

IV. FÜGGELÉK

A MAGAS CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY MEDITÁCIÓINAK ÁTTEKINTÉSE

A MAGAS CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY FOKOZATOS ÖSVÉNYE (skyes bu chen po'i lam gyi rim pa)

A magas célt kitűző személy fokozatos ösvényének három része van:

- A. A megvilágosodásra törekvő tudat – a bódhicsitta –, amely az egyetlen kapu a mahájánához.
- B. A bódhicsitta felkeltése.
- C. A bódhicsitta kifejlesztését követően elköteleződés a mahájána gyakorlatokkal.

A. A MEGVILÁGOSODÁSRA TÖREKVŐ TUDAT – A BÓDHICSITTA –, AMELY AZ EGYETLEN KAPU A MAHÁJÁNÁHOZ

A megvilágosodásra törekvő tudat vagy bódhicsitta olyan természetesen megnyilvánuló önzetlenség, amely azért vágyakozik a buddhaság elérésére, hogy minden lény javára legyen.

Kétféle mahájánáról beszélhetünk: szútrájána és tantrájána mahájánáról. Mindkettőbe kizárólag a bódhicsitta ajtaján keresztül lehet lépni. Aki a tényleges bódhicsittát műveli, mahájána gyakorlóvá válik, aki elveszíti vagy eltorzítja a bódhicsittát, elhagyja a mahájána ösvényt, nem számít, milyen magas felismerésekkel – például az üresség felismerésével, stb. – rendelkezik. Mindezt a *Lam-rim* szútrájána és tantrájána művekből, valamint indiai kommentárokból vett idézetekkel támasztja alá. Például a következővel:¹

„...Továbbá, az *Árja-Majtréja-vimoksa* szútrában (*Ārya-maitreya-vimokṣa-sūtra*; 'phags pa byams pa'i rnam par thar pa) [ez áll]: »Kiváló leszármazás gyermeke, bár az értékes gyémánt széthasad, mégis túlragyog minden különleges arany ékítményt. De még így sem veszíti el nevét, hogy 'értékes gyémánt', és még így is megszüntet minden nyomorúságot. Kiváló leszármazás gyermeke, hasonlóképpen azok, akik kifejlesztették az értékes gyémántot, a megvilágosodás szellemét, valamint a mindentudásra törekvést, bár nem tevékenykednek, mégis túlragyognak minden különleges arany ékítményt, a *sāvákák* és *pratyékabuddhák* jó tulajdonságait. Ők még így sem veszítik

el 'bódhiszattva' nevüket, és még így is megszüntetik a létforgatag minden nyomorúságát. « Így szól [a tanítás]. »²

A szútra arra utal, hogy az is bódhiszattva lehet, aki nem gyakorolja a bódhiszattva cselekedeteket, de bódhicsittája van.

„...Továbbá, a *Vadzrapáni-abhiséka tantrában* (*Vajrapāny-abhiṣeka-mahā-tantra; phags pa lag na rdo rje dbang bskur ba'i rgyud chen mo*) [ez áll]: »Ó hatalmas bódhiszattva [Mandsusri], a Nagy Tantra mandalája különösen titkos, rejtélyes, rendkívül mély értelmű és kiterjedt. Helytelen tanítani vétező lényeknek.«

»Vadzrapáni, te azt mondd, hogy ez a mandala rendkívüli ritkaság. Erről ezelőtt még nem lehetett hallani. Kinek lehet ezt elmagyarázni?«

Vadzrapáni így felelt: »Mandsusri, akik ezt a megvilágosodás szellemén meditálva elnyerik. Mandsusri, azok a bódhiszattvák, akik a tantrához nyíló bejáratot, a bódhiszattva cselekedeteket művelik, a hatalmas fenséges bölcsesség tantrikus mandalájának beavatásában részesülnek. Mindazok viszont, akik a megvilágosodás szellemének teljességét nem nyerték el, nem léphetnek be [a mandalába]. Ők nem is láthatják a mandalát és nekik nem taníthatók a pecsétek (*mudrā; phag rgya*) és a mantrák (*mantra; sugags*).« Így szól [a tanítás]. »³

A tantrában az áll, hogy akik a bódhicsitta művelésével elkötelezték magukat, beléphetnek a tantra mandalájába.

„Nágárdzsúna a jótevő, hasonlóképpen [beszél a *Ratnāvalīban* (*Rāja-parikathā-ratna-mālā/ratnāvalī; rgyal po la gtam bya ba rin po che'i phreng ba*):

»Ha te és a világ

A felülmúlhatatlan megvilágosodásra vágyakoztok, akkor

Annak a megvilágosodás szellemén kell alapulnia,

Szilárdan, mint a hegyek királya.« Így szól.⁴

Nágárdzsúna itt arról beszél, hogy aki a megvilágosodás elérésére törekszik, annak a megvilágosodás gyökerével – szilárd bódhicsittával – kell rendelkeznie.

„A *Bódhicsarjā-avatárából* (*Bodhisattva-caryāvatāra; byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa*):

»Abban pillanatban, midőn a létforgataghoz láncolt száználmas lényekben

A megvilágosodás szelleme feléled,

Őket a 'sugaták [buddhák] gyermekeinek' tekintik.«

És ugyanitt:

»Ma megszülettem a buddhák családjába,

A buddhák gyermekévé váltam.« Így szól.⁵

Sántidéva magyarázatában az áll, hogy csak a bódhicsitta művelésével válhatunk bódhiszattvává.

Az, hogy valaki mahájána gyakorló vagy sem, a bódhicsittától függ. Minél őszintébb és mélyebb a bódhicsitta gyakorlata, annál őszintébben és mélyebben válik mahájánává, és minél felszínebb a bódhicsitta gyakorlata, annál felszínebben lesz mahájána.

B. A BÓDHICSITTA FELKELTÉSE

Ennek a meditációnak négy része van:

1. A bódhicsitta okai és feltételei.
2. Hogyan meditáljunk a bódhicsittán.
3. A bódhicsitta tényleges művelésének szintje.
4. A bódhicsitta kifejesztése szertartással.

1. A BÓDHICSITTA OKAI ÉS FELTÉTELEI

A különböző szövegek a bódhicsitta felkeltésének eltérő okait és feltételeit említik. Ácsárja Sántidéva a bódhicsitta felkeltésének négy feltételéről beszél a *Sikšā-szamuccsájában* (*Sikšā-samuccaya*; *bslab pa kun las btus pa*):

- a. A Buddha látványa.
- b. Látva vagy hallva a Buddha vagy egy bódhiszattva szellemi erejét.
- c. Elviselhetetlen érzés a mahájána tanítások elkorcsosulása miatt.
- d. Látva azokat a hatalmas szenvedéseket, amelyeket az érző lények tapasztalnak.

Árja Aszanga a bódhicsitta művelésének négy feltételét, négy okát és négy ösztönző erejét említi a *Bódhiszattva-bhúmiban* (*Bodhisattva-bhūmi*; *rnal 'byor spyod pa'i sa las byang chub sems dpa'i sa*).

- a. A négy feltétel:
 - 1) A buddhák és bódhiszattvák csodálatos tetteinek látványa vagy hallomása.
 - 2) A Mahájána szútra megismerése.
 - 3) A mahájána tanítások elkorcsosulásának érzékelése.
 - 4) Annak érzékelése, hogy az érző lényeken a mérgező érzelmek uralkodnak.
- b. A négy ok:
 - 1) Kiváló család.
 - 2) Szellemi mester.
 - 3) A Nagy Együttérzés.
 - 4) A mások jólléte érdekében gyakorolt nagy türelem.
- c. A négy ösztönző erő:
 - 1) Saját erő.
 - 2) Mások ereje.
 - 3) Az okozati erő.
 - 4) A gyakorlás ereje.

2. HOGYAN MEDITÁLJUNK A BÓDHICSITTÁN

A bódhicsitta kiművelésének két alapvető módszere:

- a. A hétágú ok és következmény módszer.
- b. Önmagunk másokkal egyenértékűvé tétele és megcserélése.

A hétágú ok és következmény módszer tanítása Maitrjától, Aszangától, Atisától, stb. származik. E módszer elemei a következők:

- 1) az összes érző lény felismerése anyánkként, (*mar shes*)
- 2) emlékezés az összes érző lény kedvességére, (*drin dran*)
- 3) kedvességük viszonzása, (*drin gzo*)
- 4) szeretetteljes kedvesség, (*vid 'ong gi byams pa*)
- 5) Nagy Együttérzés, (*snying rje chen po*)
- 6) személyes felelősségérzet, (*lhag bsam*)
- 7) bódhicsitta. (*byang chub kyi sems*)

Az első hat az ok, a hetedik – a bódhicsitta – a következmény.

A hétágú ok és következmény gyakorlatát a tudat kiegyensúlyozása (*btang snyoms*) alapozza meg.

Az együttérzés gyakorlata rendkívül fontos a mahájána gyakorlás kezdetén, közepén és végén. Az együttérzés gyakorlása rendkívül fontos a mahájána gyakorlás kezdetén, ahogyan azt a szútra is hangsúlyozza:

„Az *Aksajamati-nirdesa* szútrából (*Ārya-akṣayamati-nirdeśa-nāma-sūtra*; *'phags pa blo gros mi zad pas bstan pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo*): »Tovább, tiszteletreméltó Sáriputra, a bódhiszattvák Nagy Együttérzése kimeríthetetlen. Miért? Mert ez az előfeltétel. Tiszteletreméltó Sáriputra, ahogyan a lélegzet megindulása előfeltétele egy emberi lény életre kelésének, a bódhiszattvák Nagy Együttérzése előfeltétele a mahájána hibátlan elérésének.« Így szólt.»⁶

Ez a szútra azt mondja, hogy miként a lélegzet az élet kezdetét, úgy a Nagy Együttérzés a mahájána gyakorlást előzi meg.

„... Továbbá, a *Gajásirsa* szútrában (*Ārya-gayā-śirṣa-nāma-mahāyāna-sūtra*; *'phags pa gayā mgo'i ri zhes bya ba theg pa chen po'i mdo*) [ez áll]: »Mandzsusri, mi motiválja a bódhiszattvák cselekedeteit? Mi a tárgya azoknak?« Mandzsusri így felelt: »Dévaputra, a bódhiszattvák cselekedeteit a Nagy Együttérzés motiválja, és ennek tárgyai az élőlények.« Így szólt.»⁷

Ez a szútra azt mondja, hogy a Nagy Együttérzés a Hat Tökéletesség gyakorlásának megalapozója.

Az együttérzés gyakorlása rendkívül fontos a mahájána gyakorlása közben, ahogyan az a szútrában (*Ārya-śraddhā-balādhānavatāra-mūdra-nāma-mahāyāna-sūtra*; *'phags pa dad pa'i stobs bskyed pa la 'jug pa'i phyag rgya zhes bya ba theg pa chen po'i mdo*) áll:

„A Nagy Együttérzés birtokosa egész életében vállalja a szenvedést, és feladja a boldog életet, hogy az összes lényt hozzásegítse a megérlelésükhöz. Így szólt.»⁸

Ez a szútra azt mondja, hogy a bódhiszattva az érző lények iránti Nagy Együttérzése miatt képes bármilyen szenvedés elviselésére és saját boldogságának feladására.

„[Kamalasílatól] a *Bhāvanākrama* első könyvéből (*Bhāvanā-krama*; *sgom pa'i rim pa*): Minthogy a bódhiszattvákat a Nagy Együttérzés motiválja, önmagukat nem tekintve fáradságtalanul törekednek arra, hogy mindinkább

segítsenek másokat. Következésképp, ők elkötelezik magukat annak a két gyűjteménynek a felhalmozásával, amelyek nagyon nehezek, fárasztóak és hosszú időt igényelnek.”⁹

Ez a szövegmagyarázat azt mondja, hogy a bódhiszattva a Nagy Együttérzéstől sarkallva, magát nem tekintve, az érző lények megsegítése miatt nehezen megszerezhető érdemek felhalmozására és hosszú időn át tartó fáradozásra vállalkozik.

Az együttérzés gyakorlása rendkívül fontos a mahájána gyakorlás végén, ahogyan az a szútrában áll:

„[Kamalasílatól] a *Bhāvanākrama* második könyvéből: Mivel a bhagavan buddhákát áthatja a Nagy Együttérzés, ők [a jelen] világ végezetéig maradnak a világban, addig, amíg a lények itt tartózkodnak, még úgy is, hogy saját céljuk tökéletes beteljesítését már megvalósították.”¹⁰

Ez a szövegmagyarázat azt mondja, hogy jöllehet a Buddha a legmagasabb, legkiválóbb minőséget beteljesíti, Nagy Együttérzése miatt minden érző lény jólléte megvalósításának elkötelezettje.

„A *Dharmaszamgīti* szútrából (*Ārya-dharma-samgīti-nāma-mahāyāna-sūtra; 'phags pa chos yang dag par sduḍ pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo*): »Bhagavan {Magasztos Buddha}, a bódhiszattváknak nem szükséges temérdek tanítást tanulniuk, Bhagavan, ha a bódhiszattvák egyetlen tanítást megértenek és ismernek, akkor ők a Buddha valamennyi tanítását a kezükben tartják. Melyik ez az egyetlen tanítás? Ez a Nagy Együttérzés. Bhagavan, a Nagy Együttérzéssel a bódhiszattvák a Buddha valamennyi tanítását a kezükben tartják.« Így szólt.”¹¹

Ez a szútra azt mondja, hogy a bódhiszattva a Nagy Együttérzésre helyezi a hangsúlyt, azt gyakorolja és realizálja, és a buddhák összes tulajdonságára szert tesz.

Csandrakīrti a *Madhjamaka-avatárában* (*Madhyanakāvatāra-nāma; dbu ma la 'jug pa zhes bya ba*) ezt mondja:

„Ezért az együttérzés a kiváló Buddha termés magja, és mint a víz a növekedéshez, hosszú ideig szükséges tárgy a érésnek. Hasonlóképpen, elfogadom emiatt, és legelőször az együttérzést dicsőítem.”¹²

Ahogyan a termés esetén először a mag, aztán a víz, majd legvégül a teljes beérés a legfontosabb, úgy a teljes megvilágosodás eléréséhez a gyakorlás elején, közepén és végén a Nagy Együttérzés a legfontosabb.

„A *Dharma-samgīti* szútrából: »Bhagavan, például bárhol is van az egyetemes uralkodó értékes kocsikereke, serege ott gyülekezik. Hasonlóképpen, Bhagavan, bárhol is van a bódhiszattvák Nagy Együttérzése, ott van a Buddha összes tanítása. Bhagavan, például mihelyt megnyilvánul az életerő, az érzékszervek működni kezdenek. Hasonlóképpen Bhagavan, mihelyt a Nagy Együttérzés megnyilvánul, a bódhiszattvák összes tulajdonsága megjelenik.”¹³

Ez a szútra azt mondja, hogy aki rendelkezik az élet képességével, az más képességekkel is rendelkezik. Hasonlóképpen, a Nagy Együttérzést természetességgel követik más bódhiszattva tulajdonságok.

a. A HÉTÁGÚ OK ÉS KÖVETKEZMÉNY MÓDSZER GYAKORLÁSA

A hétágú ok és következmény módszer alapja a tudat kiegyensúlyozása, az elfogulatlan gondolkodás az érző lényekről.

1) A tudat kiegyensúlyozása.

A tudat kiegyensúlyozásának célja a minden érző lény iránti részrehajlás nélküli szeretet és együttérzés felkeltése.

Hogyan műveljük a tudat kiegyensúlyozását?

a) Elsőként, válasszunk meditálásunk tárgyaként egy számunkra semleges személyt, és vele kapcsolatban gyakoroljuk tudatunk kiegyensúlyozását, azaz ragaszkodásunk és ellenszenvünk elosztatását. E személyt figyelembe véve, mind a ragaszkodásunkkal, mind az ellenérzésünkkel két érv átgondolásával felhagyhatunk, ahogyan azt Kamalasila a *Bhāvanākramā*ban írja:

i) Az érző lények szemszögéből tekintve gondoljuk ezt: „Mivel az összes érző lény egyformán vágyakozik a boldogságra és el akarja kerülni a szenvedést, nem helyes, ha néhányuknak, akiket közelinek érzek magamhoz, jót teszek, másoknak pedig, akiktől távolságot tartok, ártok.”

ii) A saját szemszögünkből tekintve pedig gondoljuk ezt: „A kezdet nélküli élet körforgásában nincs olyan érző lény, aki akár sok százszor ne lett volna már a hozzátartozóm, ezért kivel szemben van helye a vonzalmnak, és kivel szemben kellene ellenszenvet táplálnom?”

b) Másodikként, válasszunk meditálásunk tárgyának egyik hozzátartozónkat, és a vele kapcsolatban felmerülő durva és a finom ragaszkodástól való megszabadulással próbáljuk tudatunkat kiegyensúlyozni. Ezt négy érv figyelembevételével végezhetjük el:

i)-ii) Az első kettő megegyezik a fent ismertetett i) és ii) érvekkel.

iii) A harmadik érvet a *Csandrottama-dáriká szútra* (*Ārya-candrottama-dārikā-vyākaraṇa-nāma-mahāyāna-sūtra*; *'phags pa bu mo zla mchog lung bstan pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo*) szolgáltatja: „Megelőző életeim során megöltem mindannyitokat, és ti a múltban darabokra szaggattatok engem. Kölcsönösen ellenségek és gyilkosok voltunk. Hogyan ragaszkodhatnánk egymáshoz?”

iv) A negyedik érv: a szamszárában soha nem lehetünk bizonyosak hozzátartozóink, barátaink, ellenségeink, stb., felől, a jelenlegi vagy az elkövetkező életünkben bekövetkező változások miatt.

Elgondolkodva ezeken az érveken, felhagyunk a hozzátartozóinkhoz fűződő ragaszkodásunkkal, amely ragaszkodást csak amiatt érezzük, mert ők a hozzátartozóink, de a „hozzátartozó” fogalmát nem vetjük el.

- c) Harmadikként, válasszuk meditálásunk tárgyának ellenségünket, és a vele kapcsolatban felmerülő durva és a finom ellenérzésektől megszabadulva próbáljuk tudatunkat kiegyensúlyozni. Ezt négy érv figyelembevételével végezhetjük el:

i)-ii) Megegyezik az ismertetett i) és ii) érvekkel.

iii) A harmadik érv: számtalan elmúlt életen át jelenlegi ellenségeink apáink, anyáink, testvéreink és barátaink voltak, akik éppen olyan kedvesen bántak velünk, mint jelenlegi szüleink, testvéreink, rokonaink és barátaink.

iv) Megegyezik a fent ismertetett iv) érveléssel.

Elgondolkodva ezeken az érveken, felhagyunk az ellenségeink iránti ellenszenvünkkel, haragunkkal és gyűlöletünkkel, amelyeket csak amiatt érzünk, mert ők az ellenségeink, de az „ellenség” fogalmát nem vetjük el.

- d) Negyedikként válasszuk meditálásunk tárgyának az összes érző lényt, és általuk próbáljuk gyakorolni a tudat kiegyensúlyozását, a ragaszkodástól és ellenérzéstől megszabadulást. Ezt három érv figyelembevételével végezhetjük el:

i)-ii) Megegyezik a fent ismertetett i) és ii) érvekkel.

iii) Megegyezik a fent ismertetett iv) érveléssel.

- 2) Az összes lény felismerése anyánkként.

Hogyan ismerhetők fel az érző lények anyánkként?

A meditáció a következők átgondolásával történik:

A szamszarában az élet kezdettelen, ezért születéseinknek sincs kezdete. A szamszarában születéseink és halálaink folytonossága miatt nincs olyan hely, ahová nem születtünk és ahol nem éltünk. Nincs olyan lény, aki ne lett volna az anyánk, apánk, testvérünk, rokonunk, stb. Továbbá, ők nem csupán a megelőző életeink során voltak anyáink, apáink, testvéreink, rokonaink, és így tovább, hanem a végeláthatatlan jövőben is az anyáink, apáink, testvéreink és rokonaink lesznek.

- 3) Emlékezés az összes érző lény kedvességére.

Az emlékezés az összes érző lény kedvességére meditáció javasolt első tárgya a jelenlegi anyánk.

Világos, tiszta képként elképzeljük magunk előtt anyánkat, és ezt gondoljuk: „Nem csupán ebben az életemben, hanem a kezdet nélküli életeim során már számtalanszor volt az anyám. Megvédett az ártal-

maktól, ellátott minden jóval és boldoggá tett. Mint jelenlegi életem kezdetekor is, hosszú időn át tartózkodtam a méhében. Ezt követően, amikor az idő elérkezett, világra hozott. Simogató keze örömet okozott. Emlőjéből táplálkoztam. Szájával etetett. Kezeivel letörölte a szennyet rólam; minden tekintetben fáradhatatlanul segített. Amikor éhes és szomjas lettem, ételt és italt, amikor fáztam, ruhát, és ha szükségem volt rá, pénzt adott. És még akkor is, ha a szükséges dolgok nem egykönnyen voltak megszerezhetőek, akár vétkezve, szenvedés és gonoszság által is előteremtette azokat, csak hogy a legjobb képességei szerint felnevelhessen.”

Amikor gyermekét betegség és fájdalom gyötri, így gondolkodik: „Inkább én haljak meg, mint a gyermekem; inkább én legyek beteg, mint a gyermekem; jobb lenne, ha én szenvednék és nem a gyermekem.” Ezt őszintén gondolja, és mindent megtesz a betegség, a fájdalom és a szenvedés megszüntetéséért. Röviden: ismeretei és képességei jót és boldogságot eredményeznek. Az anya szívből jövő szeretete elúzi a gyermekét sújtó ártalmakat és szenvedést.

Ezeken elmélkedve, a kedvesség felidézése ne pusztá szavakkal, hanem életszerűen történjen. Folytatva az elmélkedést, apánkat és hozzátartozóinkat anyáinként felismerve felidézzük jószágukat, amelyet a múlt életeinkben irántunk tanúsítottak.

Ezután számunkra semleges embereken elmélkedünk, őket is anyáinként ismerjük fel, és emlékezünk arra, hogy az elmúlt életeink során szülőanyáinként kedvesek voltak hozzánk.

Miután a semleges személy iránt már ugyanúgy érzünk, mint a szüleinkkel és hozzátartozóinkkal kapcsolatban, elmélkedjünk az ellenségeinken, őket is anyáinként ismerjük fel, és emlékezzünk arra, hogy elmúlt életeink során szülőanyáinként kedvesek voltak hozzánk.

Miután az ellenségeink iránt már ugyanúgy érzünk, mint szüleink és hozzátartozóink iránt, elmélkedjünk a mind a tíz irányban tartózkodó érző lényeken, őket is anyáinként ismerjük fel, és emlékezünk arra, hogy az elmúlt életeink során szülőanyáinként kedvesek voltak hozzánk.

4) Kedvességük viszonzása.

A kedvesség viszonzásának meditációja a következők átgondolásával és megértésével történik:

Nincs annál nagyobb hálátlanság, mint amikor csupán önmagam számszárából való megszabadításán fáradozom, miközben az összes többi érző lényt – valamikori anyáimat, apáimat, testvéreimet, hozzátartozóimat és a többieket, akik a múltban számtalanszor kedvesek és

jóságosak voltak hozzám, jóllehet erre nem emlékszem a születéseim és halálaim szüntelen körforgása miatt – mellőzöm, és hagyom, hogy a szamszára foglyaiként szenvedjenek.

Ezután gondoljunk erre: „Ha a gonosz ember hálátlansága helytelen, hogyan lehetnék én ilyen. Kedvességük viszonzásának terhét viselnem kell.”

Röviden: feltételezzük, hogy anyánk vak, vezető nélkül botladozva halad egy meredek lejtő irányába. Ha nem számíthat a fiára vagy a lányára, kitől remélhet segítséget? Ha a gyermekei nem érzik felelősnek magukat, hogy megmentsek anyjukat a veszélytől, ki fogja megmenteni? Hasonlóképpen, az érző lények, akik valamikor kedves, jó anyáink voltak, s tudatuk békességét most a szennyezettségek démonai zaklatják és emiatt képtelenek uralkodni a tudatukon, nem látják a magasabb létbirodalmakat és a nirvánát, nincs szellemi vezetőjük, negatív cselekedeteik útvesztőjében botladozva haladnak az alsó létbirodalmak és a szamszára meredek lejtője felé. Ha anyáink nem remélhetnek segítséget a fiaiktól és a leányaiktól, akkor kinek a segítségére számíthatnak? Ha a gyermekek nem érzik felelősnek magukat, hogy megmentsek anyjukat a veszélytől, ki fogja őket megmenteni? Nekünk tehát viszonzoznunk kell a kedvességüket, és a lehetőségeink és képességeink szerint tevékenykednünk kell mások hasznára, szellemi tanítások és egyebek nyújtásával.

5) Szívből jövő szeretet.

A szívből jövő szeretet meditációja a következők átgondolásával és megértésével történik:

A szeretet meditáció tárgya az összes boldogtalan érző lény. Gondoljuk ezt:

„Milyen jó lenne annak a lénynek, ha boldog lehetne”,

„Bár rátalálna a boldogságra”,

„Tennem kell azért, hogy rátaláljon a boldogságra.”

Első lépésben a hozzátartozóinkat, ezt követően a semleges személyeket, aztán az ellenségeinket, végül az összes érző lényt szeretetünkbe fogadjuk.

A szeretet művelésének módszere: ismételten elmélkedünk azon, hogy az érző lények nélkülözik a boldogság változatait, és szeretnénk, ha rátalálnának a boldogság változataira. Sokféle boldogságot képzelünk el, és ezeket átadjuk az érző lényeknek.

Valódi nagy szeretetről csak akkor beszélhetünk, ha az érző lények iránti szeretet hiteles, azaz oly mértékű, mint egy anya szívből fakadó érzése, amikor kisgyermekének fájdalma van.

A szeretet művelésének jótéteményét a *Szamádhirádzsa szútra* (*Sarva-dharma-svabhāva-samatā-vipañcita.samādhi-rāja-sūtra*; *chos tham cad kyi rang bzhiin mnyam pa nyid rnam par spros pa ting nge 'dzin gyi rgyal po'i mdo*) említi:

„A kimagasló személynek folyamatosan tett megannyi nagyszámú és változatos felajánlás sem ér fel a szeretet egyetlen gondolatából származó erénnyel.”

Ugyanerről Nágárdzsúna a *Ratnávali*-ban ezt mondja:

„Napi háromszor, háromszáz különböző színű tálban végzett felajánlás sem mérhető a szeretet csupán egyetlen pillanatából fakadó erényhez.”

6) Nagy Együttérzés.

A Nagy Együttérzés meditációja a következők átgondolásával és megértésével történik:

A Nagy Együttérzés meditációjának tárgya a mindhárom szenvedésfajtától gyötört valamennyi érző lény.

Gondoljuk ezt: „Milyen csodálatos lenne, ha mentesek lennének ezektől a szenvedésektől”, „Bár megszabadulnának ezektől a szenvedésektől!”, „Meg kell szabadítanom őket ezektől a szenvedésektől.”

A Nagy Együttérzést első lépésként a hozzátartozóinkon, aztán semleges személyeken, majd az ellenségeinken, végül az összes érző lényen műveljük.

A Nagy Együttérzés felkeltésének a módszere: ismételten elmélkedünk az érző lények szamszárán belüli szenvedéseinek általános- és sajátos természetén, ahogyan azok a *Lam-rim* első és második részében említésre kerültek. Amikor a szamszárán belüli szenvedések általános- és sajátos természetén történő meditálás tárgya mi magunk vagyunk, az eredmény a lemondás érzése, amikor a meditálás tárgya az összes érző lény, az eredmény a Nagy Együttérzés.

A szenvedés és boldogtalanság különféle módozatainak különféle megközelítésein elmélkedve megtapasztaljuk a szeretetet és az együttérzést. A gyakorlást hosszú időn át folytatva kiteljesedik a tevékeny, tartós szeretet és együttérzés.

A Nagy Együttérzés tényleges kiteljesedéséről csak akkor beszélhetünk, ha az együttérzés az érző lényekkel hiteles, azaz oly mértékű, mint egy anya szívből fakadó érzése, amikor kisgyermekének fájdalma van.

6) Személyes felelősségérzet.

Az ily módon művelt szeretet és együttérzés végeredményeként ezt gondoljuk: „Mennyi jót és örömet okoztak nekem az érző lények, és

most nélkülözik a boldogságot és gyötrődnek a szenvedéstől. Milyen módon szabadulhatnának meg a szenvedésüktől és hogyan lehetnének boldogok?” Még ha csak szavakban is, képezzük tudatunkat, hogy a lények megmentése terhének cipelésére alkalmassá váljunk.

Itt azonban már nem elegendő a vágyakozás vagy gondolat, hogy „Bár az összes lény megszabadulna a szenvedéstől és rátalálna a boldogságra”, felelősségvállalásra van szükség: „Az érző lények hasznára kell lennem és meg kell valósítanom a boldogságukat.”

A személyes felelősségérzet olyan rendkívüli készlet, amelynek birtokában őszinte szándékkal elkötelezzük magunkat az érző lények szenvedésüktől való megszabadításának feladatával, és gondoskodunk a boldogságukról.

7) Bódhicsitta.

A bódhicsitta olyan tudat, amely őszintén törekszik a teljes megvilágosodás (a Buddha állapot) elérésére, hogy minden lény hasznára legyen. Ilyen őszinte törekvés a nagy szeretet és együttérzés gyakorlására alapozva fejleszthető ki.

A bódhicsitta felkeltésének meditációját követően kezdetünk hozzá a bódhicsitta művelésének gyakorlásához, a következmény ösvénnyé alakításához (*sem sbskyed 'bras bu lam 'khyer*). Ezt a gyakorlatot a következőképpen végezzük:

Vizualizáljuk gurunkat – ha van, vagy Sákjamuni Buddhát – a fejtetőnkön, és elképzeljük, hogy gurunk örül, mondván ez csodálatra méltó, és nagyon szerencsések vagyunk, hogy felkeltettük magunkban a bódhicsittát, ezért oltalmába fogad minket. Majd elképzeljük, hogy gurunk örömeinek következményeként a fejtetőnkön keresztül a szívünkbe oldódik. Aztán önmagunkat feloldjuk az ürességben, és az ürességből felkeltjük Sákjamuni Buddhát. Önmagunkat elválaszthatatlannak látjuk tőle és örvendezünk.

Szívből jövő érzéssel vizualizáljuk a bódhicsitta gyakorlatból fakadó érdemek felhalmozását, mely érdemek fénysugarak formájában kiáradnak az összes érző lény felé és serényen munkálkodnak jóllétükért, megszabadítván őket a szenvedéseiktől, a szerencsés újráltesülés és a megszabadulás állapotába emelik őket, végsőként pedig elvezetik a lényeket a megvilágosodás [a Buddha] szintjére.

- b. **ÖNMAGUNK MÁSOKKAL EGYENÉRTÉKŰVÉ TÉTELE ÉS MEGCSERÉLÉSE**
Az önmagunk másokkal egyenértékűvé tételének és megcserélésének módszerét Mandzsusritól, Nágárdzsúnától, Ácsárja Sántidévától, stb. származtatjuk.

Ennek a meditációnak öt része van:

- 1) Önmagunk másokkal egyenértékűvé tétele.
- 2) Elmélkedés önmagunk becsben tartásának hátrányain.
- 3) Elmélkedés mások jóllétének becsben tartása előnyeiben.
- 4) Önmagunk tényleges megcserélése másokkal.
- 5) Adás és magunkra vétel.

- 1) Önmagunk másokkal egyenértékűvé tétele.

Önmagunk és mások egyenértékűsége azt jelenti, hogy mindannyian egyformán, természetünkéből fakadóan ösztönösen vágyakozunk a boldogságra és nem akarunk boldogtalanok lenni.

A kilenc részből álló meditáció a következő egyenértékűségek kifejlesztését foglalja magába:

- a) az egyenértékűség művelésének három részből álló vizualizációja mások nézőpontjából,
 - b) az egyenértékűség művelésének három részből álló vizualizációja saját nézőpontunkból,
 - c) az egyenértékűség művelésének három részből álló vizualizációja a hajlamot tekintve.
- a) Az egyenértékűség művelésének három részből álló vizualizációja mások nézőpontjából.
 - i) Felerősítjük a gondolatot, hogy minden érző lény egyenrangú a szenvedés elkerülésére vágyakozó természetét illetően, ezért értelmetlen a részrehajlás velük szemben, vagy értelmetlen különbséget tenni közöttük. Mindez hasonló ahhoz, amikor tíz koldussal találkozunk, akik kétségbeesetten könyörögnek, hogy csillapítsuk éhségüket. Ilyen helyzetben értelmetlen lenne, ha közülük csak néhányuknak kedveznénk.
 - ii) Felerősítjük a gondolatot, hogy minden érző lény egyenrangú a boldogságra vágyakozó természetét illetően, ezért értelmetlen a részrehajlás velük szemben, vagy értelmetlen különbséget tenni közöttük. Mindez hasonló ahhoz, amikor tíz koldussal találkozunk, akik boldogok lennének, ha egy kis ételmet kapnának. Ilyen helyzetben értelmetlen lenne, ha közülük csak néhányuknak kedveznénk.
 - iii) Felerősítjük a gondolatot, hogy minden érző lény egyenrangú a boldogságra vágyakozó természetét illetően, ám egyformán nélkülözik a valódi boldogságot. Ugyanígy, minden érző lény egyenrangú a szenvedés elkerülésére vágyakozó természetét illetően, mégis egyformán szenvednek. Ezt figyelembe véve, értelmetlen a részrehajlás velük szemben, vagy értelmetlen

különbséget tenni közöttük. Ez megegyezik azzal, hogy egy orvosnak nincs oka megkülönböztetést tenni tíz egyformán komoly betegségben szenvedő között, amikor a gyógyításukra kerül sor. Ugyanígy, a lények szenvedéstől megszabadítását illetően sincs erkölcsi alapja az elfogultságnak.

A háromféle gyakorlattal képzett tudat beállítottságának kifejezője az elhatározás: „Soha nem teszek megkülönböztetést az érző lények között, és állandóan azon munkálkodom, hogy egyformán segítsen őket szenvedésük legyőzésében és boldogságuk elnyerésében.”

- b) Az egyenértékűség művelésének három részből álló vizualizációja, saját nézőpontunkból.
 - i) Az összes érző lény egyformán kedves nekem. Valamikor mindannyian már barátaim és hozzátartozóim voltak. Ennélfogva semmilyen ésszerű alapja sincs, hogy néhányukat közelebbnek, másokat szembenállóknak tekintsek.
 - ii) Az összes érző lény számomra megnyilvánuló kedvességét nem korlátozhatom arra az esetre, amikor éppen a barátaim vagy a hozzátartozóim; kedvességük határtalan, amikor az ellenségeim. Az ellenség gondoskodik az értékes lehetőségről, hogy képezem magam a türelem, a mások elfogadása, az együttérzés és a bódhicsitta nemes eszméiben.
 - iii) Elmélkedjünk azon, amit Sántidéva a *Bódhicsarjja-avatár*ban ír: értelmetlen, hogy mi, akik szenvedésnek és múlandóságnak vagyunk alávetve, önző és megkülönböztető módon viszonyulunk azokhoz, akiken ugyanaz a végzet teljesedik be. Ez olyan értelmetlen és ostoba dolog, mintha tíz kivégzésre váró elítélt, akiknek a napjai meg vannak számlálva, veszekedne egymással.
- c) Az egyenértékűség művelésének három részből álló vizualizációja, a hajlamot tekintve.
 - i) Alaposabb vizsgálatot végezve azt találjuk, hogy ténylegesen nem maguk az ellenségek okozzák a bajt, az ártalmat okozó az ellenség mérgező érzelme. Ahogyan Áradéva a *Csatuhisataka sásztrában* mondja:

„A buddhák a mérgező érzelmet tekintik ellenségnek, nem a gyermekét lényt, akit hatalmába kerített.”

Ezért semmi sem indokolja, hogy ellenszenvvel viseltessünk az ártalmat okozó személyekkel szemben, és semmibe vegyük az ilyen érző lények jóllétét.

- ii) Másodikként, tegyük fel magunknak a kérdést, hogy az úgynevezett ellenségeink állandóak-e és mindig ellenségeink maradnak vagy megváltozhatnak. Arra a következtetésre jutunk, hogy nem állandóak, és lehetővé teszik számunkra a felülemelkedést a jóllétük iránt tanúsított érdektelenségünkön.
- iii) Az utolsó meditációban az „ellenség” és a „barát” viszonylagosságán elmélkedve érintjük a jelenségek végső természetét. Az ellenség, a barát, stb. fogalmi viszonylagosak, csak hétköznapi szinten léteznek. Kölcsönösen függenek egymástól, miként a széles a keskenytől.

Röviden: meditáljunk ezen a témán a *Láma csöpá* guru jóga egyik versének megfelelően:

„Senki sem vágyakozik még a legkisebb szenvedésre sem,
És senki sem elégedett a boldogsággal.
Ebben nincs különbség önmagam és mások között.
Ez arra ösztönöz, hogy örvendezzek mások boldogságának.”

- 2) Elmélkedés önmagunk becsben tartásának hátrányain.
 - a) Önmagunk becsben tartása a boldogtalanság, szenvedés, problémák, szerencsétlenségek és a nem kívánt tapasztalatok forrása.
 - b) A szamszárában nem élvezhetjük a valódi boldogságot.
 - c) Nem érhetjük el a megvilágosodást.

A *Láma csöpá* (*bla ma mchod pa*) guru jóga ekként összegez:

„Önmagam becsben tartásának tartós betegsége az oka
Nem kívánt szenvedéseimnek.
Ez a felismerésem ösztönöz arra, hogy
Hibáztassam, eltaszítsam és elpusztítsam
Önmagam becsben tartásának démonát.”

- 3) Elmélkedés mások jóllétének becsben tartása előnyeiben.
 - a) Mások becsben tartása a boldogság, a szerencse és a kívánatos tapasztalatok forrása.
 - b) Élvezhetjük a valódi boldogságot még a szamszárában is.
 - c) Elérhetjük a megvilágosodást.

Sántidéva így összegez a *Bódhicsarjá-avatárában*:

„Bárki is vágyakozik arra, hogy gyorsan megmentse önmagát és másokat,
Gyakorolnia kell a legmagasabb rendű titkot,
Önmagának másokkal megcserélését.”

A *Láma csöpá* guru jóga pedig ezt mondja:

„Önmagam becsben tartása a bejárat minden balsikerhez,
Míg anyáim (az érző lények) becsben tartása minden siker megalapozója.

Ez ösztönöz, hogy gyakorlásom lényegévé
Önmagam másokkal megcserélését tegyem.”

4) Önmagunk tényleges megcserélése másokkal.

Az önmagunk tényleges megcserélése másokkal gyakorlatban nem arra gondolunk, hogy „Én a másik vagyok” vagy a „Mások szeme, stb. az enyém”, hanem két beállítottságot – (1) az önmagasztalást és (2) a másokkal nem törődést – kicserélünk: másokat olyan kedvesnek tartunk, mintha önmagunk lennénk, és önmagunkkal nem törődünk, mintha magunk volnánk a másikkal. Ennélfogva ellenkező értelművé válik beállítottságunk. Az önmagunk becsben tartásának és a mások felé megnyilvánuló érdektelenségünknek visszájára fordításával az önmagunk iránti ragaszkodásunk ereje mérséklődik, és így elérjük, hogy nem törődünk önmagunkkal, és inkább a többi érző lény jóllétét tekintjük értékesnek. Ezt jelenti az önmagunk tényleges megcserélése másokkal. Az önmagasztalást most a mások felé fordulásra változtatjuk. Röviden: nem a saját boldogságunkat nézzük, hanem mások szenvedésének megszüntetésével kötelezzük el magunkat.

Az önmagunk tényleges megcserélése másokkal gyakorlásának két akadálya van:

- a) Önmagunk és mások helytelenül függetlennékként (egymással nem összefüggőként) érzékelése; hasonlóképpen a kék és a sárga színekhez. Önmagunk és mások kölcsönösen függünk egymástól, akár csak egy hegy felénk eső oldala a tőlünk távolabbra eső oldalától.
- b) A helytelen nézet, hogy a saját boldogságunk és a mások boldogsága és boldogtalansága között nincs összefüggés.

5) Adás és magunkra vétel.

E meditációt a következőképpen végezzük:

A nagy mester, Nágárdzsúna mondja a *Ratnáváli*ban:

„Az ő negatív következményeik érjenek be nálam,
És az én pozitív következményeim érjenek be náluk.”

A *Láma csöpa* guru jogában ez áll:

„Ezért, ó tiszteletreméltó, együttérző guruk,
Ösztönözzetek engem, hogy érző lény anyáim összes kar-
mikus akadálya és szenvedése
Érjen be rajtam azonnal,
És másoknak adhassam boldogságot és érdemeimet,
Hogy minden létező élvezhesse a boldogságot.”

A más érző lények iránt megnyilvánuló együttérzés erejétől ösztönözve vizualizáljuk szenvedéseiket önmagunkon; aztán a szeretet erejével ösztönözve vizualizáljuk, hogy a szívünk legmélyéből fakadóan

átadjuk erényeinket, boldogságunkat, vagyonunkat, tulajdonainkat az érző lényeknek.

Érdemeink felhalmozásának erejénél fogva azt kívánjuk, hogy az összes érző lény megtapasztalhassa a vágyott következményeket: akik szerencsés újrálétesülést akarnak, azok azt érzék el, és akik anyagiak birtoklását szeretnék, azok ehhez jussanak hozzá. Képzeld el, hogy érdemeink átváltoznak a lények által vágyott tárgyakká, és az összes érző lény elnyeri azokat.

A gyakorlat a légzéssel összekapcsolva igen erőteljessé válik – elképzeld, hogy belégzéskor kapunk, kilégzéskor adunk – és szilárd elkötelezettséget eredményez a bódhicsattva cselekedetekkel.

Mivel az összes érző lény egyenértékű velünk – egyformán vágyunk a boldogságra és nem akarunk szenvedni –, mindannyiunk természetes joga a boldogság és a jóllét, az egyetlen különbség a lények számában van. Önmagunk jólléte csupán egy személyt, míg mások jólléte végtelen számú lényt jelöl. Természetesen a mások jólléte sokkal fontosabb, mint a saját jóllétünk. Az adás és magunkra vétel gyakorlata során olyan szint érhető el, ahol az elmondottak már önkéntelenül megnyilvánulnak.

3. **MELYIK SZINT FELEL MEG A BÓDHICSITTA TÉNYLEGES MŰVELÉSÉNEK**

Azon a szinten, ahol a gyakorló természetes módon törekszik a megvilágosodásra – a buddha állapot elérésére – minden lény javára, megvalósul a tényleges bódhicsitta.

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 bódhicsitta aszerint, hogy kezdetben milyen irányultságú, három kategóriába sorolható:

- a. királyhoz hasonló bódhicsitta,
- b. csónakoshoz hasonló bódhicsitta,
- c. pásztorhoz hasonló bódhicsitta.

A bódhicsitta másik felosztása a cselekvőképesség szerint:

- a. vágyakozó bódhicsitta,
- b. elkötelezett bódhicsitta.

4. **A BÓDHICSITTA KIFEJLESZTÉSE SZERTARTÁSSAL**

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. El kell oszlatni a ragaszkodást és féltékenységet, és a helyesen végzett szertartás által feléled.”

A gyakorlónak szóló tanács, hogy a bódhicsitta kifejlesztésének szertartását a Négy Mérhetetlen hosszú időn át történő gyakorlását követően végezze.

A BÓDHICSITTA SZERTARTÁS

A bódhicsitta szertartás részei a következők:

- a. Kérjük a gurut, hogy művelhessük a bódhicsittát.
- 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.

- a. Kérjük a gurut, hogy művelhessük a bódhicsittát.¹⁴

[Wy]: *de nas bla ma la ston pa'i 'du shes bzhag dgos par gsungs pas sangs rgyas su mos pa byas la phyag 'tshal te maNDala phul la pus mo g.yas pa'i lha nga sa la btsugs nas thal mo sbyar te byang chub kyi sems kyi don du gsol ba gdab bo/* ¹⁵

ji ltar sngon gyi de bzhin gshags pa dgra bcom pa yang dag par rdzogs pa'i sangs rgyas rnam dang byang chub sems dpa' chen po sa chen po la bzhugs pa rnam 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'ang slob dpon gyis bla na med pa yang dag par rdzogs pa'i byang chub tu sems bskyed du gsol/*

/zhes lan gsum gyi bar du brjod do/ ¹⁶

[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* [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 bódhicsattvák művelték a bódhicsittát, én [a nevünket mondjuk] is így teszek. Kérem a gurut, hogy ösztönözzön a bódhicsitta kifejlesztésére.” [Háromszor elismételjük.]

- b. Menedékvétel a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában.

[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 rnam 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 rnam kyi mchog zhi ba 'dod chags dang bral ba'i chos 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 tshogs rnas kyi mchog 'phags pa byang chub sems dpa' phyir mi ldog pa'i dge 'dun rnam la skyabs su mchi'o/*

[ksz]: *lob pön gong szu szöl dá* [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 [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 [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], mostan-
tól, amíg el nem érem a megvilágosodást, menedéket veszek a Buddhában.”

„Kérem a gurut, hogy figyeljen rám. Én [a nevünket mondjuk], mostan-
tól, amíg el nem érem a megvilágosodást, menedéket veszek a Dharmában.”

„Kérem a gurut, hogy figyeljen rám. Én [a nevünket mondjuk], mostan-
tól, amíg el nem érem a megvilágosodást, menedéket veszek a Szanghában.”

[Háromszor elismételjük.]

c. Érdemek felhalmozása a Hétágú gyakorlattal (yan lag bdun pa bzhugs).

[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/ /sang 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/ /me tog 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 melis 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 dág nág ji dág be cshág gyio
 száng po csö pe mön lám tob dág gi
 gyel bá thám cse ji ki nön szum du
 sing gi düil nye lü ráb tü pá ji
 gyel bá kün lá ráb tu cshág cel lo
 düil csig teng ná düil 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 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 dág
 szil nyen nám dág dzsug pá dug cshog dág
 már me cshog dág dug pö dám pá ji
 gyel bá de dág lá ni cshö pár gyi
 ná szá dám pá nám dág dri cshog dág
 cshe má phur má ri ráb nyám pá dág
 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 dág ti mug vág gi ni
 lü dág nág dág 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 dág száng gye sze
 ráng gyel nám dág lob dág mi lob dág
 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 düil 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 árnák 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 cselekedeteket 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.]

*Valamennyi világegyetem fényei a tíz irányban,
A kik megvalósították a buddhaságot a megvilágosodás fokozatain
keresztül,
Könyörgök nektek, segítőtím,
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.*

(Mandala felajánlás.)

[Wy]: *bdag gzhan lus ngag yid gsum longs spyod dus gsum dge tshogs bcas/ /rin
chen maNDala 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 raTna maNDala kaM ni r+yA ta yA mi+A*

[ksz]: *dág sen lü nág ji szum long csö dü szum ge chog cse/ /rin cshen
mándálá száng po kün száng cshö pe chog cse pá/ /lo ji lág ne lá má ji dām
kōn cshog szum lá vüül/ /thug dzse vág gi se ne dág lá csin gyi láb du szöl
IDÁM GURU RÁTNÁ MÁNDÁLÁKÁM 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, együttérzésből fogadjátok el ezeket,
 És adományozzátok nekem átalakító erőtöket.
 IDÁM GURU RÁTNÁ MANDALAKÁM NIRJÁTÁJÁMI.

d. A bódhicsittát kifejlesztő szertartás lényegi recitációja.

[Wy]: *phiyogs 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 btsal 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 bsgal ba rnams bsgal 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/ /¹⁷

[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/ /dág [nevünket mondjuk] se gyi be gye bá di dág gye bá sen dág sen dág tu csin pe ráng sin dág chül thim ki ráng sin dág gom pe ráng sin gyi ge ve cá vá dá gi gyi pá dág gyi du cel bá dág 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 dág 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/ /dág (saját név) 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 bár gyio.*

„Kérem a tíz égtáj összes buddháját és bódhiszattváját, hogy figyeljenek rám. Én [a nevünket mondjuk], az ebben és a következő életemben felhal-

mozott erények ereje által, melyek a nagylelkűség, az erkölcs, a meditáció, stb. gyakorlásából származnak, ugyanúgy, ahogyan a megelőző buddhák és bódhicsattvák is művelték a bódhicsittát, én [a nevünket mondjuk] is mostantól, amíg el nem érem a buddhaságot, művelem a bódhicsittát. Megszabadítom [a szamszárától] azokat, akik nem szabadok [a szenvedéstől]. Megszabadítom azokat, akik nem érték el a megvilágosodást. A szenvedőknek megnyugvást adok. A nirvánában nem jutottaknak segíték elérni a nirvánát.”

[Háromszor megismételjük.]

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 való,
- 6) elköteleződés a négy fehér cselekedettel.

1) Emlékezés a bódhicsitta művelésének hasznára.

A szöveg a bódhicsitta művelésére vonatkozóan a következőket említi:

- a) A bódhicsitta a mahájána ösvény bejárata.
- b) A bódhicsitta erejénél fogva az erények folyamatosak.
- c) A bódhicsitta képes elhagyni a múltban elkövetett, alsó létbirodalmakba történő újralétesülést okozó negatív cselekedeteket, és megállítja a negatív cselekedetek folytatását a jövőben.
- d) A bódhicsitta új pozitív cselekedeteket halmoz fel, amelyek magasabb létbirodalmakba történő újralétesülést eredményeznek és fokozzák a múltbéli pozitív cselekedetek erejét.
- e) A bódhicsitta a pozitív cselekedeteket a megvilágosodás okaivá változtatja.
- f) A tényleges bódhicsitta művelésének pillanatától a gyakorló minden emberi és isteni lény számára a leborulás, a tisztelet és felajánlás tárgyává válik.
- g) A bódhicsitta még egy kicsinyke pozitív cselekedetet is hatalmas pozitív következménnyé változtat.
- h) A bódhicsitta védelmet nyújt az ártó szellemek, ördögi lények és démonok ellen.
- i) A bódhicsitta megkönnyíti a különleges szellemi képességek elérését.

2) A bódhicsitta művelése hatszor egy nap.

Négy meditációt szükséges napjában hatszor elvégezni:

- a) menedék tárgyainak vizualizálását és menedékvételt a Buddhában,
- a) Dharmában és a Szanghában,

a Négy Mérhetetlen gyakorlatát,
a bódhicsitta fejlesztésének gyakorlatát,
a Hétágú gyakorlat szertartásának recitálását.

3) Az érző lények javára végzett munkát soha nem adjuk fel.

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.”

4) Érdemek és erények felhalmozása.

a Hétágú gyakorlat végzésével és a világegyetem mandalájának felajánlásával.

5) Tartózkodás a négy fekete tettől:

- a) hazudozással félrevezetni a szellemi tanítót,
- b) erényes cselekedeteik megbánására készíteni másokat,
- c) leszólni a mahájána gyakorlókat,
- d) rászedni másokat.

6) Elköteleződés a négy fehér cselekedettel:

- a) akár az életünk árán is tartózkodnunk kell a tudatos hazudozástól; valótlanul még tréfából se állítsunk,
- b) minden hátsó gondolat nélkül, elfogulatlanul segítsünk másoknak,
- c) tekintsük az összes bódhiszattvát tanítónak és buddhának, és érdekeinknek megfelelően tiszteljük őket,
- d) bíztassuk az érző lényeket, hogy törekedjenek a megvilágosodásra.

C. A BÓDHICSITTA KIFEJLESZTÉSÉT KÖVETŐEN ELKÖTELEZŐDÉS A MAHÁJÁNA GYAKORLATOKKAL

- 1. Mahájána gyakorlatok általánosságban.
- 2. Vadzsrajána gyakorlatok sajátosan.

1. A MAHÁJÁNA GYAKORLATOK ÁLTALÁNOSÁGBAN

- a. A bódhiszattva cselekedetek művelésére vágyakozás érvényre juttatása.
- b. A bódhiszattva fogadalomvétel.
- c. Elköteleződés a bódhiszattva cselekedetekkel.

a. A BÓDHISZATTVA CSELEKEDETEK GYAKORLÁSÁRA VÁGYAKOZÁS MEGALAPOZÁSA

A gyakorlónak szóló tanács, hogy a bódhiszattva fogadalom letétele előtt tanulmányozza és értelmezze az összes előírást. Amikor saját elhatározásából úgy dönt, hogy megtartja, követi és gyakorolja az előírásokat, tanácsos letennie a bódhiszattva fogadalmat. A bódhiszattva fogadalom tizennyolc gyökér és negyvenhat másodlagos megszegést említ.

A TIZENNYOLC GYÖKÉRMEGSZEGÉS *(rtsa ltung bco bryad)*

- 1) Önmagát dicséri, másokat lekicsinyel. *(bdag bstod gzhan smod)*
- 2) Javait és a Dharmát másokkal nem osztja meg. *(chos nor mi ster ba)*
- 3) Nem bocsát meg akkor sem, ha a másik elnézést kér. *(bshags kyang mi nyan par gzhan la 'chog pa)*
- 4) Megtagadja a Nagy Jármű tanítását és hibás tanokat terjeszt. *(theg chen spong zhing dam chos 'drar snang ston pa)*
- 5) A Három Drágaságnak szánt felajánlási tárgyat eltulajdonít. *(dkon mchog gi dkor ma byin par len pa)*
- 6) Elhagyja a Tant (szektásságon, stb. keresztül). *(dam pa'i chos spong ba)*
- 7) Felavatott személy fogadalomszegését okozza. *(rab byung la 'tshé ba)*
- 8) Az öt égbekiáltó vétség valamelyikét elköveti. *(mtshams med kyi las byed pa)*
- 9) Helytelen nézeteket vall. *(log lta 'dzin pa)*
- 10) Lerombol helyiségeket, például településeket. *(gnas 'jig pa)*
- 11) Az ürességet a befogadására alkalmatlan személyeknek tanítja. *(snod ming la stong nyid bstan pa)*
- 12) Kedvét szegi másoknak, hogy keressék a teljes megvilágosodást. *(rdzogs byang thob pa'i blo las bzlog par byed pa)*
- 13) Az egyéni megszabadulás fogadalmának megszegését okozza. *(so thar spong ba)*
- 14) Lenézi a hínájána ösvényét követőket. *(nyan thos kyi theg pa la skur ba 'debs pa)*
- 15) Nem létező realizációkat, például az üresség felismerését, stb. emlegeti. *(mi chos bla ma'i rdzun smra ba)*
- 16) Olyan ajándéktárgyakat fogad el, amelyeket a Három Drágaságnak tett felajánlások közül tulajdonítottak el. *(dkon mchog gi dkor ma byin par len pa)*
- 17) Ártalmas szabályokat követ és téves ítéleteket hoz. *(khrims ngan 'chang ba)*
- 18) Felhagy az önzetlen törekvéssel (bódhicsitta). *(byang chub kyi sems 'dor ba)*

A NEGYVENHAT MÁSODLAGOS MEGSZEGÉS *(nyes byas bzhi bcu zhe drug)*

- ▶ HÉT MEGSZEGÉS A NAGYLELKÜSÉGGEL ÖSSZEFÜGGÉSben *(sbyin pa dang 'gal ba bdun ni)*
 - 1) A Három Drágaságnak történő napi felajánlásait elhanyagolja. *(dkon mchog gsum la sgo gsum gyis mi mchod pa)*
 - 2) Elégedetlensége miatt vágyakozás teli gondolatokat ébreszt. *('dod pa'i sems kyis gtam brjod pa sogs de'i rjes su 'jug pa)*
 - 3) Nem részesíti a korábban felavatottakat és a bódhiszattva fogadalmat tett személyeket az őket megillető tiszteletben. *(bslab pa rgan pa rnam s dang yon tan can la gus par mi byed pa)*
 - 4) Mások lenézése miatt nem válaszol feltett kérdésekre, jóllehet feleletet tudna adni. *(chos sogs kyi tshig don dris pa la ni de'i lan mi 'debs pa)*

- 5) Büszkesége, mások akaratos megsejtése, haragja vagy lustasága miatt önző módon nem fogadja el mások meghívását. (*dad pas mgron du bos pa na mi rung ba med bzhin bdag gir mi byed pa*)
 - 6) Féltékenységből, haragból vagy egyszerűen amiatt, hogy megsejtse az ajándékozót, mások ajándékát elutasítja. (*gser la sogs pa phul yang zhen pa med pa len par gsungs pa las len par mi byed pa*)
 - 7) Megtagadja a Dharma tanítását azoktól, akik tanulni szeretnének. (*chos 'dod pa la spyin par mi byed pa*)
- KILENC MEGSZEGÉS AZ ERKÖLCCSEL ÖSSZEFÜGGÉSBEN (*tshul khrims dang 'gal ba dgu ni*)
- 1) Semmibe veszi, megsejti vagy megveti azt, aki az öt égbekiáltó bűn közül bármelyiket elkövette, illetve beszennyezte az egyéni megszabadulásra tett fogadalmát. (*tshul khrims 'chal ba yal bar 'dor ba*)
 - 2) Nem tartja be a másokban bizalmat keltő, erkölcsös cselekedetekre vonatkozó előírásokat. (*pha rol dad pa 'i phyir sgo gsum btsun par slob par mi byed pa*)
 - 3) Nem tesz erőfeszítést, hogy mások segítségére legyen; még a csomagjait sem veszi át, stb. (*khur khur ba sogs sems can gyi gnas skabs kyi don la bya ba chung ngur yang ma brcon pa*)
 - 4) Nem követi el a test és a beszéd hét negatív cselekedete közül azt, amelyre egy adott helyzetben az egyetemes szeretet és együttérzés miatt szükség lenne. (*snying brtser bcas na mi dge med pas bya ba ngan pa zlog phyir tshig rtsub sogs shes bzhin mi byed pa*)
 - 5) Elfogad dolgokat, amelyek az öt elvetendő, a személy jobb megélhetésére irányuló cselekedetből – hízlelésből, célzatásból, megvesztegetésből, zsarolásból, becsapásból – származnak. (*tsho ba log pa dang du len pa*)
 - 6) Feleslegesen tölti az idejét komolytalan cselekedetekkel – ilyenek például a meggondolatlan viselkedés, a megfélemezés a tiszta erkölcsről, a tánc, a szórakozás kedvéért zenélés, a pletykálgatás –, valamint mások meditálásának megzavarása. (*sgo gsum 'chal zhing rab tu rgod pa*)
 - 7) Ok nélkül azt gondolja, hogy a bódhiszattva pusztán a családi élet közepe is elérheti a megvilágosodást. (*dgos pa med par 'gor ba khyim pa 'i rten gcig pus bgron par sems pa*)
 - 8) Népszerűségét féltve nem az előírásoknak megfelelően él, vagy nem fékezi a teste és a beszéde rossz megítélését eredményező figyelmetlen viselkedését. Mindezek akadályozzák a bódhiszattva feladatok végrehajtását. (*grags pa ma yin pa mi spong ba*)
 - 9) Nem figyelmezteti azokat, akik mérgező érzelmeik hatására negatív tetteket követnek el, gondolván a figyelmeztetés rossz benyomást kelt, holott ha szólna, segíthetne felismerni és megtisztítani a cselekedeteket. (*nyon mongs dang bcas kyang shes bzhin du 'chos par mi byed pa*)

- ▶ **NÉGY MEGSZEGÉS A TŰRELEMMELEL ÖSSZEFÜGGÉSBEN** (*bzod pa dang 'gal ba bzhi ni*)
 - 1) Másokat megszi, amikor mások megsziák; haragszi, amikor mások haragudnak rá; bántalmaz másokat, amikor mások bántalmazzák; felfe, amikor mások hibáit, amikor mások is így tesznek. (*gshe ba la lan du gshe ba la sogs pa bzhi*)
 - 2) Nem kér bocsánatot azoktól, akiket megharagított. (*khros pa rnams ni yal bar dor ba*)
 - 3) Visszaütíti mások bocsánatkérését. (*pha rol gyi shad kyis chags pa spong ba*)
 - 4) Hagyja, hogy a mások iránti haragja magával ragadja. (*gzhan khoros pa'i sems kyi rjes su 'jug pa*)
- ▶ **HÁROM MEGSZEGÉS AZ ÖRÖMTELEL TÖREKVÉSSEL ÖSSZEFÜGGÉSBEN** (*brtson 'grus dang 'gal ba gsum ni*)
 - 1) Megbecsülésre és anyagi nyereségre vágyódása miatt toboroz tanítványi kört. (*rnayed bkur 'dod pa'i phyir 'gor rnams sdud pa*)
 - 2) Nem igyekszik a dharmagyakorlás akadályával, a lustaságával felhagyni. (*le lo la sogs pa'i chos la mi sbyor ba sel bar mi byed pa*)
 - 3) Ragaszkodik léha beszélgetésekhez. (*gzhan drangs pa sogs kyi phyir ma yin par chags pas bre mo'i gtam la brten pa*)
- ▶ **HÁROM MEGSZEGÉS AZ ÖSSZPONTOSÍTÁSSAL ÖSSZEFÜGGÉSBEN** (*bsam gtan dang 'gal ba gsum ni*)
 - 1) Nem keresi az egyhegyű összpontosítás megvalósítására alkalmas feltételeket. (*ting nge 'dzin gyi don mi 'tshol ba*)
 - 2) Az összpontosítás gyakorlásakor nem küszöböli ki az öt akadályt: a lustaságot, a megfeledkezést az utasításokról, a tompaságot és izgatottságot, az ellenszerek mellőzését, és az ellenszerek túladagolását. (*bsam gtan gyi sgrub pa snga spong bar mi byed pa*)
 - 3) Az összpontosításából származó örömméretet az egyhegyű meditáció elérendő céljának tekinti. (*bsam gtan gyi ro shin sbyangs kyi bde ba la yon tan du blta ba*)
- ▶ **NYOLC MEGSZEGÉS A BÖLCSÉSSÉGGEL ÖSSZEFÜGGÉSBEN** (*shes rab dang 'gal ba brgyad ni*)
 - 1) Elhagyja a hínájána (a kisebbik jármű) tanításait abból a megfontolásból, hogy a mahájána (nagyobb jármű) gyakorlójának nincs szüksége ilyen ismeretekre. (*nyan thos kyi theg pa spong bar byed pa*)
 - 2) Miközben birtokában van a Nagy Jármű módszere, szükségtelenül felsérel energiáját más irányzatokra. (*rang tshul theg chen yod bzhiin de la brtson pa dgos pa med par brtson bya min pa'i pha rol gyi bstan bcos la brtson pa*)
 - 3) A Dharmát mellözve, más tanításokat követ. (*dgos pa' i dbang gis brtson par byed kyang de la yon tan du blta bar dga' ba*)

- 4) Elhagyja a Nagy Jármű tanításait, azt állítván, hogy hatástalanok, és elutasít szövegeket csupán az irodalmi stílusuk miatt. (*theg pa chen po spong bar byed pa ste de la mi brtson pa*)
 - 5) Öntelten dicséri önmagát és gyűlöletből lenéz másokat. (*bga med tsam gyis bdag la bstod cing gzhan la smod pa*)
 - 6) Lustaságból vagy büszkeségből elhanyagolja a dharmaszertartásokat, összejöveleteket, stb. (*chos kyi don du 'gro bar mi byed pa*)
 - 7) A nem dharmatanításokat nagy alapossággal tanulmányozza, ragaszkodik nézeteikhez és előnyben részesíti őket. (*de la smon cing yi ger mchog tu bzung nas de tsam la yid rton pa*)
 - 8) Becsmérli a gurut és csupán a szavakra támaszkodik. (*chos smra ba la smod cing tshiga la rton pa*)
- ▶ TIZENKÉT MEGSZEGÉS A MÁSONK MEGSEGÍTÉSÉÉRT MUNKÁLKODÁSSAL ÖSSZEFÜGGÉSBE (sems can don byed dang 'gal ba la bcu gnyis)
- Négy megszegés a mások megsegítésének elmulasztásával összefüggésben. (*gzhan don las nyams nyes pa bzhi*)
- 1) Nem segíti azokat, akiknek erre szükségük van. (*gzhan gyi dgos pa'i don ci yang rung ba'i grogs su 'gro bar mi byed pa*)
 - 2) Nem gondoskodik a beteg emberekről. (*nad pa'i rim gro bya ba spong ba*)
 - 3) Nem munkálkodik mások szenvedésének enyhítésén, különösképpen a hétféle kiszolgáltatottságból – a vakságból, a süketiségből, a mozgáskorlátozottságból, a kimerültségből, a lehangeltségből, a durva bánásmódból és szidalmazásból – fakadó fájdalmak csökkentésén. (*gzhan gyi lus sdug bsngal sel bar nus bzhiin mi byed pa*)
 - 4) Meggondolatlanoknak nem magyarázza el a Dharma módszerét, amelynek segítségével tudatosan változtathatnának rossz szokásaikon. (*shes bzhiin du bga med pa la rigs pa mi ston pa*)
- Hat megszegés azzal összefüggésben, hogy nem keresi mások javát. (*gzhan la phan mi 'dogs pa'i nyes pa drub*)
- 5) Nem viszonzozza mások kedvességét. (*phan pa byed pa la lan du phan mi 'dogs pa*)
 - 6) Nem vigasztalja a szomorúakat, akiknek a fájdalmát például a szeretett személytől való megválásuk okozza. (*gzhan gyi sems nya ngan gyis gdung ba sel bar mi byed pa*)
 - 7) Nem nyújt anyagi segítséget a rászorultaknak. (*nor 'dod pa la ser sna med kyang le los sbyon par mi byed pa*)
 - 8) Nem gondoskodik tanítások adásával és anyagi segítségnyújtással a tanítványairól, a hozzátartozóiról és a barátairól. (*rang gi 'khor rnamis kyi gnas skabs kyi don mi byed pa*)
 - 9) Nem tesz mások – a Dharma tanításával nem ellenkező – kívánsága szerint. (*chos dang mi bthun pa med pa'i gzhan gyi blo dang mthun par mi 'jug pa*)

- 10) Nem dicséri azokat, akik jó tulajdonságaik miatt megérdemlik a dicséretet. (*chos la 'jug pa'i dgos pa med pas yon tan dang bsnas pa smra bar mi byad pa*)
Két megszegés azzal összefüggésben, hogy nem győzi le a gonosz személyt. (*ngan pa tshar mi gcod pa'i nyes pa gnyis*)
- 11) Nem akadályozza meg az ártalmas cselekedeteket – amennyiben azt a körülmények lehetővé teszik. (*pha rol po'i rkyen dang 'tshams par bya ba rtsub mos tshar mi gcod pa*)
- 12) Amikor arra szükség lenne, nem alkalmaz fizikai kényszert, illetve nem használja természetfeletti képességét, jóllehet birtokolja azt. (*rdzu 'prul dang bsdigs pa la sogs pa mi byed pa*)

b. A BÓDHISZATTVA FOGADALOMVÉTEL

A bódhiszattva fogadalomvétele szertartásának három része van:

- 1) előkészületek,
- 2) maga a szertartás,
- 3) a szertartás befejező szakasza.

c. ELKÖTELEZŐDÉS A BÓDHISZATTVA CSELEKEDETEKEL

Érvek szólnak amellett, hogy a buddhaság elérésének feltétele az elköteleződés a bódhiszattva cselekedetekkel.

A *Gajásirsa* szútrában ez áll:

„A megvilágosodást azok a kimagasló bódhiszattvák érik el, akik elkötelezik magukat a (bódhiszattva) cselekedetekkel, és azok nem, akik ezeket a cselekedeteket nem gyakorolják.”¹⁸

A *Bhávánákrama* első részében ez áll:

„A bódhiszattva, aki ily módon műveli a bódhicsittát, felismeri, hogy önmaga megfegyelmezése nélkül nem képes mások fegyelmeztelenségét kezelni, ezért a nagylelkűség, stb. cselekedeteivel kötelezi el magát, mert ezek gyakorlása nélkül nem érheti el a megvilágosodást.”¹⁹

A *Pramánavárttika* (*Pramāṇa-vārttika-kārikā*; *Tshad ma rnam 'grelgyi tshig le'ur byas pa*) szerint:

„Az együttérzés a szenvedés megsemmisítése miatt Munkálkodik a módszerek érvényesítésén.
Ha a célt és annak okát saját maga sem ismeri,
Azok elmagyarázása [másoknak] nehéz.”²⁰

A [bódhiszattvának] a buddhaság eléréséhez nem csupán hibátlan módszerekkel, hanem a módszerek teljességével kell elköteleznie magát, ahogyan az a *Bhávánákrama* középső fejezetében olvasható:

„Ha valaki hibás okkal kötelezi el magát, akkor sem éri el a vágyott célt, ha arra hosszú időn át komolyan törekszik. Olyan ez, mintha tehén szarvából akarna tejet kifejteni. Eredmény az összes szükséges ok megléte

nélkül sem születhet, ahogyan hajtás sem lesz, ha valami, például a mag hiányzik. Ezért, aki eredményt akar, annak hibátlan okokkal és feltételekkel, valamint ezek teljességével kell rendelkeznie.”²¹

Melyek a buddhaság elérésének teljes és hibátlan okai és feltételei? A *Vairocana-abhiszambódhi szútrában* (*Mahā-vairocanaḥśambodhi-dharma-paryāya; rnam snang mngon byang*) ez áll:

„Titkok Mestere! A mindentudás fenséges bölcsességének gyökere az együttérzés, indítéka a bódhicsitta, és a módszer [a Hat Tökéletesség gyakorlása] által válik kifogástalanná.”²²

A buddhaság elérése a bölcsesség és a módszer segítségével lehetséges, ahogyan azt a szútra (*Ārya-tathāgatācintya-guḥya-nirdeśa-nāma-mahāyāna-sūtra; 'Phags pa de bzhi n gshes pa'i gsang ba bsam gyis mi khyab pa bstan pa lh'es bya ba theg pa chen po'i mdo*) említi:

„A bölcsesség az összes szennyezettséget elhagyja. A módszer egyetlen érző lényt sem hagy el.”²³

A *Gajásirsa szútrában* ez áll:

„Röviden: két bódhizattva ösvény van. Melyik ez a kettő? A módszer és a bölcsesség.”²⁴

A *Śrī-Paramādja szútra* (*Śrī-paramādya-nāma-mahāyāna-kalpa-rāja; dpal mchog dang po zhes bya ba theg pa chen po'i rtog pa'i rgyal po*) megfogalmazásában:

„A bölcsesség az anya. A jártasság a módszerben az apa.”²⁵

A *Ratnakudā paripricchā szútrában* (*Ārya-ratna-cūḍa-pariprcchā-nāma-mahāyāna-sūtra; 'phags pa gtsug na rin po ches zh'u pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo*) ez áll:

„Ily módon felöltvén a szeretet ruháját és támaszkodván a Nagy Együttérzésre, a minden magasrendű szempontot magába foglaló ürességen meditál. Mit jelent az, hogy minden magasrendű szempontot magába foglal? Hogy nem független a nagylelkűségtől, nem független az erkölcsötől, nem független a türelemtől, nem független a törekvéstől, nem független az összpontosítástól, nem független a bölcseségtől, nem független a módszertől.”²⁶

Az *Uttaratantra* (*Mahāyānottara-tantra-śāstra; theg pa chen po rgyud bla ma'i bstan bcos*) megfogalmazásában:

„A nagylelkűség, az erkölcs, a türelem és így tovább,

A festők.

A minden magasrendű szempontot magába foglaló üresség

A festmény.”²⁷

A *Szarva-vaipulya-saṃgraha szútrában* (*Ārya-sarva-vaipulya-saṃgraha-nāma-mahāyāna-sūtra; 'phags pa rnam par 'thag pa thams cad bsdu pa zhes bya ba theg pa chen po'i mdo*) ez áll:

„Maitréja, a teljes megvilágosodás elérése érdekében végzendő hat bódhizattva tökéletesség gyakorlatról az ostobák így vélekednek:

»A bódhiszattvának csupán a bölcsesség gyakorlására van szüksége. Mi értelme lenne más tökéletességeket gyakorolnia?« Azt gondolják, hogy minden más tökéletességgyakorlatot lenézhetnek. Mit gondolsz erről?»²⁸

Mit jelent a módszer és a bölcsesség egyesítése?

Például, amikor egy anya mélyen lesújtott szeretett fiának halála miatt, fájdalommal nem enyhül, amikor másokkal beszélget, de nem szükséges, hogy minden gondolata fájdalmas legyen. Ugyanígy, valamely tárgy természetének bölcs megértése olyan erő, amely áthatja a szeretet, az együttérzés, a nagylelkűség, a leborulás, a recitálás stb. gyakorlatokat. A szeretet és együttérzés ösztönző ereje pedig áthatja a tárgy természetének bölcs megértését. Ez a módszer és a bölcsesség egyesítése a szútra gyakorlatban.

1) A Hat Tökéletesség magába foglalja az összes bódhiszattva gyakorlatot.

A Hat Tökéletesség: (*pha rol tu phyin pa drug*)

- a) Nagylelkűség tökéletessége. (*sbyin pa'i pha rol tu phyin pa*)
- b) Erkölcök tökéletessége. (*tshul khrims kyi pha rol tu phyin pa*)
- c) Türelem tökéletessége. (*bzod pa'i pha rol tu phyin pa*)
- d) Törekvés tökéletessége. (*brtson 'grus kyi pha rol tu phyin pa*)
- e) Összpontosítás tökéletessége. (*bsam gtan gyi pha rol tu phyin pa*)
- f) Bölcsesség tökéletessége. (*shes rab kyi pha rol tu phyin pa*)

2) Számos érv szól amellett, hogy a Hat Tökéletesség az összes bódhiszattva gyakorlatot magába foglalja. Ezek a következők:

- a) hat bizonyosság fűződik a magasabb létbirodalmakhoz,
- b) hat bizonyosság fűződik a két célhoz,
- c) hat bizonyosság fűződik a mások megsegítéséhez,
- d) hat bizonyosság fűződik az ösvény – vagy módszer – összes jellemzőjéhez,
- e) hat bizonyosság fűződik a három magasabb képzéshez.

3) A Hat Tökéletesség gyakorlásának hat kiváló módja:

- a) Kiváló alap: mindvégig a bódhicsitta a meghatározó motiváció.
- b) Kiváló megközelítés: elfogulatlanság mindennel szemben.
- c) Kiváló haszonélvező: a gyakorlás az összes lény jólléte érdekében történik.
- d) Kiváló eszközök: minden gyakorlat összekapcsolódik a három tényező – cselekvő, cselekvés és cselekvés tárgya – tiszta gondolatával.
- e) Kiváló felajánlás: a minden lény javára történő buddhaság elérése céljából valamennyi erényes cselekedet felajánlása.
- f) Kiváló megtisztítás: ellenszerek alkalmazása a kétféle akadállyal szemben.

a) A NAGYLELKÜSÉG GYAKORLÁSA²⁹

A nagylelkűséggyakorlást az adakozás szándékaként (*gtong ba'i sems pa*) határozzuk meg, amely szándék motiválja a test, valamint a beszéd cselekedeteit.

A nagylelkűség gyakorlása összefügg a Hat Tökéletesség gyakorlásával:

- i) A nagylelkűség adása azt jelenti, hogy nemcsak önmagunk gyakoroljuk a nagylelkűséget, hanem másokat is megtanítunk a nagylelkűség gyakorlásának helyes módjára, és biztatunk mindenkit, hogy azt ténylegesen is tegyék meg úgy, ahogyan mi tesszük.
- ii) A nagylelkűség erkölcse azt jelenti, hogy az erkölcs gyakorlásakor az önző gondolatokat elhagyjuk.
- iii) A türelmes 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.

Háromféle nagylelkűséget különböztetünk meg:

- i) anyagiak adását, (*zang zing gi sbyin pa*)
- ii) Dharma tanítás adását, (*chos kyi sbyin pa*)
- iii) félelem elleni védelem adását. (*mi 'jigs pa'i sbyin pa*)

Az anyagiak adása történhet:

- a' ténylegesen,
- b' gondolatban.

a' Az anyagiak tényleges adása:

- 1' Anyagiak adásának szempontjai.
- 2' A nagylelkűség gyakorlásának módja.

1' Az anyagiak adásának szempontjai:

a" A buddhista tanítás a nagylelkűség gyakorlásával történő elköteleződéshez a következő ösztönző gondolatok felkeltését tartja szükségesnek:

« Nagylelkűség gyakorlatom ereje által megvalósítom a nagylelkűség tökéletességét.»

◁ „A [megajándékozott] személyek teszik lehetővé, hogy a nagylelkűséget gyakorolhatom, ezért ők a szellemi vezetőim.”

◁ „Gyakorolom a nagylelkűséget ilyen és ilyen célból, a megajándékozott személy javára.”

A nagylelkűség gyakorlásának sajátos eseteit illetően a következő gondolatok felkelése szükséges:

◁ „A nagylelkűséget ellenségeim javára szeretettel gyakorolom.”

◁ „A nagylelkűséget a szükségét szenvedőkkel együtt-
érezve gyakorolom.”

◁ „A nagylelkűséget a bölcs emberek javára örömmel gyakorolom.”

◁ „A nagylelkűséget hozzátartozóim és barátaim javára a kedvességükre emlékezve gyakorolom.”

b” A nagylelkűség gyakorlásakor a következő helytelen gondolatokat kell elhagyni:

◁ a megajándékozott lenézését,

◁ a másokkal vetélkedést,

◁ a büszkeséget,

◁ a nagylelkűség gyakorlását követő megbánást,

◁ a mások csodálatának elvárását,

◁ a mások tiszteletének elvárását,

◁ a viszonzás elvárását a megajándékozottaktól,

◁ a viszonzás elvárását egy jövőbeni szamszáríkus életben,

◁ a mások rászédését,

◁ a kedvetlenséget,

◁ a haragot.

2’ A nagylelkűség gyakorlásának módja.

a” A tárgyak, amelyek másoknak adhatóak és amelyek nem adhatóak

b” Belső és külső tárgyak

1” Belső tárgy: a saját test és annak részei.

Megvalósításának feltételei:

i” az idő,

ii” a cél,

iii” a folyamodó.

2” Külső tárgyak adományozása.

3' A nagylelkűség négy fő akadály:

a' a hozzászokottság hiánya,

b' a tulajdontól megfosztottság érzése,

c' a ragaszkodás,

d' az előnyöket illető tudatlanság.

b' A nagylelkűség gyakorlása gondolatban.

Ételeket, italokat, ruhákat, hajlékokat, használati tárgyakat vizualizálunk, és elképzeljük, hogy ezeket a szükségét szenvedők között szétosztjuk.

b) AZ ERKÖLCS GYAKORLÁSA

Az erkölcsgyakorlást a másoknak ártással felhagyás szándékaként (*spong ba'i sems pa*) határozzuk meg.

Az erkölcs három típusát különböztetjük meg:

i) a helytelen viselkedéstől tartózkodás erkölcse, (*nyes spyod sdom pa'i tshul khrims*)

ii) az erénygyűjtés erkölcse, (*dge ba chos sdud kyi tshul khrims*)

iii) az érző lények javára történő cselekvés erkölcse (*sems can don byed kyi tshul khrims*), amely segíti azokat:

a' akik szenvednek,

b' akik nem ismerik a módszereket,

c' akiknek szükségük van segítségre,

d' akik a félelem fogságában élnek,

e' akik szomorúak,

f' akik létfelgondokkal küzdenek,

g' akik hajléktalanok,

h' akik harmonikus életre vágnak,

i' akik tanítást szeretnének kapni,

j' akik helytelen nézeteket vallanak,

k' akik különleges cselekedetekkel megsegíthetők.

Az erkölcs gyakorlásának hat kiváló módja van.³⁰

Az erkölcs gyakorlása összefügg a többi tökéletesség gyakorlásával.

c) A TÜRELEM GYAKORLÁSA

A türelemgyakorlást a nyugalom fenntartásának szándékaként határozzuk meg. (*mi khrugs pa'i sems pa*)

A türelemnek három ellensége van:

i) a gyűlölet, amely megakadályozza, hogy az ártalmat okozóval szemben türelmesek legyünk,

ii) az elbátortalanodás vagy csalódottság, amely az önként elviselt szenvedés türelemgyakorlását akadályozza,

iii) az érdeklődés elvesztése, amely a dharmagyakorlást akadályozza.

A türelem gyakorlásának előnyei:

- ◀ elkövetkező életünkben kevesebb ellenségünk lesz,
- ◀ elkövetkező életünk során barátságaink és jó kapcsolataink tartósabbak lesznek vagy egyáltalán nem szakadnak meg,
- ◀ boldogabb és békésebb tudat,
- ◀ nem érzünk megbánást,
- ◀ halálunk után jobb újrálétesülésre számíthatunk,
- ◀ több baráttra teszünk szert,
- ◀ érdemeket halmozunk fel,
- ◀ nagyobb boldogság, nyugodtság és kiegyensúlyozottság.
- ◀ megakadályozza az alsó létszférákba juttató negatív cselekedetek elkövetését,
- ◀ elősegíti a nirvána, a buddhaság elérését.

A türeletlenségből, illetve a haragból fakadó legfontosabb hátrányok:

- ◀ a felhalmozott erények megsemmisülnek,
- ◀ nem tapasztalhatjuk meg a tudat békességét,
- ◀ megsemmisül a megelőző boldog, nyugodt állapot,
- ◀ alvászavart okoz,
- ◀ a tudat kiegyensúlyozatlanná válik,
- ◀ megfélemlünk mások kedvességéről,
- ◀ elveszítjük barátainkat és hozzátartozóinkat,
- ◀ csúnyává, visszataszítóvá válunk,
- ◀ nem élvezzük a jó ételek ízét, stb.
- ◀ elveszítjük jó hírnevünket,
- ◀ nem használjuk a bölcsességünket.

A türelem három fajtáját különböztetjük meg.

i) Az ártalmat okozóval szemben megtorlást nem alkalmazó türelem.

(gnod pa la ji mi snyam pa'i bzod pa)

A haragvás indokolatlansága mellett számos érv szól.

ii) Szívesen, kitartóan elviselt szenvedés türelme. *(sdug pa sngal dang len gyi bzod pa)*

A problémákból és szenvedésekből számos kedvező lehetőség adódik:

- ◀ hozzájárul a szamszáráról lemondás kifejlesztéséhez,
- ◀ segít mérsékelni a büszkeséget,
- ◀ meggyőz arról, hogy el kell hagyni a negatív cselekedeteket,
- ◀ meggyőz arról, hogy a boldogság oka a pozitív karma,
- ◀ az együttérzés a saját szenvedéseinkből nyert tapasztalatokból nyerhető.

A Dharma gyakorlásából származó szenvedések eltörpülnek az alsó világokban létezés kínjaihoz képest.

A kisebb problémák elviselésével nagyobb problémák elviselésére válunk alkalmassá.

A szenvedések és problémák, amelyeket önként viseljük el: rossz minőségű ruhákat, silány ételeket, szűkös lakhelyet, kényelmetlen fekhelyet, nem megfelelő gyógyító eszközöket, szegényes berendezési tárgyakat, veszteségeket, a hírnév hiányát, lenézést, fájdalmat, elmúlást, kimerültséget, fárasztó testhelyzeteket, öregséget, betegséget, halált, valamint a Dharma gyakorlásából, tanulásából és a meditálásból, a törekvés miatti elfáradásból, a lények tizenegyféle megsegítési módjából adódó megpróbáltatásokat.

iii) A Dharma megkülönböztető tudatosságának türelme. (*chos la nges sems kyi bzod pa*)

A türelemgyakorlás tárgyai: a Három Drágaság értékei, a két üresség, a buddhák és bódhiszattvák különleges képességei, a tisztánlátás, a karma törvény, a bódhiszattva cselekedetek, a Négy Nemes Igazság, és így tovább.

A türelem gyakorlása összefügg a többi tökéletesség gyakorlásával.

d) A TÖREKVÉS GYAKORLÁSA

A törekvésgyakorlást olyan szándékként határozzuk meg, amely arra irányul, hogy örömről leljük az erényben. (*dge ba la spro ba'i sems pa*)

Az örömteli törekvés kifejlesztését ösztönzi, ha átgondoljuk, hogy milyen haszonnal jár a gyakorlása és milyen hátrányokat okoz az elhanyagolása [a lustaság].

Az örömteli törekvés előnyei:

- ◀ véget vet a szenvedésnek,
- ◀ megszünteti a tudatlanságot,
- ◀ megvéd az alsó birodalmakba születéstől,
- ◌ művelésével boldogabbá válunk,
- ◌ elősegíti a világi és világ feletti felismeréseket,
- ◌ elősegíti a világi jólétet,
- ◌ elősegíti a teljes megtisztulást,
- ◌ megszabadít a szamszárától,
- ◌ elvezet a megvilágosodáshoz,
- ◌ általa gyakorlatilag bármi megvalósítható,
- ◌ a nappalok és éjszakák jelentőségteljessé válnak.

A lustaság hátrányai:

- ◌ a lusta ember számára a megvilágosodás túlságosan távoli,

- ◀ nem adakozik, nem gyakorolja az erkölcsöt, a türelmet, stb.,
- ◀ nem tesz mások jóllétéért,
- ◀ nem jut magas felismerésekre,
- ◀ nélküli az erényes dharmákat,
- ◀ nincsenek rövid és hosszú távú céljai.

Az örömteli törekvés három típusát különböztetjük meg:

- i) a páncélszerű törekvést, (*go cha'i brtson 'grus*)
- ii) az erényeket egyesítő törekvés, (*dge ba chos sdud kyi brtson 'grus*)
- iii) a mások jóllétét szolgáló törekvés. (*sems can don byed kyi brtson 'grus*)

Hogyan műveljük a háromféle törekvést?

a' Az örömteli törekvés gyakorlásának akadályai, és az akadályok elhárításának módszerei.

Kétféle akadályról beszélünk:

- 1' halogatás,
- 2' kishitű lustaság.

1' A halogatás két változatát különböztetjük meg:

- a" a világi élvezetekhez ragaszkodó lustaság,
- b" a világi ügyekhez ragaszkodó lustaság.

A lustaságnak négy oka van: a tétlenség, a világi örömekbe kapaszkodás, az alvás, és a szamszárából kiábrándultság hiánya.

Hogyan hagyható el a lustaság?

A világi élvezetekhez ragaszkodó lustaság elhagyásának három ellenszere van:

- 1" elmélyedés a jelen élet mulandóságán,
- 2" elmélyedés a rossz újrálétesülésen,
- 3" elmélyedés azon, hogy milyen nehéz értékes emberi testre szert tenni.

A világi cselekedetekhez ragaszkodó lustaság elhagyásának három ellenszere van:

- 1" elmélyedés azon, hogy a dharmagyakorlás nem csupán a jelenlegi, hanem az elkövetkező életeink boldogságának is oka,
- 2" elmélyedés a jelenlegi élet hatalmas lehetőségének elszalasztásán,
- 3" elmélyedés azon, hogy miként fogunk elkövetkező életeinkben szenvedni, ha felesleges tevékenységekre pazaroljuk időnket.

2' A kishitű lustaság háromféle lehet:

- a" kishitűség a célt illetően,
- b" kishitűség a módszereket és eszközöket illetően,
- c" kishitűség a gyakorlás helyét illetően.

A célra vonatkozó kishitűség ellenszerei:

- 1" a bódhicsitta szertartást elvégző, illetőleg bódhicsattva fogadalmat tett személy ha úgy érzi, képtelen megvalósítani a buddhaságot, bódhicsittája megsemmisül,
- 2" a bölcsesség, mint hatalmas lehetőség,
- 3" elmélyedés azon, hogy mindenki elérheti a buddhaságot.

A módszerekkel és eszközökkel kapcsolatos kishitűség ellenszere.

A gyakorlás helyét illető kishitűség ellenszerei:

- 1" mivel a bódhicsattva az erénytelen cselekedeteket elhagyja, nem tapasztal testi, fizikai szenvedést, valamint a jelenségek végső természetét megértve felismeri, hogy a számszára csupán illúzió;
- 2" a bódhicsitta kifejlesztésével a létezés teljes folyamatában megvalósul a boldogság;
- 3" a boldog ember felülemelkedik a problémákon.

b' Az örömteli törekvés négy kedvező feltétele:

- 1' a szándék ereje,
- 2' a kitartás ereje,
- 3' az öröm ereje,
- 4' az elhagyás ereje.

c' A törekvéssel elköteleződés megvalósítása.

- 1' A test, a beszéd és a tudat negativitásainak megsemmisítése,
- 2' védelem a negativitásokkal szemben.

d' Az emlékezet erejének fenntartása.

A mérgezett nyílvevő halálos sebet ejt, ezért jobb a megsebzett testrészt kivágni. Ugyanígy, tartózkodni kell még a legcsekélyebb negativitástól is, azonnal szüntessük meg, más különben komoly ártalmakkal járhat.

A törekvés gyakorlása összefügg a többi tökéletesség gyakorlásával.

e) AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS GYAKORLÁSA

Az összpontosításgyakorlást a tudat olyan állapotaként határozzuk meg, amikor figyelmünket egyhegyűen egyetlen érényes tárgyra irányítjuk. (*sems dge ba'i dmigs pa la rtse gcic tu gnas pas rab tu phye ba'i rig pa*)

Kétfajta összpontosítást különböztetünk meg:

- i) világi, (*'jig rtan pa'i bsam gtan*)
- ii) világ feletti összpontosítást. (*'jig rtan las 'das pa'i bsam gtan*)

Az összpontosítás gyakorlása összefügg a többi tökéletesség gyakorlásával.

SAMATHÁ MEDITÁCIÓ

A buddhista tanítás a *samathá* (*zhi gnas*), avagy a tudat lecsendesítése meditáció gyakorlásának hat előfeltételét említi. E hat előfeltétel teljesülése elősegíti a jobb összpontosítást és fokozza a már elért összpontosítás erejét.

A *samathá* meditációnak két része van:

- a' előkészítő gyakorlatok, (*sbyor ba*)
- b' tényleges gyakorlat. (*dnegos gzhi*)

a' A *samathá* meditáció előkészítő gyakorlatai magukba foglalják a hat előkészítő gyakorlatot (*sbyor ba'i chos drug*), valamint a *Lam-rim* rövid változatának gyakorlását³¹ [és a meditáció befejezéseként a *Lam-rim* imát³²].

b' A tényleges gyakorlat.

Mi a *samathá* meditáció haszna?

A buddhista filozófia szerint a *samathá* meditációt megvalósító gyakorló:

- 1' tudati és fizikai hajlékonysága miatt különleges tudati és fizikai örömet tapasztal;
- 2' tudata képessé teszi a vágyott erényes cselekedetek véghezvitelére, erényes tudatának ereje pedig megsokszorozódik;
- 3' elkerüli testének, tudatának és beszédének ellenőrizetlen tudattal elkövethető negatív cselekedeteit;
- 4' tisztánlátásra és más különleges képességekre tesz szert;
- 5' megvalósítja a jelenségek végső természetének áthatóan éleslátó meditációval (*vipasjaná*) történő felismerését;
- 6' a *samathá* és a *vipasjaná* meditációk egyesítésével megsemmisíti a szamszára gyökér okát, és így eléri a nirvánát és a buddhaságot.

A buddhista filozófia a *samathá* meditáció számos tárgyát említi. Ilyenek:

- ◀ az öt halmaz,
- ◀ az érzékelés tizenkét forrása,
- ◀ a tizennyolc érzékelési tartomány,
- ◀ a Négy Nemes Igazság,

- ◀ a két igazság,
- ◀ a függésben keletkezés tizenkét láncszeme,
- ◀ a négy elem,
- ◀ a három birodalom,
- ◀ visszataszító dolgok,
- ◀ légzés,
- ◀ a karma,
- ◀ a szeretet és együttérzés,
- ◀ a Buddha,
- ◀ istenségek,
- ◀ mantrák, és így tovább.

E 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. Általánosságban a tanács úgy szól, hogy akik nagymértékben kötődnek a testükhöz és a világi javakhoz, azok *samathá* meditációjuk tárgyának visszataszító dolgot, például csontvázat válasszanak; akik pedig hajlamosak az izgatottságra, azok inkább a légzésüket figyeljék. Az a tárgy a legalkalmasabb, amely nem zavarja a tudatot.

A *samathá* meditáció két fő tényezője a tárgy éles világossága és a tárgy egyhegyű rögzítése.

A meditálás időtartamára vonatkozóan a javaslat úgy szól, hogy a kezdők inkább több rövid ülést tartsanak.

A buddhista filozófia a *samathá* meditáció öt akadályát említi: (*nyes pa lnga*)

1' a lustaságot, (*le lo*)

2' a megfélekedést az utasításokról, (*gdams ngag brjed pa*)

3' a tompaságot és izgatottságot, (*bying rgod*)

4' az ellenszerek alkalmazásának elhanyagolását, (*mngon par 'du mi byed pa*)

5' az ellenszerek túlzott alkalmazását. (*mngon par 'du byed pa*)

A lustaság itt olyan tudati tényező, amely nem vágyakozik a *samathá* meditáció gyakorlására. Ez a legelső akadály, mivel a meditálás megkezdésének útjában áll.

A megfélekedés az utasításokról nem csupán a *samathá* meditáció végzésének módszeréről való megfélekedést jelent, hanem meditálás közben a megfélekedést a tárgyról, a tárgy elvesztését is.

A tompaság olyan tudati tényező, amely a test és a tudat elnehezedő érzését okozza, ami által a meditálás tárgya nem jelenik meg világosan. Az izgatottság olyan tudati tényező, amely nem hagyja a tudatot a választott éretnes tárgyon nyugodni, és a tudatot más tárgyakra tereli.

Az ellenszerek alkalmazásának elhanyagolása azt jelenti, hogy a samathá meditáció végzésekor a tompaság és a izgatottság ellenszerei nem kerülnek alkalmazásra.

Az ellenszerek túlzott alkalmazása azt jelenti, hogy a samathá meditáció végzésekor az ellenszerek akkor is alkalmazásra kerülnek, amikor a tompaság és a nyugtalanság nincs jelen.

Ezen akadályok kiküszöbölésére a tanítás nyolc ellenszert ismertet. Ezek a következők:

a” meggyőződés, (*dad pa*)

b” késztetés, (*'dun pa*)

c” buzgó kitartás, (*rtso ba*)

d” hajlékonyság, (*shin sbyangs*)

e” emlékezet, (*dran pa*)

f” éberség, (*shes bzhin*)

g” ellenszerek alkalmazása, (*mngon par 'du byed pa*)

h” nyugalom fenntartása. (*btang snyoms su 'jog pa*)

Az első négy ellenszer a lustaságot, a *samathá* meditáció első akadályát semmisíti meg. Akinek meggyőződését a *samathá* meditáció hasznának megértése megszilárdítja, az természetes késztetést érez a gyakorlására, és így természetessé válik buzgó kitartása a meditáció végzése iránt. Mindennek következményeként tudati boldogságérzéssel és fizikai örömmérettel együtt járó hajlékonyságra tesz szert. A lustaság ily módon tehát elhagyható.

Az emlékezet a *samathá* meditáció előírásairól való megfelekedezés ellenszere.

Az éberség a tompaság és az izgatottság ellenszere.

Amikor akadályok keletkeznek 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 folyamatoságát kell biztosítani. Ekkor már nincs szükség az emlékezet és éberség alkalmazására. Ezen a szinten a

tanács úgy szól, hogy pusztán a nyugalom fenntartására kell törekedni. Ez alatt itt az összpontosítás folyamatosságának biztosítását értjük.

A TUDAT RÖGZÍTÉSÉNEK KILENC SZINTJE³³ (*sems gnas pa'i thabs dgu*)

A tudat rögzítésének – a *samathá* megvalósítását megelőző – kilenc szintjét a *Mahájána-szútra-alamkára* a következőképpen magyarázza:

- i) Az irányított tudat (*sems 'jog pa*) azt jelenti, hogy a tudat a választott tárgyra egyhegyűen ráirányul.
- ii) A folytatólagos rögzítés (*rgyun du 'jog pa*) azt jelenti, hogy a tudat rövid ideig folyamatosan a választott tárgyon marad, más tárgyakra történő elterelődés nélkül.
- iii) A foltszerű rögzítés (*glan te 'jog pa*) azt jelenti, hogy a tudatot 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 zárt rögzítés (*nye bar 'jog pa*) azt jelenti, hogy az összpontosítás egyre szilárdabb és fejlettebb, mivel a tudat újra és újra képes elterelődések és tompaság nélkül a választott tárgyon megmaradni. 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 ellenőrzött rögzítés (*dul bar byed pa*) azt jelenti, hogy a tudat összpontosítása az összpontosítás hasznosságának megtapasztalása és megismerése következtében elmélyedtebbé és ellenőrzöttebbé válik. Ezen a szinten az összpontosítás kezd megszilárdulni.
- vi) A megnyugvás (*zhi bar byed pa*) azt jelenti, hogy az összpontosítás gyakorlásához szükséges erőfeszítés fokozásával a tudat békésebbé válik. Ezen a szinten az éberség válik meghatározóvá.
- vii) A teljes megnyugvás (*rnam par zhi bar byed pa*) azt jelenti, hogy a gyakorló kis erőfeszítéssel megszüntet majdnem minden tompaságot és izgatottságot, és képes a rendkívül finom tompaság és izgatottság elhagyására, amikor azok a *samathá* meditáció közben felmerülnek.
- viii) Az egyhegyű rögzítés (*rtse gcig tu byed pa*) azt jelenti, hogy a tudat az emlékezet és éberség ereje által a választott tárgyon folyamatosan egyhegyűséggel megmarad. A gyakorló minden tompaságot és izgatottságot elhagy, és kitaró erőfeszítéssel megvalósítja az ellenőrzést az összpontosítása felett.

ix) A kiegyenlített rögzítés (*mnyam par 'jog pa*) azt jelenti, hogy a tudat a választott tárgyon folyamatosan, folyamatos erőfeszítés nélkül megmarad. 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 pedig az összpontosítás feletti ellenőrzés megszerzése.

Amikor a gyakorló a kilencedik szinten eléri a tudati és fizikai hajlékonyságot, megvalósítja a valódi, tényleges *samathát*, a tudat teljes nyugalmát. Amint a gyakorló *samathá* közben végzett elemzés ereje által eléri a tudati és fizikai hajlékonyságot, megvalósítja a *vipasjanát*, az átható éleslátást.

f) A BÖLCSESSÉG GYAKORLÁSA

A bölcsességgyakorlást megkülönböztető tudatosságként határozzuk meg, amely megérti, hogy mi a művelendő és mi az elhagyandó. (*blang dor gyi chos rnam rab tu rnam par 'byed pa'i rig pa*)

Háromféle bölcsességet különböztetünk meg:

- i) hétköznapi jelenségeket megértő bölcsességet, (*kun rtshob rtogs pa'i shes rab*)
- ii) végső jelenséget megértő bölcsességet, (*don dam rtogs pa'i shes rab*)
- iii) az érző lények jóllétét megértő bölcsességet. (*sems can don byed rtogs pa'i shes rab*)

A bölcsesség három másik típusa:

- i) hallás útján szerzett bölcsesség, (*thos byung gi shes rab*)
- ii) elmélkedéssel szerzett bölcsesség, (*bsam byung gi shes rab*)
- iii) meditáció útján szerzett bölcsesség. (*sgom byung gi shes rab*)

A Hat Tökéletesség gyakorlása az érző lényeket segíti, ahogyan az a *Mahájána-szútra-alamkárában* (*mdo sde rgyan*) áll:

- a) A nagylelkűség gyakorlása megszabadít a szegénységtől.
- b) Az erkölcs gyakorlása a másoknak ártás elkerülését eredményezi.
- c) A türelem gyakorlásával elviselhetővé válnak a mások által okozott ártalmak.
- d) A törekvés gyakorlása megszünteti az érző lények jóllétéért munkálkodással szemben ébredő ellenszenvet.
- e) Az összpontosítás gyakorlása boldoggá tesz érző lényeket.
- 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.³⁴*

Jegyzetek

1. Gen Loszang Szönám az *Outline Teaching on Lamrim Meditation* by Lodoe Losang Sonam című jegyzetében Dzsecün Congkhapa művéből szútra és sásztra idézeteket vett át tibeti nyelven. Szóbeli tanításaiban az idézetek tömör összefoglalásai hangzottak el. Itt az idézetek teljes magyar fordításai olvashatóak, valamint a jegyzetekben a tibeti szövegek Wylie-féle átírással. A hivatkozások az LRCM kínai kiadásának (1985) oldal- és sorszámaira vonatkoznak.
2. 'phags pa byams pa'i rnam par thar pa las kyang/ rigs kyi bu 'di lta ste dper na/ rdo rje rin po che ni chag kyang gser gyi rgyan khyad par du 'phags pa thams cad zil gyis gnon zhing rdo rje rin po che'i ming yang mi 'dor la dbul ba thams cad kyang rnam par bzlog go/ /rigs kyi bu de bzhin du/ /thams cad mkhyen par sems bskyed pa'i rdo rje rin po che nan tan dang bral yang nyan thos dang rang sangs rgyas kyi yon tan gyi/ /gser gyi rgyan thams cad zil gyis gnon zhing/ byang chub sems dpa'i ming yang mi 'dor la 'khor ba'i dbul ba thams cad kyang rnam par bzlog go/ /zhes [gsungs]. LRCM: 284.10-16.
3. lag na rdo rje dbang bskur ba'i rgyud las kyang/ byang chub sems dpa' chen po gzungs sngags chen po'i dkyil 'khor shin tu rgya che ba 'di dang shin tu zab pa 'di dang gting dpag dka' ba dang gsang ba bas kyang ches gsang ba sems can sdig can rnams la bstan du mi rung ba 'di ni lag na rdo rje khyod kyis shin tu dkon pa zhih smras te/ 'di ni sngon ma thos na 'di sems can ji lta bu dag la bshad par bya/ lag na rdo rjes smras pa/ 'jam dpal gang dag byang chub kyi sems bsgom pa la zhugs pa dang gang gi tshe de dag gi byang chub kyi sems grub par gyur pa de'i tshe/ 'jam dpal byang chub sems dpa'i spyad pa gsang sngags kyi sgo spyod pa'i byang chub sems dang 'de dag ye shes chen por dbang bskur ba'i gzungs sngags kyi dkyil 'khor du gzhug par bya yi/ gang dag gi byang chub kyi sems rdzogs par ma gyur pa de dag ni gzhug par mi bya ste/ de dag ni dkyil 'khor yang bltar mi gzhug go/ /de dag la ni phyag rgya dang gsang sngags kyang bstan par mi bya'o/ /zhes gsungs so/. LRCM: 284.20-285.11.
4. ngon po klu sgrub kyis kyang/ bdag nyid dang ni 'jig rten 'dis/ /bla med byang chub thob 'dod na/ /de yi rtsa ba byang chub sems/ /ri dbang rgyal po ltar brtan dang/ /zhes [gsungs]. LRCM: 284.17-19.
5. spyod 'jug las/ byang chub sems skyes gyur na skad cig gis/ /'khor ba'i btson rar bsdams pa'i nyam thag rnams/ /bder gshegs rnams kyi sras zhes brjod bya zhing/ /zhes dang/ de ring sangs rgyas rigs su skyes/ /sangs rgyas sras su dgyur to/ /zhes [gsungs]. LRCM: 284.6-9.
6. blo gros mi zad pas bstan pa las/ btson pa sh'a ra dva ti'i bu/ [...] 'di lta ste/ dper na/ dbugs phyi nang du rgyu ba ni mi'i srog gi dbang po'i sngon du 'gro ba yin no/ /de bzhin du byang chub sems dpa'i snying rje chen po ni theg pa chen po yang dag par 'grub pa'i sngon du 'gro ba yin no/ /zhes dang/. LRCM: 293.5-6.

7. *g'a ya goo ri las kyang/ ,jam dpal byang chub sems dpa' rnamis kyi spyod pa'i rtsom pa ni ci/ gnas ni gang/ ,jam dpal gyis smras pa/ lha'i bu byang chub sems dpa' rnamis kyi spyod pa'i rtsom pa ni snying rje chen po'o/ /gnas ni sems can no/ /zhes so/. LRCM: 293.10-13.*

8. *'phags pa dad pa'i stobs bskyed pa las gsungs pa lta bu ste/ de la snying rje chen po ni sems can thams cad yongs su smin par bya ba'i phyir sdug bsngal gyi skye ba mi len pa ci yang med do/ /des bde ba'i skye ba mi 'dor ba ci yang med do zhe'o/. LRCM: 294.3-6.*

9. *sgom rim dang po las/ de ltar snying rje chen pos bskyod pas byang chub sems dpa' rnamis bdag nyid la mi lta bar gzhan la shin tu phan pa don du gnyer ba'i phyir tshogs bsags pa shin tu bya dka' zhing yun ring la dub par 'gyur ba la 'jug go/. LRCM: 294.1-3.*

10. *sgom rim par pa las/ snying rje chen pos yongs su zin pas na sangs rgyas bcom ldan 'das rnamis rang gi don phun sum tshogs pa mtha' dag brnyes kyang sems can gyi khams mthar thug gi bar du bzhugs par mdzad do/ /zhes. LRCM: 294.11-14.*

11. *chos yang dag par sdud pa las kyang/ bcom ldan 'das byang chub sems dpas chos rab tu mang po la bslab par mi bgyi'o/ /bcom ldan 'das byang chub sems dpas chos gcig rab tu bzung zhing rab tu rtogs par bgyis na sangs rgyas kyi chos thams cad de'i lag mthil na mchis pa lags so/ /chos gcig pu gang zhe na/ 'di lta ste/ snying rje chen po'o/ /bcom ldan 'das snying rje chen pos ni sangs rgyas kyi chos thams cad byang chub sems dpa' rnamis kyi lag mthil du mchis pa lags so/ [zhes gsungs]. LRCM: 295.1-6.*

12. *gang phyir brtse nyid rgyal ba'i lo tog phun tshogs 'di'i/ /sa bon dang ni spel la chu 'dra yun ring du/ /longs spyod gnas la smin pa lta bur 'dod gyur pa/ /de phyir bdag gis thog mar snying rje bstod par bgyi/ /zhes so/. LRCM: 294.18-20.*

13. *bcom ldan 'das dper bgyi na 'khor los bsgyur ba'i rgyal po'i 'khor lo rin po che de gang du mchis pa der dpung gi tshogs thams cad mchi'o/ /bcom ldan 'das de bzhin du byang chub sems dpa'i snying rje chen po gang du mchis ba der sangs rgyas kyi chos thams cad mchi'o/ /bcom ldan 'das dper bgyi na srog gi dbang po mchis na dbang po / /gzhan rnamis kyang mchis par 'gyur ro/ /bcom ldan 'das de bzhin du snying rje chen po mchis na byang chub sems dpa'i chos gzhan rnamis kyang 'byung bar 'gyur ro/ /zhes gsungs so/. LRCM: 295.7-13.*

14. A bódhicsitta szertartás tibeti szövege Wylie-féle átírással [Wy], illetve a magyar kiejtés szerint [ksz] olvasható. A szöveg tibeti írásjelekkel a VI. Függelékben található.

15. Ez a bekezdés a szertartáshoz tartozó utasítás, ezért nem recitáljuk.

16. Ezt a sort nem recitáljuk.

17. Ezt a sort nem recitáljuk.

18. *byang chub ni sgrub pa snying por byed pa'i byang chub sems dpa' chen po rnamis kyis yin gyi/ log par sgrub pa snying por byed pa rnamis kyis ni ma yin no/ /zhes dang/ LRCM: 340.11-13.*

19. *sgom rim dang po las kyang/ de ltar sems bskyed pa'i byang chub sems dpa' bdag ma dul bar gzhan mi 'dul bar shes nas bdag nyid sbyin pa la sogs pa bsgrub pa la rab tu sbyor ro/ /sgrub pa med par byang chub mi 'thob bo/ /zhes dang/ LRCM: 340.17-19.*

20. [tshad ma] rnam 'grel las kyang/ brtse ldan sdug bsngal gzhom pa'i phyir/ /thabs rnams la ni mngon sbyor mdzad/ /thabs byung de rgyu lkog gyur bas/ /de 'chad pa ni dka' ba yin/ /zhes gsungs. LRCM: 340.19-341.1.
21. sgom rim par pa las/ rgyu nor ba la nan tan byas na yun shin tu ring mo zhig gis kyang 'dod pa'i 'bras bu 'thob pa med de/ dper na rva las 'o ma bzho ba bzhin no/ /rgyu mtha' dag ma spyad pa las kyang 'bras bu 'byung ba med de sa bon la sogs pa gang yang rung ba zhig med na myu gu la sogs pa'i 'bras bu mi 'byung ba'i phyir ro/ /de lta bas na 'bras bu de la 'dod pas rgyu dang rkyen ma nor ba dang mtha' dag/ /la brten par bya'o/ /zhes so. LRCM: 341.12-17.
22. rnam snang mngon byang las/ gsang ba pa'i bdag po/ thams cad mkhyen pa'i ye shes de ni snying rje'i rtsa ba las byung ba yin byang chub kyi sems kyi rgyu las byung ba yin thabs kyi mthar phyin pa yin no/ /zhes so/. LRCM: 341.18-20.
23. 'phags pa nam mkha'i mdzod las kyang/ de shes rab kyi shes pas ni nyon mongs pa thams cad yongs su 'dor ro/ /thabs kyi shes pas ni sems can mnyam med tsong kha pa chen pos mdzad pa'i byang chub lam rim che ba thams cad yongs su mi gtong ngo/ /zhes dang. LRCM: 344.5-7.
24. g'a ya goo ri las/ byang chub sems dpa' rnams kyi lam ni mdor bsdu na 'di gnyis te/ gnyis gang zhen 'di lta ste/ thabs dang shes rab bo/ /zhes pa dang/. LRCM: 344.18-20.
25. dpal mchog dang po las kyang/ shes rab kyi pha rol tu phyin pa ni ma yin no/ /thabs la mkhas pa ni pha yin no/ /zhes. LRCM: 344.20-345.2.
26. gtsug na rin po che'i mdo las/ de byams pa'i go cha bgos shing snying rje chen po'i gnas la gnas nas rnam pa thams cad kyi mchog dang ldan pa'i stong pa nyid mngon par bsgrubs pa bsam gtan du byed do/ /de la rnam pa thams cad kyi mchog dang ldan pa'i stong pa nyid gang zhe na/ gang sbyin pa dang ma bral ba dang tshul khrims dang ma bral ba dang bzod pa dang ma bral ba brtson 'grus dang ma bral ba bsam gtan dang ma bral ba shes rab dang ma bral ba thabs dang ma bral ba/ zhes. LRCM: 345.7-13.
27. rgyud bla mar yang/ de rnams 'dri byed gang dag yin/ /sbyin dang tshul khrims bzod la sogs/ /rnam pa kun gyi mchog ldan pa/ /stong pa nyid ni gzugs su brjod/ /ces. LRCM: 345.14-16.
28. rnam par 'thag pa bsdu pa las/ byams pa/ byang chub sems dpa' rnams kyi pha rol tu phyin pa drug yang dag par bsgrub pa 'di ni rdzogs pa'i byang chub kyi phyir yin na/ de la mi blun po de dag 'di skad du byang chub sems dpas shes rab kyi pha rol tu phyin pa kho na la bslab par bya yi/ pha rol tu phyin/ /pa lhang ma rnams kyi ci zhig bya zhes zer zhing de dag pha rol tu phyin pa gzhan dag la sun 'byin par sems so/ /ma pham pa/ 'di ji snyam du sems/. LRCM: 346.4-9.
29. A nagylelkűség, az erkölcs, a türelem és a törekvés gyakorlásához szükséges meditációkat az *Outline Teaching on Lamrim Meditation* jegyzet nem az itt olvasható részletességgel tartalmazza. A pontok Gen Loszang Szónám szóbeli tanítása alapján kerültek összeállításra.
30. Kiváló alap, kiváló megközelítés, kiváló hasznélvező, kiváló eszköz, kiváló felajánlás és kiváló megtisztítás. Ld. C.1.c.3) pontot.

31. *yon tan gzhir gyur ma bzhugs so/ /yon tan kun gyi gzhir gyur drin can rje/ /tshul bzhin bsten pa lam gyi rtsa ba ru/ /legs par mthong nas 'bad pa du ma yis/ /gus pa chep pos bzten par byin gyis rlobs/ /lan cig rnyed pa'i dal ba'i rten bzang 'di/ /shin tu rnyed dka' don che shes gyur nas/ /nyin mtshan kun tu snying po len pa'i blo/ /rgyun chad med par skye bar byin gyis rlobs/ /lus srog g.yo ba chu yi chu bur bzhin/ /myur du 'jig pas 'chi ba dran pa dang/ /shi ba'i rjes su lus dang grib ma bzhin/ /dkar nag las 'bras phyi bzhin 'brang ba la/ /nges pa brtan po rnyed nas nyes pa'i tshogs/ /phra zhing phra ba rnams kyang spong ba dang/ /dge tshogs mtha' dag sgrub par byed pa la/ /rtag tu bga dang ldan par byin gyis rlobs/ /spyad pas mi ngoms sdug bsngal kun gyi sgo/ /yid brtan mi rung srid pa'i phun tshogs kyi/ /nyes dmigs rig nas thar pa'i bde ba la/ /don gnyer chen por skye bar byin gyis slobs/ /rnam dag bsam pa de yis drangs pa yi/ /dran dang shes bzhin bag yod chen po yis/ /bstan pa'i rtza ba so sor thar pa la/ /sgrub pa snying por byed par byin gyis rlobs/ /rang nyid srid mtshor lhung ba ji bzhin du/ /mar gyur 'gro ba kun kyang de 'dra bar/ /mthong nas 'gro ba srol ba'i klur 'khyer ba'i/ /byang chub sems mchog 'byongs par byin gyis rlobs/ /sems tsam bskyed kyang tshul khrims rnam gsum la/ /goms pa med na byang chub mi 'grub par/ /legs par mthong nas rgyal sras sdom pa la/ /brtson pa drag pos slob par byin gyis rlobs/ /log pa'i yul la g.yeng ba zhi byed cing/ /yang dag don la tshul bzhin dpyod pa yis/ /zhi gnas lhag mthong zung du 'brel ba'i lam/ /myur du rgyud la skye bar byin gyis rlobs/ /thun mong lam sbyang snod du gyur pa na/ /theg pa kun gyi mchog gyur rdo rje theg/ /skal bzang skye bo'i 'jug ngogs dam pa der/ /bde blag nyid du 'jug par byin gyis rlobs/ /de tshe dngos grub rnam gnyis 'grub pa'i gzhi/ /rnam dag dam tshig sdom par gsungs pa la/ /bcos ma min pa'i nges pa rnyed gyur nas/ /srog dang bsdos te srung bar byin gyis rlobs/ /de nas rgyud sde'i snying po rim gnyis kyi/ /gnad rnams ji bzhin rtogs nas brtson pa yis/ /thun bzhi'i rnal 'byor spyod las mi g.yel bar/ /dam pa'i gsung bzhin sgrub par byin gyis rlobs/ /de ltar lam bzang ston pa'i bshes gnyen dang/ /tshul bzhin sgrub pa'i grogs rnams zhabs brtan cing/ /phyi dang nang gi bar du gcod pa'i tshogs/ /nye bar zhi bar byin gyis brlab tu gsol//.*

32. Gen Loszang Szönám kiegészítése.

lam rim smon lam bzhugs so/ /der ni ring du 'bad las tshogs gnyis ni/ /mkha' ltar yangs pa gang zhig bsags pa des/ /blo mig ma rig gis ldongs 'gro ba kun/ /rnam 'dren rgyal ba'i dbang bor bdag gyur cig/ /der ma son pa'i tshe rabs kun tu yang/ /'jam pa'i dbyangs kyis brtse bas rjes bzung ste/ /bstan pa'i rim pa kun tshang lam gyi mtshog/ /rnyednassgrub pas rgyal rnams mnyes byed shog/ /rang gis ji bzhin rtogs pa'i lam gyi gnad/ /shugs drag brtse bas drangs pa'i thabs mkhas kyi/ /'gro ba'i yid kyi mun pa bsal byas nas/ /rgyal ba'i bstan pa yun ring 'dzin gyur cig/ /bstan pa rin chen mchog gis ma khyab ba'm/ /khyab kyang nyams par gyur pa'i phyogs der ni/ /snying rje chen pos yid rab bskyod pa yis/ /phan bde'i gter de gsal bar byed par shog/ /sras bcas rgyal ba'i rmad byung 'phrin las las/ /legs grub byang chub lam gyi rim pas gyang/ /thar 'dod rnams kyi yid la dpal ster zhing/ /rgyal ba'i mdzad pa ring du skyong gyur cig/ /lam bzang bsgrig pa'i mthun rkyen sgrub byed cing/ /'gal rkyen sel byed mi dang mi min kun/ /tshe rabs kun tu rgyal bas bngags pa yi/ /rnam dag lam dang 'bral bar ma gyur cig/ /gang tshe theg pa mchog la chos spyod bcus/ /tshul bzhin sgrub la brtson pa de yi tshe/ /mthu ldan rnams kyi rtag tu grogs byed cing/ /bkra shis rgya mtshos phyogs kun khyab gyur cig/ /sar ba manga lam//.

33- Gen Loszang Szönám a *samathá* meditáció kilenc szintjéhez összefoglaló táblázatot mellékel. Ld. V. Függelék.

34. *Mahāyānasūtrālamkāra*, XVI/4.

mi 'phongs pa dang rnam par mi 'tshé dang/ /rnam 'tshé bzod dang bya bas mi skyo dang/ /dga' byed legs par brjod pa de li phyir/ /gzhan gyi don ni rang gi don yin no// Mahāyāna-sūtrālamkāra-kārikā; theg pa chen po'i mdo sde'i rgyan gyi tshig le'ur byas pa.

