

### 3.

## GURU IRÁNTI ODAADÁS

### *A Guru tíz kimagasló képessége*

A LAM-RIM MEDITÁCIÓ MEGKEZDÉSE ELŐTT MEG KELL ISMERNI A LAM-RIM MEDITÁCIÓK VÉGZÉSÉNEK MÓDJÁT. A GYAKORLÁS ÉS A SZELEMI FEJLŐDÉS LEGMEGHATÁROZÓBB FELTÉTELE, HOGY A LAM-RIM MEDITÁCIÓ HIBA NÉLKÜLI TELJES TANÍTÁSÁNAK ÁTVÉTELE MINŐSÍTETT GURUTÓL TÖRTÉNJEN.

A Guru a nirvánába, illetve a buddhasághoz vezető ösvény kapuja. Erre a kapura kell ráatalálni. Miért olyan fontos ez? Mert igazi gyakorlás és tényleges fejlődés minősített Guru nélkül aligha lehetséges. A Guru iránti odaadás a feltétele, hogy a gyakorlást hosszú időn át folyamatosan végezzük. Teljes odaadás, szilárd hit és feltétlen bizalom nélkül a kezdeti energia elvész, a lendület megtörik és a gyakorlás végleg abbamarad.

Ebben a meditációban mindazok, akik meg akarnak szabadulni a létforogtatag – a szamszára – szenvedéseitől, akik meg akarják valósítani a nirvánát és a buddhaságot, felismerik, hogy útjukon szellemi vezető nélkül nem juthatnak messzire. A Guru a kapu, amelyen keresztül haladva újabb és újabb bölcsességekre és magas szintű felismerésekre tehetnek szert. Ez a meditáció arra is figyelmeztet, hogy akárki nem fogadható el szellemi vezetőnek, csak az a kivételes személy, aki tanítványát a nirvánáig vagy a buddhasáig képes elvezetni. Megtudható belőle, hogy milyen jótéteményekre számíthat, akinek lépéseit Guru irányítja, és milyen hátrány származik abból, ha nem támaszkodunk szellemi vezetőre. Mindezek végső soron és a lényegüket tekintve a buddhizmus tanulásának és gyakorlásának fontosságára világítanak rá és azzal a felismeréssel járnak, hogy a helyes életvitel megvalósításához, valamint a nirvána – a szenvedéstől való végleges megszabadulás – és a megvilágosodás – vagyis a buddhaság – eléréséhez a Guru szellemi irányítása szükséges. A LAM-RIM TANÍTÁSA EZÉRT ISMERTETI A GURU KIMAGASLÓ KÉPESSÉGEIT.

**MAITRÉJA A MAHÁJÁNA-SZÚTRA-ALAMKÁRÁBAN A GURU TÍZ KIMAGASLÓ KÉPESSÉGÉT SOROLJA FEL:**

#### 1. ALÁZATOS, MERT ERKÖLCSISÉGE MAGAS SZINTŰ.

Szerénységének és alázatának szilárd alapja a tíz erényes cselekedet szüntelen gyakorlása, az ezekkel ellentétes káros tettek elkerülése, valamint fogadalmainak megtartása.

**2. NYUGODT, MERT ÖSSZPONTOSÍTÁSA MAGAS SZINTŰ.**

A *samathá* meditáció kitartó gyakorlásával elméjét egyhegyűen összpontosította.

**3. BÉKÉS, MERT BÖLCSESSÉGE MAGAS SZINTŰ.**

Elemző meditálásokkal felismerte a Négy Nemes Igazságot, a Két Igazságot és más fontos filozófiai tételeket. A bölcsesség magas szintjének birtokában elméje békés és kiegyensúlyozott.

**4. SZÓBELI ÁTADÁSOK SOKASÁGÁVAL RENDELKEZIK.**

Jelen összefüggésben ez azt jelenti, hogy képzett a *Tripitaka* – a Hármas gyűjtemény\* – tanításaiban.

**5. MEGÉRTETTE AZ ÜRESSÉG-TERMÉSZETET.**

**6. KÉPZETTEBB A TANÍTVÁNYAINÁL.**

**7. TANÍTÁSA MEGGYŐZŐ.**

Tanításai igazodnak tanítványai képességéhez és tudásszintjéhez.

**8. EGYÜTTÉRZŐ.**

Jóindulatot és megértést tanúsít tanítványai és az összes érző lény iránt. Mentés az én-központú világi befolyásoktól: cselekedeteit nem a hírnév és a dicséret iránti vágy, nem anyagi érdek, hanem az együttérzés vezérli.

**9. FÁRADHATATLAN.**

Soha nem lanyhuló erőfeszítéssel mások javára tevékenykedik.

**10. NEM BÁNKÓDIK ÉS NEM FÁRAD EL.**

Türelmesen meghallgatja és akár újra és újra elmagyarázza ugyanazt a sokadszor feltett kérdést. Tanítványainak megtorpanásai és elbizonytalanodásai nem kedvetlenítik el.

Ezekre a képességekre nagyon nehéz szert tenni, következésképp szinte lehetetlen mind a tíz kimagasló képességgel rendelkező mestert találni. A *Lam-rim* ezért elmagyarázza, hogy a Guru kiválasztásakor milyen engedmények tehetők.

A LAM-RIM TANÍTÁSÁBAN AZ ÁLL, HOGY A KIVÁLASZTOTT GURU LEGALÁBB ÖT KIMAGASLÓ KÉPESSÉGGEL RENDELKEZZEN: A FENT EMLÍTETTEK KÖZÜL AZ ELSŐVEL, A MÁSODIKKAL, A HARMADIKKAL, A HETEDIKKEL ÉS A NYOLCADIKKAL. Erkölcsisége révén legyen szerény és alázatos, összpontosítása által nyugodt, bölcsességének következményeként békés, értse az üresség-természetet, és legyen együttérző a lények iránt. Potova, a híres kadampa mester, saját szellemi vezetőjét így jellemezte: „Nem különösebben jártas a szentiratok ismeretében és képtelen felülkerekedni az elkedvetlenítő körülményeken. Emiatt még köszönetet sem mond azoknak, akik a segítségére vannak. Vi-

\* Ismertebb nevén: Három kosár. A teljes Buddhista Kánon, amely magába foglalja a *Vinaja* (szerzetesekre vonatkozó szabályok gyűjteménye), a *Szútra*- (a Buddha tanbeszédjei) és az *Abhidharma* (a legfontosabb tanítások magyarázatainak rendszerezése) szentiratokat.

szont rendelkezik az öt kimagasló tulajdonsággal, ezért hasznos mindazok számára, akik mellé szegődnek.”

A minimális feltételek úgy is meghatározhatók, hogy a szellemi vezetőnek az erkölcs-, az összpontosítás- és a bölcsesség magas szintű képzéseiből tapasztalati tudása származzon, részese legyen a hagyományok élő átadási láncolatának, és tanultabb legyen a tanítványainál.

Bár rendkívül nehéz megfelelő szellemi vezetőt találni, hiánya mégsem indokolja, hogy ne tanuljunk és bele se fogjunk a gyakorlásba. Fogadjuk el, hogy hanyatló korszakban élünk, a törekvésünket pedig ne adjuk fel. Mindenképp érdemes tanulni és gyakorolni, ezért próbáljatok olyasvalakit találni, akiben a felsorolt követelmények közül legalább egyet-kettőt felismertek. A felsorolt öt minősítésnél kevesebbel rendelkező személyt tekintsetek Tanító-mestereteknek, aki segíti gyakorlásotokat és általa fokozatosan mégis csak előbbre juthattok. Mindez rám is igaz. Megítélésem szerint a tíz kimagasló tulajdonságból én mindössze eggyel rendelkezem: valamivel többet tudok a tanítványaimnál, és ez is pusztán amiatt van így, mert eléggé hosszú ideig tanultam és több időt töltöttem gyakorlással. Akit érdekel a *Lam-rim*, az jöjjön el, hallgassa meg a tanításomat, ennek alapján gyakoroljon szorgalmasan és majd döntse el, hogy számára mindez mennyire hasznos.

Mivel a *Lam-rim* gyakorlásának fontos része a Guru iránti odaadás kifejezése, aki megfelelőnek találja, mert érzi, hogy belső kapcsolatban áll vele, vizualizálja Őszentségét, a Dalai Lámát. A magam részéről biztos vagyok benne, hogy mind a tíz kimagasló képességgel rendelkezik, sőt ennél többel is. A tíz pont ugyanis a szútra mesterre vonatkozik. A tantrikus mesternek, amilyen Őszentsége, ezen felül még további kimagasló tulajdonságok vannak a birtokában. Aki pedig nem talál rá a szellemi vezetőjére, az majd „A Guru jóakarátának felidézése” című záró meditációt egyszerűen hagyja el. Ugyanígy, ha valakinek nincs Gyökérguruja, mert még nem jött létre ez a kapcsolata, tekintse Sákjamuni Buddhát annak. Erről annyit kell tudni, hogy a szútrájában a számunkra legkedvesebb személy a Gyökérguru, aki a nirvána felé vezető utat megmutatja. A tantrikus úton a Gyökérguru adja a beavatást, elmagyarázza a meditációkat és különleges technikákra tanít.

A gyakran tapasztalható félreértések miatt talán hasznos lesz, ha röviden elmondom, hogy miként választhattok magatoknak szellemi vezetőt.

Az első és legfontosabb, hogy nem szabad elkapkodni. Egy tibeti mondás szerint a meg gondolatlanság olyan, mint amikor a kutya elé tüdőt dobnak. A kutya habozás nélkül felfalja. Szellemi vezető választásának nem ez a módja. Bármilyen hosszadalmas is a keresés, legyetek óvatosak és körültekintőek, mert ha egyszer döntöttetek, többet nincs visszaút, az elhatározáson változtatni nem lehet. A döntésetek meghozatala előtt ezért érdemes eljárnotok a

kiszemelt személy tanításaira. Hallgassátok, mint Tanítómestert, gondolkodjatok el a magyarázatain és gyakoroljátok amit tőle megtanulhattok. Ám, még ha odaadón is vagytok jelen ezeken az alkalmakon, végső döntést nem kell hoznotok. Tudnotok kell ugyanis, hogy nem a tanító dönti el, hogy elfogadja-e a tanítványt. A tanítvány választ. A tanítvány elhatározásától függ, hogy a tanítóját szellemi vezetőjének tekinti vagy sem. Más a helyzet, ha valakitől teljes beavatást kaptok. Aki ilyen beavatást kap – ami azt jelenti, hogy pontosan végrehajtotta az utasításokat, különösképpen a vizualizációkat –, annak a beavatást adó Tanítómester azonnal a Guruja lesz. Meg nem történné tenni a dolgot később már nem lehet. Ez egyfelől figyelmeztetésként szolgálhat, hogy csupán a kíváncsiság miatt senki se szaladgáljon beavatásokra, másfelől jó tudni, hogy aki csak meghallgatja a tanítást, mert szeretné megtanulni mindazt, amiről ott szó esik és nem végzi el a vizualizációt, annak nem kell Gurujának tekintenie a beavatást adó mestert.

A Tanítómester tehát csak akkor válik a Gurutokká, ha szándékotokban áll a beavatást megkapni és elvégzitek a vizualizációkat. Következésképpen, ajánlatos előre eldöntenetek, hogy milyen célból mentek egy beavatásra, és ajánlatos bizonyos ismeretekre szert tenni arról a személyről, aki a beavatást adja. Tudnotok kell, hogy milyen minősítésekkel rendelkezik, mert ha később olyasmire bukkantok vele kapcsolatban, amit helytelennek ítélték, visszavonulásra már nincs lehetőség. A buddhista világban fontos ismerni ezeket a szabályokat. Itt nyugaton sajnos a szükséges figyelmeztetések nem hangzanak el. Az emberek nem tudják mit és hogyan tegyenek. Belesodrónak az eseményekbe anélkül, hogy átgondolnák valójában mit is akarnak. Van úgy, hogy valaki elmegy egy beavatásra, mert azt hallja, hogy az „nagyon titkos” vagy „nagyon magas szintű”, és mert képessége is van hozzá, elvégzi a vizualizációt és megkapja a beavatást. Utána kiderül néhány dolog a beavatást adóról, akit vádolni kezd, ami nagyon súlyos hiba. Éppen ezért akkor jártok el helyesen, ha fokozatosan férkőztök a fontosnak tűnő személy közelébe. Legyetek nagyon körültekintőek, mert a vádaskodásért nem a Guru a felelős! A kiválasztás és a döntés a tanítvány dolga és felelőssége.

A megtalált szellemi vezető szavait viszont nem kell parancsként elfogadnotok. Ellenkezőleg: ha észreveszitek, hogy magyarázatai ellentmondanak a Buddha tanításainak, akkor megengedett, sőt szükséges, hogy békés, nyugodt formában vitába bocsátkozzatok vele. Különleges esetben – természetesen csak akkor, ha úgy érzitek, hogy hosszútávon veszélyeztet titeket –, akár a helytelennek tartott utasításait sem szükséges követnetek. Ez még akkor is megengedett, ha a Gyökérgururól van szó.

- ♦ *Hogyan értelmezzük a nagy mestereknek, Tilopának, Naropának, Marpának, a tanítványaikhoz fűződő sajátos kapcsolatait, a súlyos próbatételeket?*

Ne keverjük össze a dolgokat! Gondoljunk csak bele: a magas szintű felismerésekre jutott személyek hozzánk képest hová jutottak. A mi szintünkön, a saját, mindennapi életünkben vizsgált Tanítómester-tanítvány viszony nem hasonlítható a tantrikus mester és tanítványa kapcsolatához. Az említett esetekben nagyon magas szintekről volt szó. Tilopa kifogott egy halat a folyóból, majd életre keltette és a hal elrepült. Nagyon fontos, hogy világosan lássuk, mire vagyunk képesek. Aki egy halott lényt feltámaszt, annak az ölés mását jelent, mint nekünk, mert tudja, hogy mit tesz. Ilyen képességgel mi nem rendelkezünk. Esetünkben ez sima gyilkosság lenne az összes súlyos következményével együtt. Mindig a teljes történetet kell figyelembe venni. Csak az hasonlíthatja magát hozzájuk, aki úgy érzi, a mestere is és önmaga is rendelkezik ilyen és ehhez hasonló magas felismerésekkel. Amíg ez nem áll fenn, addig a mi szintünkön érthetetlenek és felfoghatatlanok ezek a kívülről szemlélve nagyon károsnak tűnő, a felismerések szempontjából viszont akkor és ott legmegfelelőbb cselekedetek. Még egyszer mondom: nincs összehasonlítási alapunk. Teljességgel helytelen elképzelés, hogy a Gurunak a tanítványa felett korlátlan hatalma van, ellenőrzése alatt tarthatja, terrorizálhatja, diktálhatja minden tevékenységét, hogy mindent el kell fogadni tőle, tekintet nélkül arra, hogy mit is mond valójában. A valóság ezzel szemben az, hogy bár helyesen tesszük, ha mindent megőrözünk emlékezetünkben, ami a mestertől eltanulható, de ha a tanításai vagy az utasításai ellentmondanak ismereteinknek, akkor higgadtan és nyugodtan érvelve vitába bocsátkozhatunk vele. Ezt az iránta érzett tiszteletünk sem akadályozhatja meg.

♦ *Kizárólag egyetlen személyt tekinthetünk Gurunknak?*

Két lehetőség van a választásra. Az egyik, hogy a tíz képességtől függetlenül több szellemi vezetőt választunk. Ha a tanítvány úgy érzi, hogy őt egy bizonyos személy például a magasabb erkölcsi képzés terén hatékonyan taníthatja, akkor azt az embert ebben a vonatkozásban a vezetőjének tekintheti. Másvalakit pedig egy másik területen. A döntést mindig a tanítvány hozza: bárkit, aki a segítségére van, szellemi Tanítómesterének választhat. A másik változat ennél szigorúbb. Ebben az esetben is lehetőség van arra, hogy a tanítvány több mestertől tanuljon. Meghallgatja őket és elfogadja amit fontosnak tart, de az említett kimagasló képességeket figyelembe véve egyet vagy kettőt kiválaszt közülük. Itt is a tanítvány dönt, de mérlegeli, hogy képes-e önmagát – időt, energiát nem kímélve – feltétel nélkül a Gurujának szentelni. Ha képes rá, akkor választja, ha nem, akkor nem választja.

Ahogy említettem, különbség van a szútra tanítások és a tantra tanítások Guruinak a minősítései és kiválasztása között. A tantrában, ha valakitől érdemi beavatást kaptok, akkor az választásnak számít. De mindig ott a lehetőség, hogy előre eldöntsék, pusztán érdeklődésből vagy tanulási céllal mentek

egy beavatásra. Ha a vizualizációkat nem végzitek el, csak gondolkodtok a hallottakon, akkor azt a Tanítómestert nem szükséges a Gurutoknak tekinteni. Ám ha kifejezetten azzal a szándékkal vagytok jelen az eseményen, hogy elvégzitek a vizualizációt, és azt meg is teszitek, akkor a beavatásban részesítő a Gurutok lesz. A szútra tanításokban ilyen nem fordulhat elő. Szútra tanítást kaphattok akár évtizedeken keresztül valakitől, akit természetesen tekinthettek a szellemi Tanítómestereteknek, de még ilyen hosszú idő után sem szükséges, hogy Gurunak nevezzétek. Ha Gurutoknak tekintitek, akkor az a saját elhatározásotokból történik. Ehhez talán még annyit érdemes hozzáfűzni, hogy a szútra tanítások Gurujának Maitréja által meghatározott tíz kimagasló képességéből világosan kiderül, hogy milyen szintre kell eljutnia annak, aki Guru akar lenni. Nagyon magasak a követelmények!

- ◆ *Ezek szerint bárki a Gurunk lehet, akitől tanulni tudunk. De akkor mi a jelentése a lámának?*

A láma az a személy, aki pontosan érti azt a buddhista gyakorlatot, amit éppen tanít. Ez a tudásszintjétől és az általa vállalt feladattól függő minősítés. A Guru más; ő kizárólag a tanítványtól függ. Csakis a tanítvány dönti el, hogy egy személy számára Guru vagy sem. Ez egyben azt is jelenti, hogy a felsorolt minőségi követelményeknek akár világi ember is megfelelhet, nem szükséges szerzetesnek lennie.

- ◆ *De az lehet szempont a választásban, hogy a Guru láma legyen...*

A láma nem biztos, hogy Guru, csak azért mert láma. A lámának alapos ismeretekkel kell rendelkeznie arról, amit tanít és ügyesen kell tanítania. Ugyanakkor a Guru lehet, hogy nem olyan jól tájékozott és nem olyan tanult, mint a láma, a tanítványok mégis elfogadják. A tanítványainak ugyanis hatékonyan adja át a tudását, és ami a leglényegesebb: ez a tudás a tanítványok mindennapi életében működőképes. Lehet, hogy viszonylag kevés dolgot tud, de azt jól adja át. A láma szellemi Tanítómester, de nem biztos, hogy magas spiritualitása van. A „láma” fogalom különben is sokféle jelentést takar. Például a tulkuk inkarnálódott lámák. De tulku lehet egy kisfiú is, egy inkarnálódott személy, aki még nem láma. Egy lámának viszont nem szükséges tulkunak lennie. A szerzetesek is lámák, bár ez egy kicsit bonyolultabb dolog. A kagyü tradícióban például három év elvonulás teljesítése után neveznek valakit lámának. Nepálban láma kasztok vannak. Sok-sok kaszt és mindegyik a láma nevet használja. Az eltérő kultúráktól és tradícióktól függ, hogy ki, mit ért láma alatt. Csak a név ugyanaz. Igazi jelentése: szellemi Tanítómester, akinek spirituális gyakorlata és spirituális tudása van, amit tanítás formájában képes másoknak átadni.

A szellemi Tanítómesterek között a kimagasló személyeket „magas lámák”-nak, tulkuknak vagy rinpocséknak nevezik. Mindamellett itt is érdemes

óvatosnak lenni, mert az ilyen megnevezéseknek egy része csupán cím, nem áll mögöttük valódi tulku vagy rinpocse. Talán százból, ha ötven a valóban magasrendű személy. Néhányuknak ezt a titulust valamilyen különleges ok miatt adományozták, holott valójában nem azok.

- ♦ *Helyesen értelmezem, hogy a tibeti szövegek a tantrikus gyakorlatban láma alatt Gurut értenek?*

Igen. Például Öszentsége, a Dalai Láma természetesen Guru.

- ♦ *Mi történik akkor, ha valaki Gurut választott, de később nem kívánatos tulajdonságokat fedez fel benne, valamiféle zűrzavart észlel?*

Fontos, hogy a Guru cselekedeteit ne akarjátok minden áron feddhetetlennek látni. Mindamellet az iránta érzett odaadást sem szabad feladnotok. Az odaadás mindent felülmúló legyen, miközben ne tegyetek úgy, mintha nem tudnátok a helytelenről, különösképpen, ha a Guru az általatok ismert tanításnak mond ellent. A Guru nem maga a tökéletesség! Sehol sincs leírva, hogy annak kell lennie. De ne a szennyezettségeire figyeljete. Próbáljátok tisztázni a vitatható kérdéseket, mindenekelőtt önmagatokban, de akár úgy is, hogy a fenntartásaitokat megbeszélitek vele. Kellően megindokolva el lehet mondani, hogy ezt vagy azt nem tudjátok elfogadni, ám ez ne befolyásolja az iránta érzett tiszteletet és odaadást. Nagyon fontos, hogy a közelségét ne veszítsétek el!

## *A tanítványtól elvárt tulajdonságok és érdeklődésének felkeltése a tanítás iránt*

A TANÍTVÁNYRA VONATKOZÓAN A LAM-RIM ÖT KÉPESSÉGET TART SZÜKSÉGESNEK:

1. LEGYEN ELFOGULATLAN.
2. BÖLCS ÉLETFELFOGÁSSAL RENDELKEZZEN.
3. ÉRDEKLŐDJÖN A GYAKORLÁS IRÁNT.
4. LEGYEN TISZTELETTUDÓ.
5. LEGYEN ODAADÓ.

A kezdő tanítványok olyanok, mint a kisgyerekek. Érdeklődésük még nagyon ingatag, kitartásuk egyenetlen, cselekedeteik pedig többnyire kiszámíthatatlanok. Amíg nem állandósul érdeklődésük a tanítás iránt, fennáll a veszélye, hogy gyakorlásuk abbamarad. A változékony elme könnyen lemond az erőfeszítésről, aki pedig abbahagyja a gyakorlást, annak a spirituális fejlődése megreked.

Meditálásnak nem azt nevezzük, hogy valaki pár héten keresztül egy párnán napi néhány percet keresztbevetett lábakkal eltölt. A *Lam-rim* esetében sem elegendő, ha pusztán ennyit teszünk. Gondjainknak csak akkor

vethetünk véget, ha nagyon komolyan gyakorolunk mindaddig, amíg a végső célunkat el nem érjük. Nem tíz vagy húsz évig, még csak nem is a teljes jelenlegi életünkön át, hanem sokkal tovább, számos elkövetkező életen keresztül! Hogyan lehetséges ez? Csak úgy, ha érdeklődésünk töretlen és eltökéltségünk szilárd. Egyedül ezek biztosítják, hogy megtorpanás és elbizonytalanodás nélkül folyamatosan gyakoroljunk. Akiben nincs kellő érdeklődés, az rövid időn belül abbahagyja a tanulást és a gyakorlást.

De miként lehet szert tenni élénk érdeklődésre és szilárd eltökéltségre? Szinte minden buddhista tanítás, köztük a *Lam-rim* is felsorolja az általa javasolt módszer előnyeit. Ugyanez történik a mindennapi életben. A kereskedő felkelti az érdeklődést árúja iránt. Természetesen jelentős különbség van az üzleti fogás és a buddhista szemlélet között. Az üzleti életben az eladó a saját haszna reményében reklámozza portékáját, a buddhizmus a tanítvány érdeklődését kelti fel. Akiben a buddhista tanítás iránt őszinte érdeklődés ébred, az eltökélten nekikezd a gyakorlásnak. Az előnyök világos felismerése pedig nem csak az induláshoz szolgál lendítőerőként, hanem sok-sok életen keresztül a gyakorlás folyamatosságát is biztosítja. Példaként álljanak előttünk a bódhiszattvák. Rendíthetetlen bátorsággal születnek szenvedések, bajok és megpróbáltatások közé, csak azért, hogy másokon segíthessenek. Imádkoznak, hogy a létforgatag olyan helyére szülessenek, ahol minél több lehetőségük adódik a segítségnyújtásra. Ez az igazi bátorság!

Csak akkor mondhatjátok, hogy a buddhizmus útján megtettétek a legelső lépést, ha kitartó, élénk érdeklődéssel tanuljátok és gyakoroljátok a Dharmát. Amíg az érdeklődésetek felszínes, addig a meditálásotok is és a tanításnak a mindennapi életben való alkalmazása is bizonytalan marad. Valódi érdeklődés nélkül talán néhány hónapig kitartotok, de aztán belefáradtok az erőlködésbe és végleg lemondtok a gyakorlásról. Ez a tét. Neki kell tehát kezdeni az alapok lerakásának az itt következő témakörök megértésével és tisztázásával, hogy az alapok megszilárdulását követően belekezdhesetek a magasabb tanulmányokba, a magasabb fokú meditációkba. Ha kihagyjátok ezt a lépést és érdeklődés nélkül fogtok a magasabb szintekbe, a gyakorlatokat túlságosan nehéznek fogjátok találni, ezért majd nem tudjátok azokat megfelelően és kitartóan végezni. A hétköznapi életben is hasonlót tapasztalhattok. Legyen szó fárasztó munkáról vagy sportról, könnyen megy, ha értelmét látjátok, ha lelkesedéssel csináljátok. Milarepa és számos tibeti gyakorló sokszor harminc-negyven éven át magányosan, számunkra alig elképzelhető nehézségi fokozatú meditációkat végzett. Hogyan voltak képesek ilyen hatalmas teljesítményre? Úgy, hogy kristálytisztán megértették, mit kell tenniük, és ezért célratorően és eltökélten gyakoroltak. Az összefüggés egyértelmű: a Dharma folyamatos tanulása és gyakorlása iránti őszinte érdeklődést csak a



tanítás mély és alapos megértése és belátása képes fenntartani. Aki valóban eltökélt, az egyetlen meditációt sem talál megterhelőnek vagy elvégezhetetlennek. Ez a magyarázata annak, hogy a Guru iránti odaadás kifejlesztése a *Lam-rim* első gyakorlata.

Mindent egybevetve, előrehaladásotok feltétele annak belátása, hogy csak abban az esetben tanultok, gyakoroltok és meditáltok, ha sikerül élénk érdeklődést keltenetek magatokban a Dharma iránt. A meditálás nem más, mint a tanultak elmélyítése, a tanulásra pedig senki más, csakis saját magatok vehetitek rá önmagatokat. Folyamatos tanulásra az őszinte érdeklődés sarkall, az őszinte érdeklődés pedig a Dharma tanulásának és gyakorlásának előnyeit feltáró meditálásból fakad. Ahhoz, hogy tanuljatok és gyakoroljátok a Dharmát, ismernetek kell a Dharma tanulásának és gyakorlásának előnyeit, valamint a hátrányokat, hogy mi történik, ha ezt nem teszitek, azaz tudnotok kell, hogy mit nyerhettek és mit veszíthettek. Az érdeklődés mindennek világos felismeréséből fakad. Az érdeklődés folyamatos tanulásra, gyakorlásra és a nirvána, valamint a buddhaság elérésének a feltételére: meditálásra ösztönöz. Itt tehát az emberi tudat és gondolkodásmód természetén alapuló szoros összefüggésről van szó. Olyan technikáról, amelynek segítségével a tudat átalakításának útja végigjárható. A Dharma tanulásának és gyakorlásának előnyeit és hátrányait taglaló *Lam-rim* meditációk a valódi érdeklődés természetes érzését keltik a tanulás, a gyakorlás és a meditálás iránt. Rövid távon ez a célja ennek a meditációnak. Akiben ez az érzés létrejön, jó úton jár. Többé nem adja fel törekvését, mert nem lesz kedvetlen vagy fáradt a gyakorláskor. Folyamatos tanulásának és meditálásának eredményeként pedig létrejönnek az alsó-, közép- és felső szintű felismerései, a legvégsőt pedig majd úgy nevezzük, hogy nirvána, illetve buddhaság. Erre a szintre eljutva megszabadul minden szenvedéstől és nem kell többé újjászületnie a létforogtatásban. Az igazi, kitartóan végzett meditálásnak ez a végső célja.

### *Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához*

Vannak módszerek, amelyek bezárják a tudatot, ugyanúgy, ahogyan a másokkal haragban álló ember tudata is zárt. Lehet, hogy a harag rövid ideig segít, de hogyan lehet megszüntetni ezt az állapotot? A fizikai tárgyak eltávolíthatók vagy megsemmisíthetők, a tudat azonban nem anyagi természetű. Egyes megnyilvánulásai átmenetileg csillapíthatóak, de aztán újra életre kelnek. A tudat lezárása csak pillanatnyi haszonnal járhat, hosszú távon nem segít. Mivel zárt tudatot nem lehet átalakítani, a buddhista meditációk a tudatot szélesre tárják, hogy mint a szem kinyíljon és olyan dolgokat is

észleljen, amelyeket azelőtt soha. A *Lam-rim* meditációk által felismerjük, hogy gondjaink és bajaink miként keletkeznek, és arra is választ kapunk, hogy a problémáink okait miként szüntethetjük meg.

A buddhista tanítás az okok megszüntetésére összpontosít. Hosszú távon ez jelent igazi segítséget, mert a bajok így örökre kiküszöbölhetőek. Nem kétséges, hogy néha hasznosnak tűnhet elmenekülni a problémák elől, de a menekülő ember gyakorlatilag semmit sem old meg. Ha mérges kígyó van a szobánkban, nem félünk tőle, ha nem gondolunk rá. Ez azonban csak átmeneti megoldás. A tudat bezárása csupán menekülés a félelem kellemetlen érzésétől. Rövid ideig nyugalmat biztosít, de mi lesz utána? A buddhizmus azt mondja: kígyó van a szobádban? Keresd meg! Ha megtaláltad, fogd meg és dobd ki! A buddhizmus felkészít a problémákkal való szembenézésre, a buddhista gyakorló ezért a mindennapi életében nem menekül el gondjai megoldása elől, mi több, elébük megy, megpróbálja azokat minden vonatkozásukban tisztázni és kideríteni, hogy miből fakadnak, és igyekszik megoldást találni rájuk.

Ami a meditációk helyes végzésének technikáját illeti, a *Lam-rim* kétféleképpen gyakorolható. Az egyik módszert akkor alkalmazzuk, amikor kevés idő áll rendelkezésre. Célunk ilyenkor a teljes szerkezetnek, vagy mondhatjuk úgy is, a „meditáció térképé”-nek az áttekintése. Úgy teszünk, mint egy utazó, aki gyors benyomást kíván szerezni mondjuk Budapestről, ezért a Gellért-hegy tetejéről végigtekint a városon. Erre a módszerre a tibetieknek külön fogalmuk van\*. Bár ez a technika nem haszontalan, helytelen lenne mindig így gyakorolni. Igazi fejlődés az egyes pontok alapos vizsgálatával érhető el. Ez utóbbi a másik módszer, amelyet elemző meditálásnak nevezünk.

Korábban már említettem, hogy a *samathá* meditáció kivételével a *Lam-rim* összes gyakorlata elemző jellegű. Ez alatt azt értjük, hogy az egyes témaköröket tárgyilagosan, mélyrehatóan és széleskörűen addig vizsgáljuk, amíg minden kétséget kizáróan rá nem ébredünk, hogy nem életidegen elképzelések. Az elemzés háromféleképpen végezhető. Az egyik módszer, hogy példák segítségével igyekszünk a lényegre rátátni. A másik lehetőség, hogy logikai érveket használunk. Minden lehetséges kérdést felteszünk: miért, hogyan, milyen célból és így tovább, és megpróbálunk ezekre ésszerű válaszokat adni. Akinek ellentétes a véleménye a tanítással, az tüzetesen vizsgálja meg az eltérés okát. Minél több érvet sorakoztattok fel a pontok igazolására és alátámasztására, annál inkább meggyőződtek róla, hogy valóban igazak. Ehhez minden bölcsességet latba kell vetni. Az elemzés harmadik technikája az adott kérdéssel kapcsolatba hozható saját múltbeli tapasztalataink és élményeink felidézése. Ami pedig igazán fontos,

\* Tibetiül: *shar sgom*.

az az elfogulatlan elemzés. Csak ez vezethet világos, tiszta megértésre. A világos, tiszta megértés szilárd és tartós, senki és semmi nem ingathatja meg. Itt van egy pohár mellettem. Ha valaki azt mondaná: „Ez nem pohár”, megingathatná a meggyőződésünket? Aligha. Még ha maga a Buddha mondaná, neki sem hinnénk el. Mert azt, hogy a pohár itt mellettem van, nagyon világosan értjük. Ehhez hasonló világossággal próbáljátok az elmagyarázásra kerülő pontok mindegyikét megérteni, mert a cél az, hogy a felismeréseitek szilárdak és kikezdhetetlenek legyen, azokat senki és semmi ne változtathassa meg. Aki minden egyes pontot példákra, logikai érvekre és a saját tapasztalataira támaszkodva mélyrehatóan elemmez, az nem csupán a buddhista tanítás igazságára ébred rá, hanem egyszerismind arra is, hogy a dolgait mennyire helytelenül intézi.

Minél világosabb és tisztább a megértés, annál magasabb szintű felismerésekre lehet jutni. Következésképp, nem az a cél, hogy egy ülés alkalmával minél nagyobb anyagrészen essetek túl. Elegendő egy vagy két ponton elgondolkodnotok, ebből viszont származzon világos megértés, a megértésből pedig határozott érzés. Amíg a megértéseitek és az érzéseitek egymástól függetlenek, addig nem látjátok át a lényegét, ezért újra és újra próbálkozzatok. Összességében ezt nevezzük elemző meditálásnak. Mindamellett nem állítom, hogy a világos, tiszta megértés egykönnyen létrejön. Függsz a meditáló szellemi adottságától és nem kis részben a gyakorlásba fektetett energiájától. De még komoly gyakorlás mellett is lassú az előrehaladás.

Ahogy említettem, a helyesen végzett elemző meditálás végső célja nem a fogalmi megértés, hanem a nem-verbális érzések létrejötte. Ezek az érzések jelzik, hogy helyes úton járunk vagy sem. Akinek nincsenek a korábbtól eltérő érzése, az még nem látta át a kérdéses pont lényegét, a gyakorlatot tehát tovább kell végeznie, hiszen eltérő érzés létrejötte nélkül hogyan mondhatná bárki is, hogy tudata átalakítása végbement? Ez egyébként nem csak a *Lam-rimra*, hanem minden más buddhista szútra- vagy tantra gyakorlatra igaz. A tudat átalakulását sajátos belső érzés létrejötte jelzi, és az ilyen átalakulás felső szintjeit nevezi a buddhizmus magas felismeréseknek. A bódhicsitta, a kiemelkedés\*, a hínájána és a mahájána különböző ösvényei, mind-mind rendkívül tiszta és világos megértésen alapuló érzések. Akinek a gyakorlásából és a meditálásából származó tiszta megértése és az ebből fakadó érzésének ereje átalakította a tudatát, az mindig boldog, mert a külső körülmények nincsenek hatással rá. Nincsenek problémái, elméjének nyugalma és boldogsága zavartalan.

\* Tibetiül: *nges 'byung*. Másképpen: lemondás. Ld. 4. fejezet. Az emberi élet értéke. 77. o. jegyzet.

## A GURU IRÁNTI ODAADÁS KIFEJLESZTÉSE

A TÉNYLEGES LAM-RIM GYAKORLATOKNAK KÉT RÉSZE VAN:

A. A GURU IRÁNTI ODAADÁS KIFEJLESZTÉSE.

B. A TUDAT KÉPZÉSE.

A GURU IRÁNTI ODAADÁS KIFEJLESZTÉSE HÁROM RÉSZBŐL ÁLL:

1. JÓTÉTEMÉNYEK, AMELYEK A GURU ÚTMUTATÁSAINAK A KÖVETÉSÉBŐL SZÁRMAZNAK.
2. HÁTRÁNYOK, AMELYEK ABBÓL SZÁRMAZNAK, HA NEM KÖVETJÜK A GURU ÚTMUTATÁSAIT.
3. A GURU JÓAKARATÁNAK FELIDÉZÉSE.

### *Jótétemények, amelyek a Guru útmutatásainak a követéséből származnak*

1. A soron következő meditáció első része a GURU ÚTMUTATÁSAINAK A KÖVETÉSÉBŐL SZÁRMAZÓ JÓTÉTEMÉNYEK számbavétele, vagy másként mondva: a Guru tanításának meghallgatásából és az általa átadott dharmagyakorlatokból származó hasznokon való gondolkodás. Azaz, milyen jótétemények származnak abból, ha a Dharmát tanuljuk, a tanultakat elemző meditációban elmélyítjük és a mindennapjaink során alkalmazzuk? Mihez nyújt segítséget az őszinte érdeklődés a Dharma iránt? Egyáltalán, mit nyerünk azzal, hogy a Dharma gyakorlásával töltjük az időnket?

a. ÚJ, BÖLCS MEGÉRTÉSEKRE TESZÜNK SZERT A DHARMA ELMÉLETÉRŐL ÉS GYAKORLÁSÁRÓL.

Ez nyilvánvalóan igaz. Aki tanul, új megértésekre jut. Megértései mélységétől függően pedig gyakorolni fog. Mert mit értünk gyakorlás alatt? A tanultak alkalmazását a mindennapi életben. A buddhizmus azt mondja: „Ne árts másoknak!” Amikor ezt megvalósítjuk – bár lehetőségünk nyílna ártalmas cselekedet elkövetésére –, akkor az a tanítás életre keltése a gyakorlatban. Az első lépés tehát a tanulás. Ahhoz, hogy valaki saját maga felépíthesse egy házat, tudnia kell, hogyan kell házat építeni. Ha megtanulta és megértette, belekezdhet a munkába. Ugyanerről van szó a dharmagyakorlás esetében is. Ha tanuljuk a Dharmát, megértjük a célját és módszereit. Ha nem tanuljuk, természetesen nem lesznek ismereteink róla. Megértése nélkül pedig nem gyakorolunk, ezért a tanítást sem alkalmazhatjuk a mindennapjainkban.

A Dharma megértésével nem csak új bölcsességek, hanem új tapasztalatok birtokába is jutunk, amelyek belső vezetőinkké válva irányítanak, hogy mit te-

gyünk és mit ne tegyünk. Minél kitartóbban tanuljuk a Dharmát, annál nagyobb bölcsességre teszünk szert. Bölcsességünk fokozódása növeli érdeklődésünket a Dharma iránti. Minél élénkebben érdeklődünk a Dharma iránt, annál inkább igyekszünk megértéseinket a gyakorlatba átültetni és ennek eredményeként egyre több tapasztalatot szerzünk. Fontos, hogy ebben egyetértsünk. Nem elég csupán bólintani rá, mert egyszerű logikai következtetés. Mélységében kell átlátni, hogy a valódi érdeklődést csak a világos és pontos ismeretek alapozhatják meg. A *Lam-rim* harmadik fejezetében, az együttérzés gyakorlatában ez áll: hogyan lehetne másokért fohászolni, ha nem vagyunk kellően motiválva? Ha a szeretetteljes együttérzés felszínes, akkor a fohász is felszínes. Ugyanígy, ha a megértés felszínes, az érdeklődés is az. Ha az érdeklődés felszínes, akkor a gyakorlás is felszínes. Ezek egymástól függenek. Tiszta, világos megértés, valódi, őszinte érdeklődés, igazi gyakorlás. Kölcsönösen egymáshoz kapcsolódnak. Vannak, akik úgy gondolják, a leghelyesebb az, ha semmi mást nem tesznek, csak ülnek a párnájukon és „meditálnak”; ettől minden homályban lévő kérdés egy csapásra világossá válik előttük. Ez pontosan az ellenkezője a *Lam-rim* szemléletének. Nagy hiba azt képzelni, hogy ily módon célba lehet érni. Mi értelme lenne „csak úgy” belekezdeni a meditálásba? „Értsd meg, azután csináld!” Erre biztat a buddhizmus. A meditálás kiszélesíti és elmélyíti a megértést. Az első jótétemény tehát a tanulás-meditálás-gyakorlás szoros összefüggésének bölcs felismerése.

**b. A TISZTA MEGÉRTÉSEKRE TÁMASZKODVA TARTÓZKODUNK A TESTÜNK, A BESZÉDÜNK ÉS A TUDATUNK PROBLÉMÁINKAT ÉS ÉLETÜNK BOLDOGTALANSÁGÁT OKOZÓ KÁROS CSELEKEDETEITŐL.**

Nincs senki ezen a földön, akinek ne lennének problémái, aki ne szenvedne. Az embereknek személyes-, családi-, közösségi-, országos- és világméretű, globális problémáik vannak. A problémák olyanok, mint az óceán hullámai. Szüntelenül követik egymást és soha nincs végük. A buddhizmus mélyrehatóan vizsgálja a keletkezésük okát, mert e kérdés megválaszolásától függ a boldogságunk és a boldogtalanságunk. Aki tanulmányozza a Dharmát, megkapja a feleletet. Megérti a szenvedéseinek az okát, más szavakkal: megérti, hogy mi a jó és mi a rossz.

Temérdek boldogtalan embert látunk magunk körül, és mit tesznek a boldogtalanságuk ellen? Semmit. Holott ez nagyon ésszerűtlen magatartás, hiszen a boldogtalanság sohasem oldja meg magát a problémát. A boldogtalanság még több problémát, még több boldogtalanságot okoz. Érdemes ezzel a ténnyel szembenézni, mert ameddig a létforgatagban élünk, addig bizonyosan nagyon sok gondunk és bajunk lesz. Ráadásul soha nem tudhatjuk előre, hogy milyen újabb kellemetlenséggel találkozunk. „Ez a szamszára természet” – mondja a buddhista tanítás. Olyan, mint a víz folyékony

halmazállapota. Azért folyékony, mert ez a víz természete. Nem mondhatjuk, hogy vizet szeretnénk, de az ne legyen folyékony. A létforgatagban az a természetes, hogy problémáink vannak és szenvedünk miattuk.

Nagy hiba, hogy az emberek nagy része a boldogtalansága ellen nem tesz semmit. Nagy hiba, hogy nem gondolkodnak a megoldáson. A boldogtalanság ugyanis nyilvánvaló jele annak, hogy valami nincs rendben. A boldogtalanság nem más, mint a következmény közvetlen megtapasztalása. A következmény jelez valamit. A fejfájás vagy bármilyen más fájdalom tünet, amely figyelmeztet, hogy a testben valami nincs rendben. A boldogtalanság, ami nem fizikai jelenség és összefüggésben áll a tudattal, jelzi, hogy a tudattal valami nincs rendben. A testi fájdalom gyógyszerekkel, orvosi beavatkozással vagy testgyakorlatokkal szüntethető meg, a tudattal összefüggésben álló, nem fizikai jellegű problémák kiküszöbölése pedig mentális úton történhet. A tudati problémák megoldásának módja a Dharma tanulásából és gyakorlásából fakadó, logikus gondolkodásra alapozott belátás.

A boldogtalanság esetében a legfontosabb magának a problémának a felismerése. Ez az első lépés. Ezt követően tehető fel a kérdés: mi a megoldás? Ha csak homályosan érzékelek egy fenyegető lényt, akkor nem tudok megküzdeni vele. Ahhoz, hogy védekezni tudjak, mindenekelőtt tisztán és világosan fel kell ismernem a támadót. Ugyanígy, csak aztán kereshetünk megoldást a problémáinkra, miután világosan látjuk, miben is áll a lényegük. És itt két változat lehetséges: bizonyos problémákra van megoldás, másokra nincs. Például nem tudjuk a halálunk időpontját, holott kikerülhetetlen, és ez mindannyiunk számára gondot okoz. Sok-sok élet után egyszer majd kiszabadulunk újrალétesüléseink körforgásából, azaz elérjük a nirvánát, de amíg ez nem következik be, a halállal nehezen tudunk egyetérteni. Nagyon hasznos tanács olvasható Sántidéva művében, a *Bódhicsarjá-avatárában*: „Ha a baj orvosolható, miért vagy boldogtalan? Ha nincs megoldása, mit segíts, ha boldogtalan vagy?”\* Akinek gondja van, csak ismétlje el magában. Mi értelme van a boldogtalanságnak? Mi hasznunk származik abból, hogy nem keresünk megoldást a problémáinkra? Ha pedig bizonyosan nincs megoldás, milyen előnnyel jár a szomorkodás?

A buddhista tanítás egyedüli értelme, hogy a gyakorlatban alkalmazzuk. Sok dolog tanulmányozható. Vizsgálhatjuk a növények színét a különböző évszakokban, de mit kezdünk ezzel a saját életünkben? Mi történik, ha megtudjuk, hogy kétezer évvel ezelőtt melyik országokból melyik országokba repültek a madarak? Ebből nem származik tapasztalati tudásunk arra nézve, hogy miként kellene élnünk. A buddhizmus azokat a dolgokat vizsgálja, amelyek közvetlen összefüggésben állnak a mindennapi életünkkel.

---

\* VI/10.

Számunkra az a legfontosabb, hogy problémáink vannak, és ha meg akarjuk oldani őket, akkor tudnunk kell, hogy miként keletkeznek. Természetesen a keletkezésükben külső körülmények is szerepet játszanak, de a döntő okok a saját, káros cselekedeteink. Elsődlegesen a káros gondolatok, a hibás motivációk azok, amelyekből a beszéd szennyezettsége származik és ennek lehetséges változata a veszekedés, testi vonatkozásban pedig nem ritkán a tettegesség. A külső körülmények nem meghatározók. Ami a káros tette rávesz, az a haragos, gyűlölettel teli tudat. A káros gondolatok a beszédet és a testi cselekedeteket kártékonyra változtatják, a tudat-, a beszéd- és a test káros cselekedetei pedig életre keltik a boldogtalanságot. Amíg nem értitek világosan, hogy a problémáitok honnan származnak, addig boldogtalanok lesztek. A megértést a buddhizmus tanulásából, gyakorlati alkalmazásából és a meditálásból nyerhetitek, és amint ez a megértés, másképpen mondva: a tiszta belátás létrejön, azt is tudni fogjátok, miként szüntessétek meg a szennyezettségeiteket, hiszen miért akarnátok boldogtalanok lenni?

A tiszta belátás létrejöttéig azt gondolhatjátok, hogy a problémáitok kívülről törnek rátok. A megértés eredménye e tévedés felismerése: a baj és a boldogtalanság belülről, a tudatból fakad. A külső körülmények nem jelentősek és nem is annyira erőteljesek; az igazi problémát a káros gondolkodás jelenti. Ez okozza a zavarodottságot. Üdvös gondolatok mellett mit számítanak a külső körülmények? Zavartalan tudat birtokában mi okozhat problémát? Ha valaki durva hangon beszél velünk, de ettől nem leszünk mérgesek, mondhatja a magáét, mi jelentőségük van a hangoknak és a szavaknak? Miért is lennének problémáink és ebből következően miért lennének boldogtalanok, ha nem érezzük a dolgokat és eseményeket a problémáink okozóinak? Ám akinek a tudata zavart, annak akkor is gondjai támadnak, ha valaki jó szívvvel segíteni próbál neki, hiszen a baj önmagán belül van. Mivel a gondok a tudatból erednek, ha abban zavarok támadnak, minden problémává változik. Már attól is mérgesek lesztek, ha valaki rátok mosolyog. Világos megértés birtokában, békés, nyugodt tudattal semmi sem zavaró, még az sem, ha haragosan tekintenek rátok. Komoly gyakorlással és meditálással a nap minden percében boldogok lehetünk, legyenek akármilyenek a körülményeink. Ez a második pontból származó felismerés jótéteménye, amit majd az a vágy követ, hogy a boldogság ne csak a jelen életre, hanem a következőre is biztosítva legyen, illetve az a további törekvés, hogy a létforgatag minden szenvedésétől megszabadulva tartós boldogságot érzünk el.

Az élet boldoggá tételéhez tehát a buddhista tanítás valódi segítséget nyújt. A tanítások jótékony hatása viszont csak akkor érvényesül, ha szellemi képességeiteket a jelenleginél sokkal jobban hasznosítjátok, mert mint mondtam, mély benyomások csak a Dharma tanulásából és a tanultak

tiszta megértéséből származhatnak. Lassan, egy-, két- vagy talán tíz év múlva létrejön az a bizonyos belső érzés. Most ne törődjetelek vele, hogy pontosan mikor, amint eljuttok oda, megszabadultok a szobátokban lévő kígyótól. Akkor majd senkire sem kell ráhagyatkoznotok, hogy megmondja mit tegyetek, automatikusan helyesen fogtok cselekedni. Magától értetődően tudni fogjátok, hogy miként szüntessétek meg ártalmas cselekedeteiteket és ezzel rengeteg problémátok megoldódik. A második pont tehát arról is szól, hogy miért szükséges gyakorolni a Dharmát a mindennapi életben.

A Guru útmutatásának a követéséből származó jótétemények második pontjának lényege tehát az a felismerés, hogy a test-, a beszéd- és a tudat ártalmas tettei okozzák a boldogtalanságot mind a jelenlegi, mind az elkövetkező életben. Aki ezt megérti, azaz felismeri, hogy mi a jó és mi a rossz – úgy, ahogyan azt a buddhizmus tanítja –, az egyben azt is felismeri, hogy valójában az ártalmas tudata veszi rá beszédét és testét olyan tettek végrehajtására, amelyek következménye a boldogtalansága. Ártalmas cselekedetei miatt a boldogtalanságérzete pedig szintén a tudatában ereszt gyökeret. Ha ezt felismeri, akkor nem használ durva szavakat, nem bántalmaz másokat, nem tiszteletlen, és egyáltalán, semmilyen ártalmas cselekedetet nem követ el, mert tudja, hogy káros cselekedetei káros következményekre vezetnek.

Arra a kérdésre tehát, hogy miért tanuljuk a Dharmát, és mit nyerhetünk általa, a lényegi felelet ez: problémáink okait a Dharma tanulmányozása és gyakorlása révén szüntethetjük meg. Ez a felismerés a jótétemény.

**c. ELHAGYJUK MÉRGEZŐ ÉRZELMEINKET – a haragot, a gyűlöletet, a ragaszkodást, a rosszindulatot, stb. – ÉS A TUDATLANSÁGUNKAT, MINDEN SZENVEDÉSÜNK ÉS BOLDOGTALANSÁGUNK LÉNYEGI OKAIT.**

Figyelmesen szemlélve környezetünket láthatjuk, hogy minden történés és jelenség a tanítás szavait igazolja. Egy tibeti mondás szerint: „Ha jó térést akarsz, tekintsd példának a szomszédod!” Körülnézve számos példát találhattok arra, hogy miként okoznak szenvedést a mérgező érzelmek és a tudatlanság. Vizsgáljátok meg, hogyan kezdődnek a veszekedések. Tudatlanságra, haragra, gyűlöletre, ragaszkodásra, féltékenységre, rosszindulatra, vagyis a mérgező érzelmek burjánzó sokaságára bukkantok. A buddhista meditációk célja ezeknek a szenvedést kiváltó okoknak a megszüntetése.

**d. A Dharma gyakorlásával MEGÁLLÍTJUK ÚJRALÉTESÜLÉSEINK KÖRFORGÁSÁT A LÉTFORGATAGBAN ÉS ELÉRJÜK A NIRVÁNÁT, A MEGSZABADULÁST MINDEN SZENVEDÉSÜNKTŐL.**

Mindenekelőtt tisztázzuk, hogy mit is értünk a létforgatagban történő újralétesülés alatt. Itt nyugaton, az emberek nagy része egyetlen életben hisz. Úgy gondolják jelen életük az első és egyben az utolsó is. A buddhizmus ezzel szemben vallja, hogy a jelenlegi élettel nem ér véget minden, ezt



újabb születések követik. Újralétesüléskor csak a test cserélődik ki; a tudat ugyanis kezdet nélküli, megszakítatlan folyamat. Dharmakírti a *Pramána-várttikában* a megelőző és az elkövetkező életek bizonyítására számos logikai érvet sorakoztatott fel. Erről később még beszélni fogok, most röviden csak annyit, hogy ha bizonyítani lehet az előző életet, akkor bizonyítottá válik a jövőbeni is. Magától adódik viszont a kérdés: ha bizonyítható, hogy voltak megelőző életeink, akkor miért nem emlékezünk rájuk? Nagyon általánosan a felelet erre egyrészt az, hogy Indiában és Tibetben előfordul, hogy gyerekek tisztán emlékeznek előző szüleikre, testvéreikre, akiket néha meg is találnak. Természetesen ez ott sem gyakori. Másrészt, gondoljunk arra, hogy az emlékezetünket baleset során is elveszíthetjük. Ha ez megtörténhet a jelen életünkben, miért ne történhetne meg még inkább két egymást követő életben, amikor a testünk is és az agyunk is kicserélődik? Az, hogy egyes embereknek ennek ellenére fennmaradnak emlékeik, többek között megelőző haláluk sajátos folyamata és körülményei miatt válik lehetővé.

A megelőző- és az elkövetkező életek megértése nem történhet egy csapásra. Nyilvánvaló, hogy mindenki azzal a nézettel ért egyet, amelyet számára több és megalapozottabb érv támaszt alá. Amennyiben valaki úgy találja, hogy az újralétesülés nem lehetséges ilyen vagy olyan okok miatt, akkor ne fogadja el. Ha viszont meggyőzőnek találja a mellette szóló érveket, maradjon e nézet mellett. Arra viszont ügyelni kell, hogy miután az egyik álláspontot elfogadta, igyekezzen annak minden következményével egyetérteni, mert a két felfogás nem egyeztethető össze egymással. Lehetetlen egyformán egyetérteni az egyetlen élet és a megelőző életek sokaságának nézetével. A magam részéről semmi kivetnivalót nem találok abban, hogy egy nyugati, buddhizmus iránt érdeklődő ember eleinte idegenkedik az újralétesülés elméletétől. Lehetséges azonban, hogy bizonyos idő elteltével, ahogyan egyre komolyabban elmélyed ebben a gondolatkörben, számára is ez a nézet válik meghatározóvá.

Tudni kell viszont azt, hogy a buddhizmus nem csak egyszerűen elfogadja az újralétesülést, hanem ez az egyik legfontosabb tantétele. Számunkra a kérdés ezért pusztán az, hogy miként megy végbe. De miért is kell újra megszületnünk? Ki vagy mi dönti el, hogy újra megszülessünk? A buddhizmus azt tanítja, hogy az újralétesülésért a jelenlegi életünkben, illetőleg a kezdet nélküli előző életeinkben felhalmozott tetteink a felelősek, más szóval, a szüntelenül ismétlődő születéseinkről a karmánk dönt. Akinek sikerül felszámolnia a mérgező érzelmeit, az megszünteti a szennyezett karmáját, és megszabadul az újralétesüléstől. Ez a kapcsolat a mérgező érzelmek és a létforgatagban történő folytonos újraszületések között. A teljes folyamatot

– a mérgező érzelmek, a karmikus cselekedetek és az újralétesülések közötti összefüggéseket – a függésben keletkezés tizenkét tagú oksági láncolatáról szóló tanítás tárgyalja, amelyről a *Lam-rim* egy későbbi részében fogok beszélni. A gyakorlatban a Dharma tanulása és megvalósítása valójában azt jelenti, hogy nekikezdünk a szenvedéseink okainak: a mérgező érzelmeinknek – azaz a létforgatagban történő újralétesüléseink okainak – a felszámolásának. Amikor a mérgező érzelmeinket véglegesen megszüntetjük, megvalósul a nirvána. Vigyázat! A nirvána nem egy hely, ahová elutazunk. A nirvána a saját tudatunkban jön létre. Ez az igazán nagy jótéteménye a Dharma tanulásának és gyakorlásának.

Az elmondottakból talán kitűnik, hogy a jótétemények ez utóbbi, tömören megfogalmazott pontja milyen széleskörűen értelmezhető. A *Lam-rim*ban olvasható hasonlat szerint a buddhista tanítás olyan, mint az aszalterítő. Bármelyik sarkát meghúzzuk, az egész felület elmozdul. A buddhizmusban minden mindennel összefügg. Bármit vizsgálunk, legyen az a múlandóság, az újralétesülés a létforgatagban, a nirvána vagy a mérgező érzelmek, közvetve vagy közvetlenül az egész buddhista tanítást áttekintjük. Egy-egy meditálás alkalmával akár több órát is eltölthetünk ezeknek a témaköröknek a vizsgálatával. Gondolunk valamire, abból következik egy újabb dolog, ismét egy újabb, és így tovább. Akkor mondhatjátok el magatokról, hogy kellő áttekintéssel rendelkeztek a buddhizmusról, amikor ezek az összefüggések életre kelnek bennetek. Amíg az egyes kérdéseket a többitől függetlenül szemlélitek, nem értitek világosan a tanítást.

e. A Dharma gyakorlása ELŐSEGÍTI A HÁROM MAGASABB KÉPZÉST: AZ ERKÖLCSI FEGYELEM-, AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS- ÉS A BÖLCSESSÉG KÉPZÉSÉT.

Szintén nagyon fontos megállapítás, mivel e három kategória az összes buddhista gyakorlatot és meditációt magába foglalja. Az erkölcsi fegyelem képzése alatt itt, a *Lam-rim* első szintjén, elsősorban a test három-, a beszéd négy-, és a tudat három erényes cselekedetének gyakorlását értjük, amelyeket Nágárdzsúna a *Ratnávali* egyik bevezető versében még további hattal kiegészített.\* Az összpontosítás képzése a *samathá* meditációval történik. Gyakorlatok sorát takarja a bölcsesség képzése, lévén a *Lam-rim* összes meditációja – a *samathá* kivételével – bölcsességet fejlesztő elemző meditáció. Mivel a három magasabb képzés alá tartozó gyakorlatok a létforgatagban történő újralétesülés végső okainak, a mérgező érzelmeknek az ellenszerei, kitarító gyakorlásuk a nirvána elérésének a feltétele.

f. A DHARMA MEGÉRTÉSE ÉS GYAKORLÁSA A LEGRAGYOGÓBB FÉNY, AMELY ELOSZLATJA A TUDATLANSÁG SÖTÉTJÉT.

\* Ld. 8. fejezet. Karma törvény. 211. o. \* jegyzet.

Kétféle sötétség van: külső és belső. Belső sötétség alatt a tudatlanságot értjük, amelyet a buddhizmus tanulása, a tanultak megvalósítása a gyakorlatban, és a meditálás szüntethet meg.

A szenvedések a káros és a semleges cselekedetek, végeredményképpen a tudatlanság következményei. A tudatlan ember cselekedetei hibásak, és aki hibát követ el, az elkerülhetetlenül szenved. Aki nem ért az elektromossághoz, de mégis nekilát televíziója szerelésének, azt amellett, hogy semmire sem jut vele, még az áram is megrázhhatja. A tudatlanság és a szenvedés közötti kapcsolat szoros. Ha nem törődünk a tudatlanságunkkal, akkor arra sem fordítunk gondot, hogy megértsük, miért és milyen mértékben vagyunk tudatlanok. A tudatlanságot a világos megértés, a valóság tiszta átlátása szünteti meg. A világos megértés tehát azt jelenti, hogy a szenvedések és a létforogtatásban történő újralétesülések végső okát, a tudatlanságot megszüntetjük. Ezért mondjuk, hogy a Dharma megértése és gyakorlása eloszlatja a tudatlanság sötétjét.

**g. A DHARMA MEGÉRTÉSE ÉS GYAKORLÁSA A LEGÉRTÉKESEBB TULAJDON, AMELYET SEM TOLVAJ, SEM RABLÓ NEM OROZHAT EL.**

Bármilyen külső tárgy elveszíthető vagy tolvajok kezére kerülhet. A Dharma megértése nem fizikai természetű tulajdonunk. Mindig velünk van és seregnyi rossz szándékú ember sem foszthat meg tőle. Ezért mondjuk, hogy a legértékesebb tulajdonunk.

**h. A DHARMA MEGÉRTÉSE ÉS GYAKORLÁSA TÖKÉLETES FEGYVER, AMELY ELPUSZTÍTJA A BELSŐ ELLENSÉGEKET: A GYŰLÖLETET, A HARAGOT, A TUDATLANSÁGOT, STB.**

Ellenségnek nevezzük, akivel szemben megbántottnak érezzük magunkat, és akire emiatt mérgesek vagyunk. A meghatározás a bennünket ért sérelem alapul, ennél fogva belső dologra: a mérgező érzelmekkel – haraggal és gyűlölettel – telített tudatunkra vonatkozik, nem arra a külső emberi lényre, akire a szót ráragasztjuk. Az ellenség tehát önmagunkon belül van.

Belső ellenségünk megfékezéséhez és elpusztításához szükségünk van valamilyen fegyverre. A külső világ fizikai fegyverei, legyenek bár nagy erejűek, erre alkalmatlanok. Az esetünkben használható fegyvereket tanulásnak, gyakorlásnak és meditálásnak nevezzük. Ezek a legjobb fegyverek, mert olyan hatalmas ellenséget pusztítanak el, amely még a következő életünkbe is követ minket.

A külső ellenségek csak átmenetiek és közülük a legádázabb is megváltozhat, rövid időn belül akár a legjobb barátunkká válhat. Belső ellenségünk től ilyen fordulatra nem számíthatunk. Soha nem jön el az az idő, amikor gyűlöletünk a segítségünkre lesz. Ez az érzés szüntelenül árt. Gondoljunk csak bele: reménytelen vállalkozás lenne minden egyes nekünk nem tetsző dologgal felvenni a küzdelmet. Hogyan juthatnánk valamire is, hiszen oly sok

van belőlük. Mit tegyünk akkor? A válasz egyszerű: hagyjuk el haragunkat és gyűlöletünket, s ezzel az összes külső ellenségünk egy csapásra megsemmisül. Kit tekintünk ellenségnek, ha senkire sem haragszunk? Sántidéva így érvel a *Bódhicsarjá-avatárában*: „Hol található annyi bőr, amennyivel a föld felszíne beborítható? A cipő talpán, amely felér a hatalmas felülettel.”\* Ez azt jelenti, hogyha megsemmisítjük a belső ellenségünket, akkor ezáltal minden külső ellenségünket elpusztítjuk. Egyetlen ellenséggel kell tehát csak leszámolni, és ez a tudatban lakozik.

**i. A DHARMA MEGÉRTÉSE ÉS GYAKORLÁSA A LEGJOBB BARÁT, AMELY MINDIG VELÜNK VAN ÉS MINDIG JÓ TANÁCSOKKAL SZOLGÁL, AMIKOR BAJBAN VAGYUNK.**

Barátaink, szüleink vagy testvéreink számos problémánkon könnyíthetnek, de nem mindegyiken. A saját tudatunk okozta gondjainkra csak önmagunk találhatunk megoldást. Meglehet, hogy hozzátartozóink ebben is szívesen a segítségünkre lennének, de valójában semmit sem tehetnek érdekünkben. Nem jár eredménnyel az sem, ha a kikapcsolódásban vagy a pihenésben keressük a megoldást. Bár lehetséges, hogy átmenetileg megnyugszunk, gondjaink kis idő múlva újra felélednek. Valódi segítség a buddhista tanítások megértéséből, a tanítások gyakorlati alkalmazásából és a meditálásból származik. Minden attól függ ugyanis, hogy miként szemléljük a dolgokat és hogyan gondolkodunk róluk. A tanulásból, a gyakorlásból és a meditálásból származó helyes gondolkodás megoldja a problémáinkat.

A buddhista filozófia tanulmányozásából, a gyakorlásból és a meditálásból származó csekélyke tapasztalatom alapján elmondhatom, hogy ez a társam mindig nagyon segítőkész volt. Megtanított a problémáim megoldására, és megmutatta, hogy mit, hogyan tegyek. Nagyon világos útmutatásokkal szolgált. Számomra ezért ez a jótétemény egyértelmű, bár az is igaz, hogy sok függ a megértés mélységétől. Az előrehaladás fokozatosan, lépésről-lépésre történik: minél pontosabban értjük a Dharmát, annál inkább a hasznunkra van.

**j. A DHARMA MEGÉRTÉSE ÉS GYAKORLÁSA A LEGHATÁSOSABB GYÓGYSZER, AMELYNEK NINCSENEK KÁROS MELLÉKHATÁSAI CSAK JÓTÉKONY KÖVETKEZMÉNYEI.**

A gyógyszerek néha segítenek, néha viszont kifejezetten ártalmasak és szenvedést okoznak. Aki sok gyógyszert szed hosszabb időn keresztül, annak újabb egészségi problémái támadhatnak, amelyekre újabb gyógyszereket szedhet. A Dharma mellékhatások nélkül gyógyítja a tudat betegségeit, ezért a leghatásosabb gyógyszer. Bízhatunk abban, hogy a pontos megértésnek és a helyesen végzett gyakorlásnak kizárólag hasznos következményei lesznek. Csak tőlünk függ, hogy a tanítás milyen mélységéig jutunk el és az ismereteinket milyen hatékonyan hasznosítjuk.

---

\* V/13.

**k. A DHARMA MEGÉRTÉSE ÉS GYAKORLÁSA A LEGJOBB AJÁNDÉK, AMELY A GYAKORLÓKAT, A TUDÁSRA VÁGYÓKAT ÉS A TANULT EMBEREKET BOLDOGGÁ TESZI.**

Tanulatlan emberek számára a tudás nem érték. Akik viszont a tanulásnak szentelik életüket, azoknak az új ismeretek és a mind mélyebb megértés nagyobb örömet okoz, mint bármilyen anyagi természetű nyereség. A tibetieknek erre külön fogalmuk van: a „bölcesség ajándéka”. Öröm nagy tudású, tapasztalatokkal rendelkező gyakorlóval találkozni, mivel a vele folytatott akár csak rövidke beszélgetésből is számos újabb ismeret és bölcesség származik. „Bölcsnek, bölcsek közt csodálatos” – mondják a tibetiek. A buddhista Dharmát világosan értő komoly gyakorlót a tanult emberek megbecsülik és a bölcsek megosztják vele a tudásukat.

**l. A DHARMA MEGÉRTÉSE ÉS GYAKORLÁSA A LEGÉLESEBB SZEM, MERT SEGÍT TISZTÁN LÁTNI A VALÓSÁGOT.**

Szemünkkel csupán a színeket és a durva formákat látjuk, a valóság számos finomabb szerkezetű összetevőjét nem. Ezek kizárólag a bölcesség által ismerhetők fel. A Dharma világos megértése nem csupán a finomabb jelenségek megfigyelését, hanem azok tapasztalását is lehetővé teszi. Ezért mondjuk, hogy a Dharma megértése a legélesebb szem.

**m. A DHARMA MEGÉRTÉSE ÉS GYAKORLÁSA SEGÍT ELKERÜLNI AZ ALSÓ VILÁGOKBA – PÉLDÁUL ÁLLATKÉNT – TÖRTÉNŐ ÚJRASZÜLETÉST.**

Az alsó világokba – az állatok, az éhező szellemek vagy a pokollakók közé – születés okai a test-, a beszéd- és a tudat káros cselekedetei. Miért követnek el annyi káros cselekedetet az emberek, ha ilyen súlyosak a következmények? – kérdezhetnénk. A felelet egyszerű: tudatlanságuk miatt. Tudatlanság alatt a buddhizmus a jó és a rossz, a helyes és a helytelen ismeretének hiányát érti. Ebből a hiányból fakad a hibák elkövetése. A tudatlanság megszüntetése tehát a jó és a rossz, a helyes és a helytelen felismerését jelenti.

Soha sem szabad megfélekedni arról, hogy a száraz, lexikális ismeretek önmagukban nem sokat érnek. Nem számíthat igazi jótéteményre, aki a tanítást ugyan megérti, de ismereteit nem alkalmazza a gyakorlatban. A puszta ismeretek gyakorlatban történő alkalmazása nélkül nem szűnik meg a szenvedés. A gyakorlat a megértés fölött áll! Egy hasonlattal élve: hiába ismeri valaki pontosan a gyógyszerek összetételét, hogy milyen betegségek ellen, milyen feltételek mellett használhatók, ha a betegsége idején nem vesz be egyet sem közülük, a hozzáértése nem segít rajta. Tudásunk csak akkor válik jótéteménnyé, ha alkalmazzuk. A példánál maradva, kívülről egészségesnek tűnhettek, a buddhista tanítás értelmében azonban a tudatotok beteg. Kórokozói a gyűlölet, a harag, a féltékenység, a ragaszkodás, és így tovább. Betegségetekből csak erős és hatásos gyógyszer: a Dharma segítségével épülhettek fel. A problémák és szenvedések nem csupán a jelenlegi, hanem

a következő életeinkben is a Dharma gyakorlásával és a meditálással szüntethetők meg. Arra kell tehát törekedni, hogy az elkövetkező életeinkben is folytathassuk a buddhizmus tanulását, a gyakorlást és a meditálást, mivel a nirvána, illetve a buddhaság eléréséhez egyetlen élet nem elegendő. Bár egyes szövegekben az áll, hogy ez a hatalmas teljesítmény akár egyetlen életen, vagy ahogyan mi mondjuk: egyetlen testen belül megvalósítható, a kijelentést nem szabad félreértetni. Akikről ezek az írárok szólnak, azok sok-sok étellel korábban kezdték el a nagyon komoly gyakorlást. E hosszú út végigjárásához számos életre van szükség, a cél megvalósításának pedig alapfeltétele, hogy a gyakorlás folyamatos maradjon, ezért nem csupán a jelenlegi életet követően kell „jó helyre” születnünk, hanem azt követően is magasabb létszférában létrejövő életekre kellene szert tennünk. Ezt a tíz erénytelen cselekedettől való tartózkodás – mint legfőbb ok és egyben minimális feltétel – biztosítja. A gyakorlásra és meditálásra vonatkozó általános tanács tehát így hangzik: a buddhaságot csak távoli, végső célnak, majdani végállomásnak tekintsük, amely cél viszont állandóan a szemünk előtt lebegjen. Erre emlékeztet a bódhicsitta felkeltését szolgáló előkészítő gyakorlat: figyelmeztetjük magunkat, hogy a buddhaság elérése érdekében teszünk erőfeszítést.

Érdeemes mélyebben elgondolkodni az alsó világok elkerülésének jelentőségén. Figyeljétek meg hogyan élnek az állatok és próbáljátok elképzelni, hogy mit tennétek a helyzetükben. Akármelyik állatról is legyen szó – nem számít a mérete, formája, színe, lehet kedves vagy a maga módján értelmes is –, egyikről sem mondható el, hogy alkalmas a Dharma tanulására. Sorssal összevetve a sajátunkat, felismerhetjük különös szerencsénket, hogy nem csupán emberek vagyunk, hanem egyben olyan kivételezettek, akik a Dharma gyakorlásához szükséges kedvező feltételekkel is rendelkezünk. E feltételek birtokában komoly haladást érhetünk el, és ennek valóban jótékony következményei lesznek, feltéve, hogy életünk minden pillanatát megfelelően kihasználjuk.

Röviden tehát: a Dharma megértésével és gyakorlásával, valamint a meditálással véget vethetünk a testünk-, a beszédünk- és a tudatunk káros cselekedeteinek. Káros tettek híján, vagyis ok nélkül, nem születhetünk az alsó világok egyikébe sem, és ez valóban jótétemény.

#### n. A DHARMA MEGÉRTÉSE ÉS GYAKORLÁSA SEGÍT ELÉRNI A BUDDHASÁGOT.

A Dharma világos, tiszta megértésén alapuló gyakorlással és meditálással egyre közelebb kerülünk a legmagasabb szinthez. Az utolsó lépés a buddhaság, a megvilágosodás. Ez a legnagyobb jótétemény, amely a Dharma tanulásából, gyakorlásából és a meditálásból származhat. De ismétlem: nem ebben az életben! Majd. Ki tudná megmondani, hány élet elmúltával nyílik rá lehetőség? Számunkra egyetlen életen belül, igen komoly erőfeszítés árán

talán a Felhalmozás Ösvényének elérésére nyílnak lehetőségek. Hogy ez hínájára vagy mahájára ösvényen valósul meg, az a motivációtól függ.

## *Hátrányok, amelyek abból származnak, ha nem követjük a Guru útmutatását*

2. Most azokat a HÁTRÁNYOKAT GONDOLJUK ÁT, AMELYEK ABBÓL FAKADNAK, HA NEM HALLGATJUK A GURU TANÍTÁSAIT ÉS NEM GYAKOROLJUK AZ ÁLTALA ÁTADOTT DHARMÁT.

Mit veszíthetünk azzal, ha nem tanuljuk és a mindennapi életünkben nem alkalmazzuk a Dharmát, és ha nem meditálunk? Aki úgy gondolja, hogy eddig is megvolt és ezután is meglesz nélküle, az ne gyakoroljon. A *Lam-rim* tanítása azonban határozottan állítja, hogy sokat veszíthetünk, ha nem tanulunk, nem gyakorolunk és nem meditálunk. Akinek az egész életét börtönben kell töltenie, s hirtelen lehetősége nyílik a szökésre, a legjobb, ha megragadja az alkalmat és azonnal kerekét old. Nem szükséges elmagyarázni, hogy milyen hátrány éri, ha elszalasztja az alkalmat. De mit veszíthetünk mi, ha nem ragadjuk meg a Dharma gyakorlására nyíló lehetőséget? A Dharma tanulásával, gyakorlásával és a meditálással megszabadulhatunk szűnni nem akaró problémáinktól és szenvedéseinktől, végső értelemben véget vehetünk a létforgatagba születéseinknek. Megszabadulásunkra az esélyt a jelen életünk kínálja. Most kell mindent megtennünk, mert ki tudja, mit rejteget számunkra a jövő. Kapunk-e majd újabb lehetőséget? Annyi bizonyos, hogy most különleges helyzetben vagyunk. Az életünkéből azonban már sokat felhasználtunk, a rendelkezésünkre álló idő pedig korlátozott, nem tudhatjuk, mennyi van még hátra. Lehet, hogy néhány év, de lehet, hogy csak pár nap. Minden pillanat nagyon értékes, ezért habozás nélkül kezdjétek gyakorolni, mert ezzel biztosíthatjátok, hogy következő életetek ne az alsó világok valamelyikében valósuljon meg. Akkor végzitek megfelelő módon a soron következő meditációkat, ha elhatalmasodik rajtatok az érzés, hogy nincs több vesztegetni való időtök. Ha ez az érzés járja át gondolataitokat, ráébredtek arra, hogy lényegtelen dolgokba nincs értelme belefeledkeznetek, és valóban komolyan nekikezdték a Dharma gyakorlásának.

a. Ha nem hallgatjuk a tanítást, TUDATLANOK MARADUNK A DHARMA ELMÉLETÉT ÉS GYAKORLATÁT ILLETŐEN.

Hogyan érthetné meg a tanítást, aki nem tanul? Márpedig, aki nem érti a tanítást, az hibát hibára halmoz; az elkövetett hibákból problémái származnak, a problémái miatt pedig szenvedni fog. A bajt a tudatlanság, a tanítás megértésének a hiánya okozza. Józan ésszel is belátható tehát, hogy első a

tanulás. Ha tanultok, megértitek a Dharmát és azt is megtudjátok, hogy miért és miként gyakoroljátok és medítáljátok.

**b. BELEBONYOLÓDUNK A TESTÜNK-, A BESZÉDÜNK- ÉS A TUDATUNK KÁROS CSELEKEDETEIBE, AMELYEK SZENVEDÉST, BOLDOGTALANSÁGOT ÉS PROBLÉMÁT OKOZNAK ÖNMAGUNKNAK ÉS MÁSOKNAK EGYARÁNT.**

A test, a beszéd és a tudat cselekedetei a tudatlanság miatt károsak. Ebből folyamatosan gondok származnak, a gondokból pedig szenvedés, amelyet nem csak a tettek elkövetői, hanem családtagjaik és a környezetükben élők is kénytelenek viselni. Elképzelni sem lehet, hány erőszakos cselekedetet követnek el családon belül. Hány és hány házastárs gyötöri, kínozza, terrorizálja egymást és a gyermekeit! Emiatt gyakran nem csak az egy fedél alatt élők, hanem a barátaik és a hozzátartozóik is boldogtalanok. Ki tudná számba venni, hány ember szenved bántásoktól érzelmileg és sokszor fizikailag is? Lehet, hogy sokan azt gondolják: „Én nem akarok problémát okozni másoknak”, de a tudatlanságuk miatt hibát hibára halmozva önkéntelenül is szenvedést okoznak.

A Dharma tanulására, gyakorlására és a meditálásra alapozott, jól motivált cselekedetektől bizonyosan nem származnak problémák. A komoly gyakorló akkor is nyugodt és kiegyensúlyozott, amikor a felesége vagy a gyermeke bajt okoz. Sok függ a viszonyalasztól. A türelmes válaszok lecsendesítik a felzaklatott kedélyeket, nyugodt légkört teremtenek, és ezzel a problémának is vége szakad. A boldogság másokra is hatással van. Ha egy család boldog, a barátaik és a hozzátartozóik is boldogok.

**c. HAGYJUK, HOGY A BÁRMIKOR FELTÁMADÓ MÉRGEZŐ ÉRZELMEINK ÉS A TUDATLANSÁGUNK OLYAN CSELEKEDETEKRE KÉSZTESSÉNEK, AMELYEK LÉNYEGI OKAI A SZENVEDÉSEINKNEK ÉS A BOLDOGTALANSÁGUNKNAK.**

Aki nem tanulja és nem gyakorolja a Dharmát, az nem jut meghatározó jelentőségű felismerésekre. Felismerések nélkül tudatlan marad, tudatlanként pedig kiszolgáltatottjává válik vadul feltörő érzelmeinek és káros hajlamainak: a gyűlöletnek, haragnak, büszkeségnek, féltékenységnek, ártó szándéknak, rosszindulatnak, és így tovább. Ilyen késztetések mellett milyen cselekedetekre és a cselekedeteinek milyen következményeire számíthat? Az eredményt lépten-nyomon tapasztalhatja fizikális és mentális gondok formájában, melyekből a saját és a mások boldogtalansága származik.

Aki nem tanul és nem gyakorol, az minduntalan szabad utat enged tudatlansága és mérgező érzelmei megnyilvánulásának, ezzel pedig szenvedései létrejövetelének. Mélyrehatóan át kell gondolni a buddhista tanítás legalapvetőbb kérdését, nevezetesen, hogy miből fakad az emberek szenvedése? Ki teremti a problémákat? Aki ezt megéri, az megízleli a Buddha tanítását, és felismeri a buddhista gyakorlás és meditálás jelentőségét.



d. Ha nem tanuljuk és nem gyakoroljuk a Dharmát, **BENNREKEDÜNK A LÉTFORGATAGBAN – ÚJRALÉTESÜLÉSEINK KÖRFORGÁSÁBAN ÉS A SZENVEDÉSBEN – ÉS EZ MEGAKADÁLYOZZA A NIRVÁNA MEGVALÓSÍTÁSÁT – MEGSZABADULÁSUNKAT VALAMENNYI SZENVEDÉSÜNKTŐL – ÉS A BUDDHASÁG ELÉRÉSÉT.**

A létforgatagban az elkövetett káros cselekedeteink következményeként vagyunk. Világosan kell látni, hogy mit veszítünk a létforgatagba szüntelenül visszatérő újralétesüléseinkkel. A létforgatag természete a szenvedés, következőképpen amíg itt vagyunk, bajokkal és gondokkal találkozunk. A csalóka mindebben az, hogy néha úgy tűnik, simán mennek a dolgaink. Ez azonban senkit ne tévesszen meg. A létforgatag végeláthatatlanul hosszú, kacskaringós, göröngyös út, amelyen vándorolva valahol, valamikor, bizonyosan elesünk. Lehet, hogy úgy érezzük, most minden rendben van. Talán képesek is vagyunk egy rövid útszakaszt botladozás nélkül átvészelni. Ám nincs messze az idő, amikor újra elesünk. Ha valaki leveti magát egy magas épület tetejéről, zuhanás közben nem érez fájdalmat, ami nem azt jelenti, hogy minden rendben van. Akár még jól is érezheti magát, amíg földet nem ér. Jelenleg éppen zuhanunk. Nézzetek szét magatok körül. Láthatjátok, hogy mennyi ember szenved. Miért gondolhatja valaki is, hogy vele nem eshetnek meg a bajok? Csak idő kérdése! Persze mondhatja erre valaki, hogy mindez pusztán filozófiai felvetés; ám attól még igaz lehet. Nagyon mélyen át kell érezni, hogy a problémák minket is utolérnek. Az emberek általában azt gondolják: „mások ugyan szenvednek, de engem nem érhet baj”. Ha valaki elesik mellettünk, mondhatjuk azt, hogy velünk ilyen nem történhet meg? Mégis, az a meggyökeresedett szemlélet, hogy a mi oldalunkon mindennek rendben kell lennie, csak mások szenvedhetnek, holott a most éppen szenvedő embereknek a megpróbáltatásaik előtt ugyanolyan érzéseik voltak, mint most nekünk. Ne áltassuk magunkat; eljön a saját szenvedésünk ideje! Ahogyan a buddhizmus mondja: „A szamszára természete a szenvedés”. Ennek meg tapasztalásához nem szükséges a nap huszonnégy óráján keresztül folyvást kínokat átélni.

Azt mondjuk: „élünk”, de mit értünk ezalatt? Az élet nem más, mint gyaloglás a halálunk felé. Ha ebbe alaposan belegondolunk, rájövünk, hogy valójában semmi sincs rendben. Amíg ez nem tudatosul bennünk, folyvást azt képzeljük, hogy nincs baj. Ha a halálraítélt nem ismeri ítélete végrehajtásának helyszínét, ettől úgy érezheti, hogy nem fenyegeti veszély? Hisszük, hogy minden rendben van, ám a dolgaink éppenséggel rosszul állnak. Megállás nélkül rohanunk ítéletünk végrehajtásának helyszíné felé. Valójában ezt nevezzük a szamszára természetének. Lehet, hogy nem válunk túlságosan boldoggá e törvényszerűség felismerésétől, de legalább ráébredünk arra, hogy meg

kellene kísérelnünk kiszabadítani magunkat a szenvedéseink láncolatából. A szabadulásra azonban, mint mondtam, nem elegendő egyetlen élet, sőt a következő és még az azutáni sem. A buddhista gyakorló mégsem eshet a türelmetlenség csapdájába. Be kell látnia, hogy nincs más választása: nagyon hosszú utat kell végigjárnia, türelemmel.

e. A Dharma iránt tanúsított érdektelenség **MEGAKADÁLYOZZA A HÁROM MAGASABB KÉPZÉST: AZ ERKÖLCSI FEGYELEM, AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS ÉS A BÖLCSESÉG MEGVALÓSULÁSÁT.**

Hogyan lehetne tanulás nélkül a bölcsességről-, az összpontosításról- és az erkölsről szóló tanításokat megérteni? Megértés nélkül pedig miként lehetne azokat gyakorolni? Ha nem gyakoroltok, nem lesznek felismeréseitek és nélkülözni fogjátok a felismerésekkel együtt járó jótéteményeket.

f. **VAKON BOLYONGUNK TUDATLANSÁGUNK SÖTÉTJÉBEN, ÉS A GYŰLÖLET, A HARAG, A BÜSZKESÉG, A FÉLTÉKENYSÉG, A ROSSZINDULAT, AZ ERŐSZAK, AZ ÁRTÓ SZÁNDÉK, STB. BELSŐ ELLENSÉGEINEK ALÁVETVE MEGREKEDÜNK A SZENVEDÉSEK FORGATAGÁBAN, A BOLDOGTALANSÁGBAN ÉS A PROBLÉMÁKBAN.**

Erről az összefüggésről már beszéltem.

g. Ha nem tanúsítunk érdeklődést a Dharma iránt és azt nem gyakoroljuk, **A TESTÜNK-, A BESZÉDÜNK- ÉS A TUDATUNK KÁROS CSELEKEDETEINEK KÖVETKEZMÉNYEKÉNT AZ ALSÓ LÉTBIRODALOMBAN – PÉLDÁUL ÁLLATKÉNT – SZÜLETÜNK ÚJJÁ.**

A tudat ellenőrizetlen, öntudatlan állapotából hibás, káros cselekedetek származnak. Amíg a szennyezettségek a tudatban, a beszédben és a testben jelen vannak, addig az alsó világokba születés okai halmozódnak fel. Ez a karma törvénye.

h. Az óvatlan embert **KÖNNYEN LEGYŐZHETIK ÉS BÁNTALMAZHATJÁK KÜLSŐ ÁRTALMAS, GONOSZ LÉNYEK.**

Elegendő, ha itt csupán a hétköznapi tapasztalatainkra támaszkodunk. Aki nem látja át világosan, hogy mi a jó és mi a rossz, az szinte felkínálja magát a káros befolyásoknak. Elegendő bölcsesség és belső erő híján nem lát semmi kivetnivalót abban, ha mindenben követi a tőle akár homlokegyenest eltérő gondolkodásúakat. Ebből nagyon sok kellemetlensége származik.

i. A jelenségek helyes megítélésének képességével nem rendelkező ember felett szinte bárki uralkodhat, **KÖNNYEN BEFOLYÁSOLHATÓVÁ VÁLIK, ÉS A HAMIS BARÁTOK VISSZAVEZETIK AZ ÉLET SZENVEDÉSEIBE.**

Különösképpen a közeletekben álló, zavaros gondolkodású, helytelen életvitelű személyek hatása veszélyes; szinte észrevétlenül a befolyásuk alá kerítenek, ami jelentős mértékben visszavetheti szellemi fejlődésüket.

## A Guru jóakarátának felidézése

3. A Guru iránti odaadás témakörének záró meditációja A GURU JÓAKARÁTÁNAK FELIDÉZÉSE.

Mivel ez a meditáció feltételezi, hogy a tanítvány szellemi vezetővel rendelkezik, a mester kiválasztása pedig esetenként hosszabb ideig is eltarthat, itt most csak az ide vonatkozó pontokat sorolom fel:

a. A GURUK FELÉBRESZTENEK SÖTÉT TUDATLANSÁGOM MÉLY ÁLMÁBÓL.

b. A GURUK KIMENTENEK A LÉTFORGATAG HATALMAS ÓCEÁNJÁBÓL.

c. A GURUK MEGMUTATJÁK A BOLDOGSÁG ÉS A BÉKESSÉG FELÉ VEZETŐ HELYES UTAT.

d. A GURUK KISZABADÍTANAK A LÉTFORGATAG BÖRTÖNÉBŐL.

e. A GURUK ORVOSOKKÉNT SEGÍTENEK KIGYÓGYULNOM MÉRGEZŐ ÉRZELMEIM OKOZTA BETEGSÉGEMBŐL.

f. A GURUK MINT AZ ESŐFELLEGEK, KIOLTJÁK GYŰLÖLETEM ÉS HARAGOM TÜZÉT.

g. A GURUK AZ OLTALMAZÓIM, MERT MEGVÉDENEK AZ ALSÓ VILÁGOKBA SZÜLETÉSTŐL.

h. A GURUK BÖLCSESSÉGE ÁLTAL MEGÉRTEM, HOGY MI A HELYES ÉS MI A HELYTELEN.

i. A GURUK MEGMUTATJÁK A NIRVÁNA ÉS A BUDDHASÁG FELÉ VEZETŐ UTAT.

j. A GURUK AZ ORVOSOK, AKIK A DHARMA GYÓGYSZERÉVEL MEGSZABADÍTANAK A BETEGSÉG-, AZ ÖREGSÉG- ÉS A HALÁL SZENVEDÉSEITŐL.

k. A GURUK MEGAKADÁLYOZZÁK, HOGY ELMERÜLJEK A TESTEM-, A BESZÉDEM- ÉS A TUDATOM KÁROS CSELEKEDETEIBEN.

l. A GURUK SEGÍTENEK MEGVALÓSÍTANI AZ ERKÖLCSI FEGYELEM-, AZ ÖSSZPONTOSSÍTÁS- ÉS A BÖLCSESSÉG MAGASABB KÉPZÉSEIT.

Összefoglalva az eddigieket: A GURU IRÁNTI ODAADÁS MŰVELÉSÉNEK CÉLJA A TANÍTÁSOK KÖVETÉSÉBŐL SZÁRMAZÓ HASZNOK VILÁGOS MEGÉRTÉSE ÉS A HÁTRÁNYOK FELISMERÉSE, AMELYEK ABBÓL FAKADNAK, HA NEM KÖVETJÜK A GURU ÚTMUTATÁSAIT. E MEGÉRTÉSEK SEGÍTSÉGÉVEL ŐSZINTE ÉS FOLYAMATOS ÉRDEKLŐDÉST KELTÜNK MAGUNKBAN A DHARMA MEGHALLGATÁSA ÉS TANULÁSA, VALAMINT A GYAKORLÁS, AZ ELMÉLYÜLÉS ÉS A MEDITÁLÁS IRÁNT. A GURU JÓAKARÁTÁNAK FELIDÉZÉSE AZT A CÉLT SZOLGÁLJA, HOGY TISZTÁN MEGÉRTSÜK A GURU JÓ SZÁNDÉKÁT, ÉS ERRE TÁMASZKODVA, A GURUBA VETETT SZILÁRD HITTEL, KOMOLY ERŐFESZÍTÉSSSEL ÉS NAGY TISZTELETTAL KÖVESSÜK A GURU TANÍTÁSAIT ÉS ÚTMUTATÁSAIT.

A KÖVETŐKNEK, ILLETVE A TANÍTVÁNYOKNAK SZÓLÓ TANÁCS, HOGY A GURU IRÁNTI ODAADÁS NEM JELENTI AZT, HOGY A GURU MINDEN TANÍTÁSÁT EL KELL FOGADNIUK. HA A GURU TANÍTÁSA ELLENKEZIK SÁKJAMUNI BUDDHA TANÍTÁSÁVAL, AKKOR A KÖVETŐKNEK ILLETVE A TANÍTVÁNYOKNAK NEM KELL MEGHALLGATNIUK

VAGY ELFOGADNIUK A GURU TANÍTÁSÁT ÉS UTASÍTÁSÁT, HANEM MEGENGEDETT, HOGY A GURU IRÁNTI TISZTELETET FENNTARTVA BÉKÉSEN ÉRVELVE VITÁBA BOCSÁTKOZZANAK.

Fontos, hogy mindenki megértse: a Guru és a tanítvány kapcsolata nem egyszerűen tanár-diák viszony. Sokkal több annál. A tanítvány a megsza- badulásához vezető utat csak a szellemi vezetője segítségével járhatja végig. Ezt tudatosítja ez a meditáció, miközben tiszteletet és bizalmat kelt a Guru iránt, s így a tanítvány a bizalma révén áldásban részesülhet.

Felhívnam itt a figyelmet egy gyakori tévedésre. Az áldás nem csodatétel, hanem a szellemi vezető hozzájárulása a tanítványa előmeneteléhez. A buddhiz- mus tanítása értelmében azok a felismerések, amelyek a tudatot megnyugtatják és lecsendesítik, a Guru áldásának a természetes erejével állnak összefüg- gésben. Valóságos áldásnak nevezzük, ha általa a tudatunk kinyílik és olyan felismerésekre jutunk, amelyek szívünket melegséggel és szeretettel töltik el, azaz nyugodtabbá, békésebbé, mások iránt együttérzővé válunk. Mindennek következménye a boldogság. Ez az áldás igazi lényege.

Valószínűnek tartom, hogy ha megkérdeznék az embereket: mit választá- nának inkább, meleg szívet vagy természetfeletti erőket, többségük az utóbbi mellett döntene. A buddhizmus szerint azonban ez rossz választásnak bizo- nyulna, mert a különleges képességgel megáldott ember pusztán a természet- feletti erejétől nem válik boldoggá. Bizonyos azonban, hogy meleg, jóságos szív birtokában boldogok leszünk, hiszen állandó ösztönzést érzünk, hogy mások segítségére legyünk, és az illetéknéppen folyamatosan felhalmozott erényeink örömteli következményeit magunk élvezhetjük.

Mivel bármit is teszünk ebben az életünkben, az hatással van a következő életeinkre, a csendesebb, türelmesebb, megértőbb, együttérzőbb, haragtól mentesebb tudatunk nem csupán a jelenlegi életünk boldogságát biztosítja. Tudatunk átalakítása tehát befolyással lesz sok-sok elkövetkező életünkre. Ez a legfőbb ok, amiért a buddhista tanítás a tudat átalakítására irányuló erőfeszítésnek sokkal nagyobb jelentőséget tulajdonít, mint a természet- feletti erők megszerzésének. A természetfeletti erők nem helyezhetők át a következő életbe, csak a jelenlegi életben használhatóak, az átformált tudat viszont folyamatosan jó életfeltételeket biztosít, egészen addig, amíg el nem érjük a nirvánát és a buddhaságot.

Emlékszem, még tanuló éveimben, a tibeti szerzetesek közösségében, bár mindannyian ugyanazt tanultuk, ugyanazokat a gyakorlatokat végeztük, mégis látnunk kellett, hogy közülünk néhányan gyorsabban haladtak előre, világosabb megértésre és magasabb felismerésekre jutottak. Miért van ez? – kérdeztük. A buddhista felelet erre így hangzik: az elmúlt életeik miatt. Ha valaki az elmúlt életeiben hozzászokott a gyakorláshoz, akkor a jelenlegi

életében különösebb erőfeszítés nélkül is magasabb felismerésekre juthat. Aki pedig most úgy érzi, hogy a gyakorláshoz nagyon nagy erőfeszítésre van szüksége, miközben alig-alig halad előre, az még az út legelején tart. Az életek közötti összefüggés – a tudatfolytonosság – elve világossá teszi, hogy jelenlegi szorgalmunk segíteni fogja jövőbeni gyakorlásunkat, és alátámasztja az imént elmondottakat, hogy teendőink közül a tudat átváltoztatása a legfontosabb. Hangunk, vagy testünk megváltoztatásának nincs különösebb jelentősége. A mantrák recitálása például csak a hangunkat alakítja – bár tény, hogy néha a segítségünkre lehet.

### *Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához*

Most, hogy a tényleges *Lam-rim* meditációk első témakörét befejeztük, megkérdezem, hogy kinek, milyen tapasztalata van a meditálással kapcsolatban?

- ◆ *Még csak tanulom a pontokat, ezért túlságosan sok nem történt. Idáig csak néha sikerült elmerülnöm egy-egy témakörben. Ilyenkor igyekeztem hozzátenni a magam személyes kiegészítéseit.*

Célunk az, hogy új megértésekre, új felismerésekre jussunk. A röviden végzett meditáláskor tanuljuk, illetőleg áttekintjük a gyakorlatsor szerkezetét. Mélyebb benyomásra azonban csak részletező meditálással juthatunk. Kezdetben azonban még ettől se várjatok túl sokat. Az átalakulás érzékelhető szintjéig az egyik ember hosszabb, a másik rövidebb idő alatt jut el. Az eredmény sok mindentől, nem utolsósorban a hozzáállástól és a gyakorlásra fordított időtől függ.

- ◆ *Amikor közösen meditálunk, valaki felolvassa a meditáció egyes pontjait. Otthon ezt magamnak kell megtennem, ami állandóan kikökkent és képtelen vagyok összpontosítani.*

Mindenekelőtt meg kell tanulni a pontokat. Ez a legcélravezetőbb módszer. De ha ez valami miatt nem sikerül, akkor lehet magnetofont is használni. Fel lehet venni a szöveget lassan, szünetekkel, és ha több időt akartok szánni egy pontra, akkor megállítjátok a készüléket. Hogy melyik pontnál legyen a megállás, abban a gyakorlás megkezdése előtt érdemes megállapodni. Ugyanígy a szünetek hosszát is előre el kell dönteni. De meg lehet azt is próbálni, hogy a meditáció vezetője az egyes pontok közötti szünetekben olyan további szempontokat fűz az alapszöveghez, amelyet önmaga már átgondolt. Az előkészítő gyakorlatokkal nem szükséges sok időt eltölteni. Ezt követően viszont akár öt-tíz percig is el lehet időzni egy kiválasztott témán, hogy minél mélyebb, és minél átfogóbb legyen az elemzés. Ha sikerül az otthoni meditáláson kívül

kétszer egy héten közösen gyakorolni, a hatás megsokszorozódik. A rendszeresség miatt a pontok is jobban megmaradnak az emlékezetben.

- ♦ *Ha minden pont átgondolására ennyi időt fordítunk, akkor egy ülés nagyon hosszú ideig eltarthat.*

Ez nem probléma, mert mint mondtam, nem fontos végigmenni minden ponton. A lényeg az, hogy a gyakorlást még kifáradás előtt abba kell hagyni.

- ♦ *Az előkészítő gyakorlatok után hajlamos vagyok elfáradni, de ilyenkor mégsem jó felállni. Mi lenne a helyes megoldás?*

Az ülés megszakítható és kis szünet után folytatható a következő résszel. Ha nem áll rendelkezésre elegendő idő, akkor még az sem szükséges, hogy az előkészítő gyakorlatokkal kezdjétek az ülést, különösen, ha aznap folytatni tudjátok a meditálást. Nagyon fontos, hogy amint észreveszitek a tudatok tompulását, ne erőltessétek tovább a dolgot. Álljatok fel, sétáljatok egy kicsit, mossátok meg az arcotokat hideg vízzel. Mindenki próbálja megtalálni a felfrissülés számára legmegfelelőbb módját.

Ezek a meditációk egyébként bármikor, bárhol, bármilyen testhelyzetben, akár séta közben, széken ülve, ágyon fekvé is végezhetőek, mivel elemző típusúak, amelyekhez az agyunkat használjuk. Én általában nem szoktam meditációs testhelyzetet felvenni. Akkor csinálom, amikor pihenek. Gondolkodom a pontokon ott, ahol éppen vagyok. Három-négy pont a villamoson is elemezhető. Sokszor egy nem túl világos szobában, az előírásnak megfelelő testhelyzetben a tudat tompa marad, amikor pedig kimegyünk a fényre, a levegőre, a fejünk azonnal kitisztul. Természetesen az a legjobb, ha egyedül vagyunk. A társaság zavarja az összpontosítást; a külső körülmények viszont közvetlen, jól hasznosítható példákkal szolgálhatnak. Egy idő után eljutunk odáig, hogy bármit látunk, az a buddhista tanításokat igazolja. A *Lam-rim* azt mondja: ha világosan és tisztán megértetted a jelenségek szüntelenül változó természetét, akkor számodra minden szüntelenül változóként mutatkozik meg.

Korábban már említettem a *samathá* meditáció hasznát. A meditálás legelején a légzésre összpontosítás minden nap elvégezhető. Akinek az ideje megengedi és képes a gyakorlására, az egy külön ülést kizárólag az összpontosításnak szentelhet. Ez történhet akár többször is egy nap. Az is elképzelhető, hogy valaki egy ideig kizárólag *samathá* meditációt végez. Mondjuk reggel és este öt-, vagy inkább tíz percet. Folyamatos, kitartó munkával egy-két év múlva ebből is eredmény származhat. A hangsúlyt azonban az eddig tanult meditációkra érdemes helyezni. Gyakorlásuk közben amint észreveszitek, hogy a figyelmetek elkalandozik, próbáljatok *samathá* meditációt végezni. Összpontosított tudattal ugyanis hosszabb ideig és intenzívebben meditálhattok.

◆ *Hallhatnánk valamivel többet a samathá meditációról?*

Részletesebben az *Abhidharmában* olvashattok róla, a *Lam-rim* utolsó előtti fejezete pedig kifejezetten erről szól.<sup>\*</sup> Kilenc szintje van, a kilencedik elérése után megvalósul a tudat nyugalma, a valóságos *samathá*.

A *samathá*t megvalósító gyakorló különleges szellemi boldogságra és testi öröme tesz szert, miközben tudatának különleges hajlékonyságát, alakíthatóságát éri el. Aki idáig eljut, az a tudatát és a testét valóban a megfelelő módon képes használni és maradéktalanul elkötelezi magát az erényekkel. A *samathá* meditációnak nem célja, de egyik lehetséges eredménye a hat magasrendű képesség megszerzése<sup>\*\*</sup>, továbbá a *samathá* és az éleslátás meditációjának egyesítésével lehetővé válik a jelenségek végső természetének a megismerése<sup>\*\*\*</sup>. Ez utóbbi szüneti meg végérvényesen a szenvedés lényegi okait.

Az első lépés, hogy meg kell határozni a meditáció tárgyát. Ez lehet az öt halmaz, az észlelés tizenkét forrása, a Négy Nemes Igazság, a négy elem, a három létbirodalom<sup>\*\*\*\*</sup>, valamelyik istenség, vagy ehhez hasonlók. A legegyszerűbb azonban a légzés figyelése. Mindenki a számára legalkalmasabb tárgyat válassza, mert a szabály az, hogy ezt később csak nagyon indokolt esetben szabad megváltoztatni. A meditálás tárgyának cseréje akadályozza az előrehaladást. Aki túlságosan kötődik a testéhez, annak ajánlatos a test visszataszító mivoltát választania, akinek pedig a figyelme elkalandozó, az inkább a légzését figyelje.

Ennek a meditáció típusnak két összetevője van: a meditáció tárgyának tökéletesen tisztán látása vagy érzékelése, valamint az egyhegyű összpontosítás a meditáció tárgyára. A *samathá* végzésekor mindkettő lényeges. A tárgy tisztán látása egyhegyűség nélkül, vagy fordítva, egyhegyűség a tárgy tiszta megjelenítése nélkül, nem elég. Amíg a tárgy ugyan élesen és tisztán megjelenik, de az összpontosítás akadozik, addig a figyelem elterelődik, azaz az izgalmi állapot képez akadályt, illetve, ha kellő összpontosítás mellett a tárgy nem jelenik meg tisztán, a tompaság akadályozza a *samathá* megvalósítását.

Az előrehaladás során összesen öt gátló tényezőt kell legyőzni: a lustaságot vagy érdektelenséget, az útmutatásokról való megfélelmezést, a két végletet – a tudat tompaságát és izgalmi állapotát –, az ellenszerek alkalmazásának

\* Ld. LRCM. Meditatív nyugalom. [www.tanitomester.hu](http://www.tanitomester.hu).

\*\* Az ún. természetfeletti erők, más néven a tisztánlátás képességei: az isteni szem, az isteni fül, a mások tudatának ismerete, a megelőző életekre emlékezés és a szennyezettségek kioltásának ismerete.

\*\*\* Az éleslátás a *vipaszjaná* (skt: *vipaśyanā*; tib: *lhag mthong*) meditációval valósítható meg, amikor a meditáló a *samathá* (skt: *śamathā*; tib: *zhi gnas*) meditáció segítségével egyhegyűen összpontosítva elemzi a meditáció tárgyát, az ürességet.

\*\*\*\* Sorrendben: 5 *skandha* (*phung po lnga*); 12 *āyatana* (*skye mched bcu gnyis*); *catvāri āryasatyāni* (*bden pa bzhi*); *catudhātu* (*byung ba bzhi*); *traidhātu* (*kham s gum*).

elhanyagolását és az ellenszerek alkalmazásának túlzásba vitelét. Két ellenszer áll rendelkezésünkre: az emlékezet fenntartása\* és az éberség\*\*. Az előbbi megakadályozza, hogy megfeledkezzünk a meditálás tárgyáról, az utóbbi pedig, mint valamiféle rendőr, felügyeli, hogy a figyelmünk nem kalandozik-e el a tárgyáról. Ez a két ellenszer ugyan a tanításokban külön szerepel, valójában azonban egyidejű tevékenységről van szó. Az ellenszerek alkalmazásának túlzásba vitele alatt azt értjük, hogy magasabb szinten, amikor már leküzdöttük tudatunk tompaságát és izgatottságát, az előmenetelünket illetően kételkedünk önmagunkban, ezért még mindig alkalmazzuk az ellenszereket, és ezzel akadályozzuk a továbbhaladásunkat.

Röviden ennyit érdemes tudni erről a meditáció típusról.

Ami pedig a *Lam-rim* elemző típusú meditációit illeti, a fejlődés itt több fokozatban történik. Az általam nyújtott *Lam-rim* tanítás sem nem túl rövid, sem nem túl részletes. Ennek a szerkezetnek az átlátása az első fokozat. Lényeges, hogy mindig e váz mentén haladjatok. A második fokozat az összes pont lehető legátfogóbb vizsgálata. Általános szabály, hogy semmit se tegyetek mechanikusan. A témakörök egyenkénti elemzéséhez használjátok és alkalmazzátok a buddhizmusról szerzett összes eddigi ismereteiteket, vesétek latba bölcsességeket és tapasztalataitokat. Törekedjete arra, hogy a pontokat ne elvont eszmékként, hanem tényekként vizsgáljátok. A harmadik fokozat megértéseitek átalakítása, a pozitív transzformáció: egy sajátos érzés életre keltése. De még ennek az érzésnek a létrejötte sem elegendő! Kezdetben ugyanis a transzformáció csak egy-egy pillanatra valósul meg, aztán ahogyan jött, tüstént el is illan. Tovább kell tehát gyakorolni mindaddig, amíg az érzés állandósul.

- ◆ *Amikor a megjelenítéssel próbálkozom, csak nagyon lassan sikerül képet előidézniem. Aztán néha túl tiszta és nagyon színes képet látok, amit viszont nem tudok megtartani.*

Mi itt a probléma? Nagyon jó, ha tiszta a kép! Kezdetben ugyanis a vizualizálás nem szokott sikerülni. Amúgy pedig mindig lesz valami, ami miatt elégedetlenek maradtok. Hogyan is képzelhetnétek, hogy mindjárt az elején minden tökéletesen sikerül? Mi szükség van akkor a gyakorlásra? Általában a vizualizálni szándékozott kép egyáltalán nem tiszta. Különösen a *samathá* meditáció esetében nem szabad a tisztaságot vagy élességet erőltetni. Eleinte sokkal fontosabb a megszilárdítás, az összpontosítás képességének fokozása. A tisztulás csak lassan, lépésről lépésre valósul meg. Reményt keltő, ha a kép

\* Tib. *dran pa*, Fordítják tudatos jelenlétnek is. Angol fordításban: mindfulness.

\*\* Tib. *shes bzhin*, Örködő figyelem, önfigyelés, stb. Angol fordításban: mental alertness, introspection, vigilance, stb.



ugyan még nem tiszta, de az összpontosítás fejlődik. Ennek egyre magasabb szintje lassan megteremti a tárgy tiszta megjelenését.

Lényeges, hogy az összes felmerülő nehézség elhárításához legyen elegendő elszántságotok, máskülönben hamar a kedveteket veszítitek. Például gondot okozhat a tökéletességre törekvés. A kezdők gyakori hibája, hogy túlságosan is pontosan akarják végezni a gyakorlatokat. Mivel hiba nélküli gyakorlatvégzés esetükben még nem lehetséges, maximalizmusuk miatt sikertelennek érzik magukat, ettől elbátortalanodnak és hátat fordítanak a gyakorlásnak. Nem ritkán végérvényesen. Nagyon tiszteletreméltó törekvés, ha valaki a gyakorlatait hibátlanul akarja végezni, de ha ezzel teljesíthetetlen követelményeket támaszt önmagával szemben, akkor többet árt vele, mint használ. Ami pedig még ennél is rosszabb, ha mindezért a buddhista tanítást hibáztatja. Ez sajnos szintén gyakori hiba. A kezdőknek el kell fogadniuk, hogy valószínűleg még évekig nagyon sok problémával kell megküzdeniük. A hiba nélküli gyakorlás csak távolabbi célként tűzhető ki. A közvetlen cél csupán az lehet, hogy próbáljatok felismerni egy hibát, aztán egy másikat, és igyekezzetek a mértéküket csökkenteni, majd pedig a hibákat elhagyni. Így lassan, fokról fokra tisztul a gyakorlásotok. Emlékeztessétek magatokat a folyó példájára, amely lassan hömpölyögve halad előre.

- ♦ *Amikor elgondolkodom egy ponton, mindig eszembe jutnak közvetlen napi események és ezeket próbálom megérteni. Helyes, hogy így teszek?*

Attól függ, hogy ezek a példák világosabbá teszik az adott pontokat vagy sem. Ha segítik a tisztább megértést, akkor helyes. Az összefüggések a mindennapi élettel elmélyítik az adott témakör megértését. A példák nagyon fontosak; példák nélkül nem látjuk át a lényegét. Logikus okfejtés, példák, tapasztalat. Kéz a kézben járnak.

A buddhista tanítás közvetve vagy közvetlenül a logikára támaszkodik. Valóságos felismerésekre akkor juttok, ha a logika segítségével értitek meg a tanítást. Ellenkező esetben fennáll a veszélye, hogy valamilyen külsőségben – túlzott hagyománytiszteletben, szertartásosságban, stb. – megrekedtek, vagy esetleg belefeledkeztek a történelmi háttér tanulmányozásába. Egyre több ismeretre tesztek szert arról, hogy ki, mikor élt, mit csinált, kik voltak a királyok és a híres emberek, mit mond a buddhizmus ilyen vagy olyan régebbi vagy újabb keletű irata erről vagy arról a kérdésről. Ezekről az ismereteitekről hasonló érdeklődésű emberekkel kellemesen elbeszélgethettek, ám mindennek semmi köze sincs a valódi tanításhoz. A buddhizmus, mint történelmi tárgy érdektelen. Ne ilyen ismeretek halmozására, ne a felszínes külsőségekbe merülő vallásosságra, hanem életszerűsége törekedjete. A buddhizmus már nagyon hosszú idő óta foglalkozik a valóság mélyreható elemzésével. A

buddhizmus az emberi élet és a dharmagyakorlás közötti elválaszthatatlan kapcsolat bizonyítéka. Soha, egyetlen pillanatra se feledkeztek meg arról, hogy ennek a tanításnak az értelme a gyakorlatiasságában rejlik, és a lényege az, hogy életünk megsegítését szolgálja.

- ◆ *Néha azon kapom magam, hogy nagyon levertté válok. Nem érzek elég késztetést arra, hogy a problémáimra megoldást találjak, és a próbálkozásaimat a dolgok bizonyos átlátása ellenére is feladom. Végül is ez kettős állapot: belenyugszom a szenvedésbe, miközben haragszom.*

Ilyen van és sajnos szélsőséges esetben öngyilkossághoz is vezethet. Gyökere a tudatlanság. A depresszióba süllyedő ember vagy nem keres megoldást a problémáira, vagy ha keres, képtelen bármiféle kiutat találni és ezért kilátástalannak érzi a helyzetét. Egyszerűen nem gondol arra, hogy van remény. Pedig számtalan lehetőség van! A legrosszabb megoldás az öngyilkosság. Buddhista nézőpontból ez nagyfokú tudatlanságot jelez, a dolgok tökéletes meg nem értését, a bölcsesség szinte teljes hiányát, az elme hibás használatát. Az öngyilkosságra egyszerűen nem lehet ok, ugyanis nem szükségszerű cselekedet. Az öngyilkosság az élet erőszakos megszüntetése, ami a buddhizmusban főbenjáró vétség. Ha megöljük magunkat, egy emberi lény elpusztításának káros cselekedetét követjük el. Semmiféle megoldást sem találni pedig annyit tesz, mint sötét tudatlanságban élni. Aki igazán tanulmányozza a Dharmát, az a létezését csillogó szupermarketnek találja, telis-tele jobbnál jobb, neki való különlegességekkel. Lépten-nyomon az alkatának megfelelő, és a képességeihez igazodó lehetőségekre bukkan, egyedi igényeit kielégítő utakat, módszereket és eszközöket fedez fel.

- ◆ *Azt hiszem hosszú még az út odáig, amikor kizárólag emelkedetten fogok reagálni a hétköznapi életemben előforduló komolyabb problémáimra. Előfordul, hogy egy esemény nagyon mélyen érint, és ilyenkor szükségem van valamilyen külső kapaszkodóra vagy magyarázatra, hogy miért történt velem az a bizonyos dolog. Úgy érzem, sok időnek kell eltelnie addig, amíg egyetlen magyarázatként elfogadom, hogy „a szamszára szenvedés”, mégha talán ez is az igazság.*

Ez a mindennapok érzése, nem buddhista megközelítés. Soha nem mondtam, hogy azonnali eredményre lehet számítani. A kezdők ne azzal foglalkozzanak, hogy mennyi ideig fog tartani, amíg idáig vagy odáig elérnek, hanem, hogy miként is viszonyulnak ténylegesen a gyakorláshoz. Még ha az eredmény nagyon hosszú ideig is várat magára, akkor is az egyedüli út az, hogy végezzék a gyakorlatokat. A gyakorláshoz hozzá kell szokni. Aki nem indul el, az soha nem jut át a túlsó partra. Lehet, hogy egy cél eléréséig sok ezer kilométert kell gyalogolni, de csak akkor érhetünk oda, ha elindulunk, és ha folyamatosan haladunk. Ha nem megyünk, megérkezni sem

fogunk. A kezdők számára ne legyen fontos, hogy az milyen messze van. Amit tudniuk kell, az csupán annyi, hogy akarnak menni, vagy sem. Sok gyakorlat nem egyetlen életen, hanem életek sokaságán keresztül tart. Ha azzal foglalkozol, hogy mikor lesz már vége, hamar elveszíted a kedvedet és felhagysz az erőfeszítéssel. A kérdés ezért egyedül csak ez lehet: át akarsz jutni a túlsó partra, vagy sem?

Itt nyugaton az időnek túlzottan nagy értéke van. Keleten nincs ekkora jelentősége, ezért máshogyan is tekintenek rá. Egy év, vagy tíz év? Nem mindegy? A kérdés nálunk inkább az, hogy miként érünk oda. Tibetben vannak, akik negyven-ötven éve szívós kitartással gyakorolnak. Nem az idő a lényeges számukra, hanem amit akarnak, és az, ahogyan csinálják. Ha egy iskolában mondjuk tizenkét éven át kell tanulni, akkor senki sem kívánhatja, hogy az ennyi idő alatt megszerezhető tudást egyetlen hónap alatt elsajátítsa. Aki néhány nap alatt akar eljutni az érettségig, az csupán arról tesz tanúbizonyságot, hogy fogalma sincs a tanítási rendszerről és arról, amit tanulni szeretne. A buddhista felismerésekhez nem, hogy sok év, hanem sok élet szükséges! Lehetetlen az elvetett gabonaszemet egy hét múlva learatni, mivel ez ellenkezik a természet törvényével. Ehhez hónapokra van szükség. Ugyanígy, nem lehet gyorsan felismerésekre jutni, következésképpen az idővel sem törődhetünk. A kérdés egyedül csak az lehet, hogy ki, mennyi időt képes gyakorlásra fordítani. A *Lam-rim* megemlíti egy igaz történetet. Valamikor egy tanítvány így szólt a mesteréhez: „Bár gyakorolom a Dharmát, mégsem értem el semmit.” „Te azt mondod, hogy gyakorolod a Dharmát? – kérdi a Mester. – Mikor gyakorolod? Napközben össze-vissza csatangolnak a gondolataid. Éjjel alszol. Ne hazudj nekem!” Ténylegesen mennyi időt szántok naponta a gyakorlásra? Fél órát? Netán egy, vagy két órát? Akkor 22-23 óra gyakorlás nélkül múlik el! Vannak, akik két-három év eltelte után nincsenek megelégedve az előrehaladásukkal, mert szerintük nem eléggé magas szintű gyakorlatokat végeznek. Hogyan lenne elég ennyi idő ahhoz, hogy bármit is elérjenek? Ne a gyakorlatokat hibáztassátok! Aki arról beszél, hogy már évek óta gyakorol, az valójában nem mond igazat. Mert ténylegesen alig gyakorol.

- ♦ *Mennyi időt kellene egy nap gyakorolni? Mennyi időt töltenek ezzel a komolyabb gyakorlók?*

Természetesen minél több időt tölt valaki gyakorlással, annál gyorsabban fejlődik. Amúgy, egyénekenként nagyon különböző. Mindenkinek a saját adottságait kell figyelembe vennie, ahhoz kell igazodnia. Amikor a *Lam-rim* tanításokat kaptam Őszentségétől, a Dalai Lámától, azt mondta: „Ötven-ötven százalék. Ötven százalék a jelenlegi életünk-, ötven százalék a következő életünk érdekében.” Nem könnyű az ötven százalékot teljesíteni, mert legalább öt-hat

óra gyakorlást követel egy nap. Kezdő erre még nem képes. A legfontosabb egyelőre az, hogy az arra szánt idő valóban gyakorlással teljen.

Ha már itt tartunk, emlékeztetni szeretnék mindenkit Őszentségének erre a mondatára: „Vallást változtatni nem könnyű.” Mindenki hallhatja, mert ez itt, Budapesten hangzott el.\* Nagyon fontos tanács a nyugati gyakorlók számára! Minden érdeklődőnek vigyáznia kell, nehogy hirtelen túl messzire rugaszkodjon, mert nem lesz hol földet érnie. Csak fél lábbal szabadna a buddhista útra lépnetek, a másikkal továbbra is a nyugati életformátok megszokott, szilárd talaján kellene maradnotok. Csak akik már eléggé biztonságban érzik magukat, akikben a gyakorlatok valódi megelégedést keltenek, azok merészkedjenek beljebb. Akit a gyakorlás elbizonytalanít, akinek mentális problémái támadnak vagy boldogtalannak érzi magát, az maradjon meg teljes emberként nyugati életformájában. Ez egyáltalán nem baj. Sokkal jobb, mint megrekedni és elveszni a két lehetőség között. Óva intek mindenkit attól, hogy mindent egy lapra tegyen fel! Megtörténhet, hogy pár évi próbálkozás után érzelmi zavarai támadnak és a lába alól végleg kicsúszhat a talaj. Annak szabad csak a buddhista út mellett dönteni, aki már egészen biztos a dolgában. A buddhista út egyébként is lassú menetelés, nem hirtelen, nagy ugrás. Ez a szemlélet alapvetően különbözik a nyugati gondolkodásmódtól. A magam részéről nem hiszem, hogy boldog lennék, ha nekem nyugati ember módjára kellene élnem. Nem ismerem eléggé a rendszerét, nem szoktam hozzá, nagyon eltérő környezetben és nagyon eltérő körülmények között nevelkedtem. Bizonyos vagyok abban, hogy ha egyetlen nekirugaszkodással nyugati akarnék lenni, komoly problémákkal kellene szembenéznem. Legyetek tehát óvatosak és körültekintőek.

- ◆ *Szinte áthidalhatatlan különbség van a keleti és a nyugati életfelfogás között. Nyilván kockázatot vállal, aki nem csupán szimpatizál, hanem esetleg át is lép a másik térfelére. Nem tartom véletlennek, hogy ilyen kevesen vagyunk itt, de éppen a jelentős különbségek miatt azt sem gondolom, hogy az egyik lábbal itt, a másikkal pedig ott állhatunk...*

Az igazi kérdés az, hogy miként érzi magát az ember. Gyakorló vagy nem gyakorló, üzletember vagy hivatalnok, a lényeg ugyanaz: boldog vagy boldogtalan? Ha boldog a buddhista úton, akkor jó. Ha nem érez több boldogságot, miután elhagyta a saját bázisát, akkor abból komoly bajok származhatnak. Ahogy az imént mondtam, tudom, hogy problémáim származnának abból, ha áttérnék a nyugati életformára. Egy ilyen változtatás valójában azt jelentené, hogy meg kellene válnak a szemléletmódomtól. Más kérdés, ha látok olyat, ami itt nyugaton jó, akkor azt hozzáteszem a magaméhoz. De ez nem jár

\* 1996. október 28. Építők-Liget Kongresszusi Központ.

együtt a saját alapom elvesztésével. Ezt a fajta óvatosságot javaslom mindenkinek. Éberén figyeljétek, hogy a buddhista tanítás miként érvényesül a mindennapjaitokban. A tanítás önmagában nem sokat ér. A lényeges az, hogy miként valósítjátok meg a hétköznapiak során. Minden ettől függ. Ha a tanítás nem járul hozzá a kívánt módon az életetekhez, akkor nem érdemes foglalkozni vele. Felejtsetek el. Bármilyen szellemi útról is legyen szó, a legkevesebb, amit elvárhatunk tőle, hogy ne okozzon zavart. Csak akkor van értelme, ha a mindennapjainkat jó irányba változtatja. A nyugati életstílus valóban jelentős mértékben különbözik a keletitől, éppen ezért sokak számára a buddhista szemlélet kifejezetten zavaró lehet, ami nem a tanítás hibája, hanem annak a következménye, hogy nem felel meg az itteni emberek elvárásának és szemléletének, nem illeszthető be mindennapi tevékenységeik közé, következésképpen nem tud a kívánt módon hozzájárulni az életükhöz. Kritikusán kell tehát közelíteni a tanításhoz, körültekintőnek kell lenni a gyakorlásakor és a meditációk végzésekor, és különösképpen vigyázni kell, nehogy a hitbe temetkezés megzavarja a normális gondolkodást és életvitelt. Természetesen akire ez a tanítás jó hatással van, az csak folytassa a tanulást és a gyakorlást. Arra azonban ne számíton, hogy az eredmények majd gyorsan jelentkeznek. Legbiztosabban akkor vallunk kudarcot, ha gyorsan akarunk eredményre jutni.

Miért nem lehetséges a gyors előrehaladás? Mert a *Lam-rim* meditáció célja az erősen szennyezett, mérgező érzelmekkel átitatott tudat megtisztítása, pozitív irányultságúvá alakítása. Badarság lenne azt képzelni, hogy e téren pár heti vagy hónapi gyakorlással eredmény érhető el. Itt nyugaton az emberek többsége mindent azonnal el akar érní, ezért mindent túlságosan gyorsan és túlzottan élénken csinál. Az életritmus túlfeszített. Nem véletlen, ha egyesek megpróbálják ugyanezt a tempót a dharmagyakorlásban is alkalmazni. Ez nem vezet sehová. A Dharmát komolyan csak türelemmel lehet gyakorolni. A *Lam-rim* a dharmagyakorlást hatalmas folyamathoz hasonlítja, amely lassan hömpölyögve halad, sok ezer kilométeren át. Ugyanígy, ti is csak rendíthetetlen nyugalommal és türelemmel juthattok lépésről-lépésre előbbre. Kitartóan végezve a gyakorlatokat, öt-, tíz- vagy tizenöt év múlva a következmények majd biztosan jelentkeznek. Hús- harminc év múlva pedig a megfelelő hozzáállásból már komolyabb eredmény is születhet. Amit kiérdemeltek, az a részetekké válik, és még ha nem is lesz látványos a fejlődésetek, akkor is örülhettek neki, mert fontos előrelépést tettetek. A lényeg az, hogy csináljátok, állhatatosan és türelmesen. Tanuljatok, a tanultakat ültessétek át a gyakorlatba, és meditáljatok, megszakítás nélkül.

Lényeges az is, hogy a *Lam-rim* gyakorlása közben a tapasztalataitokat folyamatosan vessétek össze az alapszövegben leírt célokkal. Erről sem szabad

megfelelkezni. Ehhez persze meg kell tanulni a leírtakat, az eddig ismertetett összes pontot – mondhatjuk úgy is, hogy a térképet –, a meditációk menetét és értelmét. Amikor az érzéseitek összecsengenek a tanításban leírtakkal, az előrehaladásotok jó irányba történik. Itt nem csak a meditálás közben felmerülő érzéseitekre, hanem a mindennapjaitok során felmerülő valamenynyi érzésekre gondolok. Ha érzéseitek ellentétbe kerülnek a leírtakkal, a gyakorlatokat helytelenül végzitek. Ebben az esetben hiába fáradoztok, az irányvételek hibás. A rosszul végzett meditáció pedig veszélyessé válhat, különösen, ha a boldogtalanság érzését kelti, vagy ha megzavarja a normális gondolkodásokat. Ezekre a jelzésekre nagyon oda kell figyelni. A tibeti közösségben ismeretlen, hogy a meditáló a mindennapjai során boldogtalanok érzik magukat. Tény, hogy általában nem is végeznek túlságosan komoly meditációkat, de bármilyen gyakorlatról is legyen szó, az nem fordulhat elő, hogy kedvetlenné válnak. Meditáló szerzetesek között is aligha akad olyan, aki boldogtalanok érezné magát vagy elveszítené az életkedvét és az ítélőképességét. A meditálásnak semmiképpen sem szabad ilyen következményekre vezetnie. Helyesen végzett gyakorlás mellett a gyakorló megőrzi a józan esztét. Vigyáznatok kell tehát, nehogy a szemléletváltás megfosszon a gyökereitektől. Mindenki legyen nagyon óvatos! Csak lépésről-lépésre, megfontoltan szabad előrehaladni.

Amikor azt mondom, hogy a meditálások során nyert érzéseknek össze kell csengeniük a leírtakkal, akkor ezzel nem állítom, hogy minden esetben kellemes érzésről lesz szó. Például a jelenségek végső természetének megértését elősegítő ürességmeditáció a megrettenés érzését válthatja ki. Több életen keresztül végzett gyakorlás szükséges ahhoz, hogy az üresség meditáció ne keltse ezt az érzést. A meditáló úgy érzi, elveszíti önmagát és minden egyebet; minden megoldatlanná válik számára. A megrettenés ez esetben a valóság természetének megértéséből fakad. De ez a megértés csökkenti az erős ragaszkodást és az erős gyűlöletet, valamint az „én”-hez való tapadást, ezért ezt az érzést érdemes életre kelteni. Vagy vegyünk egy másik példát. A *Lam-rim* kezdő szintjén majd az első meditáció témája a „mulandóság és a halál” lesz. Ezt a gyakorlatot végezve eleinte kellemetlen, szorongó érzésre számíthatok, nem kizárt, hogy lesznek, akik megrémülnek. Ez az amúgy nem kívánatos érzés azonban a hasznatokra válik. Hogyan lehetséges ez? A hasonlatot már említettem. Ha megrémülünk a szobánkban lévő mérges kígyótól, megmenekülünk, feltéve, hogy megkíséreljük elhárítani a veszélyt. Ha közömbösek maradunk, a kígyó elbánik velünk. Ugyanezzel a módszerrel alakítjuk át a meditálás során ránk törő aggodalmat számunkra hasznos cselekedetté. Ha a halál természetéről gondolkodunk, arról a halálról, ami biztosan eljön, és ez nem vált ki riadalmat belőlünk, akkor az nagyon rossz,

mert semmit sem fogunk tenni. Az aggodalom tudatosítja, hogy a tetteinkért felelősséggel tartozunk magunknak. Ez a nagyobb tudatosság mozdítja elő kedvező létformába jutásunkat azáltal, hogy hasznos cselekedetekre és a buddhista gyakorlás segítségével érdemek felhalmozására ösztönöz bennünket. Amúgy persze önmagában az aggodalom boldogtalanná tesz, és egyáltalán nem jár hasznos következménnyel.

Jóllehet a meditációk által keltett érzések egyértelműek, kívülről, külső szemmel senkiről sem állapítható meg, hogy gyakorol vagy sem, még ha az illető esetleg komoly erőfeszítéssel sikeresen is munkálkodik tudatának átalakításán. A külsődlegesség vajmi keveset számít. Végezhet valaki százezer leborulást, ismételgethet akár sokszázszerszer mantrákat, a valódi buddhista gyakorlástól távol áll, ha a mindennapi élete során a gondolkodásmódja, a dolgokhoz való viszonyulása változatlan, ha a mentalitása ugyanolyan marad, mint gyakorlásának megkezdése előtt volt, vagy ami ennél is rosszabb, esetleg még büszkébb és rátartibb lett. A test-, a beszéd-, és a tudat cselekedetei közül a tudat a vezető szerep. Tudatunk az irányító mind a jelenlegi, mind az elkövetkező életeinkben, ezért a *Lam-rim* középpontjában a tudat lépésről lépésre történő átalakítása áll. A beszéd és a test megnyilvánulásai másodlagosak. Minőségük a tudat motiváltságának függvénye, azaz követik a tudat változását. Olyan nem történhet, hogy pozitív irányultságú tudat mellett a test és a beszéd cselekedetei károsak és ártalmasak maradnak. Fordítva viszont lehet, hogy valakinek a beszéde kellemes, testi cselekedetei megnyerők, ám a fejében káros gondolatok sokasága hemzseg.

Végezetül, ami pedig magát a gyakorlást illeti, eredményességének feltétele az állandó ismétlés. A meditálás valójában egy gyakorlat ismételt elvégzését jelenti. Úgy is mondhatjuk, a meditálás nem más, mint önmagunk hozzászoktatása a meditáció tárgyához. Erényes erőfeszítés alatt pedig azt értjük, hogy ismételten gyakorolunk és gyakorolunk.

