KÖTI**. Először is arra figyelmeztet, hogy ilyen horderejű cselekedet nem történhet bármikor. **AZ IDŐ** akkor érhet meg rá, amikor az együttérzés már nagyon magas szintre jutott és eléggé szilárd, a tettet nem követi megbánás, a cselekedet **CÉLJA** pedig világos. E feltételek megléte esetén a személy készen áll, teste adakozás tárgyaként használható. Kis célokra azonban a test nem áldozható fel. Lehetséges, hogy valaki már eljutott arra a szintre, amikor – mint a történetben áll – egy kölykeit táplálni akaró, éhhálal szélére jutott ragadozó állat életének megmentése miatt is képes lenne feláldozni magát, de ha az érző lények sokaságának szüksége van rá, akkor helytelen így tennie, mert nagyobb szolgálatot tesz azzal, ha életben marad. Mindig a nagyobb, a magasabb rendű cél a mérvadó. Az adakozásért **FOLYAMODÓVAL** összefüggésben álló további feltétel, hogy nem adható a test, illetve annak része olyasvalakinek, akinek arra sötét szándékból van szüksége, vagy azt erőszakosan követeli, mivel az ártó szándék motiválta

* Tib. *sems can chen pos stag mo la lus sbyin pa'i le'u'o*. Ld. ehhez még: 22. fejezet. A bódhiszattva cselekedetek. 671. o. lábjegyzet.

tett nagyon komoly negatív következményt von maga után. Ugyanígy nem adható a test beteg tudatú egyénnek sem. Ilyen ember kérése nem vehető komolyan. Helyesen cselekszik tehát a bódhiszattva fogadalmat tett személy, ha adott esetben a felsorolt három feltételt – az idő és a cél alkalmatlanságát, valamint a nem megfelelő folyamodót – figyelembe véve tagadja meg teste nagylelkű adományozását. Ha nem így tesz, hibát követ el. Minden más esetben ha nem adja, hibát követ el.

2” Ami a KÜLSŐ TÁRGYAK ADOMÁNYOZÁSÁT illeti, a *Lam-rim* az idővel összefüggésben elsőként megállapítja, hogy nem adható délidő után étel az egynapos fogadalmat tett személyeknek, valamint azoknak a szerzeteseknek, akiknél a délutáni étkezés fogadalomszegést okozna. Az ajándékozás tárgyára vonatkozóan az áll, hogy nem adható ételmaradék szerzeteseknek, valamint nem adható szennyezett étel és ital, illetve nem adható hús, alkohol, hagyma, fokhagyma annak, aki ezektől az ételektől tartózkodik, és olyan étel vagy ital sem, amely betegséget okoz vagy az adott személy számára nem megfelelő, továbbá amelyben rovarok vannak, mivel az veszélyezteti a rovarok életét. Nem lehetnek az adakozás tárgyai személyek, például rokonok, saját gyermekek, házastársak. Bár ez alól kivétel az a szülő, aki nehéz anyagi körülményei miatt képtelen felnevelni a gyermekét. Ezzel kapcsolatban a *Lam-rim* az ajándékozás feltételeként kiköti, hogy a gyermeknek elajándékozása valamennyi szükséges ismeretével rendelkeznie kell, és az csak abban az esetben hajtható végre, ha elfogadja a nevelőszülőket. Amennyiben nem akar elmenni a szülői házból, erőszakkal nem helyezhető idegen környezetbe. Ugyanez vonatkozik a szolgáló személyekre is. Akaratuk ellenére másnak nem adhatóak. Továbbá, mint azt már említettem, nem adható semmilyen ártalmas dolog, mérég, bódító szer, égést okozó anyag, fegyver, és így tovább.

- ♦ *A „kávés és a „bódító szerek” fogalomkörébe tartozik?*

Nem. Csak az alkohol és a kábítószer.

- ♦ *Egy üveg bor sem ajándékozható? Az orvosok szerint mértékkel fogyasztva egészséges...*

Az alkoholra vonatkozó korlátozás sem kizárólagos, csak azokra az emberekre vonatkozik, akik hajlamosak alkohol hatása alatt negatív cselekedeteket elkövetni. Ilyen emberektől akkor is meg kell tagadni, ha kérnek tőlünk.

- ♦ *És milyen szempontok vonatkoznak a fegyverekre? Van aki szeret fegyverrel játszani. Neki adható?*

Ha csak játszik vele, akkor nincs baj. De ne ártson senkinek. Ez a feltétel. Ha felmerül a gyanú, hogy bajt hozhat másokra, mert például haragra vagy gyűlölködésre hajlamos, akkor nem adható. Különösképpen akkor nem, ha kéri, hogy adjunk neki fegyvert, mert azt élőlény ellen akarja fordítani. Ezzel kapcsolatban a tanítás arra is kitér, hogy nem adható másnak olyan földterü-

let, amelyen állatok élnek, ha tudomásunk van arról, hogy az új tulajdonos azokat meg akarja ölni. A *Lam-rim* egyébként hasonlóan vélekedik a tanítás adásával kapcsolatban. A tanítás is kétélű fegyver. Rosszra is lehet használni az ismereteket. Akinél erre utaló jeleket találunk, annak nem adható tanítás. Ugyanilyen okból nem adható vallási tartalmú könyv hitetleneknek, mindenben hibát keresőknek, és azoknak, akik nem akarják vagy nem képesek a szöveg jelentését megérteni.

A *Lam-rim* megemlíti egy olyan lehetőséget is, hogy két rászorult kér tőlünk élelmet és közülük az egyik sokkal nagyobb szükségét szenved, mint a másik. Tanácsa szerint, ha van lehetőségünk rá, akkor mindkettőnek adjunk. Ha nincs elegendő élelmünk, akkor csak az inkább rászorulónak, de a másikat se utasítsuk el, hanem barátságosan, mosolyogva magyarázzuk el, hogy elfogyott, amivel rendelkezünk, ezért nem tudjuk a vágyát kielégíteni.

3' A NAGYLELKŰSÉG AKADÁLYAI.

Általánosságban mondván a nagylelkűség legfőbb akadályja az ember saját dolgaihoz ragaszkodó természete, amit az a meggyőződése táplál, hogy az élete hosszú lesz. Az emberek minden pillanatban életük folytatására készülnek, soha nem a halálra. Görcsösen kapaszkodnak minden tulajdonukat képező tárgyba; úgy viselkednek, mintha halhatatlanok lennének. A *Lam-rim* szembesíti a hibás szemlélettel. Ki lehet biztos abban, hogy akárcsak a következő órát megéli? Ki vagy mi garantálja a hosszú életet? Az orvosok? Biztatják az egészséges embereket, de biztosat ők sem mondhatnak. Hány és hány oka lehet a halálnak! Az egészség megromlása csak egy a sok közül. Megtörténhet, hogy reggel még kutya baja sincs valakinek, és estére már halott. Egy nagybeteg ember pedig akár hónapokig vagy évekig is életben maradhat. Megelőző karmáinktól függünk. Ezek döntenek felőlünk. Életünk hasonló a vízeséshez – olvasható a *Lam-rim*-ban. Szüntelenül, megállás nélkül zuhan a vég felé. Másfelől – mondja a *Lam-rim* –, létünk olyan, mint a múltó álom. Az események, történetek akár évekkel ezelőtt vagy néhány perce, elmúltak, visszamenni nem lehet hozzájuk. Bármilyen történet az életben idáig, az csupán emlékezet, semmi több. Ugyanígy lesz halálunkkor. Egész életünk pusztán emlék marad. Mindezt megértve, felismerjük a halhatatlanságba vetett hit megalapozatlanságát, és amilyen mértékben felismerjük saját természetünk mulandóságát, olyan mértékben mérséklődik a hosszú életbe vetett bizalmunk, ami lazítja a dolgainkhoz kötődésünket, ragaszkodásunkat, következményeként pedig növekszik vágyakozásunk a nagylelkűség gyakorlására.

A *Lam-rim* a nagylelkűség négy tényleges akadályáról beszél. Ezek: A HOZZÁSZOKOTTSÁG HIÁNYA, A TULAJDONTÓL MEGFOSZTOTTSAÉG ÉRZÉSE, A RAGASZKODÁS ÉS AZ ELŐNYÖKET ILLETŐ TUDATLANSÁG.

a” A **HOZZÁSZOKOTTSÁG HIÁNYÁNAK** ellenszere annak felismerése, hogy az adakozást korábbi életeinkben nem gyakoroltuk kellően. Ennek következménye, hogy jelenlegi életünkben gyakorlásunk ilyen alacsony színvonalú. Ha most nem változtatunk szokásunkon, a következő életünkben is minden ugyanígy marad. Változtatni természetesen nehéz, de ez a feltétele, hogy a következő életünkben a nagylelkűség gyakorlása könnyebben történjen.

b” A második akadály A **MEGFOSZTOTTSAÉG ÉRZÉSE, HA EGY TULAJDONTÁRGYTÓL MEG KELL VÁLNI.** Ezen az érzésen változtatni kell. Gondolkodjatok el azon, hogy mennyi veszteség ért titeket eddigi életek során. Szenvedtetek magatok miatt. Volt ennek értelme? Mit nyertetek vele? Az adakozás is veszteséggel jár, de ennek legalább értelme van. Ugyanígy, annak is értelme van, ha segítséget nyújtotok valakinek, és emiatt szenvedtek. Mondjátok tehát ezt: „Boldog vagyok, hogy szenvedhetek azért, mert odaadtam azt a bizonyos tárgyat, és ezzel segítettem valakin.” „Boldog vagyok, hogy nem saját magam, hanem más miatt szenvedhetek.” Pozitív életét az él, aki másokért áldozatot hoz. Sok híres embert ismerünk, aki egész életét egy ország vagy egy közösség javára áldozta. Még ha régen is éltek, az emberek tisztelettel őrzik emléküket. Az igazi gyakorló odaadja amiye van, s még ha elszegényedik és a nélkülözés miatt szenved, akkor is boldog, mivel ennek értelmét látja. „Szegénnyé váltam, mert másnak adtam, amim volt.” A hétköznapi ember csak a saját célját nézve éli az életét, és ezzel a tudatállapottal hal meg. „Ha odaadom, mi marad nekem?” – kérdezi. A minden szenvedést örömmel elviselő, önzetlenül segítő ember így teszi fel a kérdést: „Ha megtartom magamnak, mit fogok odaadni?” Ez az ellenszere a tulajdon elvesztése felett érzett félelemnek.

c” Az adakozás harmadik akadály a **RAGASZKODÁS**, amelynek ellenszere annak a világos átlátása, hogy előbb vagy utóbb úgyis elveszítjük mindünket. Még a testünktől is meg kell válnunk. Hogy ez mikor következik be, azt nem tudhatjuk, de az biztos, hogy jelenlegi tulajdontárgyaink másoké lesznek. Mi értelme akkor a dolgainkhoz ragaszkodásnak? Mi értelme tartogatni a tárgyakat, amikor úgyis elszakadunk tőlük? Értelmesebb, ha elajándékozunk őket. Ezzel mások is, és mi magunk is jobban járunk. Ha a dolgaink a halálunk után kerülnek másokhoz, akkor abból csak nekik lesz hasznuk, nekünk nem.

d” Végül az utolsó akadály AZ **ELŐNYÖKET ILLETŐ TUDATLANSÁG**, az előnyök ismeretének hiánya. Pozitív következménye a nagylelkűségnek, hogy ezzel anyagi értelemben megalapozható a következő élet. Ám ilyen motivációval helytelen adakozni. Akkor adakozunk helyes motivációval, ha a gyakorlatot amiatt végezzük, hogy az hosszú távon, közvetett módon elősegítse megvilá-

* Bódhicsarj-avatára, VIII/125.

gosodásunk elérését. Gondolkodjatok tehát így: „A nagylelkűség gyakorlásával el akarom érni a megvilágosodást, hogy minden lény javára legyek.”

b' A *Lam-rim* végül ismerteti A NAGYLELKŰSÉG tisztán GONDOLATI ÚTON TÖRTÉNŐ GYAKORLÁSÁT. Hasonlóan a felajánlás gyakorlatához, ÉTELEKET, ITALOKAT, RUHÁKAT, HAJLÉKOKAT, HASZNÁLATI TÁRGYAKAT VIZUALIZÁLUNK, ÉS ELKÉPZELJÜK, HOGY EZEKET A SZÜKSÉGET SZENVEDŐK KÖZÖTT SZÉTOSZTJUK. Valóban mély odaadással végezve a gyakorlatot, fejlődik adakozási szándékunk és nagy mennyiségű érdemet halmozunk fel. Congkhapa azt tanácsolja, hogy mindazok, akiknek nincs elég elajándékozható tulajdonuk, ezt az utat kövessék. De azok számára is javasolt, akik tényleges adakozásra is képesek.

Ezzel a nagylelkűség gyakorlása ismertetésének végére értem. A *Lam-rim* az itt elmondottakon túl még sok részletet közöl, a magam részéről ezeket tartottam a legfontosabbaknak.

AZ ERKÖLCS GYAKORLÁSA

b) AZ ERKÖLCSGYAKORLÁST A MÁSOKNAK ÁRTÁSSAL FELHAGYÁS SZÁNDÉKAKÉNT HATÁROZZUK MEG. Ez a szándék a tíz erénytelen cselekedettől tartózkodáson alapul. A tíz erénytelenségből hét a testtel és a beszéddel elkövetett negatív cselekedetekre vonatkozik, a maradék három közvetlenül vagy közvetve a hét testi és beszéd általi cselekedetet motiválja. Célunk egyre magasabb szintre fejleszteni azon szándékunkat, hogy felhagyjunk a másoknak ártással, ami azt jelenti, hogy ismételten elhatározzuk, bármi is történjen, tartózkodunk az öléstől, lopástól, és így tovább. A másoknak ártás elhagyásának tökéletessé fejlesztett szándékát az erkölcs tökéletességének nevezzük. Ezzel a szellemi minőséggel csak a buddhák rendelkeznek. A buddhák erkölcsi tökéletessége tehát a másoknak ártástól tartózkodás hibátlaná fejlesztett szándéka. Fontosnak tartom ismét megjegyezni, hogy az erkölcs tökéletessége alanyi oldalon valósulhat meg, ettől még a lények szenvedése nem szűnik meg.

A motivációtól függően az erkölcs a hínájána, illetve a mahájána ösvény sajátosságainak megfelelően gyakorolható. A *Lam-rim* három szintjét figyelembe véve ez azt jelenti, hogy ugyanaz a gyakorlat szolgálhat kezdő szinten a jobb újrálétesülés, középső szinten a nirvána, felső szinten pedig a minden lény javára történő megvilágosodás céljának megvalósulására. A *Lam-rim* ezen a helyen a minden lény javát szolgáló megvilágosodást tekinti célnak, vagyis a gyakorlót az motiválja, hogy minden érző lényt az erkölcs tökéletességének szintjére elvezessen.

Az erkölcs tökéletessége valóban komolyan a belőle származó előnyök és hátrányok ismeretében gyakorolható. Erről általánosságban a következők mond-

hatók. Ami az előnyöket illeti, a számszára magasabb létszféraiba emberként vagy istenlénnyként történő újrálétesülés módszere és eszköze – más szóval az oka – a tartózkodás a tíz erénytelen cselekedettől. A hátrányok legfontosabbika, hogy az erénytelen cselekedetek elkövetése az alsó világokba állatként, éhező szellemként vagy pokollakóként születést eredményez.

AZ ERKÖLCS HÁROM TÍPUSÁT KÜLÖNBÖZTETJÜK MEG: A HELYTELEN VISELKEDÉSTŐL TARTÓZKODÁS ERKÖLCSÉT, AZ ERÉNYGYÚJTÁS ERKÖLCSÉT, ÉS AZ ÉRZŐ LÉNYEK JAVÁRA TÖRTÉNŐ CSELEKVÉS ERKÖLCSÉT.

i) A HELYTELEN VISELKEDÉSTŐL TARTÓZKODÁS ERKÖLCSÉT a *Bódhiszattva-bhūmi** a hét, személyes megszabadulás fogadalmára** vonatkoztatja. A hét fogadalom a következő: [1] egynapos, fogadalom [2] *upászaka*, azaz férfi világi követő, [3] *upászika*, azaz női világi követő, [4] férfi növendék, [5] női növendék, valamint [6] teljes felavatásban részesült szerzetes és [7] apáca fogadalma. Ami a bódhiszattvát illeti, nem szükséges, hogy a felsorolt fogadalmak bármelyikét letegye, de a gyakorlat az, hogy általában rendelkezik valamelyikükkel. Ennek megfelelően két típusát különböztetjük meg: a laikus és a szerzetes bódhiszattvát. Fordítva is igaz, hogy a szerzetesi – *pratimoksa* – fogadalmat tett személynek nem szükséges bódhiszattva fogadalommal rendelkeznie.

A fogadalmat nem tett személy esetében az erénytelenségektől tartózkodás aktív állapot. Akkor valósul meg, amikor a negatív tette készítő helyzetben szándékosan lemond erénytelen cselekedetének elkövetéséről. Nem tekintheti a lopástól, öléstől, durva beszédétől, stb. tartózkodásának, amikor éppen sétál, pihen vagy étkezik. Tegyük fel viszont, hogy egyedül marad egy szobában, ahol megpillant egy pénztárcát. Ha elhatározza, hogy megtartja, elköveti a lopás negatív tettet, ha úgy érzi, ott kell hagyja a tulajdonosának, akkor az erkölcsöt gyakorolja.

Az előbbivel ellentétben, a fogadalmat tett személyek még alvás közben is gyakorolják az erkölcsöt. Miért? Mert a tíz égtáj buddháinak és bódhiszattváinak ígéretet tettek, hogy tartózkodnak a tíz negatív cselekedettől. Ígéretük betartása az erkölcs folyamatos és töretlen gyakorlását jelenti, fogadalmuk megőrzéséből ezért megszakítás nélkül erények származnak, függetlenül attól, hogy éppen mit tesznek. Első hallásra talán elkedvetlenítő a *Lam-rim* kijelentése, miszerint a megvilágosodás eléréséhez annyi erény szükséges, amely csak eonokon át halmozható fel. Hogyan lehet ezt megvalósítani? A dolog könnyebb, mint azt első pillanatban gondolnánk, figyelembe véve az imént említett összefüggést, miszerint az egynapos fogadalommal rendelkező, a világi követő, a növendék, illetve a teljes felavatásban részesült szerzetes és apáca, valamint a bódhiszattva fogadalmat tett gyakorló fogadalomtétele

* Aszanga *Jógácsárahūmi* (skt. *Yogācārabhūmi*) művének egyik fejezete.

** Tib. *so sor thar pa rigs bdun*.

pillanatától folyamatosan, megszakítatlanul halmozza az érdemeket, függetlenül attól, hogy éppen alszik, olvas vagy étkezik. A *Lam-rim* ezért arra biztat, hogy ne bátortalanodjunk el az eonok szó hallatán. Ez az út viszonylag könnyű, természetesen feltétele, hogy a fogadalmat meg kell tartani; így például az *upászaka* illetve az *upászika* fogadalmat tevőnek az öt előírást, a bódhiszattva fogadalmat tett személynek pedig tartózkodását a tizennyolc gyökér és a negyvenhat másodlagos megszegéstől. Mivel ennek nagyon nagy jelentősége van, a fogadalmat tett személyeknek folyamatosan kifejezésre kell juttatniuk fogadalmuk betartására irányuló szándékukat.

Az elmondottakon alapul a következő két erkölcsgyakorlás.

ii) **AZ ERÉNYEK GYŰJTÉSÉNEK ERKÖLCSE** a Hat Tökéletesség teljes körű gyakorlását jelenti. A teljeskörűség fogalmába a gyakorlás valamennyi változata beletartozik. Azokat a módozatokat is gyakoroljátok tehát, amelyekkel idáig még nem foglalkoztatok, amelyeket pedig már gyakoroltatok, azokat fejlesszétek tovább.

iii) **AZ ÉRZŐ LÉNYEK JAVÁRA TÖRTÉNŐ CSELEKVÉSEKBŐL SZÁRMAZÓ ERKÖLCS.** Minden mások javára történő testi, szóbeli vagy mentális cselekedetet idesorolunk. A bódhiszattva az érző lények jóllétéért tizenegy módon munkálkodik. [1] **SEGÍTI AZOKAT, AKIK SZENVEDNEK.** [2] **SEGÍTI AZOKAT, AKIK NEM ISMERIK A MÓDSZEREKET** és eszközöket, amelyek által megoldást találnának magánéleti, egészségi és más problémáikra, illetve a szellemi útvonalon felmerülő kérdésekre, valamint nem tudják, hogyan gyakoroljanak és miként érhetik el a céljaikat. [3] **SEGÍTI AZOKAT, AKIKNEK SZÜKSÉGÜK VAN SEGÍTSÉGRE.** [4] **SEGÍTI AZOKAT, AKIK A FÉLELEM FOGSÁGÁBAN ÉLNEK.** [5] **SEGÍTI AZOKAT, AKIK SZOMORÚAK,** mert elvezítették szeretett hozzátartozójukat vagy meg kellett válniuk számukra fontos dolgoktól. [6] **SEGÍTI A LÉTGONDOKKAL KÜSZKÖDŐ szegényeket és elesetteket.** [7] **SEGÍTI A HAJLÉKTALANOKAT.** [8] **SEGÍTI AZOKAT, AKIK HARMONIKUS ÉLETRE VÁGYNAK.** [9] **SEGÍTI AZOKAT, AKIK TANÍTÁST SZERETNÉNEK KAPNI,** akik tanulni, gyakorolni és meditálni akarnak. [10] **SEGÍTI AZOKAT, AKIK HELYTELEN NÉZETEKET VALLANAK,** és igyekszik eloszlatni hibás elképzeléseiket és félreértéseiket. [11] **SEGÍT KÜLÖNLEGES CSELEKEDETEKSEL.** Akik a tanítással, a tanácsokkal és a javaslatokkal szemben közömbösek, azokat a bódhiszattva esetenként természetfeletti képességének erejével segíti.

AZ ERKÖLCS GYAKORLÁSÁNAK HAT KIVÁLÓ MÓDJÁT említi a *Lam-rim*. Ezek: a kiváló alap, a kiváló megközelítés, a kiváló haszonélvező, a kiváló eszköz, a kiváló felajánlás és a kiváló megtisztítás.*

AZ ERKÖLCS GYAKORLÁSA ÖSSZEFÜGG A TÖBBI TÖKÉLETESSÉG GYAKORLÁSÁVAL. Az erkölcs nagylelkűsége azt jelenti, hogy nem csak önmagunk gyakoroljuk az erkölcsöt, hanem másokkal is megismertetjük az erkölcsgyakorlás jelentőségét. Bízgatunk mindenkit, hogy mindennapjaik során ténylegesen e szerint

* Ld. 22. fejezet. A bódhiszattva cselekedetek. 682-684. o.

éljenek, úgy, ahogyan azt mi tesszük. Az erkölcs erkölcsé azt jelenti, hogy az erkölcs gyakorlásakor elhagyjuk az önző gondolatokat. Minden buddhista gyakorlat „a másoknak nem ártani” alapelven nyugszik, és azáltal válnak mahájánává, ha ezen felül mindennemű – nyílt és rejtett – önzéstől tartózkodunk. Mahájána erkölcsgyakorlás például, ha amiatt nem ölünk állatokat, hogy elérjük a megvilágosodást, miközben az „erkölcs erkölcsét” gyakorolva tartózkodunk az önző gondolatoktól. Az erkölcs türelmes gyakorlása azt jelenti, hogy az erkölcs gyakorlásakor szívesen, kitartó türelemmel viseljük a szenvedést és a nehézségeket. A törekvő erkölcs azt jelenti, hogy az erkölcsöt örömmel, boldogan gyakoroljuk. Összpontosított erkölcsgyakorlás, amikor figyelmünket a gyakorlásból származó érdemekre helyezve, érdemeinket a minden érző lény javára történő megvilágosodásunk elérése céljából felajánljuk. Végül az erkölcs bölcsessége azt jelenti, hogy erkölcsgyakorlásunkat összekötjük a három tényező – a cselekvő, a cselekmény és a tárgy – végső természetének megértésével.*

Aki gyakorlási szándékát ismételten megerősítve hozzászoktatja magát az erkölcs gyakorlásához, az az ok és a következmény törvényének megfelelően nem csupán jobb újrálétesülést érhet el, hanem elkövetkező életében gyakorlása is könnyebbé válik. A tibeti szerzetesi közösségben eltöltött hosszú évek alatt tapasztaltam, hogy a dharmagyakorlók között milyen sokféle ember található. Voltak, akik nagyon nehezen, mások könnyen tanultak. Ez utóbbiak között néhányan egyre többet és többet akartak tudni, de eközben elhanyagolták a gyakorlást. Csak az elmélet iránt mutattak érdeklődést. Mások keveset tanultak, ám azt azonnal alkalmazták a gyakorlatban, mivel a gyakorlás nagyon könnyen ment nekik. A különbségek oka, azt hiszem, az elmúlt életekben kereshető. Öszentsége, a Dalai Láma már kisgyermekkorában nagyon könnyen tanult, nem okozott problémát neki a gyakorlás és a meditálás. Az életek ugyan változnak, de a gyakorlatok ugyanazok maradnak. Aki hozzájuk szokik, annak később nem lesz nehéz dolga.

A TÜRELEM GYAKORLÁSA

c) Lássuk mit mond a *Lam-rim* a türelemgyakorlásról.

A TÜRELEMGYAKORLÁST A NYUGALOM FENNTARTÁSÁNAK SZÁNDÉKAKÉNT HATÁROZZUK MEG. Ha éppen nem vagyunk mérgesek, mert alszunk vagy sétálunk, nem azt jelenti, hogy a türelmet gyakoroljuk. Alvás közben is zavartalan a tudat, de nem a türelem gyakorlása miatt. A türelem nem érzéketlen passzivitás, ahogyan azt sokan hibásan gondolják, hanem aktív, cselekvő állapot.

* Uo. 682-683. o.

Például valaki sétál az utcán, a tudatában semleges gondolatok keringenek, majd váratlanul sértegetni kezdik. Ha ekkor uralkodik önmagán, nem hagyja a haragját felkelni, a türelmet aktívan gyakorolja. Gyakorlásról tehát csak akkor beszélhetünk, amikor külső és belső okok és feltételek – különféle zavaró hatások – ellenében tudatunk ellenőrzött és zavartalan marad.

A TÜRELEMNEK HÁROM ELLENSÉGE VAN. Ezek a később részletezésre kerülő három türelemfajta akadályai.

i) Az első A GYŰLÖLET, AMELY MEGAKADÁLYOZZA, HOGY AZ ÁRTALMAT OKOZÓVAL SZEMBEN TŰRELMESEK LEGYÜNK, mivel a haragvó és gyűlölködő ember igyekszik megtorolni a rajta esett sérelmet.

ii) A második az ELBÁTORTALANODÁS VAGY CSALÓDOTTSA, AMELY AZ ÖNKÉNT ELVISELT SZENVEDÉS TŰRELEMGYAKORLÁSÁT AKADÁLYOZZA.

iii) A harmadik az ÉRDEKLŐDÉS ELVESZTÉSE, AMELY A DHARMAGYAKORLÁST AKADÁLYOZZA.

A türelem tökéletessége a tudat tökéletes zavartalansága, a harag és a gyűlölet teljes megszüntetése, még szélsőséges körülmények közepette is. Ezzel a tulajdonsággal a buddhák rendelkeznek. Ám ahogyan az adakozás tökéletessége nem szünteti meg a szegénységet, az erkölcs tökéletessége pedig a külső ártalmakat, úgy a türelem tökéletességének megvalósítása sem jelenti azt, hogy ezzel az összes zavaró tényező megszűnik a világban. A külső zavaró körülményeket a buddhák sem képesek felszámolni. A buddhista tanítás a tudat zavartalan állapotának kifejllesztéséről beszél, amellyel ugyanaz érhető el, mintha a külső zavarok szűnnének meg. Az emberek azon fáradoznak, hogy megszabaduljanak ellenfeleiktől, de ez a céljuk soha nem valósul meg. Ha elpusztítanak közülük egyet, ellenségükké teszik a sértett rokonait, barátait és ismerőseit, így haragosaik száma akár a többszörösére is növekedhet. A bajkeverők száma végtelen, hogyan lehetne legyőzni mindnyájukat? – kérdezi Sántidéva. Tanácsa kézenfekvő: elég a haragot önmagunkban legyőzni, az eredmény ugyanaz lesz.* Mert a harag kelti a zavart életünkben. Ha kiiktatjuk a haragot, külső ellenfeleink megszűnnek ellenségek lenni. Sántidéva erre egy példát is említ: temérdek bőrre lenne szükség ahhoz, hogy a földet lefedjük vele, ám lábunkon csupán egy darabka bőrrel ugyanazt a hatást érzük el.**

Eleinte nem könnyű a haragot megfékezni. Mivel a test és a beszéd cselekedeteit könnyebb fegyelmezni, mint a negatív gondolatokat, a tanács úgy szól, hogy első lépésként a test és a beszéd haragból és gyűlöletből fakadó negatív tetteit próbáljuk megfékezni. Amint ehhez hozzászoktattuk magunkat és már uraljuk testi cselekedeteinket és beszédünket, hozzáfoghatunk tudatunk ellenőrzéséhez. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy eleinte

* Bódhicarjja-avatára, V/12.

** Uo. V/13.

nem engedjük a haragot és a gyűlöletet elhatalmasodni, majd egyre inkább igyekszünk azokat már a feléledésük pillanatában megállítani. Végül arra sem adunk esélyt, hogy negatív érzelem ébredjen bennünk. Még ennél is magasabb szint a gyökérok – a tudatlanság – megszüntetése. Ehhez azonban a jelenségek önvaló nélküliségének megértésére, azaz az üresség tant ismerő és értő bölcsességre van szükség.

A *Lam-rim* arra biztat, hogy vessük emlékezetünkbe A TÜRELEMGYAKORLÁS ELŐNYEIT, ÉS A TÜRELMETLENSÉG ÁRTALMAS KÖVETKEZMÉNYEIT, és ezeket rendszeresen idézzük fel magunkban. A harag így elfogadhatatlanná válik számunkra, és a türelem gyakorlásával kötelezzük el magunkat.

Az előnyök első csoportjába azok a rejtett következmények tartoznak, amelyeket nem a jelen életünkben tapasztalunk meg. Az egyik ilyen következmény, hogy az ELKÖVETKEZŐ ÉLETÜNKBEN KEVESEBB ELLENSÉGÜNK LESZ. Az ok és következménye összefügg egymással. Jelen életünkben is megfigyelhetjük, hogy csökken ellenlábasaik száma, ha nem szolgáltatunk alapot konfliktusok létrejöttéhez, azaz egy kiélezett helyzetben türelmet gyakorolunk. Ha nem így teszünk, türelmetlenségünkkel felzaklatunk embereket, akik ellenünk fordulnak.

A türelem gyakorlásából származó másik jótétemény, hogy ELKÖVETKEZŐ ÉLETÜNK SORÁN BARÁTSÁGAINK ÉS JÓ KAPCSOLATAINK TARTÓSABBAK LESZNEK VAGY EGYÁLTALÁN NEM SZAKADNAK MEG.

Figyelemre méltó, és egyben elgondolkodtató, hogy a válások száma jóval magasabb Nyugaton, mint Keleten. Itt már szinte katasztrófális méreteket öltött a családok széthullása, ebből pedig számtalan probléma adódik. Sok nő és férfi előszeretettel köt újabb és újabb házasságokat, hogy aztán újra és újra elváljon. Nem ritkán ugyanilyen ingatag a szülő és gyermeke közötti viszony. De a barátságok is rövid életűek, gyorsan megszakadnak. Mindennek oka a türelmetlenség. Mi, emberek, természetesen hibákat követünk el, hiszen nem vagyunk megvilágosodottak. A hibákból eredő feszült élethelyzeteket enyhíthetik a konfliktusok kezelését célzó tanácsok és javaslatok, de csak abban az esetben, ha azok nem türelmetlenül hangzanak el. A számonkérésre általában felháborodás a válasz, és ezzel csak fokozódik a baj. Kiabálással, veszekedéssel válaszolni a másik negatív cselekedetére már csak amiatt sem vezethet eredményre, mert az emberek nagy része nincs is igazán tudatában annak, hogy bajt okozott. Szokásos védekezés, a „nem tettem semmi rosszat”. A türelemmel, békésen elmondott észrevételek inkább ösztönöznek elgondolkodásra, ebből pedig előbb-utóbb megszülethet a felismerés, hogy „igen, nagy hibát vétettem”, és mód nyílik a hiba jövőbeni elkerülésére. Harmonikus családi élet csak így képzelhető el. A szakításnak tehát nem pusztán az elkövetett vétségek,

hanem a türelmetlenség is az oka. Jóllehet a kapcsolat megmentésére számos lehetőség adódna, a házastársak úgy érzik, boldogságuk végképp odaveszett, a türelmetlenségtől izzó légkörből egyedül a végleges menekülést, az elválást tartják üdvözítő megoldásnak. Az alapvető probléma, ismétlem, nem azzal van, hogy valaki hibát követ el. Hol van olyan család, ahol nem történik baj? Mindannyian ugyanebben a létforgatagban élünk, ahol a dolgok természetes rendje, hogy problémáink vannak. Megoldásuk célravezető módja azonban a bölcsesség latba vetése lehet, nem az ordítás és verekedés. Ettől minden még rosszabbá válik, a feszült légkör pedig végképp megmérgezi a kapcsolatot. Keleten például, az általam ismert Indiában élő tibeti közösségekben, a házastársak egymás hibáira megértéssel reagálnak. Próbálnak megoldást találni, és még abban az esetben is, ha erre nincs igazán lehetőség, nem a szétválást tartják a legkézenfekvőbbnek. Ez a mentalitás a családokon belül tapasztalható nagyfokú türelemből fakad. Türelmegyakorlásuk következménye, hogy harmonikus és életre szóló baráti, házastársi kapcsolatokat létesítenek.

További jótétemény a **BOLDOGABB ÉS BÉKÉSEBB TUDAT**. Türelmegyakorlásakor kiiktatjuk a tudatunkat megzavaró legkártékonyabb negatív érzelmeket, a haragot és a gyűlöletet. Ennek következménye a kiegyensúlyozott, békés tudatállapot, azaz a nagyobb boldogság.

NEM ÉRZÜNK MEGBÁNÁST. A türelmetlen ember igazságtalan. Elveszti józan ítélőképességét, nem érdekli, hogy mi a helyes és mi a helytelen, mit szabad és mit nem lehet mondania. Türelme elvesztését követően pedig, miután lecsillapodott, gyakran úgy érzi, másként kellett volna viselkednie. Hiba volt, hogy kiabált, durva szavakat használt, mások nyugalma megzavarta. Ha megőrizzük türelmünket, elkerüljük a másoknak ártást, és így megbánást sem kell éreznünk elhibázott cselekedeteink miatt.

HALÁLUNK UTÁN JOBB ÚJRALÉTESÜLÉSRE SZÁMÍTHATUNK. Bár az újralétesülés leendő helye leginkább az erkölcsgyakorlástól függ, a türelem jelentős mértékben hozzájárul a pozitív következmények megvalósulásához. Ha erkölcsgyakorlásunk – előrevetítő karmánk – eredményeként például embernek születünk, a türelmegyakorlásból – beteljesítő karmánkból – szép küllemet és egészséges testet nyerhetünk.* Az összefüggés kézenfekvő. Figyeljétek meg, hogy mérgeződés közben miként torzul el az arc. Türelmetlen, haragvó emberre aligha mondhatjuk, hogy „szép”. A csúfság és a türelmetlenség összefügg egymással, és fordítva. Például, ha valaki elhanyagolta erkölcsgyakorlását, és ezért az alsó világok valamelyikébe, mondjuk állatként újralétesül, türelmegyakorlásának pozitív következményeként szép testet nyer és jó

* Erről bővebben ld. 8. fejezet. Karma törvény. 220-221. o.

egészségnek fog örvideni. Ennek ellenkezője, ha pozitív erkölcsgyakorlása miatt emberként létesül, de türelemgyakorlásának hiányossága miatt csúnya, beteges testtel kell élnie.

TÖBB BARÁTRA TESZÜNK SZERT. A türelmes embert sokan szeretik, a türelmetlen ember elől menekül a környezete.

ÉRDEMEKET HALMOZUNK FEL. A türelem a felhalmozott érdemeket megőrzi, a harag és a gyűlölet ezeket megsemmisíti.

NAGYOBB BOLDOGSÁGOT, NYUGODTSÁGOT ÉS KIEGYENSÚLYOZOTTSÁGOT EREDMÉNYEZ.

MEGAKADÁLYOZZA AZ ALSÓ LÉTSZFÉRÁKBA JUTTATÓ NEGATÍV CSELEKEDETEK ELKÖVETÉSÉT. Türelmetlenségből negatív cselekedetek fakadnak, amelyek fájdalmas, szenvedésteli újralétesülésre vezetnek. A türelem védelmet nyújt a negatív cselekedetekkel szemben.

A türelem gyakorlása **ELŐSEGÍTI A NIRVÁNA**, teljes kifejlesztése **A BUDDHASÁG ELÉRÉSÉT**, mivel a türelemgyakorlás a mérgező érzelmek, köztük a harag és gyűlölet ellenszere.

Ami a **TÜRELMETLENSÉGBŐL, ILLETVE A HARAGBÓL FAKADÓ LEGFONTOSABB HÁTRÁNYOKAT** illeti, a *Lam-rim* mindenekelőtt a múltban **FELHALMOZOTT ERÉNYEK MEGSEMISÜLÉSÉRE** hívja fel a figyelmet. Itt olyasvalamire gondolatok, mintha a fáradságos munkáttal megkeresett pénzetekből vásárolt kellemes és hasznos dolgokat pár nap múlva saját magatok darabokra törtétek. Mi értelme volt akkor, hogy megvettétek ezeket? Csak energiát, időt és pénzt pocskoltatok rájuk. Ugyanígy, a tanulás, a gyakorlás és a meditálás kemény munkájával felhalmozott érdemeket értelmetlenül megsemmisíti a türelmetlenségből eredő harag és gyűlölet, és ezzel pont a lényeg vesz el: pozitív következményeik nem érvényesülhetnek.

Mi a legnyilvánvalóbb ártalmas következménye a türelmetlenségnek és a haragnak? A *Lam-rim* felelete: **NEM TAPASZTALHATJUK MEG A TUDAT BÉKESÉGÉT.** A haragos, gyűlölködő ember nem lehet boldog. Ezzel egyetemben **A MEGELŐZŐ BOLDOG, NYUGODT ÁLLAPOT IS MEGSEMISÜL.** Képzeljük el, hogy egy baráti társaság együtt vacsorázik, jól érzik magukat, ám egyikük haragra gerjed és kiabálni kezd. Egy szempillantás alatt vége szakad a kellemes hangulatnak, a jelenlévőkön a zavarodottság érzése lesz úrrá, és mindenki azonnal nagyon kellemetlenül érzi magát.

ALVÁSZAVART OKOZ. A haragvó, türelmetlen ember nyugtalanul, rosszul alszik.

A türelmetlen ember **TUDATA KIEGYENSÚLYOZATLAN.**

A haragvó, türelmetlen ember **MEGFELEDKEZIK MÁSOK KEDVESSÉGÉRŐL.** Megtörténik, hogy a dühös gyermek gondoskodó szülei ellen fordul.

ELIDEGENÍT A BARÁTOKTÓL ÉS HOZZÁTARTOZÓKTÓL. Ez általában lassú folyamat, de a türelmetlen ember előbb-utóbb azon veszi észre magát, hogy egyedül maradt, mindenki elhúzódtott mellőle.

A türelmetlenségtől **CSÚNYÁVÁ, VISSZATASZÍTÓVÁ VÁLUNK.** Nem számít, milyen kozmetikumokat használ valaki, miként van felcicomázva, ha mérges, az arca eltorzul.

NEM ÉLVEZZÜK A JÓ ÉTELEK ÍZÉT, és semmivel sem vagyunk elégedettek. A türelmetlen ember nem tud örülni a külső dolgoknak. Mindennel elégedetlen, nyugtalan, rosszul érzi magát.

Lehet valaki gazdag, tanult, magas pozíciókat tölthet be, ha türelmetlen és haragvó, nem tisztelik. Előbb-utóbb **ELVESZTI JÓ HÍRNEVÉT.**

Mivel a türelmetlen ember **NEM HASZNÁLJA BÖLCSESSÉGÉT,** testének és beszédének haraggal és gyűlölettel motivált, tudatosságot nélkülöző negatív tettei rossz újralétesülésére vezetnek.

Alaposan elgondolkodva a felsorolt előnyökön és hátrányokon, felismerjük, hogy a türelmetlenség és a harag két rosszra: ártalmas következményekre és a korábbi erények megsemmisülésére vezet. Ekkora pusztítást még a legádázabb ellenség sem képes okozni. Nem lenne akkora a baj, ha csak negatív következményekkel kellene számolni, ha nem semmisülnének meg a pozitív előzmények. Ezért mondja a buddhista tanítás, hogy a türelmetlenség és a harag a leggonoszabb ellenségünk, hiszen még az azonnali negatív következményekkel járó „égbekiáltó vétkek”^{*} elkövetése után is megmaradnak a korábbi pozitív lenyomatok.

A TÜRELEM HÁROM FAJTÁJÁT KÜLÖNBÖZTETJÜK MEG: AZ ÁRTALMAT OKOZÓVAL SZEMBEN MEGTORLÁST NEM ALKALMAZÓ TÜRELMET, A SZÍVESEN, ÖNKÉNT ELVISELT SZENVEDÉS TÜRELMÉT, ÉS A DHARMA MEGKÜLÖNBÖZTETŐ TUDATOSÁGÁNAK TÜRELMÉT.

i) **AZ ÁRTALMAT OKOZÓVAL SZEMBEN MEGTORLÁST NEM ALKALMAZÓ TÜRELEM.** Bármilyen kellemetlenség vagy bántás éri az embert, azonnal haragos lesz, és meg van győződve arról, hogy haragvása indokolt. Ha valaki nyugtatni próbálja, méltatlankodva hárítja el: „Miért ne mérgelednék?” De **INDOKOLT-E A HARAGVÁS?** -kérdzi a *Lam-rim*. Erről lesz szó a következőkben.

A *Lam-rim* elsőként megvizsgálja, hogy az ártalmat okozó személy függetlennek tekinthető-e a cselekedetétől, másképpen mondva uralja-e a cselekedetét vagy sem. Miért is akar valaki ártani nekünk? Mert erre késztetést érez, vagyis ártó szándék ébredt benne. Ez az ártó szándék számos ok és feltétel függvényében jön létre. Ilyen például, hogy hozzászókkott a negatív gondolatokhoz. Ezek váltak természetessé számára. Mi magunk is feltételek vagyunk, hiszen mi állunk szemben az illető személlyel. Feltételek továbbá az

* Ld. 21. fejezet. A bódhiszattva fogadalom. 651. o. jegyzetet.

ártó szándékának feléledését megelőző élményeiből, elképzeléseiből, tapasztalataiból fakadó gondolatai. Például egy olyan ismerősünkről van szó, akit korábban megbántottunk vagy megkárosítottunk. Ártó szándék tehát amiatt ébred a személyben, mert a szándék kiteljesedéséhez szükséges összes ok és feltétel együtt áll. Ezek bármelyikének hiánya esetén az ellenünk irányuló cselekedet nem valósulna meg. A szükséges okok és feltételek összetalálkozáskor viszont a következmény elkerülhetetlen. Mindebből pedig levonható a tanulság: egyfelől ez a személy nem független a cselekedetétől, másfelől nem ura a cselekedetének, mivel teljes mértékben negatív érzelmei hatása alatt követi el a tettét. Márpedig, ha ez így van, hogyan tarthatjuk indokoltnak a haragvásunkat ellene? A *Lam-rim* itt egy példát említ. Ha a bántalmazót ártó szellemek tartják befolyásuk alatt, és ez mondjuk ismert tény, akkor nem haragszunk a személyre, hanem együtt érzünk vele, még akkor is, ha bántalmaz minket. Tudjuk, hogy nem képes cselekedeteit ellenőrzése alatt tartani. Árjadéva megfogalmazásában: „Az orvos nem haragszik, ha a szellemek által megszállott beteg zavaró módon viselkedik. Ugyanígy, a Buddha látja, hogy a tudat szennyezettségét a mérgező érzelmek okozzák.”* A nyugati szemlélethez közelebb álló példa, ha közveszélyes elmebetegre gondoltok. Hibáztatható a tetteiért? Megbocsátunk neki, mert tudjuk, képtelen uralkodni magán. Csandrakírtit idézve: „A bölcs felismeri, hogy a baj nem az érző lényekkel, hanem a mérgező érzelmekkel van, ezért a lények nem ingerlik.”** Az önmagán uralkodni képtelen személy olyan, mint akit rossz szellemek szálltak meg, vagy mint az elmebeteg, aki nem tudja cselekedeteit befolyásolni, ezért akkor tesszük helyesen, ha neki is megbocsátunk.

A *Lam-rim* így folytatja: ahhoz, hogy valaki ártson, negatív érzelem, ártó szándék szükséges, amely a tudatot nagymértékben megzavarja. Amíg ártó szándék munkálkodik, a tudat nyugtalan. Márpedig ki akar magának kényelmetlenséget? Ha ellenőrzésünk alatt tartjuk cselekedeteinket, nem keltünk zavart magunkban, és ezzel nem csak önmagunknak teszünk jót, hanem másoknak is. A tudat cselekedeteinek ellenőrzése azt jelenti, hogy nem hagyjuk felkelni negatív érzelmeinket, mivel azok megzavarnák a tudatunkat, másként mondván, nem hagyjuk eluralkodni azt, amit nem akarunk, a zavarodottságot, és így másoknak sem ártunk. A másoknak ártás a legbiztosabb jele, hogy az ember nem képes ellenőrizni a cselekedeteit, és így az történik, amit valójában nem akar: zavart kelt önmagában. A fékevesztett zavar pedig szélsőséges méreteket ölthet. Észre kell venni, hogy jóllehet az ember számára önmaga a legfontosabb, mégis, negatív érzelmeinek befolyása alatt akár végletes módon árthat önmagának. Még öngyilkosságra is képes. Ahogyan Sántidé-

* *Négyszáz vers* (skt. *Catuh-śataka*), V/9. (109. vers.)

** LRCM: 406.11-12. (Az idézet helye ismeretlen.)

va mondja: magas helyről leveti magát, fegyvert fordít maga ellen, mérget vesz be, éles szerszámmal összekaszabolja a testét, és így tovább. Ha negatív érzelmei hatására ilyen ártalmas, önpusztító cselekedetekre vetemedik, mi akadályozhatná meg abban, hogy ártson másoknak? A türelmetlenségből fakadó, szabadjára engedett negatív érzelmek miatt állandóan fennáll ez a kártékony lehetőség, ezért a türelem gyakorlásának jelentősége óriási. A harag nem vezet sehová.

Itt a *Lam-rim* egy nagyon fontos kérdést vet fel: a másoknak ártás az emberi alaptermészet része vagy sem? Sántidéva így felel: amennyiben a természete, akkor az olyan, mint a tűznek a hő. Következésképp, nem igazolható a nekünk ártó személy elleni haragunk, hiszen ki mérgelődik amiatt, hogy a tűz éget vagy a víztől nedves lesz? Ha pedig a másoknak ártás nem az ember alaptermészete, hanem csupán átmeneti állapot, akkor úgyszintén nem indokolt a haragvás, hasonlóan ahhoz, ahogyan az égre sem vagyunk mérgesek, mert átmenetileg füstfelhő úszik benne.**

Indokolt-e haragudnunk az ártalom közvetlen vagy közvetett okozójára? Sántidéva magyarázatát követve azt mondjuk: sem közvetlen, sem közvetett okozóként nem haragudhatunk rá.*** Példa erre, ha valaki bottal megüt. A fájdalom közvetlen okozója a bot, nem a személy, aki a botot a kezében tartja. A botra nyilván nem leszünk mérgesek, az ártalom közvetett okozója, a személy pedig negatív érzelmei hatására cselekszik. Negatív érzelmei nélkül nem ártana nekünk. Ahogyan a Buddha tanította: nem a személy az ellenség, hanem a negatív érzelmei. Ha már mindenképp mérgelődni akarunk, akkor a negatív érzelmeire haragudjunk. A személy – hasonlóan az elmebeteghez – képtelen a cselekedeteit ellenőrizni, ezért inkább együttérzést érdemel, mint haragot.

Sántidéva egy további érvelését átgondolva arra a következtetésre jutunk, hogy az ellenünk elkövetett sérelemért mi magunk vagyunk a felelősek. Miért? Mert szenvedéseinket a múltban elkövetett negatív cselekedeteink, saját felhalmozott negatív karmáink következményeként tapasztaljuk.**** A bántalmazó személy csupán külső feltételként járul hozzá a fő ok, saját negatív karmánk beéréséhez. Indokolatlan tehát a személy elleni haragvásunk. A kellemetlen esemény bekövetkezéséért kizárólag önmagunkat hibáztathatjuk. Mindez akár úgy is elképzelhető, mint egy rossz álom, amelyben bántalmazónk vagy üldözőnk miatti félelmünktől és megpróbáltatásainktól szenvedünk. Értelmetlen lenne haragudnunk álombeli üldözőnkre vagy kínzónkra, mert a rém saját

* *Bódhicsarj-avatára*, VI/35-37.

** Uo. VI/39-40.

*** Uo. VI/41.

**** Uo. VI/42.

nem tudatos gondolataink következménye, ahogyan az ébrenléti állapotunkban elszenvedett sérelmünk a saját ismeretlen, korábbi negatív cselekedetünk – karmánk – következménye. Inkább hálát érdemel az ártó személy, hiszen valójában jót tesz nekünk. A szenvedés átélésével, azaz a múltban felhalmozott negatív karmák következményének megtapasztalásával ezek a karmáink végleg kimerülnek. Ki az, aki a negatív karmák kimerüléséhez hozzásegít? Az ártó személy.* Ugyanilyen megfontolásból, amikor betegek vagytok vagy más megpróbáltatásban van részetek, boldogok lehettek, mivel lehetőségetek nyílik negatív karmátoktól megszabadulni. E közben, ha ott vannak körülöttetek szeretett hozzátartozóitok és barátaitok, ha orvosi ellátásban van részetek és gyógyszereket kaptok, elgondolkodhattok azon, hogy mi lenne, ha mindezeket nélkülözve kellene a kellemetlenségeket elviselnetek. Ettől biztosan jobb érzéseitek lesznek.

Miért nem szeretjük, ha valaki árt nekünk, és miért haragszunk rá? Általánosságban a felelet erre az, hogy nem szeretünk szenvedni, az illető személy pedig szenvedést okoz, a haragvás tehát indokolt. Ezt az emberek így többé-kevésbé rendben lévőnek találják, de a *Lam-rim* ismét Sántidévát idézi, aki szerint éppen emiatt nincs igaza a haragvónak.** Nyilván senki sem szereti, ha szenvedést okoznak neki, de a szenvedéséért önmaga is felelős, azért, mert haragszik. A haragvás a tudatot felzaklatja. A haragvó ember nem lehet boldog; a boldogtalan ember szenved. Az emberek nem akarják, hogy mások szenvedést okozzanak nekik, miközben önmaguknak okoznak szenvedést. Panaszolják, hogy mérgesek valakire, mert boldogtalanná tette őket, de nem veszik észre, hogy szenvednek a saját mérgeződésük miatt. Ha azért nem szeretik az ártó személyt, mert szenvedést okoz nekik, akkor saját magukat sem szabadna szeretniük, hiszen szenvedést okoznak maguknak.

De egyáltalán, árt-e a haragvás a másik embernek? Könnyű belátni, hogy nem. Saját magunknak viszont igen. Zaklatottá, idegessé válunk, nem tudunk aludni, nincs étvágyunk, fogékonyabbá válunk a betegségekre. Mi hasznunk származik belőle? Bolondok vagyunk, ha mérgelődünk. Jobban tesszük, ha önmagunkra gondolva inkább türelmet gyakorolunk.

Ez tehát a türelem első fajtája, amelynek magyarázataiból leszűrhető a tanulság: a haragvás értelmetlen. Csak önmagunknak ártunk vele, ellenségeinknek nem. Ha ezeken a összefüggésen mélyen elgondolkodtok, eléritek, hogy bármilyen ártalmat türelmetlenség és harag nélkül elviseltek. Természetesen komoly elhatározásra és erőfeszítésre van szükség a megszokott gondolkodásmód és reagálás megváltoztatásához, gyakorlással azonban egyre inkább utat törhet a felismerés, hogy nem a személy, hanem a negatív érzelme az

* Uo. VI/46-49.

** Uo. VI/73.

ellenség. Még tovább szöve a gondolatmenetet, végül azt is megértitek, hogy az ártalmat okozó személyt miért becsüli a buddhizmus kivételesen nagyra, és miért beszél az „ellenség kedvessége”-ről.

Az ellenség a tényleges türelemgyakorlás alapfeltétele, mivel ő szolgáltatja a nagy lehetőséget: megtanít a türelem gyakorlására. Erre a hozzátartozók vagy jó barátok, de még a guru is alkalmatlan. Ellenségeink tehát az igazi szellemi vezetőink, ezért a komolyan törekvő gyakorló attól, hogy ellenségeinek a száma nő, csak boldogabb. Hogyan is mondhatná bárki, hogy valóban gyakorolja a türelmet, ha nincs olyan személy, aki megzavarná? Egy régi időből származó történetben a Mester hosszabb útra indult egyik tanítványával. „Miért viszed magaddal ezt az örökös bajkeverőt?” – kérdezték aggódva tőle. „Ha itt maradna – felelt a Mester – hogyan gyakorolnám a türelmet?” Persze nem könnyű eljutni erre a szintre. Eleinte még az is elegendő a haragváshoz, ha a kellemetlen ember gondolatban megjelenik, nem szükséges találkozni vele. Hozzá kell szokni az új szemlélethez, és ezzel elérhetővé válnak az egyre magasabb szellemi szintek, a tudatot zavaró jelenségek hatástalanok maradnak, kiteljesedik a nyugalom, a tudat békéje, mígnem teljesen megszilárdul a pozitív tudatállapot. Így válik tudatának edzésével a mérgeződésre hajlamos emberből nyugodt, békés, kiegyensúlyozott személy.

A mahájána úton elkötelezetten haladó gyakorló így gondolkodik: „Ha a hallgató [*srávaka*] és a magányos megvalósító [*pratjékabuddha*] gyakorolja a türelmet, holott pusztán önmaguk számára akarják elérni a nirvánát, én, a mahájána gyakorló, aki ígéretet tett, hogy az összes érző lény javát szolgálja, miért ne tenném ugyanezt?”* Aztán azon elmélkedik, hogy miért haragudna azokra, akik elmúlt életei során szülőanyái, apái, hozzátartozói, barátai voltak, és számos áldozatot hoztak érte. Indokolható a haragja ellenük? Ti is ugyanígy emlékezzetek a kedvességükre, és mélyítsétek el együttérzéseketek.

ii) Olyan világban élünk, amelyben összehasonlíthatatlanul több oka és feltétele van a szenvedésnek, mint a boldogságnak. Ezért is rendkívül fontos A SZÍVESEN, KITARTÓAN VISELT SZENVEDÉS TÜRELMÉNEK gyakorlása. Ez a türelem második típusa. Nélküle a hétköznapi problémák felmerülésekor harag és gyűlölet ébred, a dharmagyakorlás közben felmerülő számos nehézség keltette türelmetlenség miatt pedig a gyakorlás is kifulladásig. Türelmetlensége miatt az ember egyszer feszült és nyugtalan, máskor levert, még enyhe fájdalmat is nehezen visel el, egyszóval mindenképp boldogtalan. Fontos tudni tehát, hogy mit tegyünk, ha problémánk van.

Általánosságban és leegyszerűsítve: ha van megoldás, akkor természetesen alkalmazni kell a probléma orvoslására. Ez a tanács ugyan túlságosan kézen-

* LRCM: 410.7-10.

fekvőnek tűnik, de bizonyára ti is tapasztaltátok, hogy az emberek sokszor a legkézenfekvőbbnek tűnő megoldásokat sem alkalmazzák bajaik enyhítésére. Amennyiben a gondjaitokból semmilyen kiutat nem találtok, a buddhizmus azt javasolja, hogy a bajt viseljétek türelemmel, önként, szívesen. Ha nem így tesztek, csak újabb problémát gyártotok magatoknak. A türelmetlenségből fakadó feszültség és levertség tovább növeli a már meglévőt. Ahogyan Sántidéva mondja: ha van orvosság a bajra, miért vagy boldogtalan? Ha meg nincs, úgyszintén felesleges a boldogtalanság.* Kinek származik haszna belőle? Sem nektek, sem másoknak. Inkább türelemmel viseljétek el. Ez a legjobb, amit tehetek.

Itt persze felmerül az a korábban már többször tárgyalt gyakorlati kérdés, amelyet Őszentségének is feltettek egyik *Lam-rim* tanításán: „Ha az ember élete tele van veszélyekkel, hogyan gyakorolhatja a türelmet?” Nagyon jó kérdés, mert valóban tudnunk kell, hogy a türelmet miként lehet a mindennapi életben ténylegesen gyakorolni. „A türelem gyakorlása nem azt jelenti, hogy mozdulatlanra merevedünk” – hangzott a válasz. Érdemes megszívlelni, mert vannak, akik félreértik a türelmet, és arra gondolnak, hogy a legjobban akkor teszik, ha semmit sem tesznek. Ez helytelen. Egy szülőnek néha meg kell akadályoznia gyermeke csínytevéseit, amit nagyon eltérő módokon tehet. Viszonyulhat a dologhoz elnézően és szigorúan. Ez utóbbinak sem kell szeretetlenséggel párosulnia, és az sem szükségszerű, hogy nagyon mérges legyen a gyermekére. Szeretettel és együttérzéssel is megfékezheti a nem kívánt viselkedést. Ugyanígy, ha valaki a testi épségeket veszélyezteti, próbáljátok megállítani a támadót. Együttérzéssel, nem haraggal vagy gyűlölettel. Őszentsége a válaszához még hozzátette: „Ha életed veszélyben van, menekülj el! Ez a legjobb módszer.” Ezen sokan nevettek, mert viccesen hangzott, de igaz. Inkább így kellene tenni, mint dühödten küzdeni. Persze adódhat olyan helyzet, amikor nincs lehetőség a menekülésre. „Alkalmazz védő alkalmatlanságokat, páncélt vagy bármi mást – folytatta a gondolatot Őszentsége – de embert ne ölj. Próbálj csak védekezni.” És azt sem haragból. „Nagyon fontos lenne, hogy a buddhizmus teljes szerkezetét átlássátok, mert ez a kezetekbe adja, hogy mit és hogyan tegyetek” – foglalta végül össze a lényegét. Nincs egyetlen olyan megoldás, amely minden alkalomra egyformán megfelelő lenne. Ilyet a buddhizmus sohasem tanított. Az emberek, az események és a körülmények különbözőek. Egy sajátos esetre megfelelőnek bizonyuló cselekvési lehetőséget lehetetlen alkalmazni attól lényegesen eltérő másik eseményre. Általánosságban azonban mondható, hogy a türelem gyakorlásának a lényegét kell megérteni, nevezetesen, hogy ne engedjétek szabad utat haragotok és gyűlöletetek feltámadásának. A belülről fakadó türelem közvetlen

* *Bódhicsarj-avatára*, VI/10.

ellenszerként képes semlegesíteni a haragot és a gyűlöletet. De, ismétlem, ez nem a cselekvés megszüntetését jelenti. Félreértés lenne azt képzelni, hogy a türelem gyakorlása címén mindent annyiban kell hagyni.

A mi világunkban, amelyet szamszárának nevezünk, olyan feltételek között élünk, ahol lépten nyomon fájdalommal, szerencsétlenséggel, bajjal és gondokkal találkozunk. Nem számít, hogy ezt szeretjük vagy sem, nincs más választásunk. Ez a szamszára természete. A *Lam-rim* elmondja, hogy miként fordíthatjuk a szenvedést a magunk javára. Amikor problémátok van, elsőként leghelyesebb, ha arra gondoltok, hogy nem történt semmi szokatlan, a szamszára természete nyilvánult meg. Ha így tesztek, nem érzitek elviselhetetlennek a bajt, ezzel levertségeitek is alábbhagy, megnyugodtok. Az emberek nagy része külső problémái tetézéseként belső problémákat teremt magának. Ennek következtében többnyire boldogtalanok. Szenvednek az egyedüllettől, képtelenek örülni az őket körülvevő kényelemnek. Ez amiatt van, mert azt képzelik, hogy gondjaik rendkívüliek vagy legalábbis a normálistól eltérőek, ezért nem tudnak megbékélni velük. Holott a külső problémákon nem csak mi, de még a Buddha sem képes változtatni. Hányan és hányan bírálták, támadták, igyekeztek különféle akadályokat állítani az útjába, amelyeket még ő sem tudott elhárítani. Hogyan tudhatnánk akkor mi a sajátjainkat? Márpedig, ha a befolyásunkon kívül esnek, miért aggodalmaskodunk miattuk? Végül is emiatt hívja fel a figyelmet a *Lam-rim* a nézőpontváltás jelentőségére, nevezetesen a szenvedés pozitív oldalának felismerésére. Gondjaink ezáltal jelentéktelenné válnak, s ha valamelyest meg is zavarnak, a hatás nem lesz elviselhetetlen. Fokozatos hozzászokással és gyakorlással ti is eljuthattok odáig, hogy problémáitok láttán boldogok lesztek. Aki ezt a szintet eléri, annak a tudata bizonyosan zavartalan. Boldog, ha nincs problémája, és boldog, ha van. Az Őszentsége gondolatait idéző könyvben, a *Boldogság művészeté*-ben egy néhány évvel ezelőtt balesete miatt mozgásképtelenné vált színész elmondja, hogy valójában szerencsésnek tartja magát, mert környezete szeretettel gondoskodik róla, hálás az orvostudománynak, hisz nemrég még az ilyen balesetekbe belehaltak, és különösképpen annak örül, hogy nem szenvedett agysérülést, képes gondolkodni és társalogni.* A még rosszabbal, kellemetlenebbel való összevetés nagymértékben segíti a baj elviselését. Őszentsége maga is arra figyelmeztet, hogy problémáinkat igyekezzünk bizonyos távolságból szemlélni. Ha túl közelről tekintjük őket, akkor csak a saját sérelmünket látjuk, az pedig túlságosan nagyoknak, az átlagostól eltérőnek tűnik. Holott

* A könyv írója, Dr Howard C. Cutler, a külső problémákon felülemelkedő belső megelégedettségre példaként idézi a súlyos gerincsérülést szenvedett Christopher Reeve gondolatait. 30-31. o.

temérdek, a mienkénél jóval nagyobb és komolyabb probléma, nyomasz-
több élethelyzet létezik.

A PROBLÉMÁKBÓL ÉS SZENVEDÉSEKBŐL végül is SZÁMOS KEDVEZŐ LEHETŐSÉG ADÓDIK. Ilyen lehetőség, hogy a gondok és bajok nagymértékben **HOZZÁJÁRULNAK A SZAMSZÁRÁRÓL LEMONDÁS KIFEJLESZTÉSÉHEZ.** Lemondás nélkül a dharmagyakorlatainkból származó erények csupán szamszárán belüli következményre vezetnek. A szamszára természetének megértéséhez a ténylegesen átélt szenvedés a legjobb tanítás. Ahogyan Sántidéva mondja: „Szenvedés nélkül nincs lemondás”.* A szenvedés megerősíti az őszinte lemondást, a szamszárától megszabadulni vágyás elszántságát. A lemondás a szenvedést más megvilágításba helyezi. Ebből a nézőpontból tekintve bajainkat, nem hogy bánkódunk miattuk, hanem még örülünk is nekik. Minél nagyobb a problémánk, annál boldogabbak vagyunk.

A szenvedésekből és problémákból adódó lehetőség, hogy **MÉRSÉKLIK A BÜSZKESÉGET.** A mérgező érzelmek egyik felettébb káros megnyilvánulása a saját képességek eltúlzásán, beképzeltségen, mások lenézésén, hibás önértékelésen alapuló, egoizmusból fakadó büszkeség.

Ahhoz, hogy ne legyenek problémáink, meg kell szüntetnünk a problémák okait. Ha nem szüntetjük meg az okokat, a következmények sem szűnnek meg. Az okok a negatív cselekedetek. **A SZENVEDÉS MEGGYŐZ ARRÓL, HOGY EL KELL HAGYNI A NEGATÍV CSELEKEDETEKET.** Ha nem akarunk szenvedni a jövőben, ne kövessünk el erénytelen, ártalmas, káros cselekedeteket.

A BOLDOGSÁG OKA A POZITÍV KARMA. Más szavakkal: pozitív cselekedetekkel kötelezzük el magunkat. Ha minden pillanatban boldogok akarunk lenni, akkor minden pillanatban pozitív cselekedetet hajtsunk végre. Negatívát egyet se. Erre a felismerésre vezet a szenvedés.

A mahájána gyakorlás elengedhetetlen feltétele az együttérzés. Hogyan keltethetnénk magunkban **EGYÜTTÉRZÉST** anélkül, hogy tudnánk, valójában miként szenvednek az érző lények? Az ismereteket **A SAJÁT SZENVEDÉSEINKBŐL SZÁRMAZÓ TAPASZTALATOKBÓL MERÍTHETJÜK.** Az együttérzés nem más, mint mások szenvedésének átélése a saját szenvedéseink során megtapasztalt érzések alapján. Ez tehát szintén a szenvedés pozitív oldala.

A *Lam-rim* a szívesen, kitartóan viselt szenvedés türelmét vizsgálva a dharmagyakorlásból fakadó nehézségekkel kapcsolatban ismét Sántidéva-tól idéz: „Boldog lehet a halálraitélt, ha csupán a kezét vágják le, és így megmenekülhet”.** Igaz, hogy szenved, de életben marad. Hasonlóképpen, mindazok **A SZENVEDÉSEK, AMELYEK A DHARMA GYAKORLÁSÁBÓL SZÁRMAZNAK, ELTÖRPÜLNEK AZ ALSÓ VILÁGOKBAN TAPASZTALHATÓ KÍNOKHOZ KÉPEST.**

* *Bódhicsarjja-avatára*, VI/12.

** *Uo.* VI/72.

A dharmagyakorlás jóval enyhébb megpróbáltatása megment a sokkal nagyobb bajtól. Ha ebből a szemszögből tekintünk fáradásainkra, kitartóan és boldogan gyakorolunk. Például a négy ellenszert alkalmazó tisztító gyakorlat, különösen annak hosszabb változata megerőltető lehet, de megéri a fáradságot, mert általa számos, múlt életeinkben felhalmozott negatív cselekedettől szabadulhatunk meg. Megment a nagyobb bajoktól, amelyeket az alsó világokba kerüléskor kellene megtapasztalnunk. A tisztító gyakorlatok végzése tehát minden nehézség ellenére hasznos. Megfelelő szemlélettel kevésbé lesz megterhelő.

Fontos, hogy legyen elegendő bátorságunk **A KISEBB PROBLÉMÁK ELVISELÉSÉRE**. Ez nem azt jelenti, hogy ne törődjünk a megoldásaikkal. Természetesen keressük a kiutat, de ha nem találunk megoldást, viseljük el a bajt. A *Lam-rim* egy Sántidévától idézett példával világítja meg, milyen eltérően reagálhatunk ugyanarra a dologra. Érzékeny, gyenge lelkületű ember egy csepp vér látván elájul. Egy másikat a vér látványa hőstettre buzdít.* Miből származik a különbség? Minden attól függ, hogyan nézzük a dolgokat. Ha a helyes nézőpontot választjuk, problémáinktól nemhogy elkedvetlenedünk, hanem boldogabbak leszünk tőlük. A szemléletváltás hatalmas előnyökkel jár a dharmagyakorlásban és a mindennapi életben. Nagy érzelmi stabilitás érhető el általa.

Az itt töltött néhány év alatt azt tapasztaltam, hogy az emberek túlérzékenyek, és ebből komoly problémáik származnak. Természetesen néha az érzékenység indokolt, de többnyire nem ez a jellemző. Sokak számára itt minden gyanús. Bármit mondjon vagy tegyen valaki, gyanakodnak, hogy a hallottakon és a látottakon túl még valami más is van a dolog mögött. Mindig valami rosszat sejtenek. Bizalmatlanok a tanácsokkal szemben, kételkednek a biztatásokban. Ha jót hallanak, akkor is úgy érzik, az ellenkezője lehet igaz. Mi miatt hangzik ez el? Miért mondja ezt valaki, és nem azt, miért most mondja, miért nem korábban vagy később? Miért itt van ez az üveg, miért nem ott? Valójában minden probléma számukra. Az ilyen kérdésekre pedig gyakorlatilag nincs válasz. Ha azt mondom, azért van itt ez az üveg, hogy közelebb legyen hozzám, lehet, hogy elégedetlen lesz a válaszómmal. Ha pedig nem kap választ, mert nincs válasz, elégedetlen, vagyis boldogtalan. A túlérzékenység tehát nagy probléma. Sántidéva azt mondja: legyünk olyanok, mint a farönk**; igyekezzünk szenvtelenek maradni, ne essünk kétségbe semmitől, azaz ne legyünk túlérzékenyek. Ha így teszünk, nem lesznek negatív érzéseink, mert érzéketlenek maradunk a szenvedéssel és a problémákkal szemben. Kiabáljanak velünk,

* *Bódhicsarj-avatára*, VI/17.

** Uo. V/48. és 50-53. versek refrénje.

használjanak durva szavakat, olyanok maradunk, mint a farönk. Egy farönk nem mérges, ha rosszat mondanak rá, és a dicséltre sem reagál. Ha nem vesszük túlságosan komolyan a bírálatokat és bántásokat, vagy akár tudomást sem veszünk róluk, akkor negatív hatással sincsenek ránk. Ezzel beteljesítjük, amit szeretnénk: semmi sem zavarja meg tudatunk nyugalalmát. Márpedig, ha nincsenek mentális problémáink, boldogok vagyunk. Ha viszont eleve bizalmatlanul tekintünk az emberekre és a dolgokra, ha minden velünk kapcsolatos szándékra érzékenyen reagálunk, akkor csak újabb és újabb problémákat teremtünk magunknak. A túlérzékenység tehát nagyon megkeseríti a mindennapi életet. Kár értelmetlen dolgokra fecsérelni az energiát.

Aki fokozatosan hozzászoktatja magát az új szemlélethez, az egyre **NAGYOBB PROBLÉMÁK ELVISELÉSÉRE KÉPES**. „Aki a kis bajokhoz hozzászokik, a nagyokat is kibírja” – mondja Sántidéva.* Mit kezdjen a Kangyúrral**, aki nem tud tibetiül? Eleinte talán elképzelhetetlen, hogy valamikor olvasni fogja. Lépésről-lépésre haladva a nyelv tanulásában, lassan azonban eljuthat erre a szintre. Ugyanez igaz a problémák elviselésére. Mindennapi életünk során egyszer fent, máskor lent vagyunk. Megpróbáltatásaink elviseléséhez türelemre van szükség. A türelem azt jelenti, hogy semmit sem érzünk kibírhatatlannak. Ennek a kiegyensúlyozott tudatállapotnak az eléréséhez folyamatosan gyakorolni kell.

Melyek azok a **SZENVEDÉSEK ÉS PROBLÉMÁK, AMELYEKET ÖNKÉNT VISELJÜNK EL?** A *Lam-rim* ezeket több kategóriába sorolja. Közülük néhány: **ROSSZ MINŐSÉGŰ RUHÁK, SILÁNY ÉTELEK, SZŰKÖS LAKHELYEK, KÉNYELMETLEN FEKHELYEK, NEM MEGFELELŐ GYÓGYÍTÓ ESZKÖZÖK, SZEGÉNYES BERENDEZÉSI TÁRGYAK; VESZTESÉGEK, HÍRNÉV HIÁNYA, LENÉZÉS, FÁJDALOM, ELMŰLÉS, KIMERÜLTÉG, ÖREGSÉG, BETEGSÉG, HALÁL; FÁRASZTÓ TESTHELYZETEK** – sétálás, állás, ülés, fekvés –, és így tovább. Szenvedés és probléma adódhat továbbá a **DHARMAGYAKORLÁSBÓL, A TANULÁSBÓL, MEDITÁLÁSBÓL, AZ ERŐFESZÍTÉS MIAITTI ELFÁRADÁSBÓL, A LÉNYEK TIZENEGYFÉLE*** MEGSEGÍTÉSI MÓDJÁBÓL**. Mindezeket igyekezzünk önként, örömmel elviselni. Gondoljátok át újra a *Lam-rim* második részében felsorolt szenvedéstípusokat, és önmagatok védelme érdekében, szabad elhatározásotokból viseljétek el őket. Eközben mélyen éreztétek át, hogy felmerülésük nem különleges, megfelel a szamszára természetének, ezért bármikor, bárkivel megtörténhetnek. Ne feledkezzetek meg arról sem, hogy a szenvedések és ártalmak saját negatív karmátok megérdemelt következményei.

* Uo. VI/14.

** Tib. *bka' 'gyur*. A Buddha tanításainak 108 kötetbe rendezett gyűjteménye.

*** Felsorolást ld. 698. o.

iii) A türelem harmadik típusa a DHARMA MEGKÜLÖNBÖZTETŐ TUDATOSÁGÁNAK TÜRELME, amely alatt a türelmes dharmagyakorlást értjük. A Dharmán való elmélkedéshez nagy türelemre van szükség. A TÜRELEMGYAKORLÁS TÁRGYAI EZ ESETBEN A HÁROM DRÁGASÁG JELLEGZETESSÉGEI, A KÉT ÜRESSÉG, A BUDDHÁK ÉS A BÓDHISZATTVÁK KÜLÖNLEGES KÉPESSÉGEI, A TISZTÁNLÁTÁS, A KARMA TÖRVÉNY, A BÓDHISZATTVA CSELEKEDETEK, A NÉGY NEMES IGAZSÁG, ÉS ÍGY TOVÁBB.

Végezetül a *Lam-rim* figyelmeztet, hogy a TÜRELEM GYAKORLÁSA ÖSSZEFÜGG A TÖBBI TÖKÉLETESÉG GYAKORLÁSÁVAL, hasonló módon, ahogyan azt az adakozással és az erkölccsel kapcsolatban már elmagyaráztam.

A TÖREKVÉS GYAKORLÁSA

d) A TÖREKVÉSGYAKORLÁST OLYAN SZÁNDÉKKÉNT HATÁROZZUK MEG, AMELY ARRÁ IRÁNYUL, HOGY ÖRÖMÜNKET LELJÜK AZ ERÉNYBEN.* Más megfogalmazásban: a minden lény javára történő munkálkodást motiváló, negativitásoktól mentes, kitartó erényfelhalmozást erényes vagy örömteli törekvésnek nevezzük.

AZ ÖRÖMTELI TÖREKVÉS KIFEJLESZTÉSÉT ÖSZTÖNZI, HA ÁTGONDOLJUK, HOGY MILYEN HASZONNAL JÁR A GYAKORLÁSA ÉS MILYEN HÁTRÁNYOKAT OKOZ AZ ELHANYAGOLÁSA. A szútrák számos ELŐNYT sorolnak fel. Közülük a legfontosabbak: VÉGET VET A SZENVEDÉSNEK, MEGSZÜNTETI A TUDATLANSÁGOT, MEGVÉD AZ ALSÓ BIRODALMAKBA SZÜLETÉSTŐL, MŰVELÉSÉVEL PEDIG BOLDOGABBÁ VÁLUNK. Ez utóbbi igazsága könnyen belátható. Aki tartózkodik teste, beszéde és tudata negatív cselekedeteinek elkövetésétől, jobban érzi magát. Magatok is meggyőződhetek erről, amikor haragosok vagytok. Ha ebben az állapotban képesek vagytok a szeretet és együttérzés gondolatát felkelteni magatokban, azonnal megkönnyebbültök, mivel érzéseitek pozitív irányban változnak. Előny még, hogy az örömteli törekvés gyakorlója VILÁGI JÓLÉTRE tesz szert, valamint VILÁGI ÉS VILÁG FELETTI SZENNYEZETLEN FELISMERÉSEKRE JUT. Az örömteli törekvés MEGSZABADÍT A SZAMSZÁRÁTÓL ÉS ELVEZET A MEGVILÁGOSODÁSHOZ. ÁLTALA GYAKORLATILAG BÁRMI MEGVALÓSÍTHATÓ, ÍGY A NAPPALOK ÉS ÉJSZAKÁK JELENTŐSÉGTELJESSÉ VÁLNAK.

Az örömteli, erényes törekvés ellentéte, vagy mondhatjuk úgy is a hiánya, a lustaság. Lustaság alatt az erényes cselekedetekkel szemben tanúsított érdektelenséget értjük. Az örömteli törekvés hiányából, vagyis a lustaságból származó HÁTRÁNYOK a következők: A LUSTA EMBER SZÁMÁRA A MEGVILÁGOSODÁS TÚLSÁGOSAN TÁVOLINAK TŰNIK. A lusta ember NEM ADAKOZIK, NEM GYAKOROLJA AZ ERKÖLCSÖT, A TÜRELMET ÉS A TÖBBI TÖKÉLETESÉGET. NEM TESZ

* A meghatározást a *Lam-rim* Sántidévától idézi. (*Bódhicsarjá-avatára*, VII/2a.) LRCM: 424.4.

MÁSOK JÓLLÉTÉÉRT, NEM JUT MAGAS FELISMERÉSEKRE, NÉLKÜLÖZI az erényeket, más szóval AZ ERÉNYES DHARMÁKAT.

AZ ÖRÖMTELI TÖREKVÉS HÁROM TÍPUSÁT KÜLÖNBÖZTETJÜK MEG: A PÁNCÉLSZERŰ TÖREKVÉST, AZ ERÉNYEKET EGYESÍTŐ TÖREKVÉST, ÉS A MÁSOK JÓLLÉTÉT SZOLGÁLÓ TÖREKVÉST.

i) **PÁNCÉLSZERŰ TÖREKVÉS** alatt az erényekkel való szilárd elkötelezettséget értjük. Páncélszerű törekvés birtokában minden könnyen megvalósítható, mert az erényes törekvés szándéka nem törődik a nehézségekkel, senki és semmi nem képes eltéríteni céljától. Beszéltem arról, hogy a buddhaság szútra szerinti megvalósításához három „kimeríthetetlen eon”-on át kell az érdemeket és erényeket felhalmozni. Nélkülözi a páncélszerű törekvést, aki az időtartam hallatán elbátortalanodik és érdeklődését veszve felhagy a gyakorlással. A páncélszerű törekvés a valódi buddhista gyakorlás feltétele. Ezzel felvértezve rendíthetetlen eltökéltséggel, erényes szándéktól vezérelve, kitartóan, a távolsággal, idővel és megpróbáltatásokkal nem törődve haladunk célunk felé. Természetesen legalább ennyire fontos, hogy a cél világosan megfogalmazott legyen – esetünkben ez a buddhaság megvalósítása –, valamint pontos, megbízható és teljes körű ismeretek álljanak rendelkezésünkre célunk elérésének módjáról. Aki a páncélszerű törekvés birtokában nekiindul ennek az útnak, az bizonyos lehet abban, hogy egyre közelebb és közelebb kerül hozzá, és előbb-utóbb eléri, amit akar. A buddhaság nem elérhetetlen vágyalom.

Mit tegyünk a páncélszerű törekvés birtokában? A *Lam-rim* két lehetőséget említ: az erényeket egyesítő törekvést, és a mások jóllétét szolgáló törekvést.

ii) **AZ ERÉNYEKET EGYESÍTŐ TÖREKVÉS** a Hat Tökéletesség gyakorlását jelenti.

iii) **A MÁSOK JÓLLÉTÉT SZOLGÁLÓ TÖREKVÉS** alatt az érző lények érdekében történő munkálkodást értjük a korábban felsorolt tizenegy módon*.

HOGYAN MŰVELJÜK A HÁROMFÉLE TÖREKVÉST?

a' A háromféle törekvés műveléséhez ismerni kell **AZ ÖRÖMTELI TÖREKVÉS GYAKORLÁSÁNAK AKADÁLYAIT, VALAMINT AZ AKADÁLYOK ELHÁRÍTÁSÁNAK MÓDSZERÉT.**

KÉTFÉLE AKADÁLYRÓL BESZÉLHETÜNK:

1' Az egyik akadály, amikor az ember tudja, hogy mit akar elérni, de **HALOGATJA** a nekikezdést. Tudja, hogy szellemi téren hová kellene eljutnia, de úgy gondolja, van még elég ideje, például túl fiatalnak érzi magát, ezért egyelőre világi dolgokkal akar foglalkozni, anyagi javakat akar felhalmozni. Az ilyen ember többnyire soha nem kezd gyakorolni.

2' A másik akadály a **KISHITŰ LUSTASÁG**. Ez az embertípus is ismeri a célt, de bátortalan, szorong, tele van félelemmel. „Hogyan lennék képes erre?”–

* Felsorolást ld. 698. o.

kérdezi önmagától. „Ez túl nehéz nekem.” Ide sorolhatók azok, akik lelkesen nekifognak a meditálásnak, de rövid időn belül felhagynak vele, mondván az nagyon megerőltető számukra.

Egy harmadik lehetséges akadály a felelőtlenség. Vannak, akik egyáltalán nem törődnek a szellemiekkel. Nem látják értelmét, és nem is foglalkoznak vele. Bár ebbe a kategóriába sorolható az emberek döntő többsége, mivel a *Lam-rim* a gyakorlók szempontjait követi, erre az akadályra nem tér ki.

A HALOGATÁSNAK KÉT VÁLTOZATA VAN.

a” **A VILÁGI ÉLVEZETEKHEZ RAGASZKODÓ LUSTASÁG**, amely a világi élvezetekbe felejtkezés miatt nem most, hanem majd valamikor, a későbbi időkből akar szellemi gyakorlatokat folytatni. Úgy gondolja, elég, ha akkor indul el ezen az úton, amikor már nem aktív korú, ha majd nyugdíjba vonul.

b” Másik típusa **A VILÁGI ÜGYEKHEZ RAGASZKODÓ LUSTASÁG**. Az ilyen ember idejét világi dolgok és cselekvések kötik le. Ő is úgy képzei, hogy majd valamikor a jövőben lát neki a szellemi gyakorlatok végzésének. De mikor jön el az az idő? Ha azt mondja: „Holnap elkezdem”, másnap ismét dolga akad és ismét holnapra halasztja a kezdés időpontját. A világi cselekvések önmaguktól nem szűnnek meg. A tibetiek erre azt mondják: a világi tevékenység hasonló az idős ember szakállához. Ha levágják újra nő. A *Lam-rim* első részében idéztem Gungthangpát, a híres tibeti mestert, aki életét így összegezte: „Az első húsz évben rá se hederítettem a dharmagyakorlásra. A következő húsz évben azon gondolkodtam, hogy majd elkezdek gyakorolni, tíz éve pedig minden reggel azon bánkodom, hogy nem korábban kezdtem el a gyakorlást. Ez az én történetem, ahogyan egy tartalom nélküli emberi élet elmúlik.”* Természetesen nem a saját életéről beszélt, hiszen kivételesen nagy mester volt. Hányan kezdenek komoly gyakorlásba húsz éves koruk előtt? Legjobb esetben is talán a húszas éveik közepén-végén kezd el néhány ember gondolkodni azon, hogy hozzáfog a gyakorláshoz.

A LUSTASÁGNAK NÉGY OKA VAN. A TÉTLENSÉG – a tétlen ember gyakorlatilag semmi érdemlegeset nem tesz –, **A VILÁGI ÖRÖMÖKBE KAPASZKODÁS, AZ ALVÁS szeretete és A SZAMSZÁRÁBÓL KIÁBRÁNDULTSÁG HIÁNYA.****

HOGYAN HAGYHATÓ EL A LUSTASÁG? Nézzük először a halogató lustaság két változatának ellenszereit.

A VILÁGI ÉLVEZETEKHEZ RAGASZKODÓ LUSTASÁG ELHAGYÁSÁNAK HÁROM ELLENSZERE VAN.

1” **ELMÉLYEDÉS A JELEN ÉLET ÁTMENETISÉGÉN.** Ki lehet biztos abban, hogy akár csak a holnapi napot is megéli? Mi értelme akkor a halogatásnak?

* Ld. 4. fejezet. Az emberi élet értéke. 82. o.

** *Bódhicsarjja-avatára*, VII/3.

2” **ELMÉLYEDÉS A ROSSZ ÚJRALÉTESÜLÉSEN.** Mi történik halála után azzal az emberrel, aki élete jelentős részét erénytelen cselekedetek elkövetésével töltötte? Valószínűleg valamelyik alsó világban születik újra. És ott majd mit kell átélnie? Ez a komor kilátás talán kijózanító lehet.

3” **ELMÉLYEDÉS AZON, HOGY MILYEN NEHÉZ ÉRTÉKES EMBERI TESTRE SZERT TENNI.** Emlékezzetek vissza a *Lam-rim* kezdő szintjén elhangzottakra: mivel a legmagasabb rendű célok megvalósítására az emberi képességek alkalmasak, az értékes emberi élet minden másodperce rendkívül jelentős. Balgaság az időt a magasabb létbirodalmakba születés folyamatosságának biztosítása helyett csupán a jelen élet világi örömeire és jelentéktelen hétköznapi dolgokra vesztegetni. Aki nem e szerint tesz, az valójában aranyrögöt vet a szemétdombra. Használjátok jelenlegi életeteket a legmagasabb rendű célok – a nirvána és a buddhaság – elérésére.

A VILÁGI CSELEKEDETEKHEZ RAGASZKODÓ LUSTASÁGNAK SZINTÉN HÁROM ELLENSZERE VAN.

1” **ELMÉLYEDÉS AZON, HOGY A DHARMAGYAKORLÁS NEM CSUPÁN A JELENLEGI, HANEM AZ ELKÖVETKEZŐ ÉLETEK BOLDOGSÁGÁNAK OKA.** Ezen elgondolkodva a felesleges és értelmetlen világi tevékenységek nagy része elhagyható.

2” **ELMÉLYEDÉS A JELENLEGI ÉLET HATALMAS LEHETŐSÉGÉNEK ELSZALASZTÁSÁN.** Ha napjaitokat kizárólag jövés-menéssel és fecsegéssel töltitek, a nagy lehetőség elvész. Gondolkodjatok el azon, miként válik így semmivé a hatalmas következmény, az állandó boldogság.

3” **ELMÉLYEDÉS AZON, HOGY MIKÉNT FOGUNK ELKÖVETKEZŐ ÉLETEINKBEN SZENVEDNI, HA IDŐNKET FELESLEGES TEVÉKENYSÉGEKRE PAZAROLJUK.** Megszámlálhatatlanul sok előző életünkben felhalmozott negatív karmánk következményét még nem tapasztaltuk meg. Ha értékes időnk döntő részét világi célokra fecsérejlük, következő életeinkben menthetetlenül találkozni fogunk ezekkel a negatív következményekkel.

Mint korábban már annyiszor, ismét figyelmeztetnék arra, hogy az elmondottak semmiképpen sem a világi tevékenységek teljes feladására buzdítanak! Önmagatok és családotok létének fenntartásáért dolgoznotok, tevékenykednetek kell. Életben maradásotokat munkátokkal megkeresett fizetésekből biztosíthatjátok. Mindannyiunknak az a közösség határozza meg a létfeltételeit, amelyben él. Ezek a mi saját helyeink, ahol megteremtjük az egyensúlyt a szellemi és a világi életünk között. A világi élet segítség a testnek. Segít megteremteni a testi boldogságot. De emberek vagyunk, akiknek az anyagiak mellett szellemiekre is szükségünk van, hiszen általuk valósíthatjuk meg a kiegyensúlyozott, boldog életet, amelynek hatása kiterjed a környezetre, a családra, és mindenkinek a hasznára lesz. Ezt a két területet igyekezzetek

tehát ügyesen összekapcsolni úgy, hogy miközben kiszolgáljátok a testeteket, a szellemiekkel megvalósítjátok érzelmi stabilitásotokat és lelki békéteket. A világi tevékenységek ezért ne kössék le minden energiátokat, maradjon elegendő időtök a Dharma gyakorlására, tanulásra és meditálásra. Persze, ha valaki képes Milarépává válni, az más dolog. Milarépa beszüntette világi tevékenységeit, mindenről lemondott, remeteként kizárólag a dharmagyakorlásnak szentelte önmagát. Volt, hogy már csak csalánnal táplálkozott, ettől egy idő után a teste zöld színű lett. Élettörténetében olvasható, hogy egy éjjel tolvaj osont a barlangjába. Felébredt álmából és odaszólt neki: „Ha én itt nappal nem találtam semmit, mit találnál te, éjszaka?” Ilyesfajta életet azonban csak kivételes ember, kivételesen nagy elhatározottsággal képes élni. Manapság a gyakorlók többnyire két dolgot szeretnének egyszerre: egyetlen életen belül megvilágosodni, és eközben kényelmes életet élni. Mindent el akarnak érni, de ezért semmilyen áldozatot nem akarnak hozni. Ez a párosítás eddig nem vezetett eredményre, nem hiszem, hogy most sikerrel alkalmazható. Milarépa nem sokat tanult, tanítómestere, Marpa sem adott részletes tanítást neki, mégis mindent megértett és megvalósított. Ebből pedig az következik, hogy nem a legutolsó életében kezdett gyakorolni, hanem sok-sok megelőző étellel azelőtt. Emiatt vált lehetővé, de még így sem könnyűvé előrehaladása. Magas szintet elért tanár és magas szintre jutott tanítvány talált egymásra.

2' A KISHITŰ LUSTASÁG HÁROMFÉLE LEHET: KISHITŰSÉG A CÉLT ILLETŐEN, KISHITŰSÉG A MÓDSZEREKET ÉS ESZKÖZÖKET ILLETŐN, KISHITŰSÉG A GYAKORLÁS HELYÉT ILLETŐEN.

a" KISHITŰSÉG A CÉLT ILLETŐEN. A cél, a buddhaság, a legmagasabb szintű felismeréseket, egyben minden negativitás elhagyását jelenti. A kishitű ember így gondolkodik: „Legszembetűnőbb rossz beidegzettségemen is alig tudok változtatni, hogyan tudnék minden rossz tulajdonságomtól megszabadulni?”

A CÉLRA VONATKOZÓ KISHITŰSÉG ELLENSZEREI A KÖVETKEZŐK:

1" A BÓDHICSITTA SZERTARTÁST ELVÉGZŐ, ILLETŐLEG A BÓDHISZATTVA FOGADALMAT TETT SZEMÉLY HA ÚGY ÉRZI, KÉPTELEN A BUDDHASÁGOT MEGVALÓSÍTANI, A BÓDHICSITTÁJA MEGSEMISÜL. E kishitűség ellenszere a meditálás az emberi élet különleges értékén. Emberként mi ok lehet a kishitűségre? Emberi testtel és emberi képességekkel a buddhaság megvalósítható.

2" Másik ellenszer A BÖLCSESSÉG, MINT HATALMAS LEHETŐSÉG. A minden más élőlénytől megkülönböztető elménk alkalmassá tesz minket a tanulásra és gyakorlásra. Ha erőfeszítésünk töretlen, ismét embernek születünk, és emberi elménk újra és újra képessé tesz a tanulásra, a tanultak megértésére és az ismeretek alkalmazására a mindennapi gyakorlatban.

3^o A harmadik ellenszer az **ELMÉLYEDÉS AZON, HOGY MINDENKI ELÉRHETI A BUDDHASÁGOT**. A buddhák, köztük Sákjamuni is, megvilágosodásuk előtt számtalan életen át hozzánk hasonlóak voltak. Fáradhatatlanul tanultak, meditáltak és gyakoroltak, s végül megvilágosodtak. Ha nekik sikerült, miért ne sikerülne nekünk is? Az egyedüli kérdés az, hogy mennyire kitartóan és állhatatosan törekszünk e cél elérésére.

Persze nem könnyű a kezdők dolga. A komoly gyakoroló fegyelmezett, a fegyelemhez pedig hozzá kell szokni. Ez nem megy máról holnapra. Mint már annyiszor elmondtam, a legalapvetőbb buddhista gyakorlat a zavart tudatállapotot előidéző mérgező érzelmek csillapítása. Mindennél fontosabb, hogy a haragvás, a gyűlölet, a féltékenység és az ártó szándék alábbhagyjon, ehhez pedig a testet, a beszédet és a tudatot fegyelemre kell szoktatni, azaz a negatív cselekedetek elkövetését meg kell akadályozni. Ez a kulcsa minden buddhista gyakorlásnak és meditációnak. Nem mondom, hogy egyszerű megvalósítani, de aki próbálkozik, eredményre jut, ettől pedig egyre jobban érzi magát. Szeretném, ha megértenétek: a hangsúly nem a vallásgyakorláson, hanem a boldogságon van. Akarjátok vagy sem? Ha boldogok akartok lenni, fegyelmezzétek magatokat. Szüntessétek meg boldogtalanságotok okait: testeteket, beszédeteket és tudatotok negatív cselekedeteit.

Ami pedig konkrétan a buddhista gyakorlást, ezen belül a vallásgyakorlást illeti, a magam részéről egyáltalán nem gondolom, hogy a temérdek buddhista elképzelés és gyakorlási mód mindenkinek egyformán hasznos. Közülük csak azt érdemes kiválasztanotok, amelyekre feltétlenül szükségetek van. A többivel ne foglalkozzatok. Ezeket jobb elfelejteni. Gondolok itt különösen a tantrára: az istenség meditációkra, Tára meditációra, Csenrézi meditációra, és így tovább, mert ezek egyáltalán nem tesznek jót mindenkinek. Ahogyan az imént mondtam, nem a vallásgyakorlás a cél, hanem a boldogságotok. Ez a lényeg. Boldogok pedig csak akkor lesztek, ha önmagatokat nyugodtabbá, kiegyensúlyozottabbá, békésebbé alakítjátok. Vannak technikák, amelyek erre alkalmasak; ilyen például a *Lam-rim*. Más gyakorlatok azonban már egyáltalán nem biztos, hogy mindenkinél egyformán jó eredményre vezetnek, sőt az is lehet, hogy ártalmasak. Aki nincs tekintettel a tudatát közvetlenül megzavaró okokra, mert gyakorlása nem a mérgező érzelmeinek csökkentésére irányul, az gyűjtheti az érdemeket tantrával, de valójában semmi lényegesnek mondható nem történik vele, hosszú évek gyakorlását követően sem. Akár a legmagasabb szintű meditációkkal is próbálkozhat, kézzelfogható eredményre azokkal sem jut. Számolhatja, hány Csenrézi mantrát mondott idáig, és tarthat akár a több milliomodiknál, de ha eközben nem törődik testének, beszédének és tudatának negatív cselekedeteivel, a valódi boldogság érzését nem tapasztalja meg. Hogyan is tapasztalhatná, ha a tudatát közvetlenül megzavaró negatív tényezőket nem

igyekszik mérsékelni? Vannak, akik hároméves elvonuláson vesznek részt, és az idő lejártával ugyanazok maradnak, mint előtte voltak. Felhalmoznak érdemeket és erényeket, ez tény, de gondolkodásmódjukban, cselekvéseik beidegzettségében semmi különbség nincs a három évvel korábbi állapotukhoz képest. Mindenfelét csináltak, csak a tudatukat nem alakították át.

Manapság a dolgok meglehetősen eltorzultak. Tantrikus elvonulás alatt például a hagyományok szerint nem azt értjük, hogy meghatározott számban mantrákat ismételtünk. Az eredeti tanács úgy hangzik, hogy amikor a különböző istenségek vizualizálása közben elfáradunk, pihenésképpen mondjunk mantrákat. Nem főgyakorlatként, hanem pihenésképpen. Ma azonban, úgy hallom, az elvonulások alatt elsősorban mantrákat recitálnak, ezeket számolják, vizualizációs gyakorlatot pedig keveset végeznek. Amikor elfáradnak, abbahagyják a meditálást és nem csinálnak semmi érdemlegest. Helyesen végezve, az időt a vizualizációs gyakorlatok és a *Lam-rim* szövegei töltik ki – a négy hagyomány valamelyikének megfelelő változatban –, pihenésképpen pedig mantrákat recitálunk. Az elvonulás lényege éppen az, hogy a tudat pozitív átalakítását nagyon aktívan végezzük.

A MÓDSZEREKKEL ÉS ESZKÖZÖKKEL KAPCSOLATOS KISHITŰSÉG ELLENSZERE. A kishitű, lusta gyakorló a buddhaság megvalósítását túlságosan nehéznek tartja, mivel ennek egyik feltétele – a nagylelkűség gyakorlása – akár a saját testrészeinek vagy életének feláldozásával is együtt járhat. „Hogyan lennék képes erre? – kérdezi. – Ez elképzelhetetlen számomra.” Attól, hogy ülünk és várjuk a jó szerencsét, nem szabadulunk meg a szamszárától, figyelmeztet a *Lam-rim*. A lusta ember szenvedései soha nem érnek véget. Hol emberként, hol állatként továbbvándorol a szamszárában. Kénytelen elviselni, hogy akarata ellenére megkínózzák, testét megcsonkítják, életét kioltják. Mitől szünnének meg a szenvedéseink, ha nem kötelezzük el magunkat a Dharma legmagasabb szintű gyakorlásával? Testünk önkéntes feláldozása mások javára elérhető közelségbe hozza szenvedéseink megszűnését, és ezzel nem csupán a saját, hanem mások céljainak beteljesítéséhez is hozzájárulunk. Ha tehát a végeredményt, a buddhaságot tekintjük, a nagylelkűség gyakorlásával együtt járó megpróbáltatás eltörpül a létforgatagban várható számtalan szenvedés mellett. De ismét hangsúlyozni szeretném: a nagylelkűség magas szintű gyakorlását a *Lam-rim* nem kezdők számára javasolja! Csak azok alkalmasak ennek a magas fokozatnak a gyakorlására, akik a szeretetet és a Nagy Együttérzést már teljes mértékben kifejlesztették. Ekkor ez már egyáltalán nem okoz nehézséget, a test mások számára történő felajánlása nem különbözik egy étel vagy ital felajánlásától. Előtte azonban semmiképpen sem ajánlott ezzel próbálkozni. Az előnyöket és a hatalmas hasznot tekintve viszont kimondható, hogy helytelen a módszerekkel és eszközökkel kapcsolatos kishitűség. Az akadályt valójában a tudat állítja. Ezt kell leküzdeni.

A GYAKORLÁS HELYÉT ILLETŐ KISHITŰSÉG ELLENSZERE. Hely alatt azt értjük, ahol a bódhiszattva a gyakorlatait végzi. Ahogyan már említettem, a szútra tanítás szerint a bódhiszattva a megvilágosodás elérésének feltételeit – a Hat Tökéletességet – „három kimeríthetetlen eon”-on át gyakorolja a szamszárában. Aki ezt hallva elbizonytalanodik, mondván: „Hogyan lennék képes ilyen elképzelhetetlenül hosszú időn át mahájána gyakorlatokat folytatni, megannyi probléma és szenvedés közepette?”, kishitű a gyakorlás helyét illetően.

Három ellenszere van az ilyen kishitűségnek.

1” MIVEL A BÓDHISZATTVA AZ ERÉNYTELEN CSELEKEDETEKET ELHAGYJA, NEM TAPASZTAL TESTI, FIZIKAI SZENVEDÉST, VALAMINT A JELENSÉGEK VÉGSŐ TERMÉSZETÉT MEGÉRTVE FELISMERI, HOGY A SZAMSZÁRA CSUPÁN ILLÚZIÓ, ezért mentális szenvedést sem érez. A mentális szenvedés szorosan összefügg a jelenségek természetének felfogásával. A bódhiszattva felismeri a jelenségek valódi természetét, ezért sem testi, sem tudati szenvedést nem él át. Számára nem probléma a szamszárikus lét.

2” A BÓDHICSITTA KIFEJLESZTÉSÉVEL A LÉTEZÉS TELJES FOLYAMATÁBAN MEGVALÓSUL A BOLDOGSÁG, ezért nem számít, hol él a bódhiszattva.

3” A harmadik ellenszer, hogy míg a boldogtalan ember számára sokszor néhány perc is elviselhetetlennek tűnik, A BOLDOG EMBER FELÜLEMELKEDIK A PROBLÉMÁKON.

A tanítás egyébként kitér a megvilágosodás eléréséhez szükséges hatalmas mennyiségű erény felhalmozásával kapcsolatos kishitűségekre. Ahogyan már említettem, a *Lam-rim* azt tanítja, hogy ez az aggály nem indokolt, mivel a bódhiszattva a fogadalomtételét követően megszakítás nélkül erényeket halmoz fel. Ezt a folyamatot csak gyökérfogadalmának megszegése törheti meg. Ez az első ellenszer. A második ellenszer annak megértése, hogy a kishitű ember sem magán, sem másokon nem segít. A kishitűség a gyakorlás megkezdésének akadálya. Aki pedig belekezdett a gyakorlásba és a kishitűséget hagyja eluralkodni magán, az elbátortalanodik, dharmagyakorlása elbizonytalanodik, és így egyre kilátástalanabb helyzetbe kerül. A harmadik ellenszerre vonatkozóan a *Lam-rim* Árja Aszanga sokszor megismételt kijelentésére hivatkozik,* nevezetesen, hogy a Dharma gyakorlójának két fontos tulajdonsággal kell rendelkeznie. Az egyik, hogy ne legyen bátortalan. Bízson benne, hogy képes a gyakorlásra és képes eredményt elérni. A másik, hogy soha ne elégedjen meg azzal, amit már elért. Ne nyugodjon bele alacsony szintű felismeréseibe, szüntelenül magasabb szellemi minőségek elérésére törekedjen, máskülönben belenyugvása az elért eredményeibe a magasabb szintű megvalósítások akadályává válik.

* LRCM: 435.14-17.

b' AZ ÖRÖMTELI TÖREKVÉS NÉGY KEDVEZŐ FELTÉTELE: A SZÁNDÉK EREJE, A KITARTÁS EREJE, AZ ÖRÖM EREJE ÉS AZ ELHAGYÁS EREJE.

1' A SZÁNDÉK EREJÉRŐL akkor beszélünk, amikor cselekedeteinkben a karma törvényt tartjuk szemünk előtt. Erről a *Lam-rim* első részében részletesen beszéltem.* Újra és újra mélyedjete el e témakör minden pontján, valamint a bódhiszattva cselekedetek hasznán, és azokon a hátrányokon, amelyek a bódhiszattva cselekedetek gyakorlásának mellőzéséből származnak. A szándék ereje akkor munkál, ha világosan felismerve a következményeket, minden kétséget kizáróan érezzük, hogy pozitív cselekedeteket kell véghezvinnünk, és minden körülmény dacára tartózkodunk a negatív cselekedetek elkövetésétől.

2' A KITARTÁS EREJE, vagy más szóval az elhatározottság azt jelenti, hogy végig akarjuk járni az érdemfelhalmozás útját, ezért így gondolkodunk: „Bármilyen történjen, végére érek annak, amit elkezdtem”. Mindamelllett a *Lam-rim* felhívja a figyelmet, hogy bármilyen érdem teli cselekedetről legyen szó, véghezvitele előtt alaposan meg kell vizsgálnunk, hogy képesek vagyunk-e a cselekedet végrehajtására. Aki nem bízik eléggé magában, az jobban teszi, ha inkább eláll a végrehajtástól. Helyesebb így tenni, mint félúton megállni. Aki viszont úgy dönt, hogy belekezd, ne nyugodjon addig, amíg a célját nem éri el. Végül is itt két dologról van szó. Ha a szükséges feltételek és elegendő képesség nélkül kezdtek gyakorolni, akkor egyfelől sikertelenek lesztek, másfelől akadályoztatok, hogy olyasvalamit tegyetek, amire viszont képesek lennétek. Jobb kevesebbet tenni, de a dolog végére járni, mint sok mindenbe belefogni, aztán félúton elkedvetlenedve mindent abbahagyni. Ez fontos figyelmeztetés, ne feledkezsetek meg róla.

- ♦ *Honnan tudhatjuk, hogy képesek vagyunk valamire vagy sem, ha nem próbálkozunk meg vele?*

Természetesen amikor erről beszélek, nem az élet összes területére gondolok, csak arra, amikor tanult dolgokról döntünk, amikor kellő információval rendelkezünk egy adott tárgyról. Ilyenkor az esetek többségében alkalmasak vagyunk képességeink megítélésére. A *Lam-rim* egyébként a beképzeltségtől is óva int, nevezetesen, hogy önmagunktól eltelten azt gondoljuk, az adott dologra egyedül mi vagyunk képesek, más nem. Ez természetesen nagy hiba.

3' AZ ÖRÖM EREJE. Bármilyen erényes cselekedetbe fogtok, azt örömmel tegyétek. A *Lam-rim* példája ezzel kapcsolatban a kisgyerek, aki mindig örömmel játszik.

4' AZ ELHAGYÁS vagy feladás EREJE. Ezalatt azt értjük, hogy a Dharma gyakorlásakor körültekintőnek, más szóval ügyesnek kell lenni. Vigyázatok, nehogy túlerőltessétek magatokat. Amint fizikai vagy mentális fáradságot éreztek, hagyjátok abba a gyakorlást és pihenjete. Ha túlfeszítitek maga-

* 8. fejezet. Karma törvény.

tokat, ellenszenv ébred bennetek, ami elhatalmasodik, és rövid időn belül felhagytok a gyakorlással. Intenzív gyakorlási időszakban arra is ügyeljétek, nehogy túl sok időt töltsétek a gyakorlástól idegen dolgok végzésével. Amint pihentnek érzitek magatokat, fogjatok neki újból a gyakorlásnak. Ily módon soha nem veszítitek el érdeklődésedeteket; olyanok lesztek, mint a folyó, amely megállás nélkül hömpölyög.

c' **A TÖREKVÉSSEL ELKÖTELEZŐDÉS MEGVALÓSÍTÁSA.** Küzdősportokban az ellenfelek egyszerre akarják egymást legyőzni és önmagukat megvédeni. Hasonló módon, **EGYFELŐL** a dharmagyakorlatokkal **A TESTÜNK, BESZÉDÜNK ÉS TUDATUNK NEGATIVITÁSAINAK** – a mérgező érzelmeinknek – **MEGSEMMI-SÍTÉSE A CÉLUNK**, mert ezek az ellenségeink. **MÁSFELŐL VÉDJÜK MAGUNKAT A NEGATIVITÁSOKTÓL.** Minden mérgező érzelmet egyenként kell elpusztítani, de ha nem vagyunk eléggé óvatosak, megtörténhet, hogy miközben sikerült az egyiket legyőznünk, egy másik győzedelmeskedik felettünk.

d' **Fontos továbbá AZ EMLÉKEZET EREJÉNEK FENNTARTÁSA.** Folyamatosan emlékezetünkben kell tartanunk, hogy mely cselekedetekkel kötelezzük el magunkat és melyekkel ne. Akik fogadalmat tettek, szüntelenül emlékeztessék magukat az előírásokra. Éber emlékezet a szellemi tanítómesterre támaszkodással és a Dharma folyamatos tanulásával valósítható meg. Aki felhagy a tanulással, annak emlékezete kialszik, és lassan elfelejtí a teendőit. Ha a gazda nem vigyáz, természet a szél tovahordja. Hasonlóképpen a test, a beszéd és a tudat cselekedeteit is szüntelenül az erényes, örömteli törekvés ellenőrzése alatt kell tartani. Ily módon az erényfelhalmozás a dharmagyakorlás által sikeres lesz.

A MÉRGEZETT NYÍLVESSZŐ HALÁLOS SEBET EJT, EZÉRT JOBB A MEGSEBZETT TESTRÉSzt KIVÁGNI – figyelmeztet a *Lam-rim*. Helyesebb így tenni, mint hagyni, hogy a mérge elpusztítson. Ez azt jelenti, hogy **TARTÓZKODNI KELL MÉG A LEGCSEKÉLYEBB NEGATIVITÁSTÓL IS.** A negatív cselekedetet **AZONNAL**, a felmerülése pillanatában **MEG KELL SZÜNTETNI, KÜLÖNBEN** elkövetése **FÁJDALMAS KÖVETKEZMÉNYEKkel JÁRhat.**

Végül ne feledjétek: **A TÖREKVÉS GYAKORLÁSA ÖSSZEFÜGG A MÁSIK ÖT TÖKÉLETESÉG GYAKORLÁSÁVAL.**

AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS GYAKORLÁSA

e) Következő témakörünk **AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS GYAKORLÁSA.**

AZ ÖSSZPONTOSÍTÁSGYAKORLÁST TUDATUNK OLYAN ÁLLAPOTAKÉNT HATÁROZZUK MEG, AMELYBEN FIGYELMÜNKET EGYHEGYŰEN EGY ERÉNYES TÁRGYRA IRÁNYÍTJUK. A meghatározás szempontjából nincs jelentősége, hogy a figyelem összpontosítását órákon át, vagy csupán egy-két másodpercig sikerül

fenntartani. A gyakorlás viszont éppen arra irányul, hogy az összpontosítás időtartamát minél inkább meghosszabbítsuk.

Miért van szükség összpontosításra? A nagyméretű közelben lévő tárgyak, például a házak vagy autók összpontosítás nélkül könnyen felismerhetőek. Minél kisebb vagy minél távolabbi egy tárgy, az azonosításához annál inkább szükség van a figyelem összpontosítására. Bizonyos esetekben már a szemünk sem elegendő. A felismeréshez az elménket is használnunk kell, például az olyan, a buddhizmusban analitikus meditálással vizsgált jelenségek esetében, mint a mulandóság, az üresség, vagy a tudat rendkívül finom szerkezetű állapotai. Ezeknek a vizsgálatoknak az elvégzéséhez az összpontosítás elengedhetetlen.

KÉTFAJTA ÖSSZPONTOSÍTÁST KÜLÖNBÖZTETÜNK MEG: i) VILÁGI ÉS ii) VILÁG FELETTI ÖSSZPONTOSÍTÁST. Ezek a fogalmak a szennyezettségre, illetve a szennyezetlenségre utalnak. A világi összpontosítás szennyezett, a világ feletti összpontosítás szennyezetlen. A világi összpontosítást a Látás ösvénye alatti szinteken – az Előkészítés és a Felhalmozás ösvényein, valamint az ezek alatti régiókban – a hétköznapi ember* gyakorolja, a világ feletti összpontosítás pedig a Látás- és az ezt követő Meditálás, illetve a Többet nem tanulás ösvényein járó árják és megvilágosodottak** gyakorlata.

AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS GYAKORLÁSA ÖSSZEFÜGG A TÖBBI TÖKÉLETESÉG GYAKORLÁSÁVAL.

A samathá meditáció

A *samathá* meditációt ténylegesen az a gyakorló valósítja meg, akinek tudata meditálásának választott tárgyán tompaság, izgatottság és figyelmének elterelődése nélkül folyamatosan, a nap egyhatod részében, azaz négy órán át egyhegyűen rögzül. Ekkor a belső szélcsatornák energiaáramlása következtében a tudat nagyon finom szerkezetűvé válik és a gyakorló elragadtatott állapotba kerül. Ezen a szinten kezdődik a valódi, tényleges *samathá* meditáció. E szint alatt csupán az összpontosítás gyakorlásáról beszélünk.

A BUDDHISTA TANÍTÁS A SAMATHÁ, más néven A TUDAT LECSENDESÍTÉSE MEDITÁCIÓ GYAKORLÁSÁNAK HAT ELŐFELTÉTELÉT EMLÍTI: a meditálás helyének zavartalanságát, a vágyak és kívánságok mellőzését, a megelégedettség érzésének fenntartását, a lehető legkevesebb tevékenység végzését, a tiszta erkölcsű életet és a durva mérgező érzelmek elhagyását. Ezekről a tényezőkről a *Lam-rim* kezdő szintjének bevezető részében beszéltem***. E HAT ELŐFELTÉ-

* Tib. *so so skye bo*.

** Tib. *'phags pa, dgra bcom pa* és *sans rgyas*.

*** 2. fejezet. Előkészítő gyakorlatok. 13-14. o.

TEL TELJESÜLÉSE ELŐSEGÍTI A JOBB ÖSSZPONTOSÍTÁST ÉS FOKOZZA A MÁR ELÉRT ÖSSZPONTOSÍTÁS EREJÉT.

A SAMATHÁ MEDITÁCIÓNAK KÉT RÉSZE VAN: AZ ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK ÉS A TÉNYLEGES GYAKORLAT.

a' A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATAI MAGUKBA FOGLALJÁK A HAT ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOT* ÉS A LAM-RIM RÖVID VÁLTOZATÁNAK GYAKORLÁSÁT. Ez utóbbi azt jelenti, hogy a *samathá* meditáció megkezdése előtt elmondjuk a *Lam-rim* néhány versszakos változatát**, versenként elmélyedve a sorok jelentésén. Aki erre több időt szán, az recitálhatja a *Lam-rim* valamivel hosszabb formáját.*** A *samathá* meditáció befejeztével pedig elmondjuk a *Lam-rim* imát.****

b' Lássuk akkor A TÉNYLEGES GYAKORLATOT.

Elsőként arra keressük a választ, hogy MI A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ HASZNA. A BUDDHISTA FILOZÓFIA A MEGVALÓSÍTOTT SAMATHÁ MEDITÁCIÓ SZÁMOS ELŐNYÉT SOROLJA FEL.

1' A *samathá* meditációt megvalósító gyakorló TUDATI ÉS FIZIKAI HAJLÉKNYISÁGA MIATT KÜLÖNLEGES TUDATI ÉS FIZIKAI ÖRÖMÖT TAPASZTAL.

2' A hétköznapi embert csapongó tudata gyakran vágyaival ellentétes irányba tereli. A ténylegesen megvalósított *samathá* meditációval a gyakorló ellenőrzést nyer a tudata felett, ezáltal TUDATA KÉPESSÉ TESZI A VÁGYOTT ERÉNYES CSELEKEDETEK VÉGHEZVITELÉRE, ERÉNYES TUDATÁNAK EREJE PEDIG MEGSOKSZORÓDÍK. Hiába imádkozunk naponta órák hosszat, ha eközben figyelmünk szétszórta, tudatunk más utakon jár. Ebből aligha származik eredmény. Összpontosítással viszont akár öt perc gyakorlás is erőteljes hatású.

3' Haszna, hogy általa ELKERÜLHETŐEK A TEST, A TUDAT ÉS A BESZÉD ELLENŐRIZETLEN TUDATTAL ELKÖVETHETŐ NEGATÍV CSELEKEDETEI. Az ellenőrizetlen tudat nem képes megfékezni a negativitásokhoz szokott cselekedetek elszabadulását. A *samathá* a tudat feletti tökéletes ellenőrzés megvalósulása, így a test és a beszéd cselekedetei is ellenőrzés alá kerülnek.

4' Haszon még, hogy a gyakorló a megvalósított *samathá* meditációval TISZTÁNLÁTÁSRA ÉS MÁS KÜLÖNLEGES KÉPESSÉGEKRE TESZ SZERT. Megjegyzem, ezek elérésére más meditációk is alkalmasak, illetve ilyen képességekkel egyesek születésüktől fogva rendelkeznek.

5' További haszon, hogy összpontosítás közben MEGVALÓSÍTHATÓ A JELEN-SÉGEK VÉGSŐ TERMÉSZETÉNEK ÁTHATÓAN ÉLESZLÁTÓ – VIPASJANÁ – MEDITÁCIÓ-

* Uo. 14-27. o.

** Congkhapa *byang chub lam gyi rim pa'i bryud pa rnam la gsol ba 'debs pa'i rim pa lam mchog sgo 'byed* című művének *yon tan kun gyi gzhir gyur drin can rje* – röviden, kiejtés szerint: *jön ten sir gyur má* (Minden kiválóság megalapozása) – kezdetű része. Ld. IV. Függelék. 29. jegyzet.

*** *byang chub lam gyi rim pa'i nyams len gyi rnam bzhag mdor bsdus te brjed byang du bya ba.*

**** *lam rim smon lam.* Ld. IV. Függelék. 30. jegyzet.

VAL TÖRTÉNŐ FELISMERÉSE. Ezzel kapcsolatban tudni kell, hogy a tényleges *vipasjaná* csak a megvalósított *samathá*t követően valósulhat meg. Előtte semmiképpen sem. A *samathá* meditáció mély összpontosításában a meditálás tárgyának elemzéséből egy újabb tudati elragadtatás származik. Először tehát a megvalósított *samathá* meditációból, majd pedig a *samathá* és a *vipasjaná* meditációk egyesítéséből, az analízisből fakad lelkesültség érzés. Ez a pillanat a tényleges *vipasjaná* meditáció megvalósulása. Az így létrejövő tudatállapot a mérgező érzelmek ellenszereként azok gyökeréig, illetve a lenyomatokig hatol.

Í' A SAMATHÁ ÉS A VIPASJANÁ MEDITÁCIÓKAT EGYESÍTVE A GYAKORLÓ MEGSEMISÍTI A SZAMSZÁRA GYÖKÉROKÁT, a tudatlanságot, és ÍGY ELÉRI A NIRVÁNÁT ÉS A BUDDHASÁGOT. Ez igen hosszú folyamat eredménye; nem történhet meg egyetlen testen belül, egyetlen élet alatt.

A BUDDHISTA FILOZÓFIA A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ SZÁMOS LEHETSÉGES TÁRGYÁT EMLÍTI. ILYENEK PÉLDÁUL AZ ÖT HALMAZ, AZ ÉRZÉKELES TIZENKÉT FORRÁSA, A TIZENNYOLC ÉRZÉKELESI TARTOMÁNY, A NÉGY NEMES IGAZSÁG, A KÉT IGAZSÁG, A FÜGGÉSBEN KELETKEZÉS TIZENKÉT LÁNCSZEME, A NÉGY ELEM, A HÁROM BIRODALOM, és hasonlók. A meditálás tárgyának választhatók VISSZATASZÍTÓ DOLGOK, megfigyelhető a LÉGZÉS, továbbá lehet választott tárgy A KARMA, A SZERETET ÉS EGYÜTTÉRZÉS, A BUDDHA, különféle ISTENSÉGEK, MANTRÁK, ÉS ÍGY TOVÁBB.

De mit jelent az, hogy például az öt halmazt tekintjük a *samathá* meditációnk tárgyának? Semmi esetre sem a folyamatos elemzésüket. Meditációnk tárgya itt a már elvégzett elemzés végkövetkeztetése, amikor már tovább nem vizsgálódnunk; amikor azt mondjuk: „Ez tény.” Végkövetkeztetésre jutni egyébként akár egyetlen ülésen is lehet. Elemzünk, és ha eredményre jutottunk, elmélyedünk a végkövetkeztetésen. Megjegyzem, a tantrikus gyakorlatban hasonló módszert alkalmazunk. A vizualizálások közben összpontosítva elemezzük például az istenségek fizikai megjelenési formáit, arcvonásait, testhelyezeteit, egyenként, míg végül teljes képet nyerünk róluk, és ekkor elmélyedünk ebben. A tudat átalakításának ez igen hatékony technikája.

- ◆ *A végkövetkeztetés fogalmi vagy nem fogalmi?*

Fogalmi. Fogalmi tudat fogalom nélküli tudattá transzformálása nagyon hosszú folyamat.

A FELSOROLT TÁRGYAK KÖZÜL KIVÁLASZTUNK EGYET A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ VÉGZÉSÉHEZ. A TANÍTÁS JAVASOLJA, HOGY A MEDITÁLÁS TÁRGYÁT NE VÁLTOGASSUK, MERT A VÁLTOZTATÁS AKADÁLYOZZA A SAMATHÁ MEGVALÓSÍTÁSÁT. Természetesen, ha a választott tárgy valami miatt nem megfelelő, érdemes helyette másikat keresni, de erre lehetőség szerint sokszor ne kerüljön sor, mivel ez jelentősen visszaveti a gyakorlást.

Fontos tudni, hogy a *samathá* meditáció nem buddhista sajátosság, a hinduk is ismerik és gyakorolják. Ez egy technika, ezért a meditálás tárgyának valójában bármi választható: akár egy vizespalack, egy fadarab vagy egy kavics. A buddhista gyakorlók számára azonban a tanács úgy szól, hogy meditálásuk tárgya ne csupán összpontosításuk kifejlesztésére szolgáljon, hanem alkalmas legyen tudatuk erényessé alakítására is. Ahogyan mi mondjuk: egyetlen nyíllal két célt akarunk eltalálni. Egy vizespalack fogalmának vizsgálata semleges tudattal történik, a meditálás tárgyaként szolgáló palackkal ezért az összpontosító meditálás eredménye semleges elnyugtató tudat, ami csupán az egyik elérendő cél. A Buddha, valamelyik istenség, a szeretet és együttérzés vagy a karma törvény meditációs tárgyként választásával a másik cél is megvalósul. Mindamellet ez nem azt jelenti, hogy a buddhista gyakorlók meditálásukhoz kizárólag erényes tárgyakat választhatnak. Egyetlen valóban lényeges feltétel van: a tárgy ne zavarja meg a tudatot. Ezt a szempontot szem előtt tartva olyan tárgyat válasszatok, amely mentalitásotoknak leginkább megfelel.

ÁLTALÁNOSÁGBAN A BUDDHISTA TANÍTÁS AZT AJÁNLI, HOGY AKIK NAGYMÉRTEKBE KÖTŐDNEK A TESTÜKHÖZ ÉS A VILÁGI JAVAKHOZ, AZOK SAMATHÁ MEDITÁCIÓJUK TÁRGYÁNAK VISSZATASZÍTÓ DOLGOT VÁLASSZANAK, PÉLDÁUL CSONTVÁZAT, VÉRT, TESTRÉSZEKET, HAJAT, ÉS EHHEZ HASONLÓKAT. A HAJ PÉLDÁUL ÖNMAGÁBAN TALÁN NEM KELT VISSZATETSZÉST, DE GONDOLJATOK ARRA, AMIKOR A LEVESETEKBE KERÜL. ITT IS AZ EMLÍTETT KÉT CÉLRŐL VAN SZÓ. AZ EGYIK AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS EREJÉNEK FOKOZÁSA, A MÁSIK AZ ERÉNYES CÉL: A RAGASZKODÁS CSÖKKENTÉSE. AKIK PEDIG HAJLAMOSAK AZ IZGATOTTSÁGRA, AZOK INKÁBB A LÉGZÉSÜKET FIGYELJÉK. MINDENT ÖSSZEVEVTE, OLYAN TÁRGYAT KELL VÁLASZTANI, AMELY AZ ÖSSZPONTOSÍTÁSHOZ SZEMÉLY SZERINT A LEGALKALMASABB, ÉS NEM NYUGTALANÍTTJA A TUDATOT. NYILVÁNVALÓ, HOGY EGY HARAGVÁSRA HAJLAMOS EMBER HA ELLENSÉGÉT VÁLASZTJA MEDITÁCIÓJA TÁRGYÁNAK, CSAK FOKOZZA INGERÜLTSGÉT. AKI PEDIG TÚLZOTTAN RAGASZKODIK DOLGOKHOZ, HELYTENEÜL TESZI, HA VÁGYAKOZÁSÁT SERKENTŐ TÁRGYRA ÖSSZPONTOSÍT.

A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ KÉT FŐ TÉNYEZŐJE A TÁRGY ÉLES VILÁGOSSÁGA, ÉS A TÁRGY EGYHEGYŰ, ELTERELŐDÉSTŐL MENTES RÖGZÍTÉSE. EZ MAGÁNAK A GYAKORLÁSNAK A CÉLJA. HA A TÁRGY NEM ELÉGGE VILÁGOSAN VAGY TISZTÁN JELNIK MEG, NEM SZÁMÍT, MIYEN ERŐTELJES AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS, A MEDITÁCIÓ NEM MEGFELELŐ. A TUDATBAN ILYENKOR AKADÁLY, PÉLDÁUL FINOM TOMPASÁG MERÜL FEL. A TÁRGY ÉLES VILÁGOSSÁGA ÉS AZ EGYHEGYŰ RÖGZÍTÉS TEHÁT EGYSZERINT FONTOS. MINDAMELLETT A KEZDŐK SZÁMÁRA MEGSZÍVLELENDŐ TANÁCS, HOGY ELEINTE NE A TÁRGY VILÁGOSSÁGÁRA, HANEM ÖSSZPONTOSÍTÁSUK FEJLESZTÉSÉRE TÖREKEDJENEK. HA NEM ESZERINT TESZNEK, ZAVART KELTENEK A TUDATUKBAN ÉS ELTERELŐDNEK A TÁRGYRÓL. CSAK AMIKOR MÁR SZILÁRDAN RÖGZÜL A TÁRGY, AKKOR FOGJANAK A TÁRGY VILÁGOS MEGJELENÉSÉNEK FEJLESZTÉSÉHEZ.

A MEDITÁLÁS IDŐTARTAMÁRA VONATKOZÓAN A JAVASLAT ÚGY SZÓL, HOGY A KEZDŐK INKÁBB TÖBB RÖVID ÜLÉST TARTSANAK. HA MINDJÁRT A KEZDETEN

erőtökön és képességeiken túl erőltetitek magatokat, akkor ahelyett, hogy előrehaladnátok, egyre kevésbé lesz kedvetek gyakorolni, és rövid időn belül felhagytok a meditálással. A rövid ülések alatt nem fáradtok el, és soha nem merültök ki teljesen. A *samathá* meditáció intenzív gyakorlása-
kor öt rövid ülés egy nap például jó határfokú, különösképpen, ha a soron következő üléseket mindig akkor tartjuk, amikor a megelőzőből nyert tapasztalat – tudatunk meditálás általi befolyásoltsága – még eleven. A meditálás folytatása ezáltal sokkal könnyebbé és hatékonyabbá válik. Ugyanez vonatkozik minden más meditációra, beleértve a tantrikus meditációkat is. Ha hagyjuk a meditációnkból nyert érzést kihunyni, a következő ülést ugyanonnan kezdhethetjük, ahonnan a megelőzőt. A két meditáció között szinte semmi kapcsolat nem lesz.

A BUDDHISTA FILOZÓFIA A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ ÖT AKADÁLYÁT EMLÍTI: A LUSTASÁGOT, A MEGFELEDKEZÉST AZ UTASÍTÁSOKRÓL, A TOMPASÁGOT ÉS IZGATOTTSÁGOT, AZ ELLENSZEREK ALKALMAZÁSÁNAK ELHANYAGOLÁSÁT, ÉS AZ ELLENSZEREK TÚLZOTT ALKALMAZÁSÁT.

1' A LUSTASÁG ITT OLYAN TUDATI TÉNYEZŐT JELENT, AMELY NEM VÁGYAKOZIK A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ GYAKORLÁSÁRA. A lustaság megnyilvánulhat a meditációval szembeni ellenszenvben vagy érdektelenségben. Ez a LEGELSŐ AKADÁLY, MIVEL A MEDITÁLÁS MEGKEZDÉSÉT GÁTOLJA. Ellene az érdeklődés felkeltésével lehet küzdeni, amit az előnyök átgondolása ösztönöz.

2' A MEGFELEDKEZÉS AZ UTASÍTÁSOKRÓL NEM CSUPÁN A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ VÉGZÉSÉNEK MÓDSZERÉRŐL VALÓ MEGFELEDKEZÉST JELENTI, HANEM MEDITÁLÁS KÖZBEN A MEGFELEDKEZÉST A TÁRGYRÓL, VAGYIS A TÁRGY ELVESZTÉSÉT IS. A figyelem folyamatos fenntartása egyben memóriapróba. Kolostori tanulmányaim idején egy nagy műveltségű tanár tanított, aki azóta már meghalt.* Az előadásokon mindannyian jegyzeteltünk. Megtörtént, hogy kérdezett valamit, de mi már nem emlékeztünk rá, hogy mit írtunk le korábban, ezért nem tudtunk felelni rá. Ilyenkor azt mondta: „Vegyétek elő a jegyzeteiteket!”. Ez a ma már bevett gyakorlat jelentősen különbözik a korábbi idők tanulási módszerétől, és a fokozatos elkorcsosulás jele. Annak idején semmit sem jegyeztek le a tanulók abból, amit a tanárunk mondott. Mindent megőriztek az emlékezetükben.

3' A TOMPASÁG OLYAN TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY A TEST ÉS A TUDAT ELNEHEZEDŐ ÉRZÉSÉT OKOZZA, AMI ÁLTAL A MEDITÁLÁS TÁRGYA NEM JELENIK MEG VILÁGOSAN. Durva és finom tompaságot különböztetünk meg. A durva tompaság állapotában a tudat sötét, míg a finom tompaság állapotában a tárgy világos, de nem érzékelhető élesen. AZ IZGATOTTSÁG OLYAN TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY NEM

* Ven. Loszang Gyáco (1928-1997), a dharamsalai Buddhista Dialektika Intézet alapítója és tanítómestere. Ld. még 438. o. jegyzetet.

HAGYJA A TUDATOT A VÁLASZTOTT ERÉNYES TÁRGYON NYUGODNI, ÉS A TUDATOT MÁS TÁRGYAKRA TERELI. Az izgatottságnak szintén durva és finom változatát különböztetjük meg. Durva izgatottság mellett a meditálás tárgya teljesen elvész. Finom izgatottsággal a tárgy rögzíthető, a rögzítés azonban nem eléggé szilárd. A *samathá* meditáció megvalósításakor mind a durva, mind a finom tompaság és izgatottság megszűnik.

4' AZ ELLENSZEREK ALKALMAZÁSÁNAK ELHANYAGOLÁSA AZT JELENTI, HOGY A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ VÉGZÉSEKOR A TOMPASÁG ÉS AZ IZGATOTTSÁG ELLENSZEREI NEM KERÜLNEK ALKALMAZÁSRA.

5' AZ ELLENSZEREK TÚLZOTT ALKALMAZÁSA AZT JELENTI, HOGY A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ VÉGZÉSEKOR AZ ELLENSZEREK AKKOR IS ALKALMAZÁSRA KERÜLNEK, AMIKOR A TOMPASÁG ÉS IZGATOTTSÁG MÁR NINCS JELEN. Aki helyesen végzi a meditációt, annak magasabb szinten már nem kell ellenszereket alkalmaznia, mert ezzel hátráltatná az előrehaladását. Példával élve: a jó tanuló gyermeket felesleges tanulásra buzdítani.

A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ AKADÁLYAINAK KIKÜSZÖBÖLÉSÉHEZ A TANÍTÁS NYOLC ELLENSZERT ISMERTET. EZEK A KÖVETKEZŐK: MEGGYŐZŐDÉS, KÉSZTETÉS, BUZGÓ KITARTÁS, HAJLÉKONYSÁG, EMLÉKEZET, ÉBERSÉG, ELLENSZEREK ALKALMAZÁSA, ÉS A NYUGALOM FENNTARTÁSA.

AZ ELSŐ NÉGY ELLENSZER A LUSTASÁGOT, A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ ELSŐ AKADÁLYÁT SEMMISÍTI MEG. AKINEK MEGGYŐZŐDÉSÉT A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ HASZNÁNAK MEGÉRTÉSE MEGSZILÁRDÍTTJA, AZ TERMÉSZETES KÉSZTETÉST ÉREZ A GYAKORLÁSÁRA, ÉS ÍGY TERMÉSZETESSÉ VÁLIK BUZGÓ KITARTÁSA A MEDITÁCIÓ VÉGZÉSE IRÁNT. MINDENNEK KÖVETKEZMÉNYEKÉNT TUDATI BOLDOGSÁGÉRZÉSSEL ÉS FIZIKAI ÖRÖMÉRZETTEL EGYÜTT JÁRÓ HAJLÉKONYSÁGRA TESZ SZERT. A LUSTASÁG ILY MÓDON TEHÁT ELHAGYHATÓ.

AZ EMLÉKEZET A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ ELŐÍRÁSÁIRÓL VALÓ MEGFELEDEKÉZÉS ELLENSZERE.

AZ ÉBERSÉG VAGY MÁS SZAVAKKAL A TUDAT ELLENŐRZÉSE, A TOMPASÁG ÉS AZ IZGATOTTSÁG ELLENSZERE.

AMIKOR AKADÁLYOK ÉBREDNEK MEDITÁLÁS KÖZBEN, AZ ELLENSZEREK ALKALMAZÁSA AZ ELLENSZERE AZ ELLENSZEREK NEM ALKALMAZÁSÁNAK.

AZ ELLENSZEREK TÚLADAGOLÁSÁNAK ELLENSZERE A NYUGALOM FENNTARTÁSA. AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS MAGAS SZINTJÉN, AMIKOR MÁR NEM MERÜLNEK FEL AKADÁLYOK, CSUPÁN AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS FOLYAMATOSSÁGÁT KELL BIZTOSÍTANI. EKKOR MÁR NINCS SZÜKSÉG AZ EMLÉKEZET ÉS ÉBERSÉG ELLENSZEREIRE. EZEN A SZINTEN A TANÁCS ÚGY SZÓL, HOGY PUSZTÁN A NYUGALOM FENNTARTÁSÁRA KELL TÖREKEDNI. EZ ALATT ITT AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS FOLYAMATOSSÁGÁNAK BIZTOSÍTÁSÁT ÉRTJÜK. Az ellenszerek alkalmazása ekkor már akadályt képezne.

A TUDAT RÖGZÍTÉSÉNEK KILENC SZINTJE.

A TUDAT RÖGZÍTÉSÉNEK – A SAMATHÁ MEGVALÓSÍTÁSÁT MEGELŐZŐ – KILENC SZINTJÉT A MAHÁJÁNA-SZÚTRA-ALAMKÁRA A KÖVETKEZŐKÉPPEN MAGYARÁZZA:*

i) Az első szint az IRÁNYÍTOTT TUDAT. JELENTÉSE: A TUDAT A VÁLASZTOTT TÁRGYRA EGYHEGYŰEN RÁIRÁNYUL. Senkinek ne legyenek illúziói, az összpontosítás folyamatosságát eleinte képtelenek vagyunk fenntartani. Olyan ez, mint amikor a kisgyermeknek azt mondjuk, üljön le. Leül, de a következő pillanatban már fel is áll. Újra és újra rá kell vegyük, hogy üljön vissza a helyére. Hasonlóképpen, az összpontosítás gyakorlásakor tudatunkat ismételten megkísérljük a választott tárgyra irányítani. Kezdetben ez elegendő. Ha e közben zavartabbnak és szétszórtabbnak érezzük magunkat mint általában, az nem jelenti azt, hogy ténylegesen is így áll a dolog. Csupán arról van szó, hogy most kerültünk abba a helyzetbe, amikor alaposabban megfigyeljük elménk tevékenységét, felismerjük zavartságát és csapongásait.

ii) A második szint a FOLYTATÓLAGOS RÖGZÍTÉS, AMI AZT JELENTI, HOGY A TUDAT RÖVID IDEIG FOLYAMATOSAN A VÁLASZTOTT TÁRGYON MARAD, MÁS TÁRGYAKRA ELTERELŐDÉS NÉLKÜL. Ez eleinte csupán néhány másodperc.

iii) A harmadik szint a FOLTSZERŰ RÖGZÍTÉS, AMI AZT JELENTI, HOGY TUDATUNKAT ÚJRA ÉS ÚJRA A VÁLASZTOTT TÁRGYRA IRÁNYÍTJUK, MIUTÁN VISZONYLAG GYORSAN FELISMERTÜK, HOGY EGY MÁSIK TÁRGYRA TERELŐDÖTT. A RÖGZÍTÉS IDŐTARTAMA MÁR HOSSZABB, MINT AZ ELTERELŐDÉSEKÉ.

iv) A negyedik szint a ZÁRT RÖGZÍTÉS, AMI AZT JELENTI, HOGY AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS EGYRE SZILÁRDABB ÉS FEJLETTEBB, MIVEL A TUDAT ÚJRA ÉS ÚJRA KÉPES ELTERELŐDÉSEK ÉS TOMPASÁG NÉLKÜL A VÁLASZTOTT TÁRGYON MEGMARADNI. Az összpontosítás viszonylag egyenletes, de még korántsem tökéletes. A negyedik szinten a fokozott figyelem, a meditálás tárgyának emlékezetben tartása a hatásos ellenszer. A TISZTA, ÉLES EMLÉKEZET BEFOLYÁSA ALATT ÁLLÓ TUDAT A TÁRGYAT NEM HAGYJA EL, DE A FINOM ELTERELŐDÉS ÉS FINOM TOMPASÁG VESZÉLYE MÉG FENNÁLL.

v) Az ötödik szint az ELLENŐRZÖTT RÖGZÍTÉS, AMI AZT JELENTI, HOGY A TUDAT ÖSSZPONTOSÍTÁSA AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS HASZNOSSÁGÁNAK MEGTAPASZTALÁSA ÉS MEGISMERÉSE KÖVETKEZTÉBEN ELMÉLYÜLTEBBÉ ÉS ELLENŐRZÖTTEBBÉ VÁLIK. EZEN A SZINTEN AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS KEZD MEGSZILÁRDULNI.

vi) A hatodik szint a MEGNYUGVÁS, AMI AZT JELENTI, HOGY AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS GYAKORLÁSÁHOZ SZÜKSÉGES ERŐFESZÍTÉS FOKOZÁSÁVAL A TUDAT NYUGODTABBÁ, BÉKÉSEBBÉ VÁLIK. EZEN A SZINTEN AZ ÉBERSÉG VÁLIK MEGHATÁROZÓVÁ, ami a tompaság illetve az izgatottság felmerülését azonnal felismeri és kiteljesedésüket megakadályozza.

vii) A hetedik szint a TELJES MEGNYUGVÁS, AMI AZT JELENTI, HOGY A GYAKORLÓ KIS ERŐFESZÍTÉSSEL MEGSZÜNTET MAJDNEM MINDEN TOMPASÁGOT ÉS IZGATOTT-

* XIV/11-14.

SÁGOT, ÉS KÉPES A RENDKÍVÜL FINOM TOMPASÁG ÉS IZGATOTTSÁG ELHAGYÁSÁRA, AMIKOR AZOK A SAMATHA MEDITÁCIÓ KÖZBEN FELMERÜLNEK.

viii) A nyolcadik szint AZ EGYHEGYŰ RÖGZÍTÉS, AMI AZT JELENTI, HOGY A TUDAT AZ EMLÉKEZET ÉS ÉBERSÉG EREJE ÁLTAL A VÁLASZTOTT TÁRGYON FOLYAMATOS EGYHEGYŰSÉGGEL MEGMARAD. A GYAKORLÓ MINDEN TOMPASÁGOT ÉS IZGATOTTSÁGOT ELHAGY, ÉS KITARTÓ ERŐFESZÍTÉSSEL MEGVALÓSÍTTJA AZ ELLENŐRZÉST ÖSSZPONTOSÍTÁSA FELETT. A meghatározás értelmében ezen a szinten még szükség van valamennyi erőfeszítésre.

ix) A kilencedik szint A KIEGYENLÍTETT RÖGZÍTÉS, AMI AZT JELENTI, HOGY A TUDAT A VÁLASZTOTT TÁRGYON FOLYAMATOSAN, FOLYAMATOS ERŐFESZÍTÉS NÉLKÜL MEGMARAD. Az összpontosítás fenntartásához már csak a gyakorlás megkezdésekor van szükség erőfeszítésre. EKKOR A GYAKORLÓ FOLYAMATOS ERŐFESZÍTÉS NÉLKÜL ELÉRI A TELJES ÖSSZPONTOSÍTÁST.

A RÖGZÍTÉS KILENC SZINTJE KÖZÜL AZ ELSŐ HÁROM CÉLJA A TUDAT VÁLASZTOTT TÁRGYON MEGTARTÁSA, A KÖZÉPSŐ HÁROMÉ AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS MEGSZILÁRDÍTÁSA, A HÁROM UTOLSÓ SZINTÉ AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS FELETTI ELLENŐRZÉS MEGSZERZÉSE.

AMIKOR A GYAKORLÓ A KILENCEDIK SZINTEN ELÉRI A TUDATI ÉS FIZIKAI HAJLÉKONYSÁGOT, MEGVALÓSÍTTJA A VALÓDI, TÉNYLEGES SAMATHÁT, A TUDAT TELJES NYUGALMÁT. AMINT A GYAKORLÓ A SAMATHÁ KÖZBEN VÉGZETT ELEMZÉS EREJÉVEL ELNYERI A TUDATI ÉS FIZIKAI HAJLÉKONYSÁGOT, MEGVALÓSÍTTJA A VIPASJANÁT, AZ ÁTHATÓ ÉLESLÁTÁST. Ez a *samathá* és *vipasjaná* egyesítése.

A *samathá* meditáció áttekintésére készítettem egy táblázatot, amelyben feltüntettem az egyes szinteken felmerülő akadályokat, azok ellenszereit és az ott tapasztalható érzéseket.* Említést érdemel még a *samathá* meditáció tradicionális tibeti ábrája, amely szimbolikusan jeleníti meg a *samathá* meditáció fokozatainak létrejövő tudatállapotokat.**

A BÖLCSESSÉG GYAKORLÁSA***

f) Utolsó témakörünk a BÖLCSESSÉG GYAKORLÁSA.

A buddhista filozófia A BÖLCSESSÉGGYAKORLÁST MEGKÜLÖNBÖZTETŐ TUDATOSSÁGKÉNT HATÁROZZA MEG, AMELY MEGÉRTI, HOGY MI A MŰVELENDŐ ÉS MI AZ ELHAGYANDÓ.

* Ld. V. Függetl. Samathá meditáció. 794-95. o.

** Az ábrát és Gen Loszang Szönám hozzá fűzött magyarázatát ld. uo. 793. o.

*** Congkhapa a bölcsesség gyakorlatot a *Lam-rim* felső szintjének utolsó részében ismerteti. LRCM: 449.14-462.1. A bölcsességgyakorlat lényegét képező üresség-tant minden részletre kiterjedő alapossággal külön tárgyalja. LRCM: 564-795.9. Utóbbiról tömör összefoglalást nyújt D. Seyfort Ruegg, a *Lam rim csen mo* amerikai kiadásának bevezetőjében. Ld. tanitomester.hu. Előszó és bevezetők. xix-xxi. o. Gen Loszang Szönámnak elutazása miatt csupán a bölcsességgyakorlat vázlatos áttekintésére maradt ideje.

HÁROMFÉLE BÖLCSESSÉGET KÜLÖNBÖZTETÜNK MEG: A HÉTKÖZNAPI JELENSÉGEKET MEGÉRTŐ BÖLCSESSÉGET, A VÉGSŐ JELENSÉGET MEGÉRTŐ BÖLCSESSÉGET, ÉS AZ ÉRZŐ LÉNYEK JÓLLÉTÉT MEGÉRTŐ BÖLCSESSÉGET.

i) A HÉTKÖZNAPI JELENSÉGEKET MEGÉRTŐ BÖLCSESSÉG. Minden olyan jelenség, amely nem az üresség, hétköznapi jelenség.*

ii) A VÉGSŐ JELENSÉGET MEGÉRTŐ BÖLCSESSÉG. Végső jelenség alatt az ürességet értjük.

A buddhista filozófia értelmében – különféle szempontokat figyelembe véve – a jelenségek függő természetűek. Amikor arról beszélünk, hogy egy jelenség függő természetű például a mulandóságot illetően, akkor ez alatt azt értjük, hogy az adott jelenség az okaitól és a feltételeitől függ. Másfelől, minden jelenség függ a részeitől és az alanytól. Alany nélkül semmiről sem mondható, hogy létező. Továbbá a jelenségek függenek más jelenségektől: „itt” nélkül nincs „ott”, „én” nélkül „te”, és így tovább. A jelenségek függő természete az öntermészetű létezésük hiányát jelenti.

Ha eltekintünk a különböző filozófiai iskolák meghatározásaitól, akkor általános értelemben az önálló, független létezés hiányát nevezzük ürességnek.

Itt most nem térhetek ki az üresség megértéséhez szükséges filozófiai nézetek és módszerek megtárgyalására, például a tagadás tárgyának azonosítására, az ebből fakadó következményekre: a fogalmi tulajdonításra, a hétszeres analízisre, a jelenségek és a személy éntelenségére, és így tovább. Ezekről, és az üresség tanítására vonatkozó számos összefüggésről madhjamaka filozófia kurzusomon részletesen beszéltem.**

iii) AZ ÉRZŐ LÉNYEK JÓLLÉTÉT MEGÉRTŐ BÖLCSESSÉG a hétköznapi jelenségek részét képezi. Tizenegy változatát különböztetjük meg.***

* A Lam-rim a hétköznapi jelenségeket megértő bölcsesség alatt az öt tudományban való jártasságot érti. Ezen tudások birtokosa azokat, akik nem hisznek a (buddhista) tanításban, nyelvi ismeretei és a logika segítségével megcáfolja, a követőket művészetekkel és orvoslással segíti, és mestere a buddhista filozófiának. LRCM: 460.6-9.

** Gen Loszang Szönám a Lam-rimot hangsúlyozottan a buddhizmus gyakorlatban történő megvalósítása miatt tanította, ezért magyarázatainak filozófiai kérdéseket érintő részei teljes körűen csak filozófiatanításával együtt értelmezhetőek. A buddhizmus prasangika-madhjamaka szemléletű üresség-tanát 1998 szeptembere és 2000 májusa között négy szemeszteren át Csandrakirti: Madhjamaka-avatára c. művének (skt. Madhyamakāvatāra-nāma, tib. dbu ma la 'jug pa), valamint Dzsecün Congkhapa kommentárjának (dbu ma dgongs pa rab gsal) és Dzsecün Csögi Gyelcen (rje btsun chos kyi rgyal mtshan) magyarázatának (bstan bcos dbu ma la 'jug pa'i rnam bshad dgongs pa rab gsal gyi dka' gnad gsal bar pa'i spyi don legs bshad skal bzang mgul rgyan zhes bya ba) tibeti nyelvű szövegei alapján tanította.

Megjegyzendő, 1999 késő tavaszán Gen Loszang Szönám madhjamaka filozófia kurzusa hallgatóinak felvetette, hogy a stúdiumot a Lam rim bölcsesség fejezetének (lhaq mthong chen mo) tanításával folytatná, Congkhapa tibeti nyelvű szövegére támaszkodva. A fordítás és a tanítás szűk körben el is kezdődött, de a munka elutazása miatt megszakadt.

*** Felsorolást ld. 698. o.

A BÖLCSESSÉG HÁROM MÁSIK TÍPUSA:

- i) A HALLÁS ÚTJÁN SZERZETT BÖLCSESSÉG gyakorlatilag a tanulással nyert tudás.
- ii) AZ ELMÉLKEDÉSEL SZERZETT BÖLCSESSÉG alatt a tanultak átgondolását, a hallottak értelmének leszűrését értjük.
- iii) A MEDITÁCIÓ ÚTJÁN SZERZETT BÖLCSESSÉG. Meditáció alatt itt a *samathá*, valamint a *vipasjaná* meditációkat, a megtanult és megértett ismeretekhez hozzászokást értjük.

Végezetül tekintsük át, hogy a HAT TÖKÉLETESÉG GYAKORLÁSA miként SEGÍTI AZ ÉRZŐ LÉNYEKET. A MAHÁJÁNA-SZÚTRA-ALAMKÁRÁBAN ERRE VONATKOZÓAN A KÖVETKEZŐKET TALÁLJUK:

- a) A NAGYLELKÜSÉG GYAKORLÁSA MEGSZABADÍT A SZEGÉNYSÉGTŐL. Más szavakkal, a nagylelkűség következménye a javakkal ellátottság.
- b) AZ ERKÖLCS GYAKORLÁSA A MÁSOKNAK ÁRTÁS ELKERÜLÉSÉT EREDMÉNYEZI. Ez azt jelenti, hogy az erkölcs gyakorlója tartózkodik a tíz erénytelen cselekedet elkövetésétől.
- c) A TÜRELEM GYAKORLÁSÁVAL ELVISELHETŐVÉ VÁLNAK A MÁSOK ÁLTAL OKOZOTT ÁRTALMAK, és a türelmet gyakorló nem vesz elégtételt az őt ért sérelem miatt.
- d) A TÖREKVVÉS GYAKORLÁSA MEGSZÜNTETI AZ ÉRZŐ LÉNYEK JÓLLÉTÉÉRT MUNKÁLKODÁSSAL SZEMBEN ÉBREDŐ ELLENSZENVET. A törekvés gyakorlója sem fáradtság, sem ellenszenvet nem érez, amikor mások segítségére van.
- e) AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS GYAKORLÁSA BOLDOGGÁ TESZ ÉRZŐ LÉNYEKET. A *samathá* meditáció gyakorlása során természetfeletti képességek ébrednek, amelyek érző lények érdekében történő használata boldogságot okoz.
- f) A BÖLCSESSÉG GYAKORLÁSA KÉPESSÉ TESZ A DHARMA TANÍTÁSÁRA.

*Segítsd a rászorultakat és ne árts,
Türelmesen viseld a bántásokat és ne kedvetlenedj el,
Szerezz örömet és szólj kedvesen,
Így beteljesíted mások céljait, és ezzel beteljesíted sajátodat.**

Rövid összegezés

A *Lam-rim* tanítása itt véget ért. Most röviden összefoglalom, hogy miről is esett szó az elmúlt évek alatt.

Először a legfontosabb szabályokról beszéltem, nevezetesen, hogy miként kell a gyakorlásra vonatkozó előírásokra támaszkodni. Ezután az értékes emberi élet nagyszerűségét tekintettük át. Jelen emberi életünk hatalmas

* *Mahāyānasūtrālamkāra*, XVI/4.

segítség szellemi utunkhoz, ezért szívünk legmélyéből törekednünk kell, hogy értékes életünket jelentőségének megfelelően használjuk. Ezt követően megértettük, hogy a jelen életbe való görcsös bekapaszkodás következménye, hogy nem fordítunk gondot arra, ami utána következik. Életünk mulandó természetén meditálva felismertük, hogy mire számíthatunk következő életünkben, ha elhanyagoljuk a Dharma gyakorlását, és nem használjuk ki életünk kivételes lehetőségét. Figyelmeztetőül szolgált az alsó világok elviselhetetlen szenvedéseinek számos fajtájával megismertető meditációk. Megértve a veszélyt, félelem ébred bennünk, amely arra ösztönöz, hogy a Három Drágaságban menedéket vegyünk. A menedékvétel feltételeként megismerkedtünk a menedékvétel szabályaival. Az alsó létbirodalmak elkerülése és a jobb újralétesülés elérése érdekében a hiba nélküli karmával kell kötelezettséget vállalnunk. Következő témakörünk és meditációnk ezért a karma törvény volt.

A *Lam-rim* második részének lényegi gyakorlata a szamszárától való megszabaduláshoz elengedhetetlen, őszinte lemondás elérése. Megismertük, hogy milyen bajokkal és gondokkal küzdünk a szamszárában, és ezzel egyetemben áttekintettük a létkör szenvedés-természetét. Ahhoz azonban, hogy szüntelen problémáinknak egyszer s mindenkorra véget vessünk, látnunk kellett a szamszára okát. Az erre vonatkozó tanítás a gyökérokot, a tudatlanságot, és az ebből fakadó mérgező érzelmeket ismertette, amelyekből negatív karma jön létre, következményeként pedig újralétesülés a létforgatagban. A szamszára okainak és feltételeinek felismerése felkeltette a gyökéroktól való megszabadulás iránti vágyat és elkötelezettséget a három magas képzessel.

A *Lam-rim* utolsó fejezetének alap gondolata, hogy csupán önmagunk megmentése a szamszárából nem elegendő. Hogyan hagyhatnánk figyelmen kívül azokat a lényeket, akik számtalan életünk során anyáinkként, apáinkként, barátainkként oly kedvesek voltak hozzánk. E helyen ezért a részrehajlás nélküli szereteten és együttérzésen, valamint a bódhicsittán és annak felélesztésén – a hat ok és következmény, illetve az önmagunk másokkal egyenértékűvé tétele és megcserélése módszerein – elméltünk, majd pedig a bódhicsitta felkeltésének szertartását ismerhettük meg. Itt beszéltem a bódhicsattva fogadalomvétellel együtt járó kötelezettségekről. Ám nem elegendő a jó szív cselekvés nélkül. A mások megsegítése, és egyúttal a megvilágosodás, csak a Hat Tökéletesség szüntelen gyakorlásával valósítható meg.

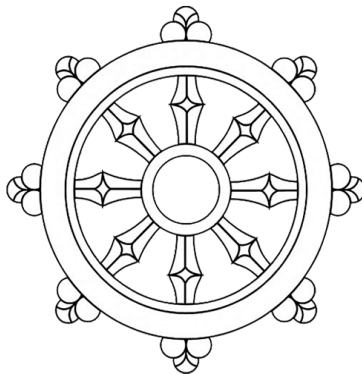
A buddhaság – a megvilágosodás – oka két részből áll. A módszeroldali okok érdemek gyűjtésével, a bölcsességoldali okok az eredeti bölcsesség felhalmozásával teljesülnek. Ezt a két oldalt kell a gyakorlatokkal összekapcsolni a buddhaság eléréséhez, mivel a buddhaság két dolgot jelent: a forma- és a

bölcsességtestet. Amikor azt halljátok, hogy „érdemek összegyűjtése”, akkor az adásból, az erkölcsből és a türelemből származó erények gyűjteményéről van szó. Ez a három gyakorlat a buddhák formatestének oka. A formatest megvalósításához tehát az első három tökéletesség gyakorlása szükséges. A bölcsességtest eléréséhez a két utolsó tökéletességet kell gyakorolni. Az erőfeszítés mindegyik tökéletesség gyakorlásának feltétele. Tömören összefoglalva ez a szerkezete tehát a megvilágosodás elérésének.

A szútra szerinti gyakorlás útja meglehetősen hosszadalmas. Aki a *Lam-rim* harmadik szintjének gyakorlásában tapasztalatokra tesz szert – még ha nem is túlságosan magas szintűekre –, ezt az utat lerövidítheti azáltal, hogy gyakorlását a tantra módszerével folytatja. Így lehetősége nyílik arra, hogy jelen életén belül megvalósítsa a szútra és a tantra egyesítését. Ehhez azonban szüksége van tantrikus tanításra alkalmas minősített gurura, akitől a szükséges beavatást elnyerheti. Miután letette a tantrikus fogadalmakat, azokat, amennyire csak lehetséges, meg kell őriznie. A fogadalmak elhanyagolása lehetetlenné teszi az előrehaladást a tantrikus úton. Fogadalmainak megszegése esetén tisztító gyakorlatokat kell végeznie. Aki életének maradék részét a szútra és a tantra gyakorlatok egyesítésével tölti, az a legnagyobb jótéteményre tesz szert, és valóban jelentőségteljes életet élhet.

Nagyon boldog vagyok, hogy ötéves *Lam-rim* kurzusunkat sikerrel befejeztük. Magyarországi tanításaim legnagyobb eredményének ezt tekintem. Igazán elégedett vagyok a teljesítménnyel.

- ◆ *Hálásan köszönjük a tanítást.**



* Ez volt Gen Loszang Szönám utolsó magyarországi tanítása 2001. szeptember 8-án. Röviddel ezután visszatért Dharamszalába, ahol jelenleg is buddhista filozófiát tanít a Buddhista Dialektika Intézethez tartozó Magasabb Tibeti Tanulmányok Akadémiáján (Sarah).

