

2.

ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK

*A LAM-RIM MEDITÁCIÓK VÉGZÉSÉNEK ELŐFELTÉTELEI**

A LAM-RIM MEDITÁCIÓK EREDMÉNYES VÉGZÉSÉNEK HAT ELŐFELTÉTELE VAN:**

1. A MEDITÁLÁS HELYE HÁBORÍTATLAN LEGYEN. AZ ILYEN HELYNEK ÖT JELLEMZŐJE VAN:

a. KÖNNYEN HOZZÁ LEHET FÉRNI ÉTELHEZ ÉS ITALHOZ. A meditálás sok energiát igénylő, fárasztó tevékenység. Gondoskodni kell a jó fizikai állapot fenntartásáról, de ügyelni kell arra, hogy az élelem beszerzése és elkészítése minél kevesebb elfoglaltsággal járjon.

b. NINCSENEK FÉLELEMKELTŐ ÁLLATOK ÉS ELLENSÉGEK; például ártó szándékú emberek vagy rovarok. Eredeti értelmezésében ez a pont az elmúlt idők körülményeire utal, de ma is igaz, hogy a biztonságérzet hiánya akadályozza az elmélyülést.

c. A KÖRNYEZET NEM ÁRTALMAS AZ EGÉSZSÉGRE.

d. HASONLÓ GONDOLKODÁSÚ TÁRSAK VANNAK JELEN. Ellenkező esetben felesleges viták és nézeteltérések alakulhatnak ki.

e. NINCSTÚL SOK EMBER ÉS NINCSTÚL KELEMETLEN ZAJ. Meditálásra a félreeső hely alkalmas, ahol a gyakorló figyelmét nem kötik le a környezetében lévő emberek és tevékenységek.

2. A MEDITÁLÓNAK KEVÉS KÍVÁNSÁGA LEGYEN.

JELENTÉSE: NE VÁGYAKOZZON TÖBB ÉS JOBB ÉTELRE, ITALRA, RUHÁRA, STB.

3. A MEGELÉGEDETTSÉG FENNTARTÁSA.

JELENTÉSE: A MEDITÁLÓ LEGYEN ELÉGEDETT, AKÁR JÓ, AKÁR ROSSZ AZ ÉTELE, STB. Az elégedetlenség elvonja a figyelmet az elérendő céltől. Fogadja el amije van, akkor is, ha körülményei romlanak.

* Köszönöm Végh Józsefnek, hogy az Előkészítő gyakorlatok fejezetet átolvasta. Észrevételeit a szöveg véglegesítésekor figyelembe vettem.

** Gen Loszang Szónám *Lam-rim* meditáció kurzusához angol nyelvű összefoglalót készített a fontosabb fogalmak tibeti megfelelőinek feltüntetésével. (The Outline Teaching on LAMRIM Meditation by Lodoe Losang Sonam). Az ebben felsorolt pontokat fejtette ki a tanításai során. Összefoglalójának szóbeli tanításaihoz igazított szövegrészei felkövér kiskapitális betűkkel kerültek kiemelésre. A meditációk tagolásához használt számozásától – a teljes ciklust figyelembe véve – a szükséges mértékben eltértem.

4. MINÉL KEVESEBB TEVÉKENYSÉG VÉGZÉSE.

JELENTÉSE: A MEDITÁLÓ A LAM-RIM MEDITÁCIÓ IDEJÉRE HAGYJON FEL MINDEN MÁS ELFOGLALTSÁGGAL, PÉLDÁUL AZ ÜZLETELÉSSSEL, A NEM KAPCSOLÓDÓ TÉMÁK TANULMÁNYOZÁSÁVAL, ISMERŐSÖKKEL VALÓ TALÁLKOZÁSSAL, telefonálással, STB.

5. TISZTA ERKÖLCS.

JELENTÉSE: A MEDITÁLÓ TARTÓZKODJON A TÍZ ERÉNYTELEN CSELEKEDET* ÉS AZ EZEKHEZ HASONLÓK ELKÖVETÉSÉTŐL.

6. A DURVA MÉRGEZŐ ÉRZELMEK ELHAGYÁSA.

JELENTÉSE: a meditáló SZABADULJON MEG A DURVA ÉRZELMEITŐL: A RAGASZKODÁSTÓL, A HARAGTÓL, A GYŰLÖLETTŐL, STB.

A LAM-RIM általános szerkezetét tekintve KÉT FŐ RÉSZRE TAGOZÓDIK: I. ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOKRA ÉS II. TÉNYLEGES GYAKORLATOKRA.

A hat előkészítő gyakorlat

AZ ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOKNAK HAT RÉSZE VAN.

1. A GYAKORLÁSRA SZOLGÁLÓ TEREM VAGY HELY MEGTISZTÍTÁSA ÉS A MENEDEKVÉTEL SZIMBÓLUMAINAK ELRENDEZÉSE.

Meditálásunk alatt meghívjuk a buddhákat és a bódhiszattvákat, környezetünket ezért alkalmassá kell tenni a fogadásukra. Középre a Buddha képét vagy szobrát, jobboldalra szent szöveget, például a *Pradnyá páramitá* szútra vagy a *Lam-rim* tanítás egy oldalát, balra kis sztúpát helyezünk. Ha csak egyetlen Buddha, Tára vagy Mandzsusrí képünk van, az is elég.

Vannak, akik túlságosan nagy jelentőséget tulajdonítanak az oltár elrendezésének és igen nagy munkát fordítanak a feldíszítésére. Természetesen ez nem helytelen, feltéve, ha buzgalmuk oka az őszinte odaadás. Ám, ha valaki azért készít csodálatos oltárt, hogy a barátja előtt kérkedjen vele, akkor az ilyen embernek a cselekedete világi indíttatású. A barátunk így nem az oltárt, hanem a saját büszkeségét mutatja meg. Kezdőkkel ez elég gyakran megesik. Nem túlzás azt állítani, hogy valójában minden tevékenységük mögött hétköznapi megfontolások húzódnak. Akkor is, amikor erényes tettek elkövetésére törekednek vagy meditálni akarnak, és akkor is, amikor oltárt díszítenek. Ez rossz motiváció. Akár egy feldíszített oltárral, akár a saját eredményekkel való hivatkozás nem dharmagyakorlat. Mint ahogyan az sem, ha valaki nyugalmat erőltet magára pusztán azért, hogy azt mások értékeljék. Aki buddhista gyakorló kíván lenni, annak szigorúan meg kell vizsgálnia a cselekedeteit, hogy azok nem szennyeződtek-e be világi gondolatokkal.

* Az erénytelen cselekedetek részletezését ld. 8. fejezet. Karma törvény. 206-210. o..

A buddhista tanítás a hétköznapi ember nyolc világi beállítottságát különbözteti meg: örül a világi nyereségeknek és bánkódik, ha vesztesége támad; boldog, ha hírnévre tehet szert és boldogtalan az elismertség hiányától; örül, amikor megdicsérik és bánkódik, ha mások nincsenek jó véleménnyel róla; kedveli a világi élvezeteket és búskomor a világi élvezetek hiánya vagy elvesztése miatt. Minden vallási gyakorlat megkezdése előtt ellenőrizni kell a motivációt. Ha a felsoroltak bármelyike az indítékok közé keveredik, a törekvés szennyezetté válik és a gyakorlás hibás eredményre vezet. Végezhet valaki százával leborulásokat, órákon át recitálhat mantrákat, ha mindezt a külvilág felé fordulva teszi, akkor csupán színjátékról van szó. Drámagyakorlatról és nem dharmagyakorlatról. Rendkívül fontos, ezért megismétlem: minden vallási, azaz dharmagyakorlat előtt a motivációt meg kell vizsgálni. Senki se fogjon vallásgyakorlásba nyereségvágyból, hírneve, dicsősége növelése miatt, vagy más hétköznapi megfontolásból, mert abból soha nem lesz dharmagyakorlat.

Sok évszázaddal ezelőtt, egy életét a meditálásnak szentelő kadampa mester megtudta, hogy támogatója meglátogatja, ezért oltárát erre az alkalomra különös gonddal rendezte el. Sokkal szebbre, mint azt bármikor tette. Amikor elkészült, belényilallt a felismerés: cselekedetét világi megfontolás vezérelte! Földdel teleszórtá a művét, majd elégedetten megállapította: „Ez a legszebb oltár!”

2. TISZTA, SZÉP FELAJÁNLÁSOK ELHELYEZÉSE.

Felajánlás végzéséhez hét dolog szükséges. Két csészébe tiszta vizet töltünk, a Buddhának szánt ivóvíz és a tisztálkodására alkalmas folyadék megjelenítéséhez. Melléjük virágot, füstölőt és gyertyát helyezünk el. A virág készülhet papírból, de lehet műanyag is. A füstölőnek sem kell különlegesnek vagy drágának lennie. A fény felajánlásaként elektromos lámpa is megfelel. A következő csészékbe sáfránnyal illatosított vizet és az íz felajánlására gyümölcsöt, süteményt vagy bármilyen más ételt teszünk. A sort – nyolcadikként – csengő zárhatja.

3. ELHELYEKEDÉS EGY KÉNYELMES ÜLŐHELYEN ÉS A HÉTÁGÚ TESTTARTÁS FELVÉTELE. A HÉTÁGÚ TESTTARTÁS A KÖVETKEZŐ:

a. A LÁBAK KERESZTEZETEK VAGY FÉLIG ÖSSZEKULCSOLTAK.

b. A SZEM AZ ORRCSÚCSRA IRÁNYUL.

A kezdőknek rendszerint problémát okoz a szemük nyitva tartása, haladóbb szinten azonban előnyt jelent, ha ehhez a technikához szoktatjátok magatokat. Igyekezettek a meditáció választott tárgyára összpontosítani, és ne arra, ami a látómezőtökben megjelenik.

c. A HÁT EGYENES és feszes, mint egy íj.

A laza testtartás álmosít, az egyenes hát segíti az éberség fenntartását.

d. A VÁLLAK EGYENESEK.

e. A KÉZTARTÁS KIEGYENSÚLYOZOTT. EZ AZT JELENTI, HOGY A JOBB KÉZHÁT A BAL TENYÉRBEN NYUGSZIK, a hüvelykujjak összeérnek.

f. A NYAK ENYHÉN ELŐREHAJLIK.

g. A NYELVCSÚCS ÉRINTI A SZÁJPADLÁST, így nem szomjazunk meg, a görbület pedig megakadályozza a nedvesség kifolyását.

Nem kell szigorúan ragaszkodni az ideális testtartáshoz. Mindenki a számára legkényelmesebb pozíciót vegye fel, ugyanis nem szabad megfélekedni arról, hogy a meditációt nem a test, hanem a tudat végzi.

4. AZ ÉRDEMEK FÖLDJÉNEK MEGJELÉNÍTÉSE.

JELENTÉSE: A BUDDHÁT VAGY EGY BÓDHISZATTVÁT ÖNMAGUNK ELŐTT A TÉRBE ELKÉPZELVE A KÖVETKEZŐ GYAKORLATSORT VÉGEZZÜK:

a. ÖSSZPONTOSÍTÁS A LÉGZÉSRE.

Számoljuk a lélegzeteinket. A ki- és belégzés egy egység; egy ciklus 21 egységből áll. Amikor a gondolataink elcsendesedtek, megállunk. Ennek eléréséhez lehet, hogy több ciklusra van szükség. Figyelmesen kell végezni a gyakorlatot. Vigyázzatok, hogy ne tévesszék el a számolást, a ciklust soha ne haladjátok túl!

A légzés megfigyelésén alapuló összeszedettséggel érzük el, hogy a meditálás során a tudatunk az adott tárgyon megmarad. Csak az idejét pazarolja, akinek nem sikerül az összpontosítás egy bizonyos szintjét megvalósítania. Ülhet akármeddig szabályos testtartásban, amíg a gondolatai önálló utakon járnak, meditálásról nem beszélhetünk. Valójában minden buddhista gyakorlat érdemi végzése az összpontosítás mértékétől függ, s mivel ez a siker feltétele, akik komolyan akarnak meditálni, azok jól teszik, ha az összpontosításukat magas szintre fejlesztik.

A tudat összpontosítása más szempontból is hasznos. A hibák nagy része a nem tudatosan véghez vitt cselekedetekből származik, amikor „természetesen” teszünk, mondunk vagy gondolunk valamit. Ahhoz, hogy ne kövessünk el hibákat, szigorúan ellenőriznünk kell a cselekedeteinket. Az összpontosítás gyakorlata a test, a beszéd és a tudat minden megnyilvánulásának figyelemmel kísérésére kiterjeszhető. Például séta közben figyeljétek a lépéseiteket, ha pedig írtok, az írást tudatosan végezzétek. Beszéd közben figyeljétek, hogy miről és hogyan beszéltek. Összpontosítsatok arra, amit mondani akartok, szavanként. Gondolkodás közben figyeljétek a tudat működését. A meditálás nem a test és nem is a beszéd cselekedete, ezért a meditálás alatt arra kell figyelni, amit a tudat tesz. Igyekezzetek folyamatosan összpontosítani; egyetlen pillanatra se lankadjon a figyelmetek.

Hosszú távon a cél az érdemek folyamatos felhalmozása, ezért a cselekedetekre való összpontosítással megakadályozhatóak a káros hajlamok meg-

nyilvánulásai és a tettek erényessé változtathatóak. Azt persze senki se gondolja, hogy rövid idő alatt az érdemek hatalmas mennyiségét gyűjtheti össze. Hétköznapi ember e téren rendkívüli teljesítményre nem képes. Mi csak az érdemek apró kavicszemeit rakosgathatjuk egymásra, ám kitartó munkával így is hegyet emelhetünk belőlük. Meditálni csak harmonikus, nyugodt, káros gondolatokkal és érzelmekkel fel nem kavart elmével lehet. Ragaszkodással és haraggal teli szennyezett tudat képtelen rá. Gondoljatok tehát arra, hogy még kicsinyke erényes cselekedetek nap-nap utáni felhalmozásai is jótékonyan befolyásolják előrehaladásotokat, ezért szükség van rájuk.

b. A MENEDÉK TÁRGYAINAK MEGJELENÍTÉSE.

A tudat lecsendesedését követően elvégezzük az első vizualizációs gyakorlatot. Meghívjuk Sákjamuni Buddhát – vagy más bódhiszattvát – a homlokunk előtt, attól kissé magasabban megjelenítve a térben, lótusztrónon, holdkoronggal körülvéve. Ennek a gyakorlatnak két változata van: vagy úgy képzeljük el, mintha isteni lakóhelyéről hívtuk volna meg, vagy pillanatszerűen, az ürességből idézzük fel. Nagyon fontos, hogy ne élettelen szoborként vagy képként vizualizáljátok, hanem jelen lévő, élő személyként. Teste valóságos legyen, aurája fényt sugározzon.

♦ *Sákjamuni Buddha fényszerűen is felidézhető?*

Sákjamuni Buddha eljött a világunkba. Embernek született, ezért helyesebb, ha nem fényként, hanem emberként képzelitek el.

Miután megjelenítettük a menedék tárgyait, szívünk legmélyéből **MENEDÉKET VESZÜNK A BUDDHÁBAN, A DHARMÁBAN ÉS A SZANGHÁBAN.** Ezt háromszor vagy ötször megismételjük.

A menedékvétel a küszöb. Itt határolódnak el a buddhisták a nem buddhistáktól. Csak akkor mondhatja valaki magáról, hogy gyakorló buddhista, ha nem külsődlegesen, hanem valóságosan, mélyen átérezve folyamodik a Három Menedékhez. Ez az egyik ok, ami miatt ennek mindjárt a meditáció elején meg kell történnie. A másik ok, hogy a valódi menedékvétel védelmet nyújt, megakadályozza a gyakorlást zavaró ártalmas, külső szellemi befolyást.

A menedék szövegének ismétlése történhet hangosan vagy gondolatban. Mindenki maga döntse el, melyik a számára megfelelőbb, de arról nem szabad megfeledkezni, hogy a hangsúly nem a szövegmondáson van. A szöveg másodlagos jelentőségű, csupán emlékeztetőül szolgál. A tényleges menedékvétel nem a szavak ismétléséből származik és csak akkor van foganatja, ha teljes bizalommal végezzük, teljes bizalommal a Buddha, a Dharma és a Szangha, mint védelmezők és menedékek iránt. Ez a gyakorlat lényege, és az ily módon végzett gyakorlatnak tényleges hatása van. Aki például fél valamilyen külső dologtól vagy ártalomtól és a Három Menedéket a szíve legmélyéből segítségül hívja, védelmet nyer. A gyakorlat ezért nem csak a

meditáció részeként, hanem napjában többször is elvégezhető, például ébredéskor, illetőleg amikor aludni térünk.

A menedékvétel a *Lam-rim* önálló témaköre, ezért a részletekre majd később fogok kitérni.* Majd megvizsgáljuk, hogy milyen okokra van szükség az őszinte és mély menedékvétel gyakorlásához, és ezekre az okokra miként lehet szert tenni. Itt az előkészítő gyakorlatok részeként úgy gondolom elegendő, ha csak a legszükségesebb tudnivalókat ismertetem.

Kezdjük a Buddha, a Dharma és a Szangha fogalmaival. Sákjamuni Buddha, a Buddha. Ő az, akit magunk előtt elképzélünk. De mi a Dharma? A valóságos Dharma a Buddha belső megvalósítása vagy felismerése: a nirvána és a buddhaság állapota. A buddhista tanítás értelmében a valóságos Szanghát azok a nagyon magas szintű megvalósításokat elért személyek képviselik, akik eljutottak a Látás-, a Meditálás- és az úgynevezett Többet nem tanulás ösvényeire**. Ebben az összefüggésben Sákjamuni Buddha szintén valóságos Szangha. Amikor tehát Sákjamuni Buddhát vizualizáljuk magunk előtt, a Három Menedéket jelenítjük meg. A Buddhát, valamint a végső felismerést – a megvilágosodott mindentudó tudatot, amely a tényleges Dharma –, s mivel megvalósította a Többet nem tanulás ösvényét, egyben a valóságos Szanghát.

Felvetődhet a kérdés, hogy a Buddha, a Dharma és a Szangha hogyan védelmez. Sákjamuni Buddha a saját belső felismerését, mint valamilyen használati tárgyat nem ajándékozhatja nekünk. Az egyik szútrában ezt mondja: „Megmutatom a nirvánába vezető ösvényt. Tőled függ, hogy eljutsz-e oda.” A Buddha a módszer elmagyarázásával nyújt menedéket: megtanít arra, hogy miként tehetünk szert magasabb felismerésekre és hogyan szabadíthatjuk meg önmagunkat a szenvedéstől. Más szavakkal: megtanít a nirvána és a buddhaság megvalósítására. Sákjamuni Buddha tehát szellemi vezetőnként védelmez minket.

És miként nyújt védelmet a Dharma? Közvetlenül nem képes megvédeni. Ha meg akarunk szabadulni a szenvedéseinktől, ugyanazt a Dharmát kell megvalósítanunk, amit Sákjamuni Buddha vagy a legmagasabb szintre jutott gyakorlók megvalósítottak. Amint létrejönnek a hatalmas mértékű érdemfelhalmozást eredményező magas szintű felismeréseink, vagyis amikor összességében megvalósítjuk a Dharmát, akkor a Dharma közvetlen módon segít megszabadulni minden szenvedésünktől.

Miként védelmez a Szangha? A *Vinaja* tanítása szerint a Szangha legalább négy, teljes felavatásban részesült szerzetesből álló gyülekezet. Ezt névleges Szanghának nevezzük, szemben az említett valóságos vagy végső Szanghával.

* Ld. 7. fejezet. Menedékvétel. 145-174. o..

**A *Lam-rim* utolsó szintjét követően a gyakorlás az öt legfelső szinten folytatódik. Sorrendben: a Felhalmozás-, az Előkészület-, a Látás-, a Meditáció- és a Többet nem tanulás ösvényeken.

A Szangha a példa erejével védelmez. Mivel Sákjamuni Buddha már nincs köztünk, a névleges Szanghát jelentő szerzetesek és szerzetesnők nyújtanak felvilágosítást, hogy miként kell végezni a buddhista gyakorlatokat és meditációkat, és miként szabadítsuk meg magunkat a szenvedéstől.

A menedékvételre vonatkozóan néhány előírást mindenképp figyelembe kell venni. Mindenki korlátozás nélkül, szabadon dönthet arról, hogy vallási gyakorlatot folytat vagy sem, és ugyanígy személyes választás kérdése az is, hogy ki, milyen vallást követ. Ha valaki a buddhista utat választja, akkor a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában menedéket kell vennie. Ez a kapu, ez a bejárat a buddhista gyakorlatokhoz. Aki be akar lépni, annak alá kell vetnie magát ennek az előírásnak. További szabály, hogy a Buddhában menedéket vett személy nem fordulhat oltalomért más istenekhez, például Sívához vagy Brahmához, következésképpen az sem megengedett, hogy teljes odaadással forduljon Jézus Krisztus felé. Fontos megérteni ennek az előírásnak* a valódi jelentését. Aki oltalomért folyamodik mondjuk Sívához, az igazán mélyen és őszintén nem vesz menedéket a Buddhában. Ez logikus. Lehetetlen teljes hittel és bizalommal a Buddha felé fordulnia, hiszen a más istenségbe vetett hite akadályt képez. Ez az egyik ok. A másik ok, hogy aki menedéket vesz a Buddhában, az nem olthat ki életet. Ha Sívában veszünk menedéket, akkor számunkra a hindu vallás olyan szertartásai is követendők lesznek, amelyekben felajánlási célból állatokat ölnek. A két tanítás jelentősen különbözik egymástól. A buddhizmus legfontosabb szabálya, hogy más lénynek ne ártsunk. Buddhista nem bántalmazhat semmilyen élőlényt, legyen az ember vagy állat, buddhista tehát nem folyamodhat menedékért hindu istenhez. Mindamellett a buddhizmus megengedi, hogy a már menedéket vett személy gyógyító vagy jótevő segítségért más, világi istenséghez forduljon.

A Szanghában vett menedék legfőbb szabálya, hogy nem létesíthető közeli, szoros barátság olyan személlyel, aki bírálja vagy lenézi a Buddhát és a Dharmát. Ezt a szabályt sem szabad félreérteni. Nem arra biztat, hogy az eltérő véleményűeket megvessétek! Lehetek jó viszonyban más nézeteket valló emberekkel, csak vigyáznotok kell – legalábbis addig, amíg kellően megalapozott ismeretekkel nem rendelkeztek –, hogy túlságosan közel ne engedjétek magatokhoz őket, mert a nagyon szoros baráti kötelékben elhangzó kritikák megzavarhatnak.

C. A NÉGY MÉRHETETLEN GYAKORLATA.

1). MÉRHETETLEN SZERETET.

Mondjuk ezt: **MILYEN CSODÁLATOS LENNE, HA MINDEN ÉRZŐ LÉNY BOLDOG LENNE ÉS ÉLVEZNÉ A BOLDOGSÁG OKAIT. BÁR ÍGY LENNE. TENNI FOGOK A MEGVALÓSULÁSÁÉRT. KÉREM, ADD ÁLDÁSOD, HOGY KÉPES LEGYEK MUNKÁLKODNI ÉRTE.**

* Tibetiül: *skyabs gnyis 'dzin*.

2). MÉRHETETLEN EGYÜTTÉRZÉS.

Mondjuk ezt: MILYEN CSODÁLATOS LENNE, HA MINDEN ÉRZŐ LÉNY MENTES LENNE A SZENVEDÉSTŐL ÉS A SZENVEDÉS OKAITÓL. BÁR SZABADOK LENNÉNEK. TENNI FOGOK A MEGVALÓSULÁSÁÉRT. KÉREM, ADD ÁLDÁSOD, HOGY KÉPES LEGYEK MUNKÁLKODNI ÉRTE.

3). MÉRHETETLEN ÖRÖM.

Mondjuk ezt: MILYEN CSODÁLATOS LENNE, HA MINDEN ÉRZŐ LÉNY ÉLVEZNÉ A TÖKÉLETES BOLDOGSÁGOT ÉS MEGSZABADULNA A SZENVEDÉSTŐL. BÁR ÍGY LENNE. TENNI FOGOK A MEGVALÓSULÁSÁÉRT. KÉREM, ADD ÁLDÁSOD, HOGY KÉPES LEGYEK MUNKÁLKODNI ÉRTE.

4). MÉRHETETLEN KIEGYENSÚLYOZOTTSÁG.

Mondjuk ezt: MILYEN CSODÁLATOS LENNE, HA MINDEN ÉRZŐ LÉNY A RAGASZKODÁSTÓL ÉS A GYŰLÖLETTŐL MEGSZABADULVA A KIEGYENSÚLYOZOTTSÁG ÁLLAPOTÁBAN NYUGODNA. BÁR ÍGY LENNE. TENNI FOGOK A MEGVALÓSULÁSÁÉRT. KÉREM, ADD ÁLDÁSOD, HOGY KÉPES LEGYEK MUNKÁLKODNI ÉRTE.

A Mérheterlen szeretet és a Mérheterlen együttérzés kívánság vagy vágyakozás, a Mérheterlen öröm pedig jó érzés: a lehetséges megvalósulás reménye, hogy a lények szabadbá válhatnak a szenvedéstől. A Mérheterlen kiegyensúlyozottság lényege az a felismerés, hogy a káros érzelmek a részrehajlás következményei. Az emberek azért szenvednek, mert a világ dolgaira szélsőséges érzelmekkel reagálnak. A ragaszkodás és haragvás elhagyásával minden lény egyformán, megkülönböztetés nélkül szemlélhető. Azt kívánjuk tehát, hogy mind a lények, mind saját magunk mentesüljünk a szenvedést okozó elfogultságoktól.

Minden gyakorlat hatását a motiváció dönti el. Ettől függ, hogy milyen irányba vezet. Jó motivációval erényessé és nagy erejűvé válik. Mivel a Négy Mérheterlen a tiszta és erényes motiváció megalapozója, nem csupán fontos, hanem mondhatni a legfontosabb gyakorlat.

A buddhizmusban a motivációnak kiemelt jelentősége van. Miért? Mert a test és a beszéd cselekedeteit a tudat irányítja. Ezeknek a cselekedeteknek az irányvétele alapvetően a tudat szándékától, azaz a motivációtól függ. Ha a motivációnk rossz, akkor a rossz oldalon állunk, és ez a testünk és a beszédünk minden cselekedetét károsan befolyásolja, ám ha a motivációnk tiszta, a cselekedeteink is tiszták lesznek. A mindennapi életben ennek különös jelentősége van. Akinek rossz a motivációja, az szüntelenül problémákkal küzd és rossz légkört teremt nem csupán a családján belül, hanem a tágabb környezetében is, mindenütt, ahol megfordul. Ezzel szemben a jól motivált ember harmóniában él a környezetével, családi élete kiegyensúlyozott, és még a nagyobb emberi közösségre is pozitív hatással van. A motiváció hatalmas erő! Jó motivációra ezért nemcsak a meditáció végzésekor, hanem az élet

minden pillanatában szükség van. Az őszinte, tiszta motiváció pozitív érzéseket kelt. Valódi szeretetet és együttérzést sugárzó ember felé még az állatok is szeretettel fordulnak, és ezt a maguk módján lépten-nyomon kifejezésre is juttatják. Történetek szólnak a bódhiszattvák vadállatokat megszéledítő tiszta motivációjának erejéről.

Hogy az őszinte, tiszta motiváció következménye a pozitív viszonzás, magatok is tapasztalhatjátok, ha segítőkészek vagytok. Cselekedeteitek ilyenkor szeretetteljes viszonzásra találnak. Amikor Őszentsége, a Dalai Láma tanítást ad, hallgatóságában nagyon mély és nagyon pozitív érzések ébrednek. Ezeket az érzéseket nem a vitathatatlanul magas intellektusa, hanem a természetes, tiszta motivációja kelti. A szeretettől és az együttérzéstől áthatott tanításának érzelmi ereje mindenkit magával ragad. Ugyanakkor ismerünk komoly elméleti tudással rendelkező, kiváló képességű embereket, akiknek mondandója nélkülözi ezt a fajta belső átélést. Az ő előadásuk az ésből és nem a szívből fakad, ennek megfelelően a következmény is hasonló: a pusztán ismeretszerzésre alkalmas információk a hallgatóságban mélyebb érzéseket nem keltenek. Mivel a szív érintetlen marad, a reakció közömbös, sőt akár elutasító is lehet.

A Négy Mérhetetlen gyakorlásával a helyes életszemlélet alapjai – a szeretet és az együttérzés –, fokozatosan kifejleszthetők. Egy régi időkből származó történet szerint az Indiából Tibetbe érkezett Atísha mester mindenkinek ezt a kérdést tette fel: „Jó szívvel voltál ma mások iránt?” Gondolkodjatok el ezen. Manapság az emberek amikor találkoznak, merő formalitásból „Jó napot” kívánnak egymásnak. Hogyan származhatna jó következmény a nap folyamán elkövetett sok-sok káros cselekedetből? Semmi jó nem származhat belőlük, még akkor sem, ha tucatnyi ember kíván nekik „Jó napot”, hiszen ténylegesen nem érzik jónak a napjukat. Atísha valójában ezt kérdezte: „Jó napod van ma?” Ő soha nem kívánt „Jó napot”. Hiszen nem mások miatt lesz valakinek jó a napja, azt mindenki önmagának teremti, cselekedetei következményeként. Ha a nap folyamán a gondolatokat a szeretet és az együttérzés hatja át, ha a beszéd mások megsegítésére szolgál, a testi cselekedetek pedig mások érdekében történnek, akkor a test, a beszéd és a tudat erényei által a nap valóban jó lesz. Ám, aki a napját úgy tölti, hogy problémákat gyárt önmagának, a családjának és mindazoknak, akikkel kapcsolatban áll, azon ezer ember jókívánsága sem segíthet. Atísha története tehát arra figyelmeztet, hogy igyekezzünk helyesen élni az életünket.

Mint a menedékvételkor, úgy a Négy Mérhetetlen gyakorlásakor is a kezdők eleinte nem képesek a szavak mélyére hatolni. Folyamatos gyakorlás mellett azonban a felszínesen felkeltett pozitív érzések lassan átalakulnak bensőséges, szívből jövő érzésekké. Csinálni kell és majd eredmény is lesz.

d. A BÓDHICSITTA FELKELTÉSÉNEK GYAKORLATA.

Mondjuk ezt: **AZ ÉRDEMEIM EREJE ÁLTAL BÁR MEGVALÓSÍTANÁM A BUDDHASÁGOT, MINDEN ÉRZŐ LÉNY JAVÁRA. EZÉRT FOGOM komolyan és kitartóan GYAKOROLNI A LAM-RIM MEDITÁCIÓT.**

A gyakorlat végzése közben ne feledkezzetek meg arról, hogy az érző lények sokaságába a számotokra kellemetlen lények is beletartoznak.

VIZUALIZÁLJUK, HOGY SÁKJAMUNI GURU BOLDOG, A TESTÉBŐL NEKTÁR SUGÁRZIK, AMELY ÁTHATJA A TESTÜNKET ÉS A TUDATUNKAT, ÉS MINDEN MÁS ÉRZŐ LÉNY TESTÉT ÉS TUDATÁT, MEGTISZTÍTVÁ A TESTEKET, A BESZÉDEKET ÉS A TUDATOKAT. MAJD SÁKJAMUNI GURUHOZ HASONLÓ LÉNY JÖN FELÉNK ÉS BELÉNK OLADVVA MEGÁLD MINDENKIT.

A bódhicsitta felkeltésével végzett buddhista gyakorlatok mahájána gyakorlatokká válnak. Bár a Négy Mérhetetlen valójában mahájána törekvést fejez ki, eddig a pontig nincs lényegi különbség a hínájána és a mahájána utak között. Innentől azonban mahájána motivációjú gyakorlókká válunk. Ez azt jelenti, hogy mivel a jelenlegi szellemi szintünkön nem tudunk segíteni az összes lénynek, a legfontosabb célunk a buddhaság elérése, mert így juthatunk a valódi segítségnyújtásra alkalmas hatalmas erők birtokába. Akik a mahájána utat kívánják követni, azok ezentúl ügyeljenek arra, hogy bármilyen gyakorlatot is végeznek, azt soha ne önmaguk, hanem minden lény érdekében tegyék.

5. A HÉTÁGÚ GYAKORLAT ÉS A VILÁGEGYETEM MANDALÁJÁNAK FELAJÁNLÁSA.*

A *Lam-rim*ban érdemgyűjtés és tisztulás nélkül nem lehet előrehaladni. Ezért különösen nagy jelentőségű a Hétágú gyakorlat, mert az a célja, hogy érdemek gyűjtésével és a szennyezettségek tisztításával a későbbi magasabb felismerések megvalósításához szükséges feltételeket létrehozzuk. Kitartó végzéséből, mint jól előkészített talajból fognak a szellemi megvalósításaink kihajtani.

a. LEBORULÁS.

Akár gondolatban, akár valóságosan hajtjuk végre, teljes odaadással végezzük. A **TISZTELETTELJES MEGHAJLÁS**, vagy az úgynevezett „öt pontos” leborulás – a talaj homlokkal, két tenyérrel és két térdel érintése –, illetve a teljes testtel történő leborulás: A **GYAKORLAT FIZIKAI VÉGREHAJTÁSA**. Háromszor, ötször, tízszer, száznyolcszor; amennyiszer csak képesek vagyunk rá. **SZAVAKKAL RECITÁLNI A BUDDHÁK MAGAS MINŐSÉGEINEK IMÁJÁT: A BESZÉD LEBORULÁSA. ÖRÖMTELI MEGEMLÉKEZÉS A BUDDHÁK TESTÉNEK-, BESZÉDÉNEK- ÉS TUDATÁNAK MINŐSÉGEIRŐL: A TUDAT LEBORULÁSA.** Ebben a gyakorlatban tehát valóságosan vagy elképzelve A **TESTÜNKKEL, A BESZÉDÜNKKEL ÉS A TUDATUNKKAL NAGY TISZTELETTEL MEGHAJOLUNK SÁKJAMUNI BUDDHA ELŐTT.**

* A gyakorlatot részletesebben ld. 20. fejezet. A tényleges bódhicsitta. 631-635. o.

b. FELAJÁNLÁS.

VIZUALIZÁLJUK A FELAJÁNLÁSOKAT: TISZTA VIZET, VIRÁGOT, FÜSTÖLŐT, FÉNYT, ILLATOS VIZET, ÉTELT, CSENGŐT, A VILÁGEGYETEM MANDALÁJÁT, ÉS MINDEZEKET AJÁNLJUK FEL TISZTELETTTEL SÁKJAMUNI GURUNAK.

A FELAJÁNLÁSOKNAK TÖBB FAJTÁJA VAN: A TÉNYLEGESEN ELRENDEZETT FELAJÁNLÁSOK ÉS A GONDOLATBAN TETT FELAJÁNLÁSOK, ILLETŐLEG A FIZIKAI TÁRGYAK FELAJÁNLÁSA ÉS A GYAKORLÁS FELAJÁNLÁSA.*

A látható és érzékelhető dolgokat, például a vizet, a virágot, stb., korlátozott felajánlásoknak nevezzük. Mi azt mondjuk, hogy a nem korlátozott, vagyis az elképzelt felajánlásokat a bódhiszattvák jelenítik meg. A korlátozottakat kitesszük, a bódhiszattvák által megjelenítetteket vizualizáljuk.

♦ *Milyen jogon ajánlhatom fel a világegyetemet?*

A buddhista filozófia értelmezése szerint a világegyetemet mindannyian használjuk, ezért jogunk van a felajánlására.

♦ *Hogyan képzeljük el a világegyetem mandaláját?*

Úgy, ahogyan az *Abhidharmakósában* olvasható**, de akár modern formában, például bolygókkal. Tény, hogy a vaibhásikák akkori szemlélete és a mai tudomány álláspontja között eléggé nagy az eltérés. Ha valaki a mai tudományos világnak megfelelő világegyetemet próbál vizualizálni és azt ajánlja fel, az a célnak megfelel. A magam részéről a legfontosabbnak azt tartom, hogy soha ne váljanak el a buddhista filozófiáról szerzett ismeretek a meditációról tanultaktól. Én, amikor buddhista filozófiát tanítok, egyben meditációt is tanítok, mert a filozófia az elemző meditáció megalapozója. E két területet kell eggyé ötvözni. Ismert probléma, hogy a kezdők a filozófiai ismereteikkel egy ideig nem tudnak mit kezdeni a gyakorlatban. Nem tudják, hogy a hallottakat hová és hogyan illesszék be. Pedig elengedhetetlen, hogy az *Abhidharmából*, a *Pradnyáparamitából*, illetőleg a madhjamaka filozófiából származó ismeretek közvetlen, napi gyakorlattá váljanak. A buddhista filozófia és a meditáció nem választható el egymástól! Congkhapa tisztában volt ennek a hibának a lehetőségével és világosan megfogalmazta, hogy mi az, amit nem szabad tenni e téren. Azt mondta: ha a filozófiában tanultakat nem alkalmazzuk a meditációnkban, akkor az olyan, mintha megmutatnánk egy lónak a versenypályát, és utána egy másik versenypályán indítanánk el. Az elmélet és a gyakorlat külön kezelése nemcsak itt nyugaton jellemző, ahol nem érvényesül a buddhizmus ösztönző légköre, hanem sajnos még nálunk, a szerzetesek között is gyakran előfordul. Meghallgatják és megtanulják a

* A felajánlások fajtáit részletesen ld. LRCM 12. fejezet. 191-194. o. www.tanitomester.hu.

** Gen Loszang Szönám Vaszubandhu művét, az *Abhidharmakósá-t*, a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán 1995 és 2000 között több évfolyamnak tanította. Angol nyelven írt összefoglalóját Végh József fordította magyarra. Az utalás „A világ alapjai” fejezetrészre vonatkozik.

filozófiát, a meditációjukat pedig ettől teljesen függetlenül végzik, holott a buddhista filozófia jelöli ki a meditáció irányát.

c. BEISMERÉS.*

Mondjuk ezt: MÉLY MEGBÁNÁSSAL BEISMEREM A TESTEM, A BESZÉDEM ÉS A TUDATOM VALAMENNYI KÁROS CSELEKEDETÉT, AMELYEKET A RAGASZKODÁSTÓL, A GYŰLÖLETTŐL ÉS A TUDATLANSÁGTÓL BEFOLYÁSOLTAN ELKÖVETTEM. A felhalmozott szennyezettségek megszüntetésére NÉGY ERŐTELJES ELLENSZERT alkalmazunk. Ezek a következők:

1) A BIZALOM EREJE.

VIZUALIZÁLJUK A MENEDÉK TÁRGYAIT ÉS MENEDÉKÉRT FORDULUNK A BUDDHÁHOZ, A DHARMÁHOZ ÉS A SZANGHÁHOZ.

2) A MEGBÁNÁS EREJE.

FELIDÉZZÜK A TESTÜNK, A BESZÉDÜNK ÉS A TUDATUNK MÚLTBELI ÉRDEMTLEN, KÁROS CSELEKEDETEIT, MELYEKET A RAGASZKODÁSTÓL, A GYŰLÖLETTŐL ÉS A TUDATLANSÁGTÓL BEFOLYÁSOLTAN ELKÖVETTÜNK, ÉS MINTHA MEGMÉRGEZTÜNK VOLNA MAGUNKAT, MÉLYEN MEGBÁNUNK ŐKET.

3) AZ ELLENSZEREK ALKALMAZÁSÁNAK EREJE.

A TESTÜNKKEL, A BESZÉDÜNKKEL ÉS A TUDATÜNKKEL ÉRDEM TELI CSELEKEDTEKET HAJTUNK VÉGRE: BEISMERŐ SZÚTRÁKAT RECITÁLUNK, LEBORULÁSOKAT ÉS FELAJÁNLÁSOKAT VÉGZÜNK, MEDITÁLUNK A BÓDHICSITTÁN ÉS AZ ÜRESSÉGEN, MANTRÁKAT MONDUNK, STB.

4) A KÁROS CSELEKEDTEK MEGSZÜNTETÉSÉNEK EREJE.

SZILÁRDAN ELHATÁROZZUK, HOGY NEM KÖVETJÜK EL ÚJRA A KÁROS CSELEKEDTEKET.

A gyakorlat hatása a megbánás és a fogadalom őszinteségétől függ.

d. ÖRVENDEZÉS.

JELENTÉSE: ŐSZINTE ÖRÖMÜNKET LELJÜK MINDEN ERÉNYES CSELEKEDETBEN, AMELYET MÁSOK ELKÖVETTEK, ILLETVE MOST VAGY A JÖVŐBEN ELKÖVETNEK. AMIKOR MÁSOKAT AKÁR CSAK APRÓ JÓ CSELEKEDTEK VÉGHEZVITELE KÖZBEN LÁTUNK, OLYAN ÖRÖMÖT ÉRZÜNK, MINT AMIKOR EGY KOLDUS KINCSET TALÁL.**

e. KÉRÉS.

Mondjuk ezt: KÉREM A BUDDHÁKAT, HOGY FORGASSÁK A DHARMA KEREKÉT. GONDOLJUNK ARRA, HOGY A BUDDHÁK KÉRÉSÜNKBE BELEEGYZVE FORGATJÁK A DHARMA KEREKÉT.

Nem látjuk a buddhákat, amikor hozzájuk fordulunk, ők azonban látnak minket és figyelnek kéréseinkre. Ha folyamodásunk erőteljes és szívből jövő, akkor meghallgatásra talál. Ennek a gyakorlatnak az a lényege, hogy nem

* Ld. még 8. fejezet. Karma törvény. 242-243. o.

** Magyarozatát ld. 7. fejezet. Menedékvétel. 166. o..

képzelet szülte lényekhez, hanem a világunkban az emanációik révén tetszőleges formában megjelenő valóságos buddhák felé fordulunk. Sákjamuni Buddha már eltávozott, de tudunk olyan buddhákról és bódhiszattvákról, akik most is jelen vannak.

f. **KÖNYÖRGÉS.**

Mondjuk ezt: **KÖNYÖRGÖK MINDEN GURUNAK, BUDDHÁNAK, BÓDHISZATTVÁNAK ÉS MINDAZOKNAK, AKIK A PARINIRVÁNÁBA KÍVÁNNAK LÉPNI, HOGY NE TÁVOZZANAK EL. ÉLJENEK VILÁGKORSZAKOKON ÁT JÓT TÉVE ÉS ÖRÖMET OKOZVA MINDEN ÉRZŐ LÉNYNEK.** Gondoljunk arra, hogy **A KÉRÉSÜNKBE BELEEGYZVE KÖZTÜNK MARADNAK.**

Ne higgyétek, hogy csak a képzelet játékaról van szó. A buddhizmus azt tanítja, hogy a buddhák minden időben, mindenhol jelen vannak. Más kérdés, hogy a tudatunkat fedő homály miatt nem láthatjuk a valóságnak azt a tartományát, amelyben léteznek, ezért csak gondolatban jeleníthetjük meg őket. Könyörgésünk a ténylegesen jelen lévő buddhákhhoz szóljon és kellően komoly legyen. A buddhák ezt meghallják, hiszen mindent pontosan érzékelnek, még a gondolatainkról is tudomást szereznek. Folyamodásunknak igazi hatása viszont csak akkor lesz, ha a szívünk legmélyéből fakad.

g. **FELAJÁNLÁS.**

Mondjuk ezt: **MINDEN ÖSSZEGYŰJTÖTT ÉRDEMEM ÉS ERÉNYEM FELAJÁNLOM AZ ÉRZŐ LÉNYEK JAVÁRA, HOGY MEGVALÓSÍTSÁK A BUDDHASÁGOT; FELAJÁNLOM A BUDDHIZMUS TERJEDÉSÉÉRT, A GURUK HOSSZÚ ÉLETÉÉRT, AZ ÉRZŐ LÉNYEK ÖRÖKKÉ TARTÓ BÉKESSÉGÉÉRT ÉS BOLDOGSÁGÁÉRT.**

Miért tesszük ezt? Mert ha legnagyobb ellenségünk, a harag feltámad bennünk, annak lángja minden érdemünk és hasznos cselekedetünk jótékony hatását felperzseli. A harag olyan mint a tűz a földeken, elpusztítja az elhintett magokat. Az érző lények javára tett felajánlás a már felhalmozott erényes cselekedeteinket és érdemeinket megóvja a megsemmisüléstől. **AZ ÉRZŐ LÉNYEK JAVÁRA TETT FELAJÁNLÁST SZERETETTEL ÉS EGYÜTTÉRZÉSSEL VÉGEZZÜK.**

Összefoglalva: **A HÉTÁGÚ GYAKORLAT VÉGZÉSÉVEL ÉRDEMEKET GYŰJTÜNK ÉS A TUDATUNKAT TISZTÍTJUK. A BEISMERÉS EREDMÉNYE AZ ÉRDEMFELHALMOZÁS ÉS A SZENNYEZETTSÉGEK ELTÁVOLÍTÁSA. AZ ÉRDEM TELI CSELEKEDETEK VÉGHEZVITTE MIATTI ÖRVENDEZÉS FELERŐSÍTI, A FELAJÁNLÁS PEDIG KIMERÍTHETETLENNÉ FOKOZZA AZ ÉRDEMEKET. MIVEL AZ ÉRDEMEK GYŰJTÉSÉNEK ÉS A SZENNYEZETTSÉGEK TISZTÍTÁSÁNAK MINDEN LÉNYEGES ÖSSZETEVŐJÉT MAGÁBA FOGLALÓ HÉTÁGÚ GYAKORLAT MIND A SZÚTRA-, MIND A TANTRA ÖSVÉNYEN NÉLKÜLÖZHETETLEN, A GYAKORLATOT A TÖKÉLETESÉGIG KELL FEJLESZTENI.**

Mint már említettem, érdemgyűjtés és tisztulás nélkül a *Lam-rim* lépcsőfokain nem lehet előrehaladni. Ha nem halmozunk fel érdemeket és nem hagyjuk el a káros cselekedeteinket, akkor hiába a buddhizmusról szerzett

tudásunk, tudatunk átalakítása nem megy végbe. A buddhizmus elméletéről és gyakorlatáról széleskörű ismeretekkel rendelkező, kiváló szellemi képességű emberek lexikális tudása önmagában kevés. A csupán fogalmi ismeretekkel rendelkező ember éppen a tanítások lényegét nem érti, ezért a mindennapok során, amikor a legnagyobb szüksége lenne rá, ismereteit nem tudja hasznosítani. Ellenkező oldalon, vannak olyan elméleti tudással szinte egyáltalán nem rendelkező közepes- vagy csekély intelligenciájú gyakorlók, akik pozitív cselekedeteik felhalmozása és a szennyezettségeik elhagyásának következményeként az erények rejtett tárházát birtokolják. Ami keveset tudnak, azt rendkívül jól hasznosítják, és a felvetődő problémákat csekélyke tudásuk alapján is megfelelő módon kezelik. Ne feledjétek tehát: a Hétágú gyakorlat rendszeres, elmélyült gyakorlása a tudat átalakításának elengedhetetlen feltétele.

6. SZÍVBŐL JÖVŐ KÍVÁNSÁG ÉS FOHÁSZ, HOGY A HÁROM CÉLT ELÉRJÜK.

ELSŐKÉNT EZT GONDOLJUK: BÁR MEGSZÜNNÉNEK A LAM-RIM TANÍTÁSAIVAL ÖSSZE NEM EGYEZTETHETŐ KÁROS GONDOLATOK, ÉS NEM EMELKEDNÉNEK TOVÁBBI AKADÁLYOK SAJÁT MAGAM ÉS MÁSOK TUDATFOLYAMATÁBAN!

MÁSODIKKÉNT EZT GONDOLJUK: BÁR KÉPES LENNÉK MEGALAPOZNI A TUDATFOLYAMATOMAT A LAM-RIM TANÍTÁSAIVAL MEGEGYEZŐ HASZNOS GONDOLATOKKAL!

HARMADIKKÉNT EZT GONDOLJUK: BÁR ELHÁRULNA MINDEN BELSŐ ÉS KÜLSŐ AKADÁLY A FELISMERÉSEIM ÚTJÁBÓL!

A SZÍVBŐL JÖVŐ KÍVÁNSÁGOKAT HÁROMSZOR ISMÉTELJÜK EL, MIKÖZBEN NEKTÁRFOLYÁST ÉS MEGTISZTULÁST VIZUALIZÁLUNK.

Tudatunk tisztítása során – az elménkben lévő akadályok eltávolításakor –, szennyezettségeink helyén üdvös gondolatok jelennek meg. Más szavakkal: magasabb minőségek keletkeznek. A felismerések valójában magasabb rendű bölcsességek; a megtisztulás végeredménye pedig a buddha-természet megnyilvánulása.

Az előkészítő gyakorlatok befejeztével pontról-pontra átgondoljuk mindazokat az előnyöket és jótékony hatásokat, amelyeket a Dharma hallgatásával kapcsolatban korábban felsoroltam. Miután ezeket a pontokat felidéztük, **AZ ÜLÉS VÉGÉN A MEDITÁLÁS SORÁN FELHALMOZOTT ÉRDEMEINKET SZÍVBŐL JÖVŐEN AJÁNLJUK FEL AZ ÖSSZES ÉRZŐ LÉNY JAVÁRA, HOGY ELÉRJÉK A BUDDHASÁGOT; AJÁNLJUK FEL A BUDDHIZMUS TERJEDÉSÉÉRT, A GURUK HOSSZÚ ÉLETÉÉRT, AZ ÉRZŐ LÉNYEK ÖRÖKKÉ TARTÓ BÉKESSÉGÉÉRT ÉS BOLDOGSÁGÁÉRT, STB. LEGVÉGÜL PEDIG AZOKAT A MENEDÉKTÁRGYAKAT, AMELYEKET AZ ÜLÉS MEGKEZDÉSEKOR MAGUNKKAL SZEMBEN ELKÉPZELTÜNK, SÁRGA FÉNYKÉNT VIZUALIZÁLVA, A SZEMÖLDÖKEINK KÖZÖTTI PONTON MAGUNKBA FOGADJUK.**

Minden meditációt felajánlással és a menedéktárgy fénné változtatásával fejezünk be. Erről soha ne feledkezzetek el! A sárga fényként vizualizált

menedéktárgy magunkba olvasztása történhet a fejtetőnkön keresztül, illetve visszaáramoltathatjuk a buddha-földre, ahonnan meghívtuk. A menedéktárgyat üresség-természetként is magunkba olvaszthatjuk. Utóbbi természetesen csak megfelelő előképzettség után végezhető eredményesen. Döntöttek el, hogy melyik változatot tekintitek a magatok számára legmegfelelőbbnek.

- ♦ *Hogyan képzeljük el a nektár áramlását?*

A nektár különleges ital, amelyet istenlények fogyasztanak. Fényként is elképzelhető.

Itt jegyzem meg, hogy nem térek ki az alapszöveg összes pontjára. Megítélesem szerint a *Lam-rim*nek vannak olyan részei, amelyek a buddhizmus légkörében nevelkedett gyakorlókhoz szólnak, bőséges magyarázat és életmódbeli azonosulás nélkül nyugati ember számára félreérthetőek lehetnek.

Végül felhívnam a figyelmet két olvasmányra. Akik ismerik a tibeti nyelvet, azok számára hasznos lehet a *Lam-rim* eredeti szövege*. Ebben az igen terjedelmes, több mint nyolcszáz oldalas könyvben a gyakorlatok részletes magyarázatai találhatóak. Javaslom még elolvasásra Öszentségének, a Dalai Lámának a tanítását**. Legfontosabb azonban a pontokba foglalt meditációk megtanulása, mind alaposabb megértése és begyakorlása.

Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához

Úgy gondolom, hasznos lesz, ha elmondom a *Lam-rim* meditációk végzésének néhány technikai szabályát.

Az első és legfontosabb, hogy kezdetben nem szabad hosszú üléseket tartani; a meditálást még kifáradás előtt abba kell hagyni. Teljes kimerülésig folytatva a gyakorlást a tudat eltompul, mi több, ellenállás ébred benne, ami nyomot hagy és a következő alkalommal majd nehezetekre esik újra leülni, mivel emlékeitek szerint nem éreztétek jól magatokat. Lassanként így már akkor is kedvetlenné váltok, ha csak a meditálásra gondoltok, végül pedig az egész abbahagyjátok. Álljatok fel akkor, amikor még jól érzitek magatokat és még éberek vagytok. Jelentősebb mértékben pedig csak akkor növeljétek az üléseitek hosszát, amikor a meditációtok kezd megszilárdulni és az összeszedettséget huzamosabb ideig képesek vagytok fenntartani. A legjobban akkor teszitek, ha napjában inkább többször, rövidebb ideig gyakoroltok.

* *mNyam med tsong kha pa chen pos mdzad pa'i byang chub lam rim che ba. mTsho sngon mi rigs dpe skrun khang.* (Quinghai People's Press,) 1985..

** H.H. the Dalai Lama, Tenzin Gyatso, *Path to Bliss. A Practical Guide to Stages of Meditation.* Snow Lion Publications, Ithaca, New York, 1991.

Fontos, hogy ne legyetek túl feszesek vagy túl elengedettek. Az egyik szélsőség, amikor kényszerítitek magatokat, a másik, amikor csak ímmel-ámmal, igen is, nem is végzitek a gyakorlatokat. Érezni kell a középutat, és igyekezni kell azon megmaradni a meditáció alatt, különben vagy görcsössé váltok, vagy eleresztitek a tárgyat és elfelejtitek, hogy valójában mit is kellene tennetek.

Néhány gyakorlati tanács főleg olyan alkalmakra szól, amikor intenzív meditálásra nyílik lehetőség. Ami a gyakorlás időpontját illeti, ideálisan négy ülés javasolt: hajnalban, reggel vagy kora délelőtt, este, valamint lefekvés előtt. Aki ezt túl soknak érzi, az természetesen kevesebbrel is beérheti. A megfelelő időpont kiválasztásához figyelembe kell venni, hogy napközben a gondolatok felélénkülnek és igen nehéz lecsendesíteni őket. Az alvás elmenk túlzottan élénk működését lecsendesíti, ezért az ébredést követően a tudatunk viszonylag tiszta. Ha tehát választani lehet, akkor a hajnali időpont a legmegfelelőbb. Felkelés után mossátok meg az arcotokat, és még étkezés előtt kezdjétek gyakorolni.

Kevéske tapasztalatom alapján javaslom a rendszeres napi meditálást, mert így lehetővé válik a gyakorlatok lényegének átlátása. Folyamatos gyakorlás mellett a hajnali vagy reggeli órákban a még tiszta tudatnak lesz egy pillanata, amikor felismeri a meditáció hasznosságát, hogy valójában miért is végzi az adott gyakorlatot. Az ilyen élményekre nagy szükség van, mivel ezek ösztönöznek a rendszeres és fokozódó mértékű gyakorlásra. Tekintétek értékesnek, amire ráébredtek, akár írjátok le, a további gyakorlásokat pedig erre alapozzátok. A tiszta tudat által belátott lényeg megőrzése azért is nagyon fontos, mert mindannyiunk számára annak van leginkább bizonyító ereje, amit a saját tapasztalatunk támaszt alá. Erről hiába beszél másvalaki, a tudat saját belső tapasztalása nélkül valódi felismerés nem jöhet létre. Mindazonáltal senki se várjon gyors eredményt. Rendszeres gyakorlás mellett is akár több hónapig tarthat, amíg sikerül a gyakorlatokhoz hozzászoktatni magatokat. Kitartónak kell lennetek.

A meditálások közötti időben ügyeljétek arra, hogy a gyakorlattól idegen tevékenységek ne vonják el a figyelmeteket. Tanulmányozhattok szent iratokat, buddhista filozófiát, hallgathattok idevonatkozó hangfelvételeket. Aki érdemeket akar gyűjteni, az mantrákat recitálhat, vagy – ha van a közelben – szertartásosan megkerülhet egy sztúpát. Találjátok meg a két ülés közötti idő hasznos eltöltésének a módját. Minden elfoglaltság, amely a meditáció témájához kapcsolódik, erősíti a következő ülést. Ha teljesen kikapcsolódtok, akkor a gyakorlást a már elérthet képest alacsonyabb szintről folytatjátok.

A táplálkozásról is olvashatók tanácsok. Tudnotok kell, hogy mennyi étel elegendő számotokra a következő étkezésig. Ha nagyon keveset esztek és egy óra múlva megint éhesek lesztek, akkor az értékes időt ismét étkezésre

fordítjátok. A koplalás viszont nem vezet jó eredményre: az üres gyomor megnehezíti az összpontosítást. Fontos tehát, hogy ne egyetek ésszerűtlenül keveset, mert akkor éhesen gyakoroltok vagy az időtöket újra és újra az ételkészítés köti le, és arra is vigyázzatok, hogy túl sokat se egyetek, mert attól elnehezedik a test, a légzés akadályozottá válik és a tudat eltompul. Az álmoság alkalmatlanná teszi a testet a meditálásra. Lényeges az is, hogy az étkezés jó motivációval történjen. Gondoljatok arra, hogy azért esztek, mert életben akartok maradni, életben maradásotokra pedig azért van szükség, hogy gyakorolhassátok a Dharmát, minden lény javára.

Az alvással kapcsolatban is megemlítek néhány szempontot. A régebbi írások a lábunk lefekvés előtti megmosására figyelmeztetnek. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy ennél alaposabb tisztálkodás nem végezhető. Az alváshoz az úgynevezett „oroszlán” póz a legmegfelelőbb. Ezalatt a Buddha parinirvánába térése előtt felvett testhelyzetét értjük: jobb oldalunkon fekszünk, jobb kezünket a fejünk alá, balkezünket kinyújtva a testünkön helyezük el. A tanítások szerint így megőrizzük emlékezetünkben mindazt, amit nem akarunk elfelejteni, nem merülünk túl mély álomba, akkor ébredünk fel, amikor akarunk, és nincsenek rossz álmaink, azaz nyugodtabban alszunk. Javasolt továbbá elalvás előtt vázlatosan áttekinteni a napközben vizsgált témaköröket és felidézni magunkban a „tisztá fényt”.

- ♦ *Próbálgok napközben meditálni akkor is, ha nagyon sok elfoglaltságom van?*

Érdemes megpróbálni, de az ilyen meditáció nem lesz hatékony. Csekély tapasztalatom alapján is megerősíthetem, hogy annál erőteljesebb a gyakorlás, minél kevesebb más irányú tevékenységet végzünk, és természetesen minél több időt fordítunk meditálásra, illetve a témakörrel azonos könyvek vagy jegyzetek olvasására és tanulására. A leghelyesebb azonban, ha elsősorban a saját tapasztalatra támaszkodtok. Tapasztalatok viszont csak kísérletezés útján szerezhetőek. Mint már említettem, például reggel, közvetlenül a felkelés után valószínűleg jobb eredmény érhető el, mint este. Éjjel, az alvás folyamán a napi aktivitások elcsendesülnek és reggel a tudat még nem túl élénk. Legalábbis békésebb és nyugodtabb, mint nappal, amikor a különböző tevékenységek nagymértékben felkavarják.

- ♦ *Korán kelek, ezért rendszerint a felkelés után még álmos vagyok, aztán lázasan gondolkodni kezdek a napi teendőimen, ettől pedig túlságosan aktívvá válok...*

Talán még így is a reggeli időpont a megfelelőbb. Maga a probléma jól ismert, még egy történet is fennmaradt róla. Egy hajdani tibeti kormánytisztviselő reggelente meditált és imákat mondott, s ilyenkor mindig papírt és ceruzát tett maga mellé. Egyszer megkérdezték tőle: „Mondd, mi szükséged ezekre?” Mire így felelt: „Amint meditálni kezdek, az elmém rendkívül tevékenyé válik és számos ötlet jut eszembe, hogy mit csináljak a nap folyamán!”

Valóban, amikor az ember leül meditatálni, a tudata meglódul és az oda nem illő gondolatok özönét produkálja. Kezdőknél ez különösen így van. Ismert akadály, amelyet csak az egyre komolyabb gyakorlás képes csökkenteni, majd lassanként megszüntetni. Ne akarjatok mindjárt tökéletesek lenni. Ezen az állapoton a legtöbbet a motiváció javíthat. Mert bár valóban ezernyi teendő vár rátok és temérdek egyéb dologra gondolhattok, ám azt a negyed órát – vagy kinél mennyi időt – próbáljátok úgy eltölteni, hogy közben minden másról megfeledkeztek. Azzal a szilárd elhatározással üljetek le, hogy erre az időre az összes oda nem illő gondolatot félreteszitek. Ha csak öt- vagy tíz perc telik el így, már abból is hasznos benyomások származhatnak. A meditálásra fordítható idő soha nem áll számolatlanul a rendelkezésünkre. Nekünk kell kiszakítanunk a többi elfoglaltságunk közül.

Mi lenne az a minimum, amit az eredmény érdekében, ha lassan is, de teljesíteni kellene? Először is növeljétek az összpontosítás erejét a légzés figyelésének technikájával és Sákjamuni Buddha vizualizálásával. Egy percig, két percig, és csak nagyon lassan és megfontoltan emeljétek az ülések időtartamát. Miért is végezzük elsőként az összpontosítás gyakorlatát? Azért, hogy összeszedjük és nyugalomban tartsuk a tudatunkat. Mivel csak összpontosított tudat alkalmas a meditálásra, a kezdetben érdemes több időt fordítani az összeszedettség fejlesztésére, az úgynevezett *samathá** meditációra, jóllehet erről a szöveg csak később tesz említést.

A *Lam-rim* valamennyi gyakorlata elemző meditáció. Hogy ez alatt pontosan mit kell érteni, arról később fogok beszélni. A *samathá* meditáció ezektől annyiban különbözik, hogy végzésekor az elemző, gondolati tevékenységet korlátozzuk. Akinek az ideje megengedi és képes is rá, megteheti, hogy a napi ülések közül egyet a *samathá* meditációnak szentel, vagy másik lehetőségként a meditálás kezdetén, a légzésre történő összpontosítást *samathá* meditációként végzi.

Az összpontosítás gyakorlásakor az elterelődések megszüntetésének két legfontosabb ellenszere az éberség – a tudat önellenőrzése – és az emlékezet fenntartása. Megszakítás nélkül figyelnetek kell, hogy a tudat végzi a meditációt vagy sem, máskülönben megfeledkeztek arról, amit csinálnotok kellene, és a gondolataitok csapongóvá és túlzottan élénkké válnak. A figyelem szétszóródása vagy a meditáció tárgyával össze nem függő témára terelődése jelzi, hogy az emlékezet fonala megszakadt. Meditálás közben tehát szüntelenül emlékeztessétek magatokat a meditációtok tárgyára. Mindenki a saját képességeit figyelembe véve döntheti el, hogy egy-, kettő-, öt- vagy

* Tib.: *zhi gnas*. A gyakorlatot Congkhapa *Lam-rim* művében külön fejezetben tárgyalja. Ld. LRCM. Meditatív nyugalom. www.tanitomester.hu..

ennél több percet szán erre a gyakorlatra, de legalább addig szükséges végezni, amíg a gondolatok elcsendesednek. Ez néha hosszú ideig is eltarthat. Őszentsége, a Dalai Láma a *samathá* meditációt rendszeresen, napi meditálása részeként végzi. Mindannyiunknak hasonlóképpen kellene tennünk. Gyors eredményre azonban ne számítsatok; a *samathá* meditációban az előrehaladás igen lassú.

- ♦ *Őszentsége könyvében* néhány eltérés található ahhoz képest, amit tanulunk. Figyelembe vegyük az ott leírtakat?*

Valóban vannak különbségek. Én az előkészítő gyakorlatoknak csupán a szerkezetéről beszéltem. A Hétágú gyakorlat például sokkal részletesebb is lehet. Őszentsége könyvében jóval terjedelmesebb változat olvasható. Aki úgy érzi, hogy számára az a hasznosabb, szánjon rá több időt és végezze hosszabban. Bizonyosan jól jár vele. A jövőt tekintve azonban nem árt óvatosnak lenni. Vigyázni kell, mert ha túl sok időt szántok az előkészítő gyakorlatokra, még azelőtt elfáradtok, hogy a lényeghez hozzákezdeneitek. Minden attól függ, hogy mire vagytok képesek. A hangsúly ugyanis a tényleges gyakorlatokon lesz. Az előkészítő gyakorlat lehet nagyon hosszú és nagyon rövid. Eltarthat akár egy óra hosszát is, de létezik tibeti nyelven egyetlen versbe sűrített változata**. Ha kevés idő áll rendelkezésünkre, ezt szoktuk recitálni. A magam részéről azt hiszem célszerűbb az általam ismertetett rövidebb változatot gyakorolni, mert így marad majd idő a lényegre, a tényleges *Lam-rim* meditációkra.

- ♦ *Mi a megfelelőbb, ha az imákat tibetiül vagy magyarul mondjuk, esetleg tibetiül is és magyarul is?*

Hogyan lehet egyszerre két nyelven beszélni vagy gondolkodni? Az imák nem nyelvi szempontból érdekesek. A szövegmondás csak másodlagos jelentőségű, a hangsúly a hangok mögötti jelentésen van. A jelentésre kell összpontosítani. Nyilvánvaló, hogy mindenkinek a számára érthető nyelv a legmegfelelőbb. Magyarországon jobb egy imát magyarul recitálni, mint tibeti szavakat kántálni, mindenféle értelem nélkül. A menedékvételt is inkább saját nyelven érdemes végezni. Ha a recitáció pontosan felidézi a jelentést, ha a gyakorló összeszedett, éles a vizualizációja, jó a motivációja, akkor lényegtelen, hogy milyen nyelven hangzik el a szöveg.

Ami pedig az imát illeti, nem szükséges, hogy hangosan történjen. Gondolatban is elvégezhető. A tantrikus tanításoknál használt felosztás szerint a mantrák beszéd formájában és gondolati úton recitálhatók. Mi általában

* Path to Bliss. Ld. 21. o. ** jegyzetet.

** *byag '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 // tham cad bdag gis byang chub phyir bsngo'o.*

szóbeli recitációt végzünk, de a cél az, hogy az összpontosítás képességét fejlesztve egyre inkább a tudat végezze a gyakorlatot. Hang nélkül.

- ◆ *Úgy hallottam, hogy ha nem tibetiül hangzik el egy ima szövege, akkor nincs áldása.*

A nyelvnek kisebb a jelentősége, mint azt néhányan gondolják. Ezzel per-se nem azt mondom, hogy egyáltalán nincs jelentősége, de kicsi az előbb említettekhez képest. Ugyanez mondható a szanszkrit szövegmondásra is.

- ◆ *Annak is van hatása, ha a szövegmondásban nincs erő?*

Természetesen annak is van valamilyen hatása, ha csak felmondjátok a szöveget. Valójában a szövegmondás – a recitáció – emlékeztető. Figyelmeztet, hogy ezt vagy azt nem szabad elfelejteni, valamit meg kell csinálni. Annak idején az indiai mahásziddháknak és a nagy gyakorlóknak nem volt szükségük szöveges felidézésre. Tudták, hogy mi után mi következik. Szóbeli emlékeztető nélkül végezték a meditációkat. Sajnos a folyamatos romlás miatt mindinkább támaszkodni kellett a szövegmondásra, végül elkezdték leírni a gyakorlatvégzés sorrendjét. Ami pedig a hatékonyságot illeti, ha például a felajánlást nemcsak szavakkal mondjátok el, nemcsak vizualizáljátok, hanem teljes odaadással, a szívetek legmélyéből kívánva valóságosan is elhelyezitek, a hatás erősebb lesz. Különösen nagy ereje lesz az ártalmas cselekedeteitek szívből jövő beismerésének és megbánásának, ha valóban komolyan elhatározzátok, hogy a hibákat többé nem ismétlitek meg. Ugyanez áll a leborulásokra is, feltéve, hogy úgy végezték őket, ahogyan kell.

- ◆ *A vizualizálás nem csak a tantrikus gyakorlás sajátossága?*

Nem. Ezt a technikát a szútrájána is alkalmazza.

Szeretnék mindenkit arra bátorítani, hogy a számára fontos kérdéseket tegye fel. Ne féljen attól, hogy a kérdése ostoba, ezért jobb, ha megtartja magának. Amíg egy bennünk bujkáló probléma nem nyer megoldást, addig az újabb ismeretek megértését gátolja. Továbblépni csak akkor tudunk, ha minden felmerülő kérdésre magyarázatot kapunk. Különösen itt, nyugaton, ahol nincs hagyománya a buddhizmusnak és a környezet túl sok hatást közvetít, fontos, hogy a kérdések válaszra találjanak. Azt hiszem, a buddhizmus képes minden válasz megadására, ami nem jelenti azt, hogy minden kérdésre én is válaszolni tudok.