

## 20.

# A TÉNYLEGES BÓDHICSITTA

### *A BÓDHICSITTA TÉNYLEGES MŰVELÉSE*

#### 3. A BÓDHICSITTA TÉNYLEGES MŰVELÉSÉNEK SZINTJE.

AZON A SZINTEN, AHOL A GYAKORLÓ TERMÉSZETES MÓDON TÖREKSZIK A TELJES MEGVILÁGOSODÁSRA – A BUDDHA ÁLLAPOT ELÉRÉSÉRE – MINDEN ÉRZŐ LÉNY JAVÁRA, MEGVALÓSUL A TÉNYLEGES BÓDHICSITTA. A meditálással és a szertartásszerű gyakorlatokkal felkeltett felszínes érzés az ismételt gyakorlással válik egyre megszokottabbá, mígnem megszűnik a mesterkéeltség, és a törekvés magától értetődő lesz. Ennek a szintnek az eléréséhez komoly, kitartó gyakorlás és eltökéltség mellett is hosszú időre van szükség.

A BÓDHICSITTA AZ A TUDAT, AMELY TERMÉSZETES MÓDON TÖREKSZIK A TELJES MEGVILÁGOSODÁSRA – A BUDDHA ÁLLAPOT ELÉRÉSÉRE – MINDEN ÉRZŐ LÉNY JAVÁRA. EZ A TERMÉSZETES TÖREKVÉS A NAGY SZERETET ÉS EGYÜTTÉRZÉS GYAKORLÁSÁNAK AZ EREDMÉNYE. A nagy szeretet és együttérzés felkeltésére az ismertetett két módszer: a hétágú ok és következmény, valamint az önmagunk másokkal egyenértékűvé tétele és megcserélése alkalmas, amelyek külön-külön, és egymással elegyíthetően is gyakorolhatók.

A BÓDHICSITTA ASZERINT, HOGY KEZDET BEN MILYEN IRÁNYULTSÁGÚ, HÁROM KATEGÓRIÁBA SOROLHATÓ: KIRÁLYHOZ HASONLÓ BÓDHICSITTA, CSÓNAKOSHOZ HASONLÓ BÓDHICSITTA, ÉS PÁSZTORHOZ HASONLÓ BÓDHICSITTA. A királyhoz hasonlító bódhicsitta, másképpen mondva, az ilyen bódhicsittával rendelkező bódhiszattva arra vágyakozik, hogy a teljes megvilágosodást mindenkinél hamarabb elérje és buddhaként az összes érző lényt a megvilágosodáshoz elvezesse. Csónakoshoz amiatt hasonlítható a második típusú bódhicsitta, mert a csónak és a csónakos egységet alkot. Az ilyen bódhicsitta arra vágyakozik, hogy az érző lényekkel együtt érje el a teljes megvilágosodást. Ahogyan a pásztor követi a nyáját, úgy a pásztorhoz hasonlító bódhicsitta is arra vágyakozik, hogy először a lények ériék el a megvilágosodást, és csak azt követően ő. Természetesen ez utóbbi két változat megvalósítására nincs lehetőség, de itt nem másról, mint nagyon erős vágyakozásról van szó. Felvethető persze, hogy a bódhiszattvák miért vágyakoznak olyasvalamire,

aminek a megvalósítására nincs lehetőség. A magyarázatot az áradó szeretetben és együttérzésben találjuk, amely a segítségnyújtás érdekében bármit megengedhetőnek tart, akár van rá lehetőség, akár nincs. A bódhiszattva imájában számos hasonló gondolat található: „Legyek híd azoknak, akiknek szükségük van átkelésre”, „Legyek víz a szomjasok számára”, „Legyek étel az éhezőknek”, és így tovább. Ezekre persze nincs lehetőség, de a bódhiszattva valóban vágyakozik ilyesmikre, mert mindenáron segíteni akar.

- ◆ *Én azért nem értem, hogy miért nem választja az összes bódhiszattva a helyes megoldást? A királyhoz hasonló bódhicsitta kínálja a lehetőséget...*

Itt nem arról van szó, hogy állandó jelleggel tévedésben vannak, hanem csak kezdetben, a mindent felülmúló lelkesedésük, a nagy szeretetük és együttérzésük következtében ötlük fel bennük az említett két másik lehetőség is. Aztán lassan megértik, hogy ezek megvalósítására nincs esély.

**A BÓDHICSITTÁNAK EGY MÁSIK FELOSZTÁSA A CSELEKVŐKÉPESSÉG SZERINT TÖRTÉNIK.** Eszerint megkülönböztetünk VÁGYAKOZÓ BÓDHICSITTÁT ÉS ELKÖTELEZETT BÓDHICSITTÁT. A vágyakozó bódhicsitta ugyan szeretné megvalósítani a buddhaságot minden érző lény javára, de ténylegesen nem kötelezi el magát a bódhiszattva gyakorlatokkal, a Hat Tökéletességgel. Az elkötelezett bódhicsitta viszont nemcsak vágyakozik, hanem gyakorolja is a Hat Tökéletességet, azaz tesz valamit. Egy egyszerű példával élve, ha utazni akarunk valahová, legelőször is vágyakozunk az utazásra, ez megfelel az első típusnak, majd ezt követően ténylegesen is elindulunk, amely a második típus megfelelője. Ezek a felosztások a *Pradnyáparamitá* tanításában olvashatóak. Vannak még más felosztások is, mint például a huszonnégy bódhicsitta típus, de ezekre itt most nem térek ki.

## A BÓDHICSITTA KIFEJLESZTÉSE SZERTARTÁSSAL

4. A NAGY MESTER – Atísa – MEGÁLLAPÍTÁSA, HOGY AKI VÁGYAKOZIK A bódhicsitta MŰVELÉSÉRE ÉS GYAKORLÁSÁRA, ANNAK HOSSZÚ IDŐN ÁT BUZGÓN GYAKOROLNIA KELL A NÉGY FENSÉGEST: A SZERETETET, ÉS ÍGY TOVÁBB.” A négy fenséges alatt a Mérhetetlen szeretetet, -együttérzést, -örömet és -kiegyensúlyozottságot értjük.\* Ezek gyakorlásán alapul a tényleges bódhicsitta, a bódhiszattva cselekedetek művelése. Atísa így folytatja: „EL KELL OSZLATNI A RAGASZKODÁST ÉS FÉLTÉKENYSÉGET, ÉS A bódhicsitta A HELYESEN VÉGZETT SZERTARTÁS ÁLTAL FELÉLED”. A Négy Mérhetetlen gyakorlását és a bódhicsitta felkeltését az erős ragaszkodás, a féltékenység és a harag akadályozza. Általánosságban úgy is

\* Az LRCM-ben Congkhapa a *tshangs pa'i gnas bzhi po* fogalmat használja („Brahmá négy megalapozója”). LRCM: 320.3.

mondhatjuk, hogy részrehajló gondolkodás mellett a tudat kiegyensúlyozása lehetetlen, ezért valódi szeretet és együttérzés sem ébreszthető, következésképpen a bódhicsitta sem fejleszthető ki. A részrehajlás nélküli szemlélet tehát alapvető jelentőségű.

A bódhicsitta szertartás alapjául szolgáló ima az összes tibeti hagyományban megtalálható. Itt a gelug hagyomány szerinti szövegből idézek.

Ez a szertartás arra való, hogy emlékeztessen a már végzett gyakorlatainkra és az azokból fakadó elhatározásokra, haszna pedig, hogy felerősíti és megszilárdítja a megelőzően végzett mahájána gyakorlatokat, valamint fokozza az elhatározottságot. A szertartás során ígéretet teszünk, hogy soha nem adjuk fel az önzetlen tudat – a bódhicsitta – gyakorlását, és soha nem feledkezünk meg a mahájána út követéséről. Ezt az ígéretet a tíz égtáj buddháinak és bódhiszattváinak tesszük, akiket a szertartás során vizualizálva meghívunk magunkhoz. Ígéretünk ettől válik valóban komollyá. Természetesen az is negatív cselekedet, ha egy hétköznapi embernek tett ígéretünket nem tartjuk be, de a buddháknak tett ígéret megszegése ennél sokkalta súlyosabb, mert nem csupán a meghívottak becsapása, hanem az összes lényé, hiszen „az összes érző lény javára” végezzük a gyakorlatot.

**A GYAKORLÓNAK SZÓLÓ TANÁCS, HOGY A BÓDHICSITTA KIFEJLESZTÉSÉNEK SZERTARTÁSÁT A NÉGY MÉRHETETLEN HOSSZÚ IDŐN ÁT TÖRTÉNŐ GYAKORLÁSÁT KÖVETŐEN VÉGEZZE.** Csak az kezdjen bele tehát az ismertetésre kerülő szertartásba, aki már rendelkezik a szükséges tapasztalatokkal, és végrehajtotta tudatának átalakítását, jelesül megvalósította azokat a transzformációkat, amelyeket a *Lam-rim* az első és második szintjére vonatkozóan megemlíti.

Tekintsük át röviden, hogy mire kell különös figyelemmel lenni. Az első szintet akkor teljesítették, ha felismerték, hogy a következő éleetek fontosabb a jelenleginél. Akinek a jelenlegi élete a legfontosabb, az mindent a jelenlegi élete érdekében tesz, ezért dharmagyakorlása világi megfontolásokkal – anyagiakra, hírnévre, tiszteletre, mások csodálatára vágyakozással – szennyezett. Tiszta dharmagyakorlásra az ilyen ember képtelen. Hiába tekintitek azonban az elkövetkező életeket fontosabbnak a jelenleginél, amikor az is a szamszárában valósul meg. Ezért a *Lam-rim* második szintjét akkor teljesítitek, amikor elhatalmasodik bennetek az érzés, hogy végleg megszabaduljatok a szamszárától. A harmadik szinten a hétágú ok és következmény módszerét, az önmagatok másokkal felcserélésének meditációit, valamint a Négy Mérhetlent gyakorolva egy idő után már nemcsak érzitek, hogy a mások jólléte a tiétekénél fontosabb, hanem őszinte vágy ébred bennetek, hogy elérjétek a buddhaságot. Ekkor jön el az ideje a bódhicsitta kifejlesztését szolgáló szertartás elvégzésének. Az ígéretnek itt most már értelme van.

Manapság a buddhizmus iránt érdeklődők nagy része fordított irányba halad. Többnyire a legvégén, a legmagasabb szinten kezdenek gyakorolni, aztán lassan-lassan egyre mélyebbre kerülnek. Természetesen mindenki maga dönti el, hogy mit és hogyan tesz, de talán nem árt tudni, mi a helyes módja az előrehaladásnak. Véleményem szerint célravezetőbb az elejétől haladni a vége irányába, mint a tetejétől az aljáig. Ami pedig az ígéretet illeti, mivel a megszegése nemcsak a buddhák és bódhiszattvák, hanem az összes élő lény becsapását jelenti, a nem igazán elkötelezett gyakorló jobban teszi, ha nem végzi el a szertartást. Pontosabban elvégezheti, de ne ígérjen semmit. Ezt tanácsolja a szöveg.

Még egy fontos megjegyzés. A bódhicsitta szertartás nem tévesztendő össze a bódhiszattva fogadalommal. Ahogyan az imént mondtam, a bódhicsitta szertartás folyamán meghívjuk a buddhákat és bódhiszattvákat, és ígéretet teszünk előttük, hogy soha nem adjuk fel a bódhicsitta gyakorlását. Ez a vágyakozó bódhicsitta szintje. A bódhiszattva fogadalom tizennyolc gyökér és negyvenhat másodlagos megszegés elkerülését jelenti, és az ígéreten túl magába foglalja az elköteleződést a Hat Tökéletességgel, vagyis a bódhiszattva cselekedetekkel. A bódhiszattva fogadalom ezért magasabb rendű, mint a bódhicsitta szertartás. A bódhicsitta szertartás elvégzésének és a bódhiszattva fogadalom letételének alkalmas ideje is eltér. Az előbbiről, a bódhicsitta szertartás elvégzésének időpontjáról, az imént beszéltem. A bódhiszattva fogadalom letételének ideje akkor jön el, amikor a bódhicsitta már kezd megszilárdulni, és már nem csupán erős ösztönzést éreztek a buddhaság elérésére, hanem valóban gyakoroljátok a bódhiszattva cselekedeteket. Ez az elkötelezett bódhicsitta szintje, azaz elköteleztétek magatokat a bódhiszattva cselekedetekkel.

Azt is érdemes tudni, hogy a bódhicsitta szertartáshoz nincs szükség guru jelenlétére. Alkalmas szellemi vezető híján a szertartás az oltárra tett Buddha képmás – szobor, festmény, fotó, stb. – előtt is végezhető. Fontos ez esetben, hogy a képmást ne élettelen tárgynak, hanem a tíz égtáj valóságos buddháinak és bódhiszattváinak tekintsétek. Nekik tesztek ígéretet. További fontos tudnivaló, hogy az ígéret nem csupán egyetlen napra szól – mint például a huszonnégy órás fogadalom – és nem is csupán a jelenlegi élet végéig – mint a férfiaknál az upászaka, nőknél az upászika fogadalom\* –, hanem addig tart, amíg a megvilágosodást el nem érjük. Ez is mutatja, hogy nagyon komoly dologról van szó.

#### **A BÓDHICSITTA SZERTARTÁS RÉSZEI A KÖVETKEZŐK:**

##### **a. KÉRJÜK A GURUT, HOGY MŰVELHESSÜK A BÓDHICSITTÁT.**

\* Tib. *dge bsnyen* (világi követő). Ennek a fogadalomnak is feltétele a legalább felszínes lemondás a szamszáráról.

b. MENEDÉKVÉTEL A BUDDHÁBAN, A DHARMÁBAN ÉS A SZANGHÁBAN.

c. ÉRDEMEK FELHALMOZÁSA A HÉTÁGÚ GYAKORLATTAL.

d. A BÓDHICSITTÁT KIFEJLESZTŐ SZERTARTÁS LÉNYEGI RECITÁCIÓJA.

e. A BÓDHICSITTA KIFEJLESZTÉSÉNEK ELŐÍRÁSAI.

Mivel a bódhicsitta szertartáson résztvevő felajánlást tesz a gurunak, a szertartás elvégzéséhez javasolt egy szimbolikus tárgy használata, amit a bódhicsitta lényegiségének nevezünk. Ez a tárgy lehet mála [imalánc], szentirat, felajánlási sál, stb. Fontos, hogy tartós legyen, mert a szertartás befejeztével a tárgyat megőrizzük, így hosszú idő elteltével is emlékeztet ígéretünkre, az előírások megtartására. Erre a célra tehát például a virág nem felel meg. Manapság, amikor Őszentsége vezeti a bódhicsitta szertartást, a résztvevők ilyesfajta felajánlásokat visznek, amelyeket visszakapnak. Javasolom, hogy a gyakorlat végzésekor mindenki kövesse ezt a hagyományt.

Az itt használt szövegek szútrákból valók\*, amelyeket a kolostorokban minden nap elmondanak. A guru – akit úgy tekintünk, mint Sákjamuni Buddhát – előre mondja a szöveget, amelyet elisméltünk. De, mint említettem, a szertartás oltárral szemben is végezhető, nem szükséges hozzá élő guru. Ez esetben bizonyos részek elhagyhatóak. Hangosan mondjátok a tibeti szöveget, a szöveg jelentésére összpontosítva.\*\*

a. KÉRJÜK A GURUT, HOGY MŰVELHESSÜK A BÓDHICSITTÁT.

A tibeti szöveg bevezető sorai a szertartás elvégzésének módját ismertetik.

[Wy]: DE NAS BLA MA LA STON PA<sup>1</sup> 'DU SHES BZHAG DGOS PAR GSUNGS PAS SANGS RGYAS SU MOS PA BYAS LA PHYAG 'TSHAL TE MA<sup>1</sup>NDALA PHUL LA PUS MO G.YAS PA<sup>1</sup>I LHA NGA SA LA BTSUGS NAS THAL MO SBYAR TE BYANG CHUB KYI SEMS KYI DON DU GSOL BA GDAB BO /<sup>1</sup>\*\*\* A gyakorlat megkezdésekor leborulásokat hajtunk végre, majd térdepelve, vagy féltérdre ereszkedve, összetett kezekkel a következőket mondjuk:

\* A szertartást ld. Tenzin Gyatso His Holiness the Fourteenth Dalai Lama of Tibet: *Illuminating the Path to Enlightenment*. A Commentary on Atisha Dipamkara Shrijnana's *A Lamp for the Path to Enlightenment* and Lama Je Tsong Khapa's *Lines of Experience*. Translated by Geshe Thupten Jimpa. Lama Yeshe Wisdom Archive. 2002. (8. fejezet: The Ceremony for Generating Bodhicitta.) 113-119. o.

\*\* Gen Loszang Szónám *The Outline Teaching on Lamrim Meditation* című jegyzetében a szertartás szövege tibeti írásjelekkel és kiejtés szerinti változatban megtalálható. Jelen szóbeli tanításába a tibeti szöveg Wylie-féle átírása [Wy], majd ugyanennek a szövegrésznek a kiejtés szerinti változata [ksz] és a magyar nyelvű fordítás került. A bódhicsitta szertartás tibeti szövege tibeti írásjelekkel az V. Függelékben olvasható.

\*\*\*Ezt a szövegrészt nem recitáljuk. Fordítása: „Továbbá, a Guru tanítására úgy kell tekinteni, mint a Buddha szavaira, a tisztelet kifejezéseként odaadással leborulunk előtte, ezután mandalát ajánlunk fel számára, és térdepelve, a tenyereket imára összetéve, a bódhicsitta felélesztésére felajánlást teszünk.”

[Wy]: JI L TAR SNGON GYI DE BZHIN GSHEGS PA DGRA BCOM PA YANG DG PAR RDZOGS PA'I SANGS RGYAS RNAMS DANG BYANG CHUB SEMS DPA' CHEN PO SA CHEN PO LA BZHUGS PA RNAMS KYIS DANG POR BLA NA MED PA YANG DAG PAR RDZOGS PA'I BYANG CHUB TU THUGS BSKYED PA DE BZHIN DU BDAG ZHES BGYI BA'NG SLOB DPON GYIS BLA NA MED PA YANG DAG PAR RDZOGS PA'I BYANG CHUB TU SEMS BSKYED DU GSOL/ /.

[ksz]: DZSI TÁR NGÖN GYI DE SIN SE PÁ DÁ CSOM PÁ JÁNG DÁK PÁR DZOK PE SZÁNG GYE NÁM DÁNG CSÁNG CSHUB SZEM PÁ CSHEN PO SZÁ CSHEN PO LÁ SUG PÁ NÁM GYI DÁNG POR LÁ NÁ ME PÁ JÁNG DÁG PÁR DZOK PE CSÁNG CSHUB TU THUG PÁ GYE PÁ DE SIN DU DÁ – a nevünket mondjuk – SE GYI BÁÁNG LOB PÖN GYI LÁ NÁ ME PÁ JÁNG DÁG PÁR DZOK PE CSÁNG CSHUB TU SZEM GYE DU SZÖL.

„Ahogyan a megelőző buddhák és bódhiszattvák művelték a bódhicsittát, én – a nevünket mondjuk – is így teszek. Kérem a gurut, hogy ösztönözzön a bódhicsitta kifejlésére.”

Ezt háromszor elismételjük. Amennyiben nincs jelen guru, ez a rész elmarad.

b. MENEDÉKVÉTEL A BUDDHÁBAN, A DHARMÁBAN ÉS A SZANGHÁBAN.

Minden felavatás és meghatalmazás a menedékvételen alapul. A szöveg itt a következő:

[Wy]: SLOB DPON DGONGS SU GSOL/ /BDAG ZHES BGYI BA DUS 'DI NAS BZUNG NAS JI SRID BYANG CHUB SNYING PO LA MCHIS KYI BAR DU RKANG GNYIS RNAMS KYI MCHOG SANGS RGYAS BCOM LDAN 'DAS RNAM LA SKYABS SU MCHI'O/ /SLOB DPON DGONGS SU GSOL/ /BDAG ZHES BGYI BA DUS 'DI NAS BZUNG NAS JI SRID BYANG CHUB SNYING PO LA MCHIS KYI BAR DU CHOS RNAMS KYI MCHOG ZHI BA 'DOD CHAGS DANG BRAL BA'I CHOS RNAMS LA SKYABS SU MCHI'O/ /SLOB DPON DGONGS SU GSOL/ /BDAG ZHES BGYI BA DUS 'DI NAS BZUNG NAS JI SRID BYANG CHUB SNYING PO LA MCHIS KYI BAR DU TSHOGS RNAS KYI MCHOG 'PHAGS PA BYANG CHUB SEMS DPA' PHYIR MI LDOG PA'I DGE 'DUN RNAMS LA SKYABS SU MCHI'O//.

[ksz]: LOB PÖN GONG SZU SZÖL DÁ – a nevünket mondjuk – SE GYI BÁ DÜ DI NE SZUNG NE DZSI SZI CSÁNG CSHUB NYING PO LÁ CSHI KI BÁR DU KÁNG NYI NÁM KI CSHOK SZÁNG GYE CSOM DEN DE NÁM LÁ GYÁB SZU CSHIO.

LOB PÖN GONG SZU SZÖL DÁ – a nevünket mondjuk – SE GYI BÁ DÜ DI NE SZUNG NE DZSI SZI CSÁNG CSHUB NYING PO LÁ CSHI KI PÁR DU CSHÖ NÁM KI CSOK SI BÁ DÖ CSHÁK DÁNG TEL BE CSHÖ NÁM LÁ GYÁB SZU CSHIO.

LOB PÖN GONG SZU SZÖL DÁ – a nevünket mondjuk – SE GYI BÁ DÜ DI NE SZUNG NE DZSI SZI CSÁNG CSHUB NYING PO LÁ CSHI KI BÁR DU DZHOK NÁM KI CSHOK PHÁG PÁ CSÁNG CSHUB SZEM PÁ CSHIR MI DOK PE GEN DÜN NÁM LÁ GYÁB SZU CSHIO.

„Kérem a gurut, hogy figyeljen rám. Én – a nevünket mondjuk –, mostantól, amíg el nem érem a megvilágosodást, menedéket veszek a Buddhában.”

„Kérem a gurut, hogy figyeljen rám. Én – a nevünket mondjuk –, mostantól, amíg el nem érem a megvilágosodást, menedéket veszek a Dharmában.”

„Kérem a gurut, hogy figyeljen rám. Én – a nevünket mondjuk –, mostantól, amíg el nem érem a megvilágosodást, menedéket veszek a Szanghában.”

Ezt háromszor elismételjük. Amennyiben nincs jelen guru, a „Kérem a gurut, hogy figyeljen rám” szövegrész elmarad.

### c. ÉRDEMEK FELHALMOZÁSA A HÉTÁGÚ GYAKORLATTAL.

A Hétágú gyakorlat célja a megtisztítás és az érdemek felhalmozása.

[Wy]: JI SNYED SU DAG PHYOGS BCU'I 'JIG RTEN NA/ /DUS GSUM GSHEGS PA MI YI SENG GE KUN/ /BDAG GIS MA JUS DE DAG THAMS CAD LA/ /LUS DANG NGAG YID DANG BAS PHYAG BGYI'O/ /BZANG PO SPYOD PA'I SMON LAM STOBS DAG GIS/ /RGYAL BA THAMS CAD YID KYI MNGON SUM DU/ /ZHING GI RDUL SNYED LUS RAB BTUD PA YIS/ /RGYAL BA KUN LA RAB TU PHYAG 'TSHAL LO/ /RDUL GCIG STENG NA RDUL SNYED SNGAS RGYAS RNAMS/ /SANGS RGYAS SRAS KYI DBUS NA BZHUGS PA DAG/ /DE LTAR CHOS KYI DBYINGS RNAMS MA LUS PA/ /THAMS CAD RGYAL BA DAG GIS GANG BAR MOS/ /DE DAG BSNGAGS PA MI ZAD RGYA MTSHO RNAMS/ /DBYANGS KYI YAN LAG RGYA MTSHO'I SGRA KUN GYIS/ /RGYAL BA KUN GYI YON TAN RAB BRJOD CING/ /BDE BAR GSHEGS PA THAMS CAD BDAG GIS BSTOD/ /METOG DAM BA PHRENG BA DAM PA DANG/ /SIL SNYAN RNAMS DANG BYUGS PA GDUGS MCHOG DANG/ /MAR ME MCHOG DANG BDUG SPOS DAM PA YIS/ /RGYAL BA DE DAG LA NI MCHOD PAR BGYI/ /NA BZA' DAM PA RNAMS DANG DRI MCHOG DANG/ /PHYE PHUR MA RI RAB MNYAM PA DANG/ /BKOD PA KHYAD PAR 'PHAGS PA'I MCHOG KUN GYIS/ /RGYAL BA DE DAG LA NI MCHOD PAR BGYI/ /MCHOD PA GANG RNAMS BLA MED RGYA CHE BA/ /DE DAG RGYAL BA THAMS CHAD LA YANG MOS/ /BZANG PO SPYOD LA DAD PA'I STOBS DAG GIS/ /RGYAL BA KUN LA PHYAG 'TSHAL MCHOD PAR BGYI/ /'DOD CHAGS ZHE SDANG GTI MUG DBANG GIS NI/ /LUS DANG NGAG DANG DE BZHIN YID KYIS KYANG/ /SDIG PA BDAG GIS BGYIS PA CI MCHIS PA/ /DE DAG THAMS CAD BDAG GIS SO SOR BSHAGS/ /PHYOGS BCU'I RGYAL BA KUN DANG SANGS RGYAS SRAS/ /RANG RGYAL RNAMS DANG SLOB DANG MI SLOB DANG/ /'GRO BA KUN GYI BSOD NAMS GANG LA YANG/ /DE DAG KUN GYI RJES SU BDAG YI RANG/ /GANG RNAMS PHYOGS BCU'I 'JIG RTEN SGRON MA DAG/ /BYANG CHUB RIM PAR SANGS RGYAS MA CHAGS BRNYES/ /MGON PO DE DAG BDAG GIS THAMS CAD LA/ /'KHOR LO BLA NA MED PA BSKOR BAR BSKUL/ /MYA NGAN 'DA' STON GANG BZHED DE DE DAG LA/ /'GRO LA KUN LA PHAN ZHING BDE BA'I PHYIR/ /BSKAL PA ZHIG GI RDUL SNYED BZHUGS PAR YANG/ /BDAG GIS THAL MO RAB SBYOR GSOL BAR BGYI/ /PHYAG 'TSHAL BA DANG MCHOD CING BSHAGS PA DANG/ /RJES SU YI RANG BSKUL ZHING GSOL BA YI/ /DGE BA CUNG ZAD BDAG GIS CI BSAGS PA/ /THAMS CAD BDAG GIS BYANG CHUB PHYIR BSNGO'O//

[ksz]: DZSI NYE SZU DÁG CSHOG CSÜ DZSIG TEN NÁ

DÜ SZUM SHEG PÁ MI JI SZENG GE KÜN



DÁ GI MÁ LÜ DE DÁG THÁM CSE LÁ  
LÜ DÁNG NÁG JI DÁNG BE CSHÁG GYIO

SZÁNG PO CSÖ PE MÖN LÁM TOB DÁG GI  
GYEL BÁ THÁM CSE JI KI NÖN SZUM DU  
SING GI DÜL NYE LÜ RÁB TŰ PÁ JI  
GYEL BÁ KÜN LÁ RÁB TU CSHÁG CEL LO

DÜL CSIG TENG NÁ DÜL NYE SZÁNG GYE NÁM  
SZÁNG GYE SZE KI VÜ NÁ SUG PÁ DÁG  
DE TÁR CSHÖ KI JING NÁM MÁ LÜ PÁ  
THÁM CSE GYEL BÁ DÁ GI GÁNG BÁR MÖ

DE DÁG NÁG PÁ MI SZE GYÁM CO NÁM  
JÁNG GI JEN LÁG GYÁM CÖ DÁ KÜN GYI  
GYEL BÁ KÜN GI JÖN TEN RÁB DZSÖ CSING  
DE BÁR SHEG PÁ THÁM CSE DÁ GI TÖ

ME TOG DÁM BÁ THENG BÁ DÁM PÁ DÁNG  
SZIL NYEN NÁM DÁNG DZSUG PÁ DUG CSHOG DÁNG  
MÁR ME CSHOG DÁNG DUG PÖ DÁM PÁ JI  
GYEL BÁ DE DÁG LÁ NI CSHÖ PÁR GYI

NÁ SZÁ DÁM PÁ NÁM DÁNG DRI CSHOG DÁNG  
CSHE MÁ PHUR MÁ RI RÁB NYÁM PÁ DÁNG  
KÖ PÁ GYHE BÁR PHÁK PE CSHOG KÜN GYI  
GYEL BÁ DE DÁG LÁ NI CSHÖ PÁR GYI

CSHÖ PÁ GÁNG NÁM LÁ ME GYÁ CSHE BÁ  
DE DÁG GYEL BÁ THÁM CSE LÁ JÁNG MÖ  
SZÁNG PO CSÖ LÁ DE PE TOB DÁG GI  
GYEL BÁ KÜN LÁ CSHÁG CHEL CSHÖ PÁR GYI

DÖ CSHÁG SE DÁNG TI MUG VÁNG GI NI  
LÜ DÁNG NÁG DÁNG DE SIN JI GI GYÁNG  
DIK PÁ DÁ GI GYI PÁ CSI CSHI PÁ  
DE DÁG THÁM CSE DÁG GI SZO SZOR SHÁG

CSHOG CSÜ GYEL BÁ KÜN DÁNG SZÁNG GYE SZE  
RÁNG GYEL NÁM DÁNG LOB DÁNG MI LOB DÁNG  
DO VÁ KÜN GYI SZÖ NÁM GÁNG LÁ JÁNG  
DE DÁG KÜN GYI DZSE SZU DÁ JI RÁNG

GÁNG NÁM CSHOG CSÜ DZSIK TEN DÖN MÁ DÁG  
CSÁNG CSHUB RIM PÁR SZÁNG GYE MÁ CSHÁG NYE



GÖN PO DE TÁG DÁG GI THÁM CSE LÁ  
KHOR LO LÁ NÁ ME PÁ KOR BÁR KÜL

NYÁ NEN DÁ TÖN GÁNG SE DE DÁG LÁ  
DO LÁ KÜN LÁ PHEN SING DE BE CSHIR  
KEL PÁ SIG GI DÜL NYE SUG PÁR JÁNG  
DÁ GI THEL MO RÁB CSOR SZÖL BÁR GYI

CSHÁG CHEL BÁ DÁNG CSHÖ CSING SHÁG PÁ DÁNG  
DZSE SZU JI RÁNG KÜL SING SZÖL BÁ JI  
GE BÁ CSUNG SZE DÁG GI CSI SZÁG PÁ  
THÁM CSE DÁG GI CSÁNG CSHUB CSHIR NOO.

[Leborulás.]

*Oroszlánok az emberek között,  
Buddhák a múltban, jelenben és jövőben,  
Akik léteztek a tíz égtáj irányában,  
Testemmel, beszédemmel és tudatommal leborulok előttetek.*

*Az árják cselekedeteit ösztönző  
Magasztos imák ereje által  
Annyi testtel, amennyi atom a világot alkotja,  
Leborulok a teret átható buddhák előtt.*

*Minden atom egy Buddha,  
Körülötte megszámlálhatatlan bódhiszattva.  
A titokzatos lények eme határtalan terét  
Tisztelettel magam elé képzelem.*

*A dallamok óceánjával  
Dicsérem a tökéletes buddhákat,  
Magasztalom kiváló tulajdonságaikat:  
Legyenek üdvözölve, akik megvalósították a boldogságot.*

[Felajánlás.]

*Ritka virágokból készült füzért ajánlok fel nekik;  
És csodálatos hangokat, páratlan napernyőket,  
Vajmécseseket és megszentelt illatosítókat,  
Mindezeket felajánlom minden Felébredettnek.*

*Kívánatos ételt, páratlan illatot,  
Halomnyi füstölőt, mely oly magas, mint a Méru,  
Misztikus formába rendezve  
Felajánlom azoknak, akik legyőzték önmagukat.*

*Mindezeket a páratlan felajánlásokat felmutatom  
Csodálatomként azoknak, akik boldogok lettek.  
Ilyen emelkedett és fenséges módon  
Leborulok és felajánlásokat teszek a buddháknak.*

[Beismerés.]

*Bármily rossz cselekedetet elkövettem  
A vágy, a harag és a tudatlanság kényszere által  
A testemmel, a beszédemmel és a tudatommal,  
Beismerem, és egyenként megtisztítom.*

[Örvendezés.]

*Az összes érző lény,  
Magányos megvalósítók, hallgatók, és akik túl vannak a tanuláson,  
Buddhák a tíz égtájban, és az ő örököseik,  
Minden érdemének és erényének örvendezek.*

[Kérés, hogy forgassák a Dharma kerekét.]

*Ó, valamennyi világegyetem fényei a tíz irányban,  
A kik megvalósították a buddhaságot a megvilágosodás fokozatain  
keresztül,  
Könyörgök nektek, segítőim,  
Forgassátok a felülmúlhatatlan kereket.*

[Könyörgés, hogy ne távozzanak a nirvánába.]

*Összetett kezekkel kérem  
Azokat, akik a nirvánába szándékoznak belépni,  
Hogy éljenek még annyi eonon át, mint amennyi atom alkotja a földet,  
Minden lény boldogságára és hasznára.*

[Érdemek felajánlása.]

*Ami kevéske érdemet felhalmoztam,  
A leborulás, a felajánlás, a megbánás,  
Az örvendezés, a kérés és a könyörgés által,  
Mind felajánlom a teljes megvilágosodás elérésére.*

8) A MANDALAFELAJÁNLÁS\* a gurunak szól, illetve, ahogyan említettem, a Buddha képmása előtt végezhető. Mindenki maga dönti el, hogy a kéz ujjainak hagyományos összekulcsolásával, vagy az erre a célra szolgáló tárgy használatával\*\* végzi a gyakorlatot. A mandalafelajánlás és a tibetiek szavaival a „felajánlás felajánlása” különböző dolog. Mandalafelajánláskor magunk elé képzeljük a világegyetemet, amit például az ujjaink formálta alakzat szimbo-

\* Részletesebben ld. *Path to Bliss*. 61-62. o.

\*\* Skt. *mandala-mudra*, tib. *dkyil 'khor phyag rgya* és *phyi'i dkyil 'khor*.

lizál. A „felajánlás felajánlása” esetén a felajánlandó tárgyat, például virágot, füstölőt, és így tovább, a saját környezetében vizualizáljuk.

[Wy]: BDAG GZHAN LUS NGAG YID GSUM LONGS SPYOD DUS GSUM DGE TSHOGS BCAS/ /RIN CHEN MAṄDALA BZANG PO KUN BZANG MCHOD PA'I TSHOGS BCAS PA/ /BLO YIS BLANGS NAS BLA MA YID DAM DKON MCHOG GSUM LA 'BUL/ /THUGS RJE DBANG GIS BZHES NAS BDAG LA BYIN GYIS BRLAB DU GSOL/ /I DAM GU RU RAṬNA MAṄDALA KAṀ NI R+YĀ TA YĀ MI+A.

[ksz]: DÁG SEN LÜ NÁG JI SZUM LONG CSÖ DÜ SZUM GE CHOG CSE/ /RIN CSHEN MÁNDALÁ SZÁNG PO KÜN SZÁNG CSHÖ PE CHOG CSE PÁ/ /LO JI LÁNG NE LÁ MÁ JI DÁM KÖN CSHOG SZUM LÁ VÜL/ /THUG DZSE VÁNG GI SE NE DÁG LÁ CSIN GYI LÁB DU SZÖL/ /IDÁM GURU RÁTNÁ MÁNDALÁKÁM NIRJÁTÁJÁMI.

*Magam és mások testét, beszédét és tudatát,  
Javainkat, és a múltban, jelenben és jövőben felhalmozott erényeinket,  
Valamint a Hegyek Királyának értékes mandaláját, és a többi,  
Együtt Samantabhadra páratlan felajánlásaival,  
Gondolatban felajánlom mandalaként a lámáknak,  
Jidámoknak, és a Három Drágaságnak;  
Kérem, együtttérvéssel fogadjátok el ezeket,  
És adományozzátok nekem átalakító erőtetek.  
IDÁM GURU RÁTNÁ MANDALAKÁM NIRJÁTÁJÁMI.\**

D. A BÓDHICSITTÁT KIFEJLESZTŐ SZERTARTÁS LÉNYEGI RECITÁCIÓJA:

[Wy]: PHYOGS BCU RNAMS NA BZHUGS PA'I SANGS RGYAS DANG BYANG CHUB SEMS DPA' THAMS CAD BDAG LA DGONGS SU GSOL/ SLOB DPON DGONGS SU GSOL/ BDAG ZHES BGYI BAS SKYE BA 'DI DANG SKYE BA GZHAN DANG GZHAN DAG TU SBYIN PA'I RANG BZHIN DANG TSHUL KHRIMS KYI RANG BZHIN DANG BSGOMS PA'I RANG BZHIN GYI DGE BA'I RTSA BA BDAG GIS BGYIS PA DANG BGYID DU BSTSAL BA DANG BGYID PA LA RJES SU YI RANG BA'I DGE BA'I RTSA BA DES/ JI LTAR SDON GYI DE BZHIN GSHEGS PA DGRA BCOM PA YANG DAG PAR RDZOGS PA'I SANGS RGYAS RNAMS DANG SA CHEN PO LA RAB TU BZHUGS PA'I BYANG CHUB SEMS DPA' CHEN PO RNAMS KYIS BLA NA MED PA YANG DAG PAR RDZOGS PA'I BYANG CHUB TU THUGS BSKYED PAR MDZAD PA DE BZHIN DU/ BDAG ZHES BGYI BAS KYANG DUS 'DI NAS BZUNG NAS JI SRID BYANG CHUB SNYING PO LA MCHIS KYI BAR DU BLA NA MED PA YANG DAG PAR RDZOGS PA'I BYANG CHUB CHEN PO LA SEMS BSKYED PAR BGYI'O/ /SEMS CAN MA BSGRAL BA RNAMS BSGRAL BAR BGYI'O/ /MA GROL BA RNAMS GROL BAR BGYI'O/ /DBUGS MA PHYIN PA RNAMS DBUGS DBYUNG BAR BGYI'O/ /YONGS SU MYA NGAN LAS MA 'DAS PA RNAMS MYA NGAN LAS 'DA' BAR BGYI'O/ /ZHES PA STE LAN GSUM BRJOD PAR BYA'O/ /\*\*

\* „Gurum (legfőbb Tanítómesterem), ezt az ékítményes mandalát ajándékozom neked!”

\*\* zhes pa ste lan gsum brjod par bya'o jelentése: „háromszor megismételni”. Ezt nem recitáljuk.

[ksz]: CSHOK CSU NÁM NÁ SUG PE SZÁNG GYE DÁNG CSÁNG CSHUB SZEM PÁ THÁM CSE DÁG LÁ GONG SZU SZÖL/ / LOB PÖN GONG SZU SZÖL/ /DÁ – a nevünket mondjuk – SE GYI BE GYE BÁ DI DÁNG GYE BÁ SEN DÁNG SEN DÁG TU CSIN PE RÁNG SIN DÁNG CHÜL THIM KI RÁNG SIN DÁNG GOM PE RÁNG SIN GYI GE VE CÁ VÁ DÁ GI GYI PÁ DÁNG GYI DU CEL BÁ DÁNG GYI PÁ LÁ DZSE SZU JI RÁNG BE GE BE CÁ BÁ DE/ / DZSI TÁR NÖN GYI DE SIN SE PÁ DÁ CSOM PÁ JÁNG DÁG PÁR DZOK PE SZÁNG GYE NÁM DÁNG SZÁ CSHEN PO LÁ RÁB TU SUG PE CSÁNG CSHUB SZEM PÁ CSHEN PO NÁM GYI LÁ NÁ ME PÁ JÁNG DÁG PÁR DZOK PE CSÁNG CSHUB TU THUG GYE PÁR DZE PÁ DE SIN TU/ / DÁ – a nevünket mondjuk – SE GYI BE GYÁNG DÜ DI NE SZUNG NE DZSI SZI CSÁNG CSHUB NYING PO LÁ CSHI KI BÁR DU LÁ NÁ ME PÁ JÁNG DÁG PÁR DZOK PE CSÁNG CSHUB CSHEN PO LÁ SZEM GYE PÁR GYIO/ / SZEM CSEN MÁ DEL BÁ NÁM DEL BÁR GYIO/ / MÁ DÖL BÁ NÁM DÖL BÁR GYIO/ / UG MÁ CSHIN PÁ NÁM UG CSUNG BÁR GYIO/ / JONG SZU NYÁ NEN LE MÁ DE PÁ NÁM NYÁ NEN LE DÁ PÁR GYIO.

„Kérem a tíz égtáj összes buddháját és bódhiszattváját, hogy figyeljenek rám. Én – a nevünket mondjuk –, az ebben és a következő életemben felhalmozott erények ereje által, melyek a nagylelkűség, az erkölcs, a meditáció, stb. gyakorlásából származnak, ugyanúgy, ahogyan a megelőző buddhák és bódhiszattvák is művelték a bódhicsittát, én – a nevünket mondjuk – is mostantól, amíg el nem érem a buddhaságot, művelem a bódhicsittát. Megszabadítom [a számszárától] azokat, akik nem szabadok [a szenvedéstől]. Megszabadítom azokat, akik nem érték el a megvilágosodást. A szenvedőknek megnyugvást adok. A nirvánába nem jutottaknak segíték elérni a nirvánát.”

Ezt háromszor megismételjük.

Az utolsó recitációt követően ígéretet teszünk, hogy soha nem hagyunk fel a bódhicsitta művelésével, és mélyen átérezzük, hogy a szertartáson keresztül elnyertük a bódhicsittát. Megismétlem: aki még nem érzi eléggé érettnek magát, de a szertartást szeretné elvégezni, az csupán a bódhicsitta kifejlesztésére összpontosítson.

- ♦ *Mit értsünk jelen esetben azalatt, hogy elnyertük a bódhicsittát? Ez egyfajta realizáció?*

Amit az imént mondtam. A buddhák és a bódhiszattvák színe előtt megígérjük, hogy nem csupán kifejlesztjük a bódhicsittát, hanem soha nem hagyunk fel a művelésével.

## A BÓDHICSITTA KIFEJLESZTÉSÉNEK ELŐÍRÁSAI

### e. A BÓDHICSITTA KIFEJLESZTÉSÉNEK ELŐÍRÁSAI:

- 1) EMLÉKEZÉS A BÓDHICSITTA MŰVELÉSÉNEK HASZNÁRA.
- 2) A BÓDHICSITTA MŰVELÉSE HATSZOR EGY NAP.

- 3) AZ ÉRZŐ LÉNYEK JAVÁRA VÉGZETT MUNKÁT SOHA NEM ADJUK FEL.
- 4) ÉRDEMEK ÉS ERÉNYEK FELHALMOZÁSA.
- 5) TARTÓZKODÁS A NÉGY FEKETE TETTŐL.
- 6) ELKÖTELEZŐDÉS A NÉGY FEHÉR CSELEKEDETTEL.

1) EMLÉKEZÉS A BÓDHICSITTA MŰVELÉSÉNEK HASZNÁRA.

A SZÖVEG A BÓDHICSITTA MŰVELÉSÉNEK HASZNÁRA VONATKOZÓAN A KÖVETKEZŐKET EMLÍTI:

a) A BÓDHICSITTA A MAHÁJÁNA ÖSVÉNY BEJÁRATA. Bódhicsitta nélkül egyetlen gyakorlat sem tekinthető mahájánának. Még ha a szereteten és együttérzésen alapul, akkor is csupán hínájána gyakorlatról van szó. Ugyanis nem a szertartás milyensége dönti el a gyakorlat jellegét, hanem a tudat hozzáállása, a motiváció. A *Pradnyáparamitá* tanítása öt mahájána ösvényt különböztet meg: a Felhalmozás-, az Előkészület-, a Látás-, a Meditáció- és a Többet nem tanulás ösvényeit. Abban a pillanatban, amint a gyakorló a tényleges bódhicsittát művelni kezdi, az első mahájána ösvényre lép. Kívülről nézve semmi sem történik vele, nem változik meg a külleme, látszólag ugyanaz marad. A változás kizárólag belső történés, a tudat fejlődése, amit realizációnak nevezünk.

b) A BÓDHICSITTA EREJÉNÉL FOGVA AZ ERÉNYEK FOLYAMATOSAK. A szeretetre és együttérzésre támaszkodó, valóban önzetlen tudat által motivált valamennyi cselekedetet áthatja a bódhicsitta, ezért az erények megszakítás nélkül áramlanak. De vigyázat! Ez ellenkező értelemben is igaz. A hatás két irányú. Hiba nélküli működés esetén igen erős pozitív, ellenkező esetben igen erős negatív következményekkel lehet számolni. Jelentősek az előnyök és jelentősek a hátrányok.

c) A BÓDHICSITTA KÉPES ELHAGYNI A MÚLTBAN ELKÖVETETT, ALSÓBB LÉTBIRODALMAKBA TÖRTÉNŐ ÚJRALÉTESÜLÉST OKOZÓ NEGATÍV CSELEKEDETEKET, ÉS MEGÁLLÍTTJA A NEGATÍV CSELEKEDETEK FOLYTATÁSÁT A JÖVŐBEN. A bódhicsitta még a meghalás folyamatában elkövetett negativitások megszüntetésére is képes, és nem engedi a negatív cselekedetek továbbterjedését a jövőben. Ez hatalmas nyereség a komoly gyakorló számára.

- ◆ *Hogyan képes a bódhicsitta a múltban elkövetett negatív cselekedeteket elhagyni, amikor korábban arról volt szó, hogy a cselekedetek maradandó lenyomatokat képeznek a tudatfolyamatban, amelyek nem távolíthatók el, csupán annyi tehető, hogy mint a száraz magokat, nem locsoljuk őket, azaz a beérésüket előidézõ mérgező érzelmeinket uraljuk?*

Ez amiatt van, mert a bódhicsitta rendkívül erős ellenszer. Ahogyan annak idején elmagyaráztam, a negatív karma négy ellenszere közül az első a bizalom ereje, amely két részből tevődik össze. Az egyik a szent dolgok

ellenében elkövetett negativitások megtisztítására alkalmas menedékvétel a Három Drágaságban. A másik a bódhicsitta, amely az érző lényekkel szembeni negativitások megtisztítására alkalmas.

d) **A BÓDHICSITTA ÚJ POZITÍV CSELEKEDETEKET HALMOZ FEL, AMELYEK MAGASABB LÉTBIRODALMAKBA TÖRTÉNŐ ÚJRALÉTESÜLÉST EREDMÉNYEZNEK ÉS FOKOZZÁK A MÚLTBÉLI POZITÍV CSELEKEDETEK EREJÉT.** A valódi bódhicsitta tehát amellett, hogy jobb újralétesülést idéz elő, a korábban felhalmozott erények erejét is növeli.

e) **A BÓDHICSITTA A POZITÍV CSELEKEDETEKET A MEGVILÁGOSODÁS OKAIVÁ VÁLTOZTATJA.** Ha gyakorlásunkat nem hatja át a bódhicsitta, akkor csupán szamszárán belüli következményekre számíthatunk. Születhetünk magasabb létbirodalmakba, jó egészségnek örvendő, szép megjelenéssel, kiváló anyagi körülmények közepette kényelmes életet élhetünk, de mindezt a szamszárán belül. Szamszárán túlmutató következményre három feltétel megléte: a bódhicsitta befolyása, a lemondás megvalósítása és az ürességet megértő bölcsességgel rendelkezés esetén kerülhet sor. Közülük bármelyik hiányzik, a következmény, még ha pozitív is, mindenképp a szamszárán belül érik be. Itt az sem számít, hogy milyen dharmagyakorlatot, mennyi idő óta végzünk. A valódi lemondással és az ürességet megértő bölcsességgel végzett gyakorlás eredménye viszont bizonyosan szamszárán túli következmény, a nirvána elérése lesz; a bódhicsitta befolyásával pedig bármilyen dharmagyakorlat még tovább, a megvilágosodáshoz visz közelebb.

f) **A TÉNYLEGES BÓDHICSITTA MŰVELÉSÉNEK PILLANATÁTÓL A GYAKORLÓ MINDEN EMBERI ÉS ISTENI LÉNY SZÁMÁRA A LEBORULÁS, A TISZTELET ÉS FELAJÁNLÁS TÁRGYÁVÁ VÁLIK.** Még az istenlények is méltónak találják a tiszteletre. Hogyan lehetséges ez? Korábban már elmagyaráztam, hogy az isteni létformák mindegyike a szamszárán belül van, ezért az istenek ugyanolyan közönséges lények, mint mi.

- ◆ *Nem az árja\* a tisztelet tárgya? Aki a bódhicsittát elkezdi művelni, az éppen csak belépett az első ösvényre. Az árja viszont a harmadik, a Látás ösvényén tartózkodik...*

A bódhicsitta igen különös realizáció. Birtokosát még az arhatok\*\* is tisztelik.

g) **A BÓDHICSITTA MÉG EGY KICSINYKE POZITÍV CSELEKEDETET IS HATALMAS POZITÍV KÖVETKEZMÉNNYÉ VÁLTOZTAT.** A tényleges bódhicsittát művelő a nagy szeretet és együttérzés által vezérelten még ha csak egy darabka kenyeret ad egy koldusnak, akkor is különlegesen nagy érdemet halmoz fel.

\* Tib. *'phags pa*.

\*\* Tib. *dgra bcom pa*.

h) A BÓDHICSITTA VÉDELMEZ NYÚJT AZ ÁRTÓ SZELLEMEK, ÖRDÖGI LÉNYEK ÉS DÉMONOK ELLEN. Erről már beszéltem korábban. A bódhicsitta, másképpen mondva a pozitív tudat ereje, elhárítja a kártékony hatásokat. Talán elég, ha az ellenkezőjére, az erőteljesen negatív tudat következményeire gondoltok. Az erősen negatív beállítottságú ember nemcsak önmagára, hanem másokra, családjára, szűkebb és tágabb környezetére, sőt a nagyobb emberi közösségre is veszélyes. Ezt a kíméletlen háborúk sokaságait kezdeményező országvezetők, politikusok, üzletemberek és katonai parancsnokok igazolják. Márpedig, ha a negatív tudat ilyen mértékű pusztításokra alkalmas erővé képes válni, miért ne tudna a pozitív tudat ugyanilyen erejű pozitív hatásokat kiváltani? Ezen az alapon mondható, hogy a bódhicsitta – a pozitív tudat ereje – védelmet nyújt az erősen negatív hatások ellen. Persze ez nem azt jelenti, hogy száz százalékosan bizonyosak lehetünk ebben, de mindenesetre komoly, nyomós érvek szólnak mellette.

i) A BÓDHICSITTA MEGKÖNNYÍTI A KÜLÖNLEGES SZELLEMI KÉPESSÉGEK\* ELNYERÉSÉT. Természetesen megtörténhet, hogy valaki bódhicsitta nélkül tesz szert különleges, vagy ahogyan a hétköznapi nyelv mondja: „csodálatos” képességekre, de a bódhicsitta birtokában ezek elérése sokkal egyszerűbb. Megjegyzem, a mostanában látható „mágikus show” műsorok mutatványai csupán ügyes trükkök, pusztá érzékcsalódások. Amiről itt szó van, az nem az érzékek becsapása, hanem szellemi megvalósítás, a tudat valódi erejének megnyilvánulása, amely által ellenőrzés alá vonhatók a külső jelenségek. Ennek megnyilvánulása lehet például a repülés, vízen járás, láthatatlanná válás, és így tovább. Valójában ez is a külső világ manipulálása, de nem csalással, hanem belső erővel. Itt nyugaton gyakran félreértik ezeket a képességeket, azt gondolván, hogy a Buddhadharmá elsődlegesen ezek megszerzésére irányul. Úgy vélik, a magas szintre jutottak azért végeznek ilyesfajta szellemi gyakorlatokat, mert csodatévők szeretnének lenni. Ez a tanítás teljes félreértése. A buddhizmus nem akarja manipulálni a külső világot. Célja a tudat negatív beállítottságának a megváltoztatása, a különleges szellemi képességek a gyakorlás és a meditálás során pusztán melléktermékek. Mindez a tantrikus útra is igaz. Tény, hogy a magasabb szintű tantrikus gyakorlatokkal lehetőség nyílik különleges szellemi képességek elérésére, azonban súlyosan visszaél a tantrával, aki azért végez ilyen gyakorlatokat, mert különleges képességekre akar szert tenni. A tantra a tudat megtisztításának hatékony módszere. Egy technika, amely szútra ismeretekre támaszkodik, azaz a tantrikus gyakorlatok végzéséhez szútra gyakorlatokból merített tapasztalatokra van szükség. E tapasztalatok nélkül – melyek a *Lam-rim* gyakorlásából származnak –, a

\* Tib. *dnags grub*.



tantra csak száraz mantrázás, és többet árthat, mint amennyi haszon remélhető tőle. A szútra tanítás a tudatot mindentudóvá kívánja tisztítani, és ugyanez a célja a tantrának is, azzal a különbséggel, hogy a gyakorló a megvalósítás eszközeként a saját testét használja. A mindentudó tudat lényegi oka itt nem csupán a tudat, hanem a gyakorló fizikai aspektusa, amelyet a négy buddha-testté transzformál. Ez a technika a szútrákból hiányzik. De ismétlem, a különleges képességek ezen az úton is csak melléktermékek. Elérésükre a komoly gyakorló egyáltalán nem törekszik. Jól szemlélteti ezt, hogy annak a szerzetesnek, aki ilyen képességre tesz szert és azt másoknak bemutatja, azonnal el kell hagynia a kolostort. A közösség szempontjából ugyanis az ilyen cselekedet káros. A nagyon hosszú idő óta gyakorló lámák Őszentségével titokban szokták megbeszélni tapasztalataikat, és ha ezekről Őszentsége nyilvánosan beszél, akkor azt az erő birtokosának említése nélkül teszi. Akinek pedig kifejezett célja ezen erők megszerzése, azzal megtörténhet, hogy kívánságával ellentétes eredményre jut, mivel a különleges szellemi képességek nem feltétlenül az előrehaladás pozitív jelei. Éppenséggel negatív, figyelmeztető jelzések is lehetnek, mivel szellemi fejlődésének útját állhatják, például oly módon, hogy elégedetté válik. Úgy gondolja, elérte a célját, és megáll. Arra figyelmeztetek tehát mindenkit, hogy legyen nagyon óvatos, ha netán ilyen képesség birtokába jut.

2) A bódhicsitta kifejlesztésére vonatkozó második előírás, hogy **A BÓDHICSITTÁT EGY NAP HATSZOR KELL MŰVELNI**. Ez nagyon fontos. Miért? Mert abban a pillanatban, amint birtokosa elbátortalanodik vagy határozatlanná válik, és azt mondja: „Egy olyan valaki, mint én, hogyan lenne képes elérni a buddhaságot?” a szertartásban feléledt bódhicsittája odavész. Hiszen megígérte, hogy a bódhicsittát a megvilágosodásáig művelni fogja, és megszabadítja a lényeket. Ennek ellentmond, hogy feladja reményteli munkálkodását.

Valójában **NÉGY MEDITÁCIÓT SZÜKSÉGES NAPJÁBAN HATSZOR ELVÉGEZNI: A MENEDÉK TÁRGYAINAK VIZUALIZÁLÁSÁT ÉS A MENEDÉKVÉTELT A BUDDHÁBAN, A DHARMÁBAN ÉS A SZANGHÁBAN, A NÉGY MÉRHESETLEN GYAKORLATÁT, A BÓDHICSITTA FEJLESZTÉSÉNEK GYAKORLATÁT, ÉS A HÉTÁGÚ GYAKORLAT SZERTARTÁSÁNAK RECITÁLÁSÁT**. A recitálandó szövegek emlékeztetnek és egyben figyelmeztetnek arra, hogy a szertartás során kötelezettséget vállaltunk a bódhicsitta kitaró művelésére. Ilyen figyelmeztetésként szolgálhat az egyik leggyakrabban használt vers is, amelynek első két sora a menedékvételről, két utolsó sora a bódhicsittáról szól:

„A Buddhához, a Dharmához és a Gyülekezet legjobbjaihoz fordulok  
oltalomért,

*Amíg a megvilágosodást el nem érem.*

*A nagylelkűség, stb. [erkölcs, türelem, törekvés, összpontosítás és meditáció] cselekedeteiből származó érdemeim által*

*Bár megvilósítanám a buddhaságot [a lények javára]!”\**

A szöveg jelentésére koncentrálva ezt háromszor reggel és háromszor este elmondjuk, és a nap folyamán többször elismételjük. Természetesen nincs akadálya a *Lam-rim* által javasolt részletesebb program követésének: a menedékvétel, aztán a Négy Mérhetetlen, majd a bódhicsitta fejlesztése, és végül a Hétágú gyakorlat végzésének. Legkevesebb reggel háromszor és este háromszor.

3) A harmadik előírás, hogy **AZ ÉRZŐ LÉNYEK JAVÁRA VÉGZETT MUNKÁT SOHA NEM ADJUK FEL.** Ez a legfontosabb előírás.

**AKI A BÓDHICSITTÁT SZERTARTÁSON KERESZTÜL ELNYERTE, SOHA NEM ADHATJA FEL A MÁSOK ÉRDEKÉBEN TÖRTÉNŐ TEVÉKENYKEDÉST, AMI AZT JELENTI, HOGY SOHA NEM GONDOLHATJA „ÉN AZ ILYEN ÉS ILYEN SZEMÉLYT NEM SEGÍTEM; SEMMIT SEM TESZEK AZ ÉRDEKÉBEN”.** Az nem jár komolyabb következménnyel, ha néha mérgesek vagyunk valakire, ha túlzottan nem kedvelünk egyeseket, vagy úgy érezzük, képtelenek vagyunk segíteni, illetve hasznára lenni valakinek. Ám, ha a szívünk mélyéből elhatározzuk, hogy akár csak egyetlen érző lénynek nem segítünk, megsemmisül a bódhicsittánk. Komoly elhatározással egyetlen lénytől sem tagadhatjuk meg a segítségünket. Nem számít, mennyire kellemetlen, ellenséges vagy ártalmas lényről van szó. A szertartáson keresztül elnyert bódhicsittának – a megelőző ponttal együtt – ez a legfontosabb feltétele. Soha nem adhatjuk fel a megvilágosodás elérésére törekvést, és soha, egyetlen lény jólléte sem lehet közömbös számunkra!

♦ *Ebbe a csótány és a szűnyog is beletartozik...*

Természetesen. Az összes lény. Nemcsak az emberek, hanem az állatok is. Minden érző lény. Azt ígértük, hogy az összes érző lény érdekében fogunk munkálkodni, és ebből senki sem maradhat ki. Ha csak egy is hiányzik közülük, már nem igaz, amit mondtunk. Aki tehát a bódhicsittát az ismertetett szertartáson keresztül akarja kifejleszteni, ezt a két legfontosabb előírást nem szegheti meg. A további négy előírás megszegése, bár ezek is komolyak, kijavítható a négy ellenszer alkalmazásával. Mivel nem vagyunk sem istenlények, sem megvilágosodottak, hibákat követünk el,

\* [Wy]: *sangs rgyas chos dang tshogs kyi mchog rnam la / / byang chub bar du bdag ni skyabs su mchi / / bdag gis sbyin sogs bgyis pa'i bsod nams kyis / / 'gro la phan phyir sangs rgyas grub par shog//.*

[ksz]: *száng gye cshö däng dzhog kji cshog nám lá / /csáng cshub bár du dá ni gyáb szu cshi / /dá gi csin szog gyi pe szö nám kji / /do lá phen cshir száng gye dub pár shog//.*

amelyeket aztán megbánunk, és persze megint újabb hibákat követünk el. Erre vonatkozóan a *Lam-rim* példaként a fürdőző elefántot említi. Miután megfürdött, azonnal sárral fröcsköli be magát. Aztán újra megfürdik, és újra befröcsköli magát. Mi is ilyenek vagyunk.

- ◆ *Tételezzük fel, hogy előző életünkben a bódhicsitta szertartás keretében ígéretet tettünk, de ebben az életünkben erre nem emlékszünk, és az ígéretünket megszegjük. Ez milyen következménnyel jár?*

Az ígéret, és nemsokára részletesen beszélek róla, a bódhiszattva fogadalom, folyamatosan fennmarad mindaddig, amíg meg nem szegjük. A fogadalmat a legfőbb előírások ellenében tudatosan elkövetett, erősen negatív tettek törik meg, az öntudatlanok nem számítanak komoly hibának. Nagyobb súlya a megvilágosodásra törekvés elbizonytalanodásának lehet. Ha a jelen életében fogadalmat tett személyt feledékenység miatt a következő életében nem érdekli a megvilágosodás, akkor az még nem számít megszegésnek. Csak ha kifejezetten úgy érzi, képtelen elérni a megvilágosodást.

- ◆ *És ha ugyanez a személy nem segít valakinek amiatt, mert szívből gyűlöli?*

Ez fogadalomszegésnek minősül. De nagyon határozottan kell éreznie, hogy nem akar segíteni.

- ◆ *Van arra lehetőség, hogy a fogadalomszegést követően az ember újra fogadalmat tegyen?*

Igen. Akár mindjárt a fogadalomszegés után. Erre vonatkozóan nincs korlátozás. Ahogyan mondtam, oltár és a Buddha képmása előtt megtehető. Ha valaki úgy gondolja, akár minden nap fogadalmat tehet, függetlenül attól, hogy megszegte vagy sem. Ez nem olyan, mint például a szerzetesi fogadalom. Azt nem lehet minden nap letenni, bár az is megismételhető, a szükséges feltételek teljesülése esetén.

4) A negyedik, az **ÉRDEMEK ÉS ERÉNYEK FELHALMOZÁSA A HÉTÁGÚ GYAKORLAT VÉGZÉSÉVEL ÉS A VILÁGEGYETEM MANDALÁJÁNAK FELAJÁNLÁSÁVAL**. Elegendő egyszer egy nap elvégezni. Természetesen az érdemek nem csupán szövegmondással halmozhatók fel, erre a nagylelkűség, az erkölcs és a türelem gyakorlása, vagy bármilyen más pozitív, erényes cselekedet különösen alkalmas. Ezek végrehajtására minden kínálkozó alkalmat meg kell ragadni.

5) Az ötödik a **TARTÓZKODÁS A NÉGY FEKETE, azaz negatív TETTŐL**. Ezek a következők: **HAZUDOZÁSSAL FÉLREVEZETNI A SZELLEMI TANÍTÓT; ERÉNYES CSELEKEDETEIK MEGBÁNÁSÁRA KÉSZTETNI MÁSOKAT; A MAHÁJÁNA GYAKORLOKAT BECSMÉRELNİ; RÁSZEDNI MÁSOKAT.**

a) **HAZUDOZÁSSAL FÉLREVEZETNI A SZELLEMI TANÍTÓT**. Ezalatt a tudatos félrevezetést kell érteni, amikor valaki mást mond és tesz, mint amiről tudomása van. Például megszegi a fogadalmát vagy áthágja az előírásokat, és amikor a tanítója erre felhívja a figyelmét, az igazságot elferdítve tagadni

vagy szépíteni próbálja a vétkét. Az is félrevezetés, ha a kérdés megbeszélése elől igyekszik kitérni.

b) **ÉRÉNYES CSELEKEDETEIK MEGBÁNÁSÁRA KÉSZTETNI MÁSOKAT.** Az *Abhidharma* tanítása értelmében az erényes cselekedet megbánása erénytelenség, az erénytelen cselekedet megbánása pedig erény. Az előbbire példa, ha valaki erényes cselekedetet, mondjuk leborulásokat hajt végre, és kérdőre vonjuk: „Mit vesztegeted az idődet ilyen felesleges dologra? Miért nem foglalkozol valami értelmesebbel?” Ezzel elbizonytalanítjuk és megbánásra készítjük. Ugyanígy, ha egy segítő munkával foglalkozó embernek azt mondjuk: „Mennyivel jobban járnál, ha inkább a magad hasznát néznéd”, a pozitív cselekedetében való kételkedésre buzdítjuk.

Valamikor régen egy szent iratot tanulmányozó tanítvány összetalálkozott egy kadampa gesével. „Nem lenne helyesebb dharmagyakorlatot végezned, ahelyett, hogy szöveget olvasol?” – kérdezte a nagytekintélyű mester. A tanulót meghökkentette a kérdés, elgondolkodott rajta, és leborulásokat kezdett végrehajtani, amikor ismét megjelent a gesé. „Nem lenne helyesebb dharmagyakorlatot végezned, leborulások helyett?” A tanítvány újabb és újabb kísérleteire a kérdés megismétlődött. Végül kimerülten a próbálkozásoktól a tanítvány kifakadt: „Mit tegyek, hogy a Dharmát gyakoroljam?” „A tudatod változtasd pozitívabbá!” – felelt a mester. Az igazi dharmagyakorlás ugyanis nem külső cselekedetekkel, hanem a tudaton belül történik. A tudat átalakítása nélkül nem számít, mit és mennyit recitálunk, milyen testhelyzeteket veszünk fel. Ahogy Sántidéva mondja: „Gyakoroljuk bár hosszú időn át a szövegmondást és a test megfigyelését, ha a tudatunk szétszórt, a gyakorlás hiábavaló. Erre figyelmeztetett a Buddha.” A történetet amiatt mondtam el, hogy jelezzem, nem minden észrevétel félrevezető. Vannak olyanok, amelyek éppenséggel a helyes útra terelnek.

c) Következő pont: **LESZÓLNI A MAHÁJÁNA GYAKORLÓKAT.** Nem megengedhető a mahájána követőit hamis úton járó, nem buddhista gyakorlóknak minősíteni, illetve a mahájána ösvényét nem a Buddha eredeti tanításának tekinteni. Természetesen a helytelen gyakorlás bírálható. De haragból, gyűlöletből, féltékenységből, vagy egyet nem értés miatt nem nézhetők le, akik mahájána gyakorlatokat végeznek. Amikor a Buddha tanított, hallgatóságának döntő többsége a hínájána tanok iránt mutatott fogékonyságot, ezért főleg ezt az utat tárta fel előttük. Mahájána tanításait szűk körre korlátozta, ezért a mahájána tantételek kevésbé voltak ismertek, mint a hínájána tanok. Ennek tulajdonítható, hogy később egyesek bírálták a mahájána törekvéseket, mondván, azok nem a Buddha eredeti tanításai, hanem később keletkeztek Nágárdzsúna és más szerzők tollaiból. Ez azonban nem felel meg a valóságnak. Alapos ismeretek birtokában, valamint logikai vizsgálatokkal hitelt érdemlően

megállapítható, hogy a mahájána tanítások valódiak és eredetiek. Csupán értelmezéseik, illetve bizonyos részeik tisztázása származik Nágárdzsúnától és a többi ismert szerzőtől. Kétségtelen persze, hogy vannak, akik megpróbálják aláásni a mahájána gyakorlást, ám annak, aki a bódhicsittát szertartáson keresztül műveli, a kritika nem megengedett. A tibeti buddhizmus mind a hínájána, mind a mahájána hagyományt magában foglalja. Vannak országok, például Japán vagy Korea, amelyekben ugyan a mahájána tanítások terjedtek el, de bizonyos vonatkozásokban eltérnek a tibeti hagyománytól. Hínájána tanításokat fogadnak el Cejlonban [Sri Lankán], Thaiföldön, Burmában, Laoszban, Vietnámban...

◆ ...az említett mahájána utat követő országokban a zen budhizmus is elterjedt.

A zen buddhizmus elfogadja a mahájána eszméket, de ha közelebről megvizsgáljuk a meditáció módszereit, igen nagy különbségeket fedezhetünk fel a tibeti mahájána buddhizmusban elterjedt technikákhoz képest. A *Lam-rim* bölcsesség fejezete részletesen kitér a néhány évszázaddal ezelőtt lezajlott híres vitára Ha shang\* és Kamalasila között. Ha shang elképzelése nagyon hasonló volt a zen elképzelésekhez, érveit azonban Kamalasila határozottan cáfolta. Azt nem állítom, hogy a mai zen és a Ha shang által képviselt álláspont minden tekintetben megegyezik, de hasonló a meditáció technikájuk.

◆ Törekvés az azonnali megvilágosodásra.

Nem pusztán erről van szó. Ahogyan én ismerem, a Ha shang által kifejtett ideában a cél elsősorban az analízis, a fogalmi gondolkodás megszüntetése. Kamalasila és a *Lam-rim* tanítása ezzel egyáltalán nem ért egyet. A buddhizmus kínai változatát képviselő Ha shang így érvelt: nem számít, hogy fekete vagy fehér kutya harapja meg az embert, mert ugyanazt a fájdalmat érzi. Ugyanígy teljesen mindegy, hogy a gondolat negatív vagy pozitív, mert mindkettő káros. Következésképp, minden gondolattól meg kell szabadulni, azaz a gondolatokat meg kell szüntetni, mert ezek láncolnak a szamszárához. A *Lam-rim* későbbi fejezeteiben Congkhapa meggyőző érvekkel bizonyítja, hogy ezt képtelenség megvalósítani. Egyrésről lehetetlen gondolatok nélkül létezni, másrésről tárgy nélkül nincs meditáció. Az alapkérdés ugyanis itt az, hogy létezhet-e tudat tárgy nélkül. Vagy másképpen mondva: létezhetünk-e

\* A tibetiek Ha shang (tib. *hwa shang*) alatt általában „kövér buddhá”-t, azaz nem valódi buddhát értenek. Másik jelentése: tanító-felügyelő (skt. *upādhyāya*). A Ha shang-ot a tibetiek viselkedése és beszéde miatt „bolond szerzetes”-nek is tartják, aki vászonból készült batyut hord, nincs állandó lakóhelye és önmagáról azt állítja, hogy Maitréja inkarnációja. Változata a Ha shang (Heshang, Hoshang) Mohojen (Moheján), a mahájána Ha shang. Képviselője Tibetbe is eljutott a VIII. században, Triszong Decen király idején, és Kamalasilával emlékezetes vitát folytatott a Szamje kolostorban. Abban az időben az irányzatnak számos követője akadt Tibetben.

gondolatok nélkül. Mi azt mondjuk, ez lehetetlen. A meditáláshoz tudatra van szükség, a tudatnak pedig valamilyen tárgyra, és akkor gondolatok is vannak, amelyeket nem állíthatunk meg. Jól emlékszem, amikor barátommal, a magyar zen mozgalom egyik vezetőjével először találkoztam, azt mondta: „Meditálunk, és ebből mindent megtudunk.” Azonnal megértettem, hogy álláspontjaink homlokegyenest különböznek. A mi szemléletünk akadémikus. Meggyőződésünk, hogy először tanulnunk kell, aztán a tanultakon el kell gondolkodunk, és csak ezután következhet a meditálás, miután tudjuk, hogy miről meditáljunk, hiszen csak így tudjuk hozzászoktatni magunkat az új szemlélethez. Csak így juthatunk valódi felismerésekre. A zenben viszont nincs túl sok tanítás. Valójában semmi másról, mint a meditálás egyetlen pozitívumáról van szó. Múlt évben meglátogattam az egyik zen gyakorlóházat. A hely gyönyörű, erdő veszi körül. Felmentünk a meditációterembe, ahol mindössze a zen mester kis fényképe volt kiakasztva, semmi több. Megkérdeztem: „Hol van a Buddha?” „Odakint!” – felelte a vezető. Volt ugyanis egy Buddha szobor az épületen kívül, a vízparton. A kérdést persze csak tréfából tettem fel. Mondtam is: „Felejtsd el a kérdésem, de ne feledkezz meg a Buddháról.” Jó barátom, néha viccelődünk. Különös világ, de akinek erre van szüksége, aki nem igen szeret gondolkodni, annak jó. Egyfajta pihenés. Lenézni semmiképpen sem szabad a módszereiket.

♦ *Néha odacsapnak a tanítványnak vagy nagyot kiáltanak...*

Az érzelmi megrázkódtatás jótékony hatással van a felismerésre. A lényeg, ismétlem, a fogalmi gondolkodás megállítása. A tibeti buddhizmus azoknak való, akik élvezik a nagyon alapos gondolati analízist, és szélesre akarják tárni a tudatukat, és ilyen alapon akarnak meditálni, azaz a tudatukat átalakítani.

d) Negyedikként tartózkodni kell **MÁSOK RÁSZEDÉSÉTŐL**, megtévesztésétől. Ez nem csak szavakkal történhet, testbeszéddel is megtéveszthetünk másokat.

♦ *A fekete cselekedetek között miért nincs felsorolva a harag, a ragaszkodás és a többi mérgező érzelem?*

A legtermészetesebb, hogy ezektől tartózkodni kell.

6) Végül a hatodik előírás az **ELKÖTELEZŐDÉS A NÉGY FEHÉR CSELEKEDETTEL**. Gyakorlatilag az imént említett négy fekete cselekedet ellentettjeiről van szó. A négy fekete tett az oka, hogy a bódhicsitta folyamatossága meggyengül a következő életben. A négy fehér cselekedet együtt a fekete cselekedetektől tartózkodással biztosítja a szertartáson keresztül kifejlesztett bódhicsitta folyamatosságát az elkövetkező életben.

a) **AKÁR AZ ÉLETÜNK ÁRÁN IS TARTÓZKODNUNK KELL A TUDATOS HAZUDOZÁS-TÓL. VALÓTLANT MÉG TRÉFÁBÓL SE ÁLLÍTSUNK.**

b) MINDEN HÁTSÓ GONDOLAT NÉLKÜL, ELFOGULATLANUL SEGÍTSÜNK MÁSOKNAK. Másképpen ez úgy is mondható, hogy maradjunk becsületesek minden élethelyzetben.

c) TEKINTSÜK AZ ÖSSZES BÓDHISZATTVÁT TANÍTÓNAK ÉS BUDDHÁNAK, ÉS ÉRDEMEIKNEK MEGFELELŐEN TISZTELJÜK ŐKET. Bár a bódhiszattvák még nem igazi buddhák, de tanítómesterei a buddháknek.

d) BÍZTASSUK AZ ÉRZŐ LÉNYEKET, HOGY TÖREKEDJENEK A MEGVILÁGOSODÁSRA. Ez azt jelenti, hogy mindazokat, akiket a képességeik erre alkalmassá tesznek, és hajlandóságot is mutatnak rá, ösztönözzük a mahájána gyakorlatok végzésére.

Ezek tehát az előírások, amelyeket a szertartás elvégzését követően be kell tartani.