

14.

A HÁROM MAGAS KÉPZÉS

A NIRVÁNÁHOZ VEZETŐ ÖSVÉNYEK

Elérkeztünk a középszintű célt kitűző személy meditációinak utolsó részéhez. Megismertétek a szamszára valódi természetét, és a kérdés most már az, hogy vannak-e olyan ösvények, amelyeken járva megszüntethető a szenvedés-természet, amelyek örökre véget vehetnek a szüntelen körforgásnak. A buddhizmus tanítása szerint léteznek ilyenek. Ezekről lesz szó a MEDITÁLÁS A NIRVÁNÁBA VEZETŐ TÉNYLEGES ÖSVÉNYEKEN fejezetben.

Ami ennek a tanításnak a megalapozását illeti, emlékeztetnék rá, hogy bár a *Lam-rim*ban a szenvedés vizsgálata nem a Buddha által kinyilatkoztatott Négy Nemes Igazság közvetlen kifejtésével történik, a szamszárában tapasztalható szenvedések itt található magyarázata magába foglalja a Szenvedés Igazságát és a Szenvedés Eredetének Igazságát. A szamszárikus szenvedések körforgásának megállítására szolgáló ellenszert, az Ösvény Igazságát – amely a lényegét tekintve a mérgező érzelmek teljes, mindörökre szóló elhagyása – pedig a *Lam-rim* a Szenvedés Megszüntetésének Igazságával együtt tárgyalja.

Az előző részben szó volt arról, hogy ha mérgező érzelmeinket elhagyjuk, azaz megszüntetjük a tudatlanságot – a függésben keletkezés láncolatának legelső tagját, a legalapvetőbb mérgező érzelmet, a szamszára gyökérokát –, valamint a heves vágyakozást és a megragadást, akkor ezzel megszüntetjük előrevetítő karmánk beérésének feltételeit, és többé nem létesülünk újra a szamszárában. Arról is beszéltem, hogy bár megszámlálhatatlanul sok életem keresztül hozzászoktunk negativitásainkhoz, ezek nem képezik részét lényegi természetünknek, következésképp lehetőségünk van ellenszerek alkalmazásával gyökeres változást előidézni.

Mindezzel kapcsolatban előljáróban két dolgot említenék. Az egyik, hogy az ellenszerek alkalmazása a természet törvényén alapul. Ha haragotok fellobbanásakor figyelmeteket megpróbáljátok elterelni mondjuk egy fára vagy egy épületre, akkor azzal nem szüntetik meg a tudatnak ezt a fajta negatív állapotát. Ugyanígy, az sem segít, ha egy másik ember jó tulajdon-

ságain elmélkedtek. Az a gondolat, hogy „a barátom kiváló ember”, nem közvetlen ellenszere az ellenségnek tekintett személy iránt érzett haragnak. Ha meg akarjátok szüntetni a haragot és a gyűlöletet, akkor azok ellentéiteit, a szeretetet és az együttérzést kell önmagatokban felkelteni. A harag tárgyát képező ember felé kinyilvánított szeretet és együttérzés a közvetlen ellenszer, amely semlegesíti a negatív érzelmet, ráadásul a tudatot pozitívvá is alakítja. Persze nem elég tudnotok, hogy a szeretet és az együttérzés az ellenszer, nem elég csupán hinni a jótékony hatásában, azt is tudnotok kell, hogy miként alkalmazzátok ezt a módszert a megfelelő helyzetekre. Erre szolgál az analitikus meditáció, amelynek segítségével felismerhetitek az alkalmazás gyakorlati teendőit.

A másik dolog: amikor arról beszélek, hogy ellenszerek alkalmazásával lehetőség van gyökeres változás előidézésére, akkor talán lesznek, akik ezt félreértik, azt gondolván, ha lehetséges, akkor könnyű megvalósítani. Megpróbálkoznak velem, de mivel gyors eredményt nem érnek el, feladják a küzdelmet. A megvalósítás sajnos egyáltalán nem könnyű, viszont más lehetőség nincs a cél elérésére. Ez az egyetlen, az emberi pszichológián, azaz a természet törvényén alapuló, használható módszer.

A lények, akik alkalmasak a szamszára elhagyására

A NIRVÁNAHOZ VEZETŐ TÉNYLEGES ÖSVÉNYEKEN TÖRTÉNŐ MEDITÁCIÓNAK KÉT RÉSE VAN:

1. MEDITÁLÁS AZOKON A LÉNYEKEN, AKIK ALKALMASAK A SZAMSZÁRA ELHAGYÁSÁRA.

2. MEDITÁLÁS AZOKON AZ ÖSVÉNYEKEN, AMELYEK ÁLTAL A SZAMSZÁRA ELHAGYHATÓ.

Lássuk először, hogy mely létformák alkalmasak a szamszára elhagyására, más szavakkal: milyen típusú életre van szükségünk ahhoz, hogy megszabadulhassunk a szamszárától.

AZOKNAK A LÉNYEKNEK, AMELYEK ALKALMASAK A SZAMSZÁRA ELHAGYÁSÁRA, MENTESNEK KELL LENNIÜK A KARMA TÖRVÉNYT ÉS A NIRVÁNÁT TAGADÓ HELYTELEN NÉZETTŐL. Ha nem fogadjátok el a karma törvényt és a nirvána lehetőségét, bezárjátok magatok előtt a megszabadulás felé nyíló legelső ajtót. Hogyan juthatnátok el a nirvánába, ha nem hisztek benne?

Alapfeltétel, hogy **NE ELMARADOTT HELYRE SZÜLESSÜNK.** Nem elegendő csupán emberi lénynek születni. Ha olyan helyen élnénk, ahol nincs jelen a Dharma tanítása, fogalmunk sem lenne arról, hogy miként szabaduljunk meg a szamszárától. Erre utal a következő pont is: **NE OLYAN HELYEN**

SZÜLESSÜNK, AHOA A BUDDHA TANÍTÁSA NEM VIRÁGZIK. Feltétel továbbá, hogy **NE EGYÜGYŰNEK** – korlátozott értelmi képességgel, szellemi fogyatékossgal– **SZÜLESSÜNK.** A tanítás megértése alapvető fontosságú. Hiába születünk embernek, ha nem értjük a tanítást és nem ismerjük fel az ösvény jelentőségét. A szamszára elhagyásának további feltételei, hogy **NE SZÜLESSÜNK POKOLLAKÓNAK, ÉHEZŐ SZELEMNEK ÉS ÁLLATNAK,** mert az alsóbb világokban nincs lehetőség tanulásra és meditálásra. Ezeket a pontokat a kezdő szint értékes emberi életről szóló meditációinak ismertetésekor már részleteztem.*

A FELSOROLTAKON TÚL, A NIRVÁNÁBA JUTTATÓ DHARMAGYAKORLÁSHOZ IDEÁLIS KÖRÜLMÉNYEKET BIZTOSÍT A SZERZETESSÉG, ILLETVE AZ APÁCASÁG. Néha megkérdezek tőlem: „Szükséges, hogy az ember szerzetes vagy apáca legyen?” A buddhizmus ezt nem szabja feltételül, csupán annyit mond, hogy a szerzetesség vagy apácaság a világi életnél alkalmasabb körülményeket biztosít a Dharma gyakorlásához. A szerzetesnek és az apácának több ideje marad a gyakorlásra, mert nem befolyásolják a családi élettel együtt járó kötelezettségek, nincs gondja a megélhetéssel, és így tovább. Persze ez is csak általánosságban jelenthető ki. Sok szerzetes és apáca, ha lehet mondani, még többet nyüzög, mint a világi emberek. De tény, hogy ez az életforma, különösen a fogadalmak betartásával harmonikusabb feltételeket teremt a dharmagyakorláshoz, mivel így több érdem halmozható fel, ami hatalmas jótétemény. Mindazonáltal ismétlem: nem szükséges szerzetessé vagy apácává válni ahhoz, hogy valaki komoly dharmagyakorló legyen. Aki megfelelően gyakorol, az a nirvánát a családi életben belül is megvalósíthatja.

Az ösvények, amelyek által a szamszára elhagyható

A buddhista tanításban **A SZAMSZÁRA ELHAGYÁSÁRA ALKALMAS ÖSVÉNYEK ALATT A HÁROM MAGAS KÉPZÉST ÉRTJÜK: AZ ERKÖLCSI FEGYELEM, AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS ÉS A BÖLCSESSÉG GYAKORLATAIT.** E három ösvény a nirvána eléréséhez szükséges valamennyi módszert és ismeretet magába foglalja. Közülük a legfontosabb a bölcsesség, azaz a Négy Nemes Igazságnak, az „én” önvaló-nélküliségének – ürességének –, stb. mély és alapos megértése. A magasrendű bölcsesség megvalósításának feltétele a magas szinten megvalósított összpontosítás, mert csak ezáltal válhat a bölcsesség alkalmas erejűvé a szamszára gyökérokának – a tudatlanságnak – elhagyására. Mind az összpontosítás, mind a bölcsesség kifejlesztésének pedig elengedhetetlen feltétele a szilárd alap, az erkölcsi fegyelem gyakorlása.

* 4. fejezet. Az emberi élet értéke. 73-76. o.

Fegyelmezett erkölcs

AZ ERKÖLCSI FEGYELEM GYAKORLÁSA TÖKÉLETESÍTI A VISELKEDÉST, EZÁLTAL A JELENLEGI ÉLETBEN ZAVARTALAN FELTÉTELEKET TEREMT A DHARMA GYAKORLÁSÁHOZ, VALAMINT ELŐREVETÍTI AZ EMBERI LÉTFORMÁBA, ILLETVE AZ ISTENLÉNYKÉNT TÖRTÉNŐ MAGASABB ÚJRALÉTESÜLÉST A KÖVETKEZŐ ÉLETBEN.

Az összpontosítás és a bölcsesség a tudat belső spiritualitást megvalósító gyakorlatai, mely belső spiritualitás a külső testi tevékenységek és a beszéd spiritualitására alapozódik. Meditálásra alkalmatlan, aki a gyilkosság, a lopás, a helytelen szexuális viselkedés, a hazudozás, a durva beszéd, a rágalmazás és a haszontalan fecsegés erénytelen külső cselekedeteivel kötelezi el magát. A test és a beszéd cselekedeteit szabályozó erkölcsi fegyelem gyakorlása tehát ösvény, amely a nirvánához vezet.

Az erkölcsi fegyelem gyakorlásának lényege a tartózkodás a tíz erénytelen cselekedettől. Erre épül a világi gyakorlók egynapos- és életük végéig tartó fogadalma, valamint a szerzetes- és apáca növendékek fogadalma, majd pedig a teljes felavatásuk, de a bódhiszattva fogadalom és a tantrikus fogadalom is. Megjegyzem, a nirvána eléréséhez nincs szükség szerzetesi fogadalomra, és ehhez a megvilágosodás – vagyis a buddhaság – megvalósítását elősegítő bódhiszattva fogadalmat és tantrikus fogadalmat sem kell letenni. De nagyon hasznosak, mivel a dharmagyakorlást serkentik.

A legfőbb érv, amely miatt a buddhizmus a három képzés közül az erkölcsi fegyelmet elsőként tárgyalja, hogy a spirituális gyakorlást az erkölcsi fegyelem alapozza meg. Nélküle a tudat szellemi gyakorlataiban – az összpontosítás és a bölcsesség képzésében – eredmény nem érhető el. A másik érv, hogy a testet és a beszédet könnyebb fegyelmezni, mint a tudatot. Csak azt követően válhat lehetővé a tudat cselekedeteinek szabályozása, a negatív gondolatok megfékezése és a pozitív gondolatok felidézése, miután már a test és a beszéd ellenőrzés alá vont cselekedetei pozitívak. Aki mindjárt a magasabb szinttel próbálkozik, az számíthat arra, hogy nem előre, hanem inkább hátralép. Gondoljatok csak bele, amíg a testetek és a beszédetek durván megnyilvánuló cselekedeteit nem tudjátok befolyásolni, hogyan tudnátok a sokkal finomabb szintű gondolataitokon uralkodni?

A MAHAPARINIRVÁNA SZÚTRA NYOMATÉKKAL HÍVJA FEL A FIGYELMET AZ ERKÖLCSI FEGYELEM GYAKORLATÁRA, ÉS KÜLÖNFÉLE PÉLDÁKKAL AZ ERÉNYEK LAJTORJÁJÁHOZ, A TALAJHOZ, MELYBŐL A FÁK KINŐNEK, A KARAVÁN VEZETŐJÉHEZ, GYÓGYNÖVÉNYHEZ, FEGYVERHEZ, HÍDHOZ, STB. HASONLÍTTJA. Ha emeletre akarunk feljutni, akkor szintkülönbség legyőzésére szolgáló eszközre, lépcsőre vagy létrára van szükségünk. Hasonlóképpen, a magas szintű gyakorlatok elérésének

az erkölcsi fegyelem gyakorlása az eszköze. Az erkölcsi fegyelem a magasabb képzések megalapozója, olyan, mint a talaj, amelyből a fák kinőnek. Ahogyan a karaván értékes rakománya csak az utat jól ismerő vezető irányítása mellett érkezhethet el távoli céljához, úgy a magasabb szellemi gyakorlatokhoz az erkölcsi fegyelem gyakorlása vezet. A gyógynövény hatóanyaga elősegíti a gyógyulást, ugyanúgy, ahogyan az erkölcsi fegyelem gyakorlása megakadályozza a negatív cselekedetek elkövetését. Az erkölcsi fegyelem gyakorlása az ellenséges negatív cselekedeteket megsemmisítő fegyver, illetve olyan, mint a híd, amely átszeli a szamszára folyamát. Az erkölcsi fegyelmet még az étel és ital tárolására alkalmas edényhez is hasonlítják. Ha szennyezett, a legízletesebb étel vagy ital sem fogyasztható belőle. Egyéb példák is olvashatók a szútrákban, de a szemléltetéshez ennyi talán elegendő.

HOGYAN GYAKOROLJUK A ERKÖLCSI FEGYELMET? A ERKÖLCSI FEGYELEM AZ ERKÖLCSTELEN TETTEKTŐL VALÓ TARTÓZKODÁST JELENTI. Például találtok egy pénztárcát. Felmerülhet bennetek a gondolat, hogy milyen jó lenne megtartanotok, hiszen mennyi mindent vásárolhatnátok a benne lévő pénzből. Ennek a gondolatnak a megvalósításától azonban mindenképp tartózkodnotok kell. A leghelyesebb, ha a talált tárgyat megpróbáljátok a tulajdonosának visszaszolgáltatni. Mindebből pedig az következik, hogy a tartózkodás a negatív cselekedettől nem passzív, hanem aktív állapot: létrejön a negatív cselekedet elkövetésének lehetősége, és azt a körülmények ellenére nem követitek el.

AZ ERKÖLCSTELEN TETTNEK, mint amilyen az ölés, a lopás, a hazudozás, stb., **NÉGY FŐ OKA VAN: AZ ERKÖLCCSEL SZEMBENI TUDATLANSÁG, A LELKIISMERTLENSÉG, A VALLÁSI ÉRTÉKEK IRÁNT MEGNYILVÁNULÓ TISZTELETLENSÉG ÉS A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK GYARAPÍTÁSA.**

Amikor azt mondom: erkölcs, akkor ezalatt ne pusztán előírásokat értsetek, hanem az emberi természetből fakadó negatív és pozitív cselekedeteket. Az így értelmezett erkölcsre vonatkozó tudatlanságnak azt nevezzük, amikor valaki nem tudja, hogy miként kell helyesen cselekednie, ezért erkölcstelenül él, más szóval negatív cselekedeteket követ el.

Az erkölcstelen cselekedet kétféle lehet: természetes, amilyen az ölés, a lopás, a hazugság, stb., és tiltott. Tiltott erkölcstelen cselekedetet a fogadalmat tett világiak, növendékek, szerzetesek és apácák követhetnek el. Nem szabad elfelejteni, hogy a fogadalmatételtől előny és hátrány is származhat. Hátrány, hogy aki például fogadalmat tett arra, hogy nem öl meg más lényt, és ezt mégis megteszi, kétféle erkölcstelen tettet követ el: természeteset és tiltottat. Ám, ha a fogadalmat tett személy tartózkodik az öléstől – vagy ahogyan mi mondjuk, az öléstől való tartózkodást gyakorolja –, akkor ugyancsak kétféle erkölcsös cselekedetet hajt végre. A fogadalom megtartása tehát nagyobb

haszonnal jár, megszegése viszont jóval hátrányosabb következményeket von maga után.

AZ ERKÖLCCSEL SZEMBENI TUDATLANSÁG ELLENSZERE AZ ERKÖLCSRE VONATKOZÓ ISMERETEK, AZAZ A HELYES CSELEKEDETEK MEGTANULÁSA ÉS LEHETŐ LEGMÉLYEBB MEGÉRTÉSE. Önmagában a tanulás és a megértés természetesen nem elég, mert erkölcstelen cselekedet akkor is elkövethető, ha valaki ugyan tudja, hogy miként kell az erkölcsöt gyakorolni, de erről rendre megfeledkezik.

A LELKIISMERETLENSÉG ELLENSZERE AZ ERKÖLCSRŐL SZÓLÓ TANÍTÁS EMLÉKEZETBE VÉSÉSE, VALAMINT A TUDAT, A TEST ÉS A BESZÉD CSELEKEDETEINEK ÁLLANDÓ FIGYELEMMEL KÍSÉRÉSE. Az erkölcstelen cselekedetek elkövetését a tudatlanság felszámolása és az állandó éberség fenntartása együtt segítik elkerülni. Az önmegfigyelés célja, hogy a test, a beszéd és a tudat minden cselekedetét ellenőrzésünk alá vonjuk, még mielőtt a cselekvésre sor kerülne. A buddhista tanítás arra figyelmeztet, hogy lankadatlanul figyeljük önmagunkat, egyetlen pillanatot se hagyjunk ellenőrizetlenül, éberségünk még étkezés, sétálás, pihenés vagy beszélgetés közben se lanyhuljon.

AZ ERKÖLCSTELENSÉGTŐL TARTÓZKODÁS MÓDJA MINDAZOKNAK A KOMOLY NEGATÍV KÖVETKEZMÉNYEKNEK A FELIDÉZÉSE, AMELYEKSEL A JÖVŐBEN SZEMBE KELL NÉZNI. A volán mögött ülők többnyire azért hajtanak a megengedett sebességgel és azért figyelnek a jelzőlámpákra meg a biztonsági öv használatára, mert tartanak a rendőri ellenőrzéstől és az ezzel járó büntetéstől. Amikor a rendőr nem figyel rájuk, rendszerint megszegik az előírásokat. A buddhista gyakorló tudván, hogy cselekedeteinek következményeire mindenképp számítani kell, a rendre önmagán belül ügyel. Ha önmagatok ellenőrzését hibátlanul megvalósítjátok, egyetlen törvénybe ütköző cselekedetet sem követtek el, azaz megszűnik a különbség a külső és a belső rend fenntartása között.

Az erkölcstelen cselekedetek harmadik oka, **A VALLÁSI ÉRTÉKEK IRÁNTI TISZTELET HIÁNYA,** szorosan összefügg a vallásgyakorlás mellőzésével. Aki nem tiszteli a vallási értékeket, az természetesen nem folytat vallásgyakorlatokat. Az ilyen ember számára az erkölcs sem érték, következképp nem tesz különbséget erkölcsös és erkölcstelen cselekedetei között, s mivel számtalan elmúlt élete során nagymértékben hozzászokott az erkölcstelen cselekedetekhez, nagy valószínűséggel erkölcstelenül él. Ahogyan a tanítás mondja: az ember a hétköznapok során olyan természetességgel követi el a negatív tetteket, ahogyan a víz lezúdul a hegyről. Mivel hegynek fel a víz önmagától nem folyik, ahhoz, hogy felkerüljön, céltudatos erőfeszítésre és energiabefektetésre van szükség. Ilyenek a pozitív cselekedetek. Más szavakkal: pozitív tettek nem öntudatlan természetességgel, hanem erőfeszítés árán jönnek létre.

A VALLÁSI ÉRTÉKEK IRÁNT MEGNYILVÁNULÓ TISZTELETLENSÉG ELLENSZERE A SPIRITUÁLIS TANÍTÓNAK, A SPIRITUÁLIS TANÍTÁSOKNAK ÉS A SPIRITUALITÁST GYAKORLÓKNAK A VALLÁSI ÉRTÉKEKEN ÉS AZOK HASZNOSSÁGÁN ALAPULÓ TISZTELETE. Ha mélyen elgondolkodtok a vallási értékeken és azok hasznán, felismeritek, hogy mit is akartok valójában, és mi az, amit egyáltalán nem akartok. A lényegét tekintve itt a boldogságról vagy a boldogtalanságról van szó. Az emberek azért gyakorolják a vallásukat, mert boldogok akarnak lenni, és akik szembehelyezkednek a vallásokkal, ezt ugyanezért teszik, mert úgy gondolják, hogy ettől lesznek boldogok. A boldogság megvalósítása nem korlátozható csupán egyes hitekre vagy sajátos vallási gyakorlatokra. Nincs különbség a buddhista, a keresztény vagy az iszlám szellemi értékek, illetve bármely más vallás és spirituális tanítás között. Mindegyik egyaránt hasznos, ezért mindenki számára fontos, hogy tisztelje azokat, nem csak felszínesen, és nem is azért, mert ez jól hangzó politikai szólam. Őszentsége, a Dalai Láma már sokszor figyelmeztetett arra, hogy tanúsítsunk ugyanolyan tiszteletet más vallások és hagyományok iránt, mint amilyen tiszteletet a sajátunkéval szemben érzünk. Ugyanez áll a buddhizmuson belüli irányzatokra. Fontos, hogy a vallások és a spirituális irányzatok harmóniában éljenek egymás mellett, de ez csakis szellemi értékeik és hasznuk őszinte és igazi felismerése által valósítható meg. Ismétlem, ez nem politikai kinyilatkoztatás. Aki nem érti meg mélységében, hogy minden vallás képes felmutatni követőinek a boldogság megvalósításának módját, az, érzelmei változékonyságának kitéve, csak felszínesen, pillanatnyi érdekeit és hangulatát követve mondja, hogy más szellemi értékek is hasznosak.

Őszentsége gyakran említi, hogy vallási hovatartozásunktól függetlenül mindannyian egyforma emberi lények vagyunk, és abban is megegyezünk, hogy egyikünk sem akar szenvedni, mindegyikünk a boldogságot keresi. Ha a másodlagos különbségekből indulunk ki, hogy például vannak nyugatiak és keletiek, keresztények és buddhisták, kagyü és nyingma hagyományt követők, és így tovább, az összhang, a jó kapcsolat nem jön létre. Természetesen nem vagyunk egyformák. Eltér a színünk, különböző hagyományokat követünk, más öltözetet hordunk, nem ugyanazt a nyelvet beszéljük, de ezek mind csak másodlagos jelentőségűek. Általános emberi szinten értelmüket veszítik a csoportok, országok, vallások és hagyományok közti különbségekből adódó problémák. Még ezen is továbblépve, a megközelítésnek azon a magaslatán, amelyen nem csupán az emberek, hanem minden lény egyforma, a jó kapcsolat a lehető legszélesebb mértékben megvalósítható. Akiben ez a gondolat meggyökeresedik, az nagyon jó érzésre tesz szert, mert a mindennapjai során mindenkit egyformának tekint, akiknek egyazon vágyuk, hogy boldogok akarnak lenni.

Szokásosan azonban az emberek nem így közelítenek a többiekhez. Nem azt nézik, ami összeköt, hanem azt, ami szétválaszt egymástól. Jó példa erre a már korábban is említett gyakori tapasztalatom. Ha buddhizmus iránt érdeklődő emberrel találkozom, szinte az első kérdése, hogy melyik hagyományhoz tartozom. A tibeti közösségekben szerzetesek között ez a kérdés így nem vetődik fel. Megkérdezzük egymástól, hogy az ország mely részén vagy melyik kolostorban élünk, de itt úgy látszik, az a legfontosabb az emberek számára, hogy hová sorolják magukat, és ez a különbségek keresése és kihangsúlyozása miatt történik. Mert, ha a kérdező mondjuk a kagyü vonallal szimpatizál, és én azt mondom, hogy a gelug rend tagja vagyok, akkor az illető úgy tekint rám, mintha egy másik bolygóról származó idegen lennék. Hogyan lehet ilyen körülmények között jó kapcsolatot kialakítani? Őszentsége ennek pontosan az ellenkezőjére biztat: ne az eltérőből, hanem a közösből induljunk ki! Ne a mérhetetlenül sok problémát kiváltó különbségeket hangsúlyozzuk, hanem a hasonlóságokat. Tanításai ezért nem kizárólag csak buddhistákhoz szólnak, a nem hívők vagy más vallások követői számára is szellemi értékük és hasznuk van, hiszen ők is ugyanúgy keresik a boldogsághoz vezető utat. Őszentsége a mindenkire egyformán igaz általános meghatározottságunkból kiindulva, és ezt mindig szem előtt tartva, nagyon könnyen teremt közvetlen emberi kapcsolatot, hiszen mindenkit a barátjának tekint, bárki is kerüljön az útjába. Ez a magyarázata annak, hogy szívesen megy más hagyományokkal rendelkezők közé és más vallások templomaiba, együtt imádkozik nem buddhistákkal, ahogyan ezt most legutóbb itt Magyarországon, Pannonhalmán is tette.*

Az erkölcstelen cselekedetek negyedik okának, **A MÉRGEZŐ ÉRZELMEKNEK AZ ELLENSZERE ELSŐKÉNT ANNAK VIZSGÁLATA, HOGY MILYEN TÍPUSÚ MÉRGEZŐ ÉRZELEM KELETKEZIK LEGINKÁBB ÉS LEGERŐTEJEBBEN, MAJD EZT KÖVETŐEN A VALLÁSI TANÍTÁSOKBAN JAVASOLT ELLENSZEREK ALKALMAZÁSA OLYAN MÉRTÉKBEN, AHOGYAN AZ CSAK LEHETSÉGES.** Ez egy technika. Az emberek nem egyformán gondolkodnak, hajlamaik eltérőek és a mérgező érzelmeik megnyilvánulása is különböző. Egyesek inkább erős ragaszkodásra, mások mérgeződésre és gyűlölködésre hajlamosak. A negatív érzelmek ellen az ellenszereket mindenki saját tapasztalatai figyelembevételével alkalmazza. Amelyik mérgező érzelem erőteljesebb, az ellen természetesen erőteljesebben kell küzdeni. Például egyes

* 2000. október 14-én a pannonhalmi bencés gimnázium tanárai és diákjai meghívásának tett eleget. „A magyar bencés kongregáció főapátja örömmel nyugtázta, hogy a Dalai Láma szívesen találkozik katolikus szerzetesekkel, s kifejezte reményét, hogy a pannonhalmi látogatás a magyarországi párbeszéd megkezdésének egyik fontos lépése lesz.” Új Ember. 2000. október 22.

emberek nagyon feledékenyek. Nekik az éberségüket kell fokozniuk. Mások állandóan zavartak, gondolataik össze-vissza csaponganak. Ők alkalmazzák ellenszerként az összpontosítást. A lényeg a különböző típusú és erősségű mérgező érzelmek pontos azonosítása, és ellenük késlekedés nélkül a nekik megfelelő szellemi gyakorlatok használata.

SZÜNTELENŰL TÖREKEDNI KELL AZ ERKÖLCSTELEN CSELEKEDETEK ELKERÜLÉSÉRE, DE HA NEM TUDATOSAN ERRE MÉGIS SOR KERÜL, A MEGTISZTÍTÁS ÉRDEKÉBEN GYAKOROLJUNK MEGBÁNÁST, AMILYEN MÉLYEN CSAK LEHETSÉGES. Ez a dharmagyakorlás általános szabálya. A legfontosabb, hogy minden töletek telhetőt tegyetek meg a negatív cselekedetek megakadályozására. Mindazonáltal, még ha igyekeztek is ellenszereket alkalmazni az erkölcstelen tettek négy fő okával szemben, akkor is megtörténhet, hogy elkövetitek őket, egyszerűen azért, mert még nem vagytok tökéletesek.

Már régóta figyelem, hogy itt a kezdők azonnal tökéletesen akarják végezni a gyakorlatokat. Mivel erre nem képesek, elbizonytalanodnak, kedvüket veszítik, és felhagynak a további próbálkozással. A mi hozzáállásunk a gyakorláshoz egészen más. Tudjuk, hogy kezdőként nem lehetünk tökéletesek, ezért a hibáink elkövetése miatt nem veszítjük el a kedvünket, és főleg nem veszítjük el érdeklődésünket. Mert valójában pontosan az ellenkezőjéről van szó annak, amit a nyugati gyakorlók nagy része gondol. Aki úgy érzi, hogy gyakorlása során egyre több és több hibát követ el, az bizonyosan jó irányba halad. A buddhizmus szerint ez a fejlődés pozitív jele. Ténylegesen ugyanis nem követünk el több hibát, csak egyre tisztábban ismerjük fel, hogy hibázunk. Ezért tűnik egyre eredménytelenebbnek a gyakorlás. A *samathá* meditációról szóló tanítás külön kitér erre a jelenségre, mondván az első és a második szinten a gyakorló sokkal több figyelemelterelődést és zavart érzékel, mint kezdetben, de ez nem más, mint a tudat szétszórtságának tisztább felismerése. E megállapítást más gyakorlatokra alkalmazva világossá válik, hogy a hibahalmazódás érzékelése jó jel. Amikor azt hallom, hogy „...állandóan hibákat követek el, nem vagyok képes a gyakorlásra”, megkérdezem: „Miért nem gyakorolsz tovább?” „Mert túlságos nehéz” – hangzik a szokásos felelet. Mire én: „Éppen ez az oka a gyakorlásnak, hogy nagyon nehéz. Ha nem lenne nehéz, nem lenne szükség gyakorlásra.” Ugyanazt az érvet használjuk mindketten, csak ellenkező értelemben. Őket a gyakorlás abbahagyására ösztönzik a nehézségek, én a gyakorlás serkentőjét látom bennük. Nézőpont kérdése. Ahogyan Santidéva mondja: a hős büszke a sebesülésére, a gyáva a saját vérének látványától elájul.* Az alapok ugyanazok, a következmények homlokegyenest eltérőek.

* *Bódhicsarjá-avatára*. VI/17.

Természetesen igyekezzetek, hogy az ártalmas cselekedetek elkövetését megelőzzétek, de minden próbálkozásotok dacára megtörténhet, hogy a negativitásokhoz való erős hozzászokottságotok miatt öntudatlanul is káros, vagyis erkölcstelen cselekedetet követtetek el. Mit tegyetek ebben az esetben? A buddhizmus azt tanácsolja, hogy tanúsítsatok megbánást. Fennmaradt egy történet Atísáról, a *Lam-rim* tanítás atyjáról. Annak idején tanítványaival nagy területeket járt be lóháton, miközben rendre megállt az útjukba eső sztúpák előtt, hogy a beismerés gyakorlatát végezze.* Tanítványai megelégtették, hogy utazásuk gyakran megszakad és sokat kell várakozniuk, ezért megkérdezték: „Mi olyan sürgős? Ezt akkor is elvégezhetnéd, amikor megérkezünk a célunkhoz.” „Nem lenne helyes várnom.” – hangzott a felelet. – „Mi történe, ha a beismerés elvégzése előtt, még az úton meghalnék?” Ahogyan Atisa tette, aki, ha szóban vagy gondolatban negatív cselekedetet követett el, azonnal elvégezte a beismerés gyakorlatát, úgy ti se halogassátok a megbánást. Ha negatív cselekedetet követtetek el, legjobb, ha a gyakorlatot rögvest végrehajtatok. Egyébként ez akkor is ajánlott, ha nincs közvetlen tudomásotok arról, hogy hibát követtetek el, hiszen mindannyiunknak bizonyosan van mit megtisztítanunk. A megszámlálhatatlanul sok élet alatt megszámlálhatatlanul sok negatív cselekedet halmozódik fel! Aki nem igyekszik a karmáit megtisztítani, annak mind a jelenlegi, mind az elkövetkező életeiben folyvást negatív cselekedeteinek következményeivel kell szembenéznie. Érdemes ezért naponta elvégeznetek a beismerés gyakorlatát. Az eredmény, a negatív cselekedetek következményeinek megtapasztalása, persze attól függ, hogy a megtisztítást milyen intenzíven és milyen mélységben tudjátok végrehajtani. Ha mondjuk valaki egy negatív tettének következményeként órákon át szenvedne, akkor beismerésének mértékétől függően szenvedése akár pár percnyire is lecsökkenhet. Nagyon erőteljes beismerés hatására a következmények megtapasztalására egyáltalán nem kerül sor.

- ◆ *Elegendő a beismerést a Hétágú gyakorlat részeként elvégezni, vagy van erre vonatkozóan más hatékony gyakorlat?*

A Hétágú gyakorlat az egyik lehetőség. A beismerés négy összetevőjéről korábban részletesen beszéltem**. Ezek külön-külön csupán feltételek, együttes hatásuk viszont erőteljes lehet. Közülük a harmadik, az úgynevezett „ellenszerek alkalmazásának ereje”, olyan erényes cselekedetekre utal, mint a menedékvétel, a Négy Mérhetetlen, a bódhicsitta gyakorlatok, mantrák recitálása és leborulások végzése. Recitálhatók még tisztító imák, amilyenek például az Általános beismerés és a hibák megbánása céljából a Harmincöt Buddhához folyamodás***.

* Megj. Az Atisát ábrázoló képeken kis sztúpa látható. (Ld. pl. 3. o.)

** 2. fejezet. Előkészítő gyakorlatok. 24. o., és 8. fejezet. Karma törvény. 242-243. o.

*** *spyi bshags* és *ltungs bshags. bstod smon phyogs bsgrigs. mtsho sngon mi rigs dpe sgrun khang*. 1993.

Nagyon erős ellenszer az üresség meditáció, de ehhez tudni kell, hogy pontosan mit kell érteni „üresség” alatt. Jóllehet ez a buddhizmus legfontosabb tanítása, nem adható át bármikor, bárkinek. A tanítónak előzőleg alaposan meg kell vizsgálnia tanítványa érettségét, és meg kell választania a tanítás megfelelő idejét és a tanításra alkalmas körülményeket. Általánosságban annyi mondható, hogy az üresség nem a semmi, és nem tétlenség.

♦ *Kinek ismerik be a buddhisták az elkövetett negatív tetteiket?*

Ezt a gyakorlatot a Buddha vagy egy bódhiszattva, esetleg a Guru vagy a tantra felé hajtjuk végre.

♦ *Egy buddhista ezeknek mind felelősséggel tartozik?*

Igen. A kolostorokban a *Vinaja* tanításnak megfelelően havonta kétszer tartanak beismerést. Először a teljes felavatásban részesült szerzetesek, majd ezt követően az apácák végzik el az előírás szerinti gyakorlatokat. Mai formájában a szertartás a Buddha idején kialakult gyakorlathoz képest leegyszerűsödött, de a résztvevők recitálásaikkal továbbra is a szellemi vezetőjük iránt érzett felelősségüket nyilvánítják ki.

♦ *Különbözik egymástól a buddhisták beismerése és a keresztények gyónása?*

Nem hiszem, hogy nagy különbség van a felsorolt, buddhisták által tiszteltben tartott személyek és egy gyóntató pap között. A hangsúly magán a módszeren van, ami nagyon jó, csak a szertartások térnek el egymástól. A beismerés lényege, hogy szembesüljünk a hibáinkkal és többé ne kövessük el azokat. Ha erre még ígéretet is teszünk valakinek, akkor megnő az esélye, hogy elhatározásunkat be is tartjuk. Nagy különbség van a között, hogy magunknak fogadunk meg valamit vagy másvalakinek teszünk ígéretet. Az önmagunknak tett ígéretünkről hamar megfeledkezünk. A másnak tett ígéretünk azonban kötelez, és így nagyobb felelősséget érzünk a betartására.

A SZAMÁDHI-RÁDZSA SZÚTRA MEGEMLÍTI, HOGY A NAGYMÉRTÉKBEN ERKÖLCS-TELENNÉ VÁLT SZEMÉLY NEM MENEKÜLHET EL A SZAMSZÁRÁBÓL, ÉS NEM JUTHAT A NIRVÁNA KÖZELÉBE, HASONLÓAN AHHOZ A ROKKANTHOZ, AKI KÉPTELEN ELMENEKÜLNI, AMIKOR RABLÓ TÁMADJA MEG. Kit nevezünk nagymértékben erkölcs-telenné vált személynek? Aki gyilkosságot, rablást vagy hatalmas hazugságot követ el. Hatalmas hazugság például, ha mások tudatos megtévesztése céljából valaki azt állítja önmagáról, hogy magas realizációkat ért el vagy csodálatos képességekkel, természetfeletti erővel, tisztánlátással rendelkezik. Ha ezt szerzetes követi el, akkor megszegi gyökérfogadalmát, és hazugságának pilanatában világi személlyé válik. Természetesen a hazugság kiemelten nagy vétkéről van szó abban az esetben is, ha ugyanezt egy fogadalmat nem tett világi személy követi el. Ugyanakkor, nem minősül hazugságnak, ha valaki jóhiszeműen azt gondolja, hogy már szert tett magas realizációkra, jóllehet ez nem így van, és erről másoknak beszél, mivel nem a megtévesztés szán-

déka vezérli. A hazugságot tehát a szándék minősíti. A hatalmas hazugságot elkövető olyan, mint akinek mindkét lába hiányzik, ezért ha megtámadják, képtelen elmenekülni. A lábak itt az erkölcsöt példázzák.

A SZÚTRA ARRÁ IS KITÉR, HOGY ELKORCSOSULT IDŐSZAKOKBAN AZ ERKÖLCS AKÁR EGYETLEN NAPI GYAKORLÁSÁVAL TÖBB ERÉNY HALMOZHATÓ FEL, MINT AMENYNYI MILLIÓNYI BUDDHÁNAK TETT FELAJÁNLÁSSAL GYŰJTHETŐ A BUDDHÁK JELENLÉTEKOR, VAGY TANÍTÁSUK TISZTA MEGLÉTE ÉS SZÉLESKÖRŰ ELTERJEDÉSÉNEK IDŐSZAKÁBAN. Ez a haszna, hogy romlott időszakban születünk. Mivel a buddhák jelenlétének idején sokkal könnyebb erkölcsösen élni, mint a jelenlegi nehéz, a fogadalmak teljesítését akadályozó számos körülmény közepette, pozitív cselekedeteinknek jelenleg súlyosabb következményei vannak.

A VILÁGI EMBEREK TANTRIKUS GYAKORLÁSÁT IS AZ ERKÖLCSI FEGYELEM ALAPOZZA MEG. A SZUBAHU-PARIPRICCSA TANTRA FIGYELMEZTET, HOGY A VILÁGI TANTRIKUS GYAKORLÓKNAK A VINAJA SZÚTRÁBAN LEFEKTETETT VALAMENNYI ERKÖLCSI ELŐÍRÁST KÖVETNIÜK KELL. KIVÉTEL EZ ALÓL CSUPÁN AZ A NÉHÁNY SZABÁLY, AMELY A SZERZETESEK KÖTELEZETTSÉGEIRE, SZERTARTÁSAIRA, STB. VONATKOZIK. A Vinaja erkölcsről szóló tanítása igen terjedelmes. Minden részletre kiterjedően tárgyalja a szerzetesi élet szabályait, a fogadalomtételeket, hogy miért van szükség rájuk, milyen fajtáik vannak, hogyan kell ezeket végrehajtani, és így tovább. Ami pedig a tantrát illeti, gyakran komoly félreértésekkel találkozom. Sokan azt képzelik, hogy a tantrikus gyakorlóra nem vonatkoznak az erkölcsi szabályok és előírások, ezért tulajdonképpen azt tehet, amit akar. Ez teljes félreértés, mivel az idézett tantrikus tanításában a Buddha világosan tudomásunkra hozta, hogy a világi tantrikus gyakorlóknak is kötelezően be kell tartaniuk a Vinaja szútrában lefektetett valamennyi erkölcsi előírást. Csupán néhány, kifejezetten a szerzeteseknek és apácáknak szóló szabály, illetve szertartással kapcsolatos kitétel nem vonatkozik rájuk. Utóbbiakon – ilyen a beismerés rituáléja vagy az elvonulások – világiak nem vehetnek részt. De ismétlem, az összes többi követniük és gyakorolniuk kell. A tantrikus gyakorlás nem ad felmentést az erkölcsi szabályok követése alól, ezért nem tanácsos visszaélni a tantrával. Ha ebből a szemszögből vizsgáljuk, azt kell mondani, hogy egyáltalán nem könnyű a valódi tantrikus gyakorlás.

AZ IDÉZETT SZÚTRA ISMERTETI A TÉNYLEGES TANTRIKUS GYAKORLÁS HÉT FELTÉTELÉT. EZEK A KÖVETKEZŐK: AZ ERKÖLCSI FEGYELEM GYAKORLÁSA, azaz a szerzeteseknek, apácáknak és világi személyeknek a Vinaja szútrában rögzített előírások kötelező betartása. A TÖREKVÉS GYAKORLÁSA, amely alatt komoly elszántságot és erőfeszítést értünk. További alapfeltételek A TÜRELEM GYAKORLÁSA ÉS A BUDDHÁBA vagy a végzendő gyakorlattól függő istenségbe VETETT HIT GYAKORLÁSA. Tibetiül azt mondjuk: „A tantra a hit által valósul meg”*. A

* *gsang sngags mos pas bsgrubs.*

hit azonban nem vakhíttel jelent, mivel a tantrikus gyakorlónak tudnia kell, hogy mit, miért és hogyan csinál. Önmagában ezért a hit nem elegendő, de erős és mély, az értelmén és megértésén alapuló hitbéli elkötelezettség nélkül eredményre nem lehet számítani. Ugyancsak fontos feltétel a **BÓDHICSITTA GYAKORLAT VÉGZÉSE**, mert döntően ettől függ a tantrikus gyakorlás hatékonysága. Őszinte, mélyről fakadó megvilágosodásra törekvő önzetlen tudatra a tantrikus gyakorló csak a *Lam-rim* első és második szintjének teljesítésével tehet szert. Erre más lehetőség nincs. Ebből pedig világosan következik, hogy a tényleges és hatékony tantrikus gyakorlásnak a szútra praxis a feltétele, vagyis a szútrák szerinti gyakorlás semmiképp sem mellőzhető. További, magától értődő feltétel a **TANTRIKUS MÓDSZEREK GYAKORLÁSA**, amely nélkül természetesen semmire sem juthatunk. Végül a tanítás még a **LUSTASÁG ELLENI ELLENSZER ALKALMAZÁSÁT** is feltételül szabja.

Nyugaton sokan vannak, akik évek óta végeznek tantrikus meditációkat és egyéb rituális gyakorlatokat, de igazi változást nem érzékelnek. Márpedig, ha nincs igazi változás, az azt jelenti, hogy hibásan gyakorolnak, azaz nem teljesülnek a felsorolt feltételek. A hiba biztos, hogy nem a tanításban van. Aki arra panaszkodik, hogy valódi előrehaladást nem ért el, annak azt is meg kell vizsgálnia, hogy ténylegesen mennyi időt tölt gyakorlással. Kellő önkritikával talán ráébred, hogy keveset. Gondolatait nappal külső, világi dolgai kötik le, éjszaka pedig alszik. Így mennyi idő marad meditálásra?

Amennyiben a valódi és eredményes tantrikus gyakorlás hét feltétele nem teljesül, csupán fantáziálásról beszélhetünk különböző istenségeken – esetenként mint nőnemű lényeken –, ami az érzelmek túlzott mértékű felfokozását eredményezheti, érzékcsalódásokkal és káprázatokkal elegyítve. Alapok és a szükséges feltételek hiányában ugyanis nem számít, milyen tantrával foglalkoztok, mert az ilyen próbálkozások semmiképpen sem nevezhetők valódi tantrikus gyakorlásnak. Mindamellet azt sem állítom, hogy a kellő megalapozottság nélkül végzett tantrikus gyakorlatok és szádanák minden tekintetben károsak, hiszen erényfelhalmozásra alkalmasak, de ismétlem, ilyen feltételek mellett a gyakorlás nem hatékony. A tanulás mindenképp az, hogy a szútra praxis nem mellőzhető. A szútrák szerinti gyakorlás nélkül a tantra csupán mantrák száraz ismételtetése.

A MANDZSUSRI-MÚLA TANTRA IS MEGEMLÍTI, HOGY MANTRÁK RECITÁLÁSA ERKÖLCSTELEN CSELEKEDETEK ELKÖVETÉSE MELLETT SEM KIVÁLÓ, SEM KÖZEPES, SEM KICSINY EREDMÉNYRE NEM VEZET. AZ ILYEN GYAKORLÓ NEM, HOGY A NIRVÁNÁT, DE MÉG MAGAS ÚJJÁSZÜLETÉST SEM ÉRNET EL. E MAGYARÁZATOK ALAPJÁN VILÁGOSSÁ VÁLIK AZ ERKÖLCSI FEGYELEM GYAKORLÁSÁNAK FONTOSSÁGA MIND A

SZÚTRA SZERINTI, MIND A TANTRIKUS SZELLEMI ELŐMENETEL TERÉN. Nem csupán a buddhista gyakorlás, és még csak nem is kizárólag a vallási gyakorlatok, hanem minden komoly szellemi tevékenység – beleértve például a tanulást – az erkölcsi fegyelem, az összpontosítás és a bölcsesség hármasan nyugszik, melyek közül az erkölcsi fegyelem a legalapvetőbb. A világi gyakorlónak ezért a Buddha által kinyilvánított összes előírást – a kizárólag szerzetesekre vonatkozó néhány szabálytól eltekintve – be kell tartaniuk. E nélkül eredményre nem lehet számítani.

KHAM LUNG PA SZERINT, AHOGYAN ÉHÍNSÉG ESETÉN MINDENKINEK SZÜKSÉGE VAN GABONÁRA, UGYANÚGY VALAMENNYI VALLÁSI GYAKORLATHOZ SZÜKSÉG VAN ERKÖLCSI FEGYELEMRE, MERT EZ A TÁMASZUK. Senki sem mondhatja el magáról, hogy mindentől és mindenkitől független. Szabályok és kötelezettségek nélkül az intézmények működésképtelenné válnának; nélkülük világos nappal sem mernénk kimozdulni a lakásainkból. Az emberi közösségekben a cselekedeteket bizonyos mértékig korlátozni kell, és aki úgy gondolja, hogy a buddhizmus még tovább korlátozza a cselekvés szabadságát, az nem téved. De kérdés, és ezt önmagatoknak kell megválaszolnotok, hogy ez a további korlátozás ártalmas, vagy végső soron inkább segítő. Ha ártalmasnak ítéletek, akkor természetesen a buddhista tanításra nincs szükségetek, és ne foglalkoztatok vele. Ám, ha segítségetekre van, akkor miért kellene kényelmetlennek éreznetek a kötöttségeit, amelyekkel szükségképp együtt jár? Mit számítanak a korlátok, ha általuk elérhetitek, amit akartok?

A SZÚTRÁT ÉS A TANTRÁT EGYFORMÁN, EGYMÁSSAL ÖSSZHANGBAN KELL GYAKOROLNI. Ez nem csupán fontos, hanem elengedhetetlen feltétel. Indiában, a Buddha idején, majd pedig azt követően a gyakorlók a szútra és a tantra egyesített gyakorlatait végezték. Tibetben, a buddhizmus elterjedésekor ennek a gyakorlási módnak tiszta formáját valósították meg. Langdarma uralkodása azonban véget vetett az ígéretes fejlődésnek. E hanyatló periódusban, amikor a buddhizmus szinte minden intézménye megsemmisült, sokan úgy gondolták, hogy a tantrikus gyakorláshoz nincs szükség szútra szerinti gyakorlásra, és fordítva, a szútrák szerint gyakorlónak felesleges tantrával foglalkozniuk. Meggyökeresedett az a nézet, hogy a szútra és a tantra egymással szöges ellentétben álló külön területek. Amikor Atisa Tibetbe érkezett, ezzel a téves, megrontott szemlélettel találkozott. *Lam-rim* tanítása helyreállította az eredeti tiszta állapotot, és a szútra és a tantra tanítások visszanyerték egyformán jelentős szerepüket.* Azóta mind a négy tibeti

* A buddhizmus Tibetben Szongcen Gampo (*srong brtsan sgam po*) uralkodása idején (kb. Kr.u. 629-650) terjedt el. Langdarma (*khri 'u dum brcan glang dar ma*) 838-tól meggyilkolásáig, 841-ig uralkodott. Az üldözésnek kitett és ezáltal nagymértékben elkorcsosult buddhizmus csak 978 után éledt újra. Atisha kb. 1040-ben érkezett Tibetbe.

hagyomány a teljes és tiszta tanításoknak és azok átadásának letéteményese. Egyes gyakorlatok eltérő hangsúlyozásától eltekintve megegyeznek a legfontosabb kérdésben: minden gyakorlónak egyformán szükséges a szútrák és a tantrák szerint képeznie magát.

Természetesen az rendben lévő, ha valaki a szútrák szerint akar gyakorolni, és nem kíván a tantrával foglalkozni, mivel a szútrák szerinti gyakorlás az alap. Fordítva azonban ez már nem mondható el. A szútrák szerinti gyakorlás mellőzésével a tantra nem gyakorolható. Aki a szútrát és a tantrát egymással harmonikus viszonyban műveli, annak a fejlődése egy idő után nekilendül, és tíz, húsz vagy harminc év múlva akár igazán komoly eredményt is elérhet. Aki viszont úgy gondolja, hogy e két terület egymást kölcsönösen kizárja, annak e nézete gyakorlásának gyors befejezéséhez vezet, mivel csak egyhelyben vesztegel. Számára értelmetlenné válik az erőfeszítés.

Összefoglalva: **TISZTA TANTRIKUS GYAKORLÁS CSAK A TISZTA SZÚTRA SZERINTI GYAKORLÁSRA ALAPOZOTTAN TÖRTÉNHEK. TISZTA SZÚTRA SZERINTI GYAKORLÁS CSAK A TISZTA ERKÖLCSI FEGYELEMRE ALAPOZOTTAN TÖRTÉNHEK. A TISZTA ERKÖLCSI FEGYELEM GYAKORLÁSA CSAK A KARMA TÖRVÉNY HIBÁTLAN FIGYELEMBEVÉTELÉVEL TÖRTÉNHEK.** Az erkölcsi fegyelem megvalósításához a test, a beszéd és a tudat valamennyi cselekedetének komolyan vétele szükséges a mindennapok során. Ez azt jelenti, hogy aki nem fogadja el vagy nem veszi figyelembe a karma törvényt, az nem ügyel a cselekedeteire, hagyja, hogy azok maguktól megtörténjenek. Az ilyen embernél többnyire fel sem vetődik az erkölcsi fegyelem kérdése. Erkölcsi fegyelem nélkül pedig szútra gyakorlatokat nem tud végezni, és szútra gyakorlatok nélkül tantrikus gyakorlásra sem képes.

Végezetül ismét felhívnom figyelmeteket Sántidéva *Bódhicsarjá-avatára* című művére. Kilencedik fejezete kivételével, amely az ürességet tárgyalja, és amit igen nehéz megérteni, nagyon racionális, megszívlelhető tanácsok sokaságát találjátok benne. Számos magyarázat készült hozzá, Őszentsége a Dalai Láma is több alkalommal tanította.* Mindazok, akik komoly elkötelezettséget éreznek a buddhista gyakorlás iránt, helyesen teszik, ha rendszeresen olvassák és megtanulják ezeket a verseket**, a bennük foglalt tanácsokat pedig igyekeznek alkalmazni a mindennapi életükben. Meggyőződésem, hogy a kezdők számára sokkalta nagyobb haszon származik belőle, mint a nem megfelelően végzett tantrikus meditációkból. Sántidéva művének tanulmányozásából ugyanis olyan kézzelfogható eredményre számíthatok, amelyre csak nagyon sok évi istenség-meditáció vagy mantra recitáció révén lehet

* Egyik erről szóló tanítását ld. www.tanitomester.hu.

** Magyar nyelven ld. Sántidéva: A bódhiszattva ösvény. 1-8 fejezet. Fordította: Magyarországi Karma Kagyüpa Közösség 2001.

szert tenni. Sántidéva művéhez hasonló Áryadéva Négyszáz verse*, amelynek számos gondolata a mindennapok során is igen jól hasznosítható. Kiváló tanítás a valóság megértéséhez.

Összpontosítás

A szamszára elhagyására alkalmas második ösvény az ÖSSZPONTOSÍTÁS GYAKORLATA – A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ –, AMELY A JELENLEGI ÉLETBEN A ZABOLÁTLAN TUDAT MEGSZELÍDÍTÉSÉVEL TÖKÉLETESÍTI A TUDAT FEGYELMEZETTSÉGÉT, ÉS ELŐREVETÍTI A MAGASABB ÚJRALÉTESÜLÉS LEHETŐSÉGÉT A KÖVETKEZŐ ÉLETBEN, ISTENLÉNYKÉNT A FORMA, ILLETVE A FORMA NÉLKÜLI VILÁGOK VALAMELYIKÉBE.

Tapasztalataink igazolják, hogy a figyelmetlenség számos probléma forrása. A figyelmetlenség ellentéte az összpontosítás, életünk minden mozzanatának ellenőrzés alá helyezése, abból a célból, hogy hiba nélkül cselekedjünk. Miért olyan lényeges, hogy cselekedeteink hibátlanok legyenek? Mert a hibátlan és a hibás cselekedetek szoros összefüggésben állnak boldogságunkkal és boldogtalanságunkkal. Azzal, amit akarunk és amit nem akarunk.

Alaposan megvizsgálva a különböző nézeteket, a filozófiai magyarázatokat, a spirituális gyakorlatokat és a meditációkat, észrevehetjük, hogy végső soron mind ugyanarról beszél: mit akarunk és mit nem akarunk. A buddhizmus is ezért tulajdonít kiemelten nagy jelentőséget az összpontosítás gyakorlatának. Sántidéva *Bódhicsarjá-avatára* művéből származik a hasonlat, hogy vad elefántként tomboló tudatunk erényessé válik, ha az éber figyelem kötelével kipányvázunk.** Magyarországon szerencsére nem kószálnak vad elefántok szabadon. Indiában az erdőirtások és a földek művelésre fogása miatt rengeteg elefánt veszíti el természetes élőhelyét, ezért gyakran előfordul, hogy falvakat támadnak meg, törnek-zúznak. Ehhez hasonló a korlátozatlan tudat. A vadon csapongó, mérgező érzelmekkel telített tudat mindenkit veszélyeztet. Ezt a saját tapasztalataitok alapján közvetlenül átélhetitek a családokban vagy a kapcsolataitokban létrejövő konfliktusokon keresztül, de szélesebb összefüggésben a nagyobb emberi közösségek és az országok vonatkozásában is. Mindezek az ember saját, mérgező érzelmekkel telített tudatával gerjesztett, tehát nem a természet által okozott, néha katasztrofális méreteket öltő problémák. Sántidéva intelme tehát megfontolandó. Ha tudatunkat szüntelenül erényes tárgyakkal foglaljuk le, ami persze nem könnyű feladat,

* The Yogic Deeds of Bodhisattvas. Gyel-tsap on Āryadeva's Four Hundred. Snow Lion Publications. Ithaca, New York. 1994.

** V/3.

akkor megszelídíthetjük gondolkodásunkat. Az összpontosítás gyakorlása a tudatot fegyelmezi, ezáltal a test és a beszéd cselekedetei ellenőrzötté, és érényesekké válnak.

Sokan kérdezik, hogy miért ne hagyhatnánk negatív érzelmeinket szabadon áramolni. Miért ne tegyük azt, ami jól esik? Miért tanítja a buddhizmus az érzelmek szigorú ellenőrzését és azok elfojtását? Miért van szükség önmagunk kényszerítésére? Nem ártalmas a korlátozás? Az érzelmek természetesen nem egyformák, helyes, ha különbséget teszünk közöttük. Ártalmatlan, problémát nem okozó semleges érzelmek természetesen minden további nélkül szabadon engedhetők. Valószínűleg nincs értelme az önkorlátozásnak, ha mondjuk valamit meg szeretnétek beszélni másokkal. Tegyétek meg, aztán ezzel a dolognak vége. Az ilyen semleges érzelmek elfojtása nyilván feleslegesen terhelné a tudatot. De mi történne, ha minden esetben szabadjára engednétek a haragotokat? Biztos, hogy sokkal több károtok származna belőle, mint hasznotok; sokkal inkább zavart és szenvedést okozna, mint örömet és békességet. A buddhizmus emiatt biztat a negatív érzelmek elfojtására. Persze, ha valakinek kifejezett vágya, hogy zavart keltsen, akkor mit lehet erre mondani? Engedje szabadjára a haragját. Aztán számoljon a következményekkel.

- ◆ *Sokszor az élethelyzetek nagyon bonyolultak. Mi alapján dönthető el egy érzelmről, hogy az semleges vagy negatív?*

Nyilvánvaló, hogy mindig az adott, éppen aktuális helyzet, valamint a saját tapasztalataink és ismereteink döntenek el, hogy mikor negatív, mikor semleges és mikor pozitív az érzelmek. Nincs minden esetre igaz, általános megoldás. Hasonló ez a fejfedő használatához, ami általában a test semleges cselekedete. Buddhista szentélyben sapkában lenni azonban negatív cselekedetnek minősül, mohamedán és szikh templomban pedig a viselése előírás. A buddhizmus nem mossa egybe az érzelmeket, ezért helytelen azt állítani, hogy minden érzelmek elfojtására biztat. A semleges és persze a pozitív érzelmek korlátozása értelmetlen lenne. Féken tartani a negatív érzelmeket kell, mert ezek bizonyosan bajt és gondot okoznak – legalábbis ezen a szinten. Nagyon magas tantrikus szinten elképzelhető, hogy a gyakorló képes negatív érzelmeit pozitívvá transzformálni.

A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ RÉSZLETES MAGYARÁZATÁRA KÉSŐBB, A LAM-RIM HARMADIK SZINTJÉN, A MAGAS CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY FOKOZATOS ÖSVÉNYÉN, AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS TÖKÉLETESSÉGE GYAKORLATÁNAK ISMERTETÉSEKOR KERÜL SOR.*

* 23. fejezet. A Hat Tökéletesség és V. Függelék.

Congkhapa *Lam rim chen mo* műve *zhi gnas (samathá)* fejezetének magyar fordítását ld. www.tanitimester.hu.

Bölcsesség

Általánosságban mondván, a *samathá* meditáció kivételével a *Lam-rim* valamennyi meditációja bölcsesség-, vagy más néven analitikus meditáció.

A buddhizmus azt tanítja, hogy az összes, ember által életre keltett problémára létezik megoldás. A hétköznapi ember problémái tudatlanságából fakadnak, ráadásul, ahelyett, hogy gondjait csökkenteni igyekezne, egyre többet gyárt belőlük. Ahogyan Sántidéva mondja: minden erejével el akarja kerülni a szenvedést, mégis feléje rohan; boldog akar lenni, de tudatlansága miatt boldogságát, mintha ellensége lenne, elpusztítja*. Mindennek figyelembevételével, a kezdő gyakorlók számára a leghelyesebb, ha analitikus meditációjuk tárgyául nem rejtett jelenségeket választanak, hanem problémáik keletkezésén elmélkednek, mert ha analitikus meditáció segítségével átlátják a teljes folyamatot, akkor – szem előtt tartva a *Lam-rim* tanítását – a megoldásra is rátalálnak.

A BÖLCSESSÉGGYAKORLAT A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK ELHAGYÁSÁVAL SEGÍTI A TUDAT MEGTISZTÍTÁSÁT, EZÁLTAL ELVEZET A NIRVÁNÁBA, A SZENVEDÉSEK KÖRFORGÁSÁTÓL VALÓ TELJES MEGSZABADULÁSHOZ. A bölcsesség gyakorlásától függ a boldogságunk vagy a boldogtalanságunk.

A mérgező érzelmek az ellenségeink. Ahhoz, hogy elbánjunk ellenségeinkkel, ismernünk kell erejüket, és tudnunk kell, mire képesek. Minél több információval rendelkezünk róluk, annál nagyobb az esély a legyőzésükre. Például, a haragra vonatkozóan ismernünk kell, hogy miként keletkezik, miként érzékeljük haragvadásunk tárgyát, ez az érzékelésünk hogyan viszonyul a valósághoz, és mindez milyen következményekkel jár. A megismerés módszere az analitikus meditáció, amelyből a felismerés származik, hogy a mérgező érzelmeket, jelen esetben a haragot, ellenszer alkalmazásával el kell hagyni. A pozitív oldal erősítésével gyengül a negatív oldal. Egyazon pillanatban nem tudunk szeretni és nem szeretni valakit. Másképpen mondván, minél jobban szeretünk valakit, annál kevésbé vagyunk elutasítóak vele szemben. Az ellenszer alkalmazása eleinte természetesen csak felszínes és mesterkéltné, de folyamatos gyakorlással végül igazi eredmény érhető el.

- ♦ *Van úgy, hogy a harag külső forrását megszüntetve a méreg is elmúlik...*

Rövid távon. Ahhoz, hogy hosszú távon érijünk el eredményt, a haragvadás mérgező érzelmét kell megszüntetni.

Sokan érzik úgy, hogy problémáikat külső dolgok okozzák. Mérgesek más emberekre, mert meg vannak győződve arról, hogy haragvadásuk tárgyai akadályozzák boldogságuk megvalósulását. A buddhizmus szerint azonban

* *Bódhicsarj-avatára*, I/28.

a külső személy csupán feltétel, boldogtalanságuk valódi forrását nem kívül, hanem saját tudatukon belül kellene keresniük. Boldogtalanságukat saját haragjuk okozza. Amíg ez jelen van, nem lehetnek boldogok. Ha a külső feltételek megléte ellenére nem adnak esélyt haragjuk feltámadásának, akkor nem számít, hogy mások mit tesznek ellenük, megőrzik belső nyugalmaikat, lelki békéjük zavartalan marad és boldogok lesznek. A külső körülmények önmagukban nem alkalmasak a tudat megzavarására, a belső nyugalmat ténylegesen csak saját negatív érzelmeink ereje képes megtörni. Haragvás nélkül zavaró körülmények közepette is békések maradunk, haragosan viszont külső, zavaró személy vagy zavaró helyzet nélkül is békétlenek és boldogtalanok leszünk. A békesség megbontására alkalmas okot tehát ne kívül, hanem belül keressétek.

Persze lehet a külső zavaró dolgokon változtatni, de ez a módszer önmagában hatástalan. Hosszú távra szóló, valódi eredmény csakis a tudat átalakításából származhat. Azzal, hogy egy személyt kiiktatsz az életedből, nem szünteted meg a más személyekkel és dolgokkal fennálló többi problémádat. A tudat megváltoztatása viszont minden helyzetben, mindenkire és mindenre alkalmazható. Ha megkérdezik tőlem, hogy mi a titka a buddhista meditációnak, azt felelem, hogy ez. Nem hiszem, hogy létezik ennél nagyobb titok.

Az igazi kérdés leginkább az lehet, hogy egy valóban nehéz helyzetben mi által válhattok képessé a megnyilvánulni akaró mérgező érzelmek ellenszerének alkalmazására. Bizonyos, hogy nem vakhítre támaszkodva. Ha ugyanis alapos ismeretek nélkül, csupán vakon hisztek az ellenszerek alkalmazásának helyességében, kétséges, hogy a módszert a kellő időben, a kellő módon alkalmazni is tudjátok. A buddhizmus az analitikus meditációt javasolja, amely nem csupán ennek a módszernek a bölcs megértését eredményezi, hanem egyben mély meggyőződést is az alkalmazás helyességében. Ez a hit szilárd. Olyan, mint amikor ebben a teremben valaki azt mondja, hogy ez az oszlop itt nem létezik, de kijelentésével a tapasztalatunkon alapuló meggyőződésünket nem ingathatja meg. Mivel a tudati tényezők ennél a példánál sokkalta finomabb szintű jelenségek, velük kapcsolatban még inkább lehetetlen bölcs megértés nélkül mély meggyőződésre jutni. Meggyőződés pedig önmagától nem jön létre. Ehhez az eszünket, vagyis a bölcsességünket kell használnunk. A tudatunkban kell elrendezni a dolgokat. A bölcsességgyakorlat olyan buddhista meditáció, amely a tudat felfokozott aktivitására támaszkodva rövid és hosszú távon elősegíti a mérgező érzelmek csökkentését. A bölcsesség gyakorlása ezért nem azt jelenti, hogy pusztán meditálunk és kifelé semmit sem teszünk, hanem azt, hogy bölcsességünk vezeti a cseleke-

deteinket. Testünknek és beszédünknek a meditálásból fakadó bölcsességünk által irányított cselekedetei hatékonyan oldják meg a problémákat. Nem könnyű megbirkózni a hétköznapi gondjaival, mert a problémák újra és újra, mindig megújult formákban jelennek meg, a leküzdésükhöz ezért nagyon erőteljes és kitartó gyakorlásra van szükség. Hogy éppen mit érdemes tenni, az az adott helyzettől függ. Nincs egyetlen érvényes felelet, de a bölcsesség mindig hasznos és pozitív tanácsokkal szolgál.

A BÖLCSESSÉGGYAKORLAT MAGÁBA FOGLALJA A FÜGGÉSBEN KELETKEZÉS TIZENKÉT-TAGÚ LÁNCOLATÁN TÖRTÉNŐ ANALITIKUS MEDITÁCIÓT VAGY ELMÉLYÜLÉST. EZ AZ ELMÉLYÜLÉS A TUDATLANSÁG, AZAZ AZ ÖSSZES MÉRGEZŐ ÉRZELEM GYÖKÉROKÁNAK ELLENSZERE. A bölcsességgyakorlat analitikus meditáció. Az analitikus meditáció célja a meditáció tárgyának mélyreható elemzése. Sokféle tárgyon meditálhatunk elemző módon, és közülük már jó néhánytal találkozottak is az eddigiek során. Felhívnám azonban a figyelmet arra, hogy nem minden elemző gondolati tevékenységet nevezünk analitikus meditációnak. Bár a matematika vagy más tudományágak tárgyainak tanulmányozása igen alapos elemzést igényel, ezek nem analitikus meditációk. Vizsgálhatók igen alaposan ártalmas tevékenységek is, például el lehet gondolkodni azon, hogy egy ellenség milyen kellemetlenséget okozott, mire lehet számítani tőle a jövőben és ez hogyan torolható meg. Ez esetben a tudat bizonyára haraggal és gyűlölettel, vagyis negatív érzelmekkel lesz telítve. Ezt sem nevezi a buddhizmus analitikus meditációnak. Csak azok az elemzések sorolhatók ebbe a kategóriába, amelyek tárgya érényes, amely vizsgálódások által a tudat kiegyensúlyozottabbá és pozitívabbá válik. Ilyen tárgy lehet például a függésben keletkezés tizenkét-tagú láncolata, amelynek mélyreható elemzése során felismerjük a létezés körforgását a szamszárában, ráébredünk arra, hogy honnan jöttünk, miért vagyunk itt, és innen hová távozzunk. Ennek megértése szembesít a szamszárikus élet hiábavalóságával, kiábrándultságunk pedig életre kelti a valódi lemondás érzését, hiszen ki akarunk szabadulni a csapdából és szeretnénk elérni az örökké tartó boldogság és béke állapotát. Ez a felismerés a Dharma kitartó gyakorlására ösztönöz. A függésben keletkezés tizenkét-tagú láncolatának elemzésével juthatunk tovább arra a felismerésre, hogy a tudatlanság a szamszárikus létezés okozó mérgező érzelmek gyökérok, ezért a vele szemben alkalmazott ellenszer juttat a nirvánába.

A HARAG EREJE MIND A JELENLEGI, MIND AZ ELKÖVETKEZŐ ÉLETBEN SZENVEDÉST OKOZ ÉS MEGSEMMISÍTI A KORÁBBAN FELHALMOZOTT ERÉNYEKET ÉS ÉRDEMEKET, EZÉRT A BÖLCSESSÉGGYAKORLAT MAGÁBA FOGLALJA A HARAG ELLENSZERÉNEK, A TÜRELEMNEK A GYAKORLÁSÁT. A türelem nem természetes tulajdonságunk. Akkor gyakoroljuk, ha megértjük a belőle származó előnyöket, illetve ellen-

pólusaiból, a haragból és a gyűlöletből fakadó hátrányokat. Ne feledkezzetek meg Sántidéva intelméről: a harag a legnagyobb ellenségünk, a türelem pedig a legerényesebb törekvésünk!

A harag felperzseli a jelen és a múlt életekben összegyűjtött erényes cselekedeteket, ezzel pozitív következményeiket is megsemmisíti. Hiába halmoztok fel gyakorlással és meditációval erényes cselekedeteket, ha nem akadályoztatok meg a harag és a gyűlölet feltámadását, azok pozitív következményeit nem tapasztalhatjátok meg. A temérdek zavaró környezeti hatás közepette, amelyben élünk, az elért eredmények megvédése persze nem könnyű. Ezért tűzzétek ki célul magatok elé, hogy ha nem is tudjátok negatív érzelmeiteket azonnal megállítani, legalább próbáljátok elérni, hogy valamelyest csillapodjanak.

A türelem aktív cselekedet. Türelem alatt azt értjük, hogy amikor valaki durván ránk kiált vagy nekünk támad, uralkodunk indulatainkon, nem engedjük feltámadni önmagunkban a haragot és a gyűlöletet. Hogyan beszélhetnénk türelemgyakorlásról szeretteink vagy szellemi vezetőnk körében, békés, nyugodt körülmények között? A türelem gyakorlásának nem a barátaink, hanem az ellenfeleink a feltételei. Valóságos élethelyzetben ellenfeleink vizsgáztatnak minket, hogy a türelem gyakorlásának milyen szintjére jutottunk. Az erről szóló példabeszédben a pásztor bekiált a barlangjában meditáló szerzetesnek: „Mit csinálsz?” „Meditálok” – feleli a szerzetes. „És min meditálsz?” „A türelmen.” „Akkor edd meg...” és itt a pásztor egy csúnya kifejezést használ. „Edd meg te!” – vág vissza mérgesen a szerzetes. Nem elég tehát zavartalan magányban a türelmen elmélkedni, mert valóságos élethelyzetben a szép gondolatok egy pillanat alatt feledésbe merülnek.

Mindamellet, a buddhizmus harag megfékezésére és türelem gyakorlására vonatkozó intelme nem azt jelenti, hogy bármi történik veletek, azt minden esetben szótlanul tűrjétek, semmit se tegyetek, és minden ellenállás nélkül szolgáltassátok ki magatokat támadóitoknak. A türelem gyakorlása ebben a vonatkozásban sem jelenti a cselekvés hiányát. Ha valaki megtámad titeket – különösképpen, ha életek veszélyben forog –, tanúsítatok ellenállást, hiszen felelősséggel tartoztok saját magatokért. Viszont egyetlen esetben se feledkezzetek meg arról, hogy önmagatokat defenzív módon védjétek, harag és gyűlölet nélkül. Ha célotok csupán annyi, hogy a másik ember negatív cselekedetét harag és gyűlölet nélkül megállítsátok, akkor ezt a buddhizmus elfogadhatónak tartja. A támadó jellegű fellépést mindig a tudat negatív érzelmei, a harag és a gyűlölet motiválják, ráadásul ezeknek az érzéseknek a szabadjára engedése a bajt is növeli. Negatív motivációból negatív cselekedet származik, amelynek következményeként további ne-

gatív ellenreakcióra számíthatok. Tudnotok kell azt is, hogy a motivációk, a tudat cselekedetei, a következményekkel szorosabb kapcsolatban állnak, mint a test és a beszéd cselekedetei. A jó motiváció következménye pozitív, akkor is, ha a test vagy a beszéd valamely durva cselekedetét követitek el. A test és a beszéd rossz motivációval elkövetett mégoly nyugodt és higgadt cselekedete viszont negatív következménnyel jár. A buddhizmus emiatt beszél a motiváció hatalmas erejéről, és ezért tulajdonít kiemelt jelentőséget a motivációnak.

A szabály tehát, amit mindig tartsatok szem előtt, hogy az ellenetek irányuló támadás kivédése és elhárítása érdekében bármilyen cselekedet megengedett, ha az nem haraggal vagy ártó szándékkal történik. A legkifinomultabb módszer pedig, ha mahájána motivációval, a másik ember javát szem előtt tartva akadályozzátok meg az ártalmas cselekedetet. Például, olyan szélsőséges esetben, amikor megakadályozható egy embereket súlyosan veszélyeztető esemény, még a merénylő fizikai megsemmisítése is megengedett, de csak és kizárólag mélyről fakadó szeretettel és együttérzéssel elkövetve, hogy e cselekedet megakadályozza az agresszor hatalmas mértékű erénytelenségének felhalmozását, és sok ember megmenekülhessen a biztos haláltól. Ilyen tette csak olyan személyek, például a bódhiszattvák képesek, akik önmaguk feláldozásától sem visszariadva akarnak mások javára lenni. Mindebből az is következik, hogy ellentétben azzal, ahogyan itt nyugaton sokan gondolják, a türelem gyakorlása nem a gyengeség jele. Ennek épp az ellenkezőjéről van szó: a türelem nagy lelkierőre vall. Annak jele, hogy képesek vagyunk ellenőrzésünk alatt tartani negatív érzelmeinket. Mivel a türelmet igen nehéz megvalósítani – szemben a harag vagy a gyűlölet természetes módon történő kinyilvánításával –, a türelmetlenség, a mérges, agresszív reakció a gyengeség jele. A dühös ember képtelen uralkodni érzelmein. Ahogyan Sántidéva mondja: arra nem lehetünk büszkék, hogy legyőztük ellenségünket, csak arra, ha a mérgező érzelmeinket győzzük le.* Az ellenség előbb-utóbb magától is meghalna. Akik hősnek képzelik magukat, mert ellenségüket eltávolították az élők sorából, valójában egy halálra ítélt testet pusztítottak el. Saját mérgező érzelmeik viszont önmaguktól nem semmisülnek meg. Ha nem pusztítják el őket, akkor túlélik a testüket.

A SZAMSZÁRÁBAN A VÁGYAKOZÁS TELI RAGASZKODÁS A SZENNYEZETT KARMA GYARAPÍTÁSÁNAK ÉS MEGÉRLELÉSÉNEK LEGFŐBB OKA, EZÉRT A BÖLCSESSÉGGYAKORLAT ENNEK ELLENSZEREKÉNT MAGÁBA FOGLALJA A MEDITÁLÁST A KÜLSŐ ÉS A BELSŐ TÁRGYAK KIÁBRÁNDÍTÓ MEGJELENÉSÉN. Hogy a vágyakozás teli ragaszkodás milyen jelentős szerepet játszik a szennyezett karma megérlelésében,

* Uo. VI/20.

arról a függésben keletkezés tizenkét-tagú láncolatának magyarázatakor beszéltem. A második láncszemet, a szennyezett előrevetítő karmát a nyolcadik és kilencedik láncszem, a sóvárgás és a görcsös megragadás érleli be. Ennek a vágyakozás teli ragaszkodásnak az enyhítésére illetve elhagyására a buddhizmus a visszataszító és kellemetlen dolgokon történő meditálást ajánlja.

♦ *Milyen tárgyai lehetnek a kiábrándító dolgokról folyó meditálásnak?*

Ezek az Abhidharma tanításában olvashatók. Például csökkenti a ragaszkodást a testhez a meditálás a test harminckét tisztátalanságán. Tanácsolják még az elmélkedést egy csontvázon. A csontváz nem valami csodálatos dolog. A madhjamaka tanítása ennél még tovább megy, a meditálást nem csupán egyetlen csontvázon, hanem a teljes tért betöltő csonthalmazon javasolja. Ismét Sántidévától idézek, aki azt mondja: „Miért rettegünk a csontvázaktól, amikor azok nem is mozognak? Miért nem rettegünk a körülöttünk lévő mozgó csontvázaktól?” A kérdés itt is az, hogy milyen szemszögből vizsgáljuk a dolgokat. Az elmélkedés a test kellemetlen, visszataszító kinézetén, szembesít a test valódi természetével. Megéri, hogy ennyire ragaszkodunk hozzá? Aki megfelelően végzi ezt a gyakorlatot, az a valóságon elgondolkodva feladja a testéhez fűződő ragaszkodását.

A mérgező érzelmek részletezésekor már beszéltem arról, hogy a buddhista filozófia nem egyformán ítéli meg a ragaszkodást és a vágyakozást.** Nem minden vágyakozás ragaszkodás. Például a nirvánára vágyakozásra nem mondjuk, hogy ragaszkodás. Vagy a hétköznapioknál maradva, ha vágyakoztok egy televízióra, az nem jelenti szükségképpen, hogy ragaszkodtok is a televízióhoz. A ragaszkodás erős érzés, amely megzavarja a tudat békéjét, ezért mindenképp enyhíteni érdemes, végső soron pedig törekedni kell a megszüntetésére, de nem kell lemondani minden vágyról. Ez a különbségtétel sokkal inkább a tapasztalatainkat figyelembe véve, mintsem tisztán intellektuális szinten tehető meg.

Nem csak a testünkhöz kötődünk túlzottan, **VÁGYAKOZÓAN RAGASZKODUNK VILÁGI JAVAK BIRTOKLÁSÁHOZ, VILÁGI HÍRNÉVHEZ, A VILÁG CSODÁLATÁNAK ELNYERÉSÉHEZ, ÉS ÍGY TOVÁBB.** Az ember vég nélkül gyarapítaná tárgyait. Mindegy, hogy mekkora vagyona, mennyi pénze van, soha nem fogja azt mondani: „Elégedett vagyok. Nekem ennyi elég.” A szükségletek korlátlanok, és az ember hajlamos egész életét leélni úgy, hogy csak a tárgyainak felhalmozásával törődik. A buddhizmus a dolgok ésszerű birtoklását és használatát tanítja. Ételre, italra, hajlékra, valamennyi pénzre természetesen szükségünk van, de akkor tesszük helyesen, ha dolgaink gyarapításának határt szabunk, mivel csak így jut időnk tanulásra, gyakorlásra és meditálásra.

* Uo. VIII/47.

** 11. fejezet. A szenvedés eredete. 366-367. o.

A RAGASZKODÁS ELHAGYÁSÁT SEGÍTI A MEDITÁCIÓ A SZAMSZÁRA SZENVEDÉS-TERMÉSZETÉN ÉS A HALÁLON. Az elmélkedés a szamszára szenvedés-természetén, az élet változékonyságán és a mulandóságon, nem más, mint önmagunk szembesítése a tényekkel. Ezáltal tiszta képet nyerünk a világról, a világi jólét, az elismerések és sikerek természetéről. Mi értelme a valójában csak kölcsönkapott tárgyakhoz ragaszkodni, amikor azokat nemsokára – ebből az életből való távozásunkkor – vissza kell szolgáltatnunk? Gyakorlatilag ugyanez vonatkozik minden dolgunkra. Belátjuk tehát, hogy a világi javak és nyereségek hajszolása pusztá időfecsérlés, és világosan felismerjük a dharma-gyakorlás jelentőségét.

A BÖLCSSESSÉGGYAKORLAT MAGÁBA FOGLALJA A MEDITÁLÁST A BETEGSÉG, AZ ÖREGSÉG ÉS A HALÁL TERMÉSZETÉN, A MEDITÁLÁST A VÁGYOTT DOLGOKTÓL VALÓ MEGVÁLÁSON, STB. EZEK A MEDITÁCIÓK A BÜSZKESÉGNEK, A SPIRITUÁLIS ELŐMENETEL ÉS FEJLŐDÉS LEGFŐBB AKADÁLYÁNAK ELLENSZEREI. Említettem már, hogy a büszkeség nem tévesztendő össze a magabiztossággal.* A büszkeség a saját tulajdonságok és képességek túlértékelése. A büszke ember úgy véli, már mindent tud, a fejlődése ezért megreked. A nem eltúlzott magabiztosság viszont pozitív hajtóerő, ezért nem negatív tulajdonság.

A BÖLCSSESSÉGGYAKORLAT MAGÁBA FOGLALJA A MEDITÁLÁST A NÉGY NEMES IGAZSÁGON, A MENEDÉKVÉTEL HÁROM TÁRGYÁN, ÉS A KARMA TÖRVÉNYEN. EZEK A MEDITÁCIÓK A SZELLEMI GYAKORLÁST AKADÁLYOZÓ, MÉRGEZŐ ÉRZELMEKKEL TELI KÉTSÉG ELLENSZEREI. A rejtett jelenségek filozófiai-logikai következtetést igénylő megértése során számos kétséget kell eloszlatni. Egyáltalán nem baj, ha értelmezésükkel kapcsolatban kérdések merülnek fel, példának okáért, hogy valóban létezik-e karma törvény. Ugyanígy kétségek támadhatnak valakiben a tekintetben is, hogy helyes-e, ha vallási gyakorlatot folytat, amennyiben – és itt ez a lényeg – kételkedése még alaposabb vizsgálatra ösztönzi. Az efféle kételkedést a bölcsesség gyakorlása szünteti meg. Amennyiben a kétség mérgező érzelmekkel keveredik és zavart okoz, mondjuk, ha valaki alapos vizsgálódás nélkül arra jut, hogy a vallásgyakorlás haszontalan dolog, akkor érdeklődése szertefoszlik és a szellemi fejlődése megreked. Azoknak a kétségeknek az eloszlatása kívánatos tehát, amelyek torz irányba vezetnek a gondolkodást.

A BÖLCSSESSÉGGYAKORLAT MÉG EGYÉB MÉRGEZŐ ÉRZELMEK ELLENSZEREIN TÖRTÉNŐ MEDITÁCIÓKAT IS MAGÁBA FOGLAL. Nézzünk ezek közül néhányat.

A FELELŐTLENSÉG OLYAN TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY A ZAVART KELTŐ TÁRGYAKAT FIGYELMEN KÍVÜL HAGYJA, ÉS ELSZABADULT, KORLÁTOZATLAN VISELKEDÉSRE ÖSZTÖNÖZ. Zavart keltő tárgyak alatt az erőteljes ragaszkodás, a harag, a gyűlölet,

* Uo. 368-371. o.

a féltékenység, stb. felkeltésére alkalmas dolgokat értjük. Különösen a kezdő gyakorlók számára ajánlatos, hogy távol tartsák magukat ezektől. Például, ha nagyon haragudtok valakire, és már a pusztja közelsége is indulatot vált ki belőletek, akkor jobban teszitek, ha egyáltalán nem keresitek a társaságát. Így talán negatív érzelmek valamelyest csillapodik. Bár ez a módszer csupán átmeneti megoldást nyújt, kezdetben mégis a legcélravezetőbb, mivel sokkal könnyebb megvalósítani, mint ellenszereket alkalmazni. Az ellenszerek eredményes alkalmazására a bölcsességgyakorlás magasabb szintjén, a negatív gondolatok mélyreható vizsgálatát követően nyílik lehetőség.

A felelőtlenség az önfegyelem hiányaként is meghatározható. A felelőtlen ember korlátozás nélkül mindent meg akar tenni, ami éppen eszébe jut. Megbánást nem érezve követi el cselekedeteit, amelyek bajt és zavart okoznak önmaga és mások számára. Az önfegyelem jelentőségét ezért nem lehet eléggé hangsúlyozni. Bizonyos szintjével többnyire mindenki rendelkezik, például bárkiben felmerülhet a gondolat, hogy milyen jó lenne, ha ezt vagy azt a dolgot eltulajdonítaná, de belegondolva tettének negatív következményeibe, lemond a tényleges elkövetésről. A tudat békéjének és kiegyensúlyozottságának megvalósításához azonban ennél többre, az önfegyelem magas szintjére van szükség, amelynek kifejlesztésére a bölcsesség képzése alkalmas.

A bölcsesség képzése, vagyis az analitikus meditáció, olyan gondolkodási folyamat, amelynek során megértitek a test, a beszéd és a tudat negatív cselekedeteinek hátrányait, és minél inkább felismeritek az ártalmakat, annál inkább tartózkodtok tőlük. A felelőtlenségre vonatkozóan háromféle analitikus meditáció lehetséges. Az egyik, amikor a korlátozatlan viselkedés, vagyis az önfegyelem hiányának azokat a negatív következményeit veszitek számba, amelyekkel szembenézhetek. A másik, amikor az önfegyelem előnyeit vizsgáljátok. Átgondoljátok, hogy milyen haszonnal jár, ha tartózkodtok a felelőtlen cselekedetek elkövetésétől. A harmadik a tényleges ellenszerek közvetlen alkalmazásának a vizsgálata. Az előbbi példával élve, amint felmerül a lopás gondolata, azonnal megálljt kell parancsolni a negatív cselekedet elkövetésének. A közvetlen ellenszer itt a „Ne tedd!” parancsának a kiadása. Az analitikus meditáció során többnyire ezt a három módszert alkalmazzuk.

A FELELŐTLENSÉG A NEGATÍV CSELEKEDETEK MELEGÁGYA ÉS A POZITÍV CSELEKEDETEK AKADÁLYA. A felelőtlen ember nincs birtokában józan ítélőképességének, ezért problémát és szenvedést okoz önmagának és másoknak. Közelről megvizsgálva a családi és a közösségi konfliktusokat, azt találjuk, hogy azok az önfegyelem hiányából, a korlátozatlan cselekedetekből fakadnak. Mi más lenne például a túlzott alkohol fogyasztás, mint korlátok

nélküli cselekvés? Az önuralmát veszített, következményekkel nem törődő személy annyit iszik, amennyi csak jólesik neki. Nyilvánvaló, hogy ebből rengeteg baj származik.

A LUSTASÁG OLYAN TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY NEM VÁGYAKOZIK ERÉNYEKRE ÉS POZITÍV CSELEKEDETEKRE, EZÉRT AZ ERÉNYES ÉS POZITÍV CSELEKEDETEK ELKÖVETÉSÉNEK AKADÁLYA. Hétköznapi szóhasználatlalt lustaság alatt az aktivitás hiányát értjük, többnyire ha valaki nem akar dolgozni. A buddhizmus a lustaságot ettől eltérően határozza meg, nevezetesen az erényes cselekedetekkel szembeni passzivitást érti alatta. **A LUSTASÁG HÁROMFÉLE LEHET: LUSTASÁG, AMELY NEGATÍV CSELEKEDETEKET KÍVÁN ELKÖVETNI, A FÉLÉNKSÉG LUSTASÁGA ÉS AZ ÖRÖMÖKHÖZ RAGASZKODÓ LUSTASÁG.** Amikor a buddhizmus arról beszél, hogy a lusta ember nem fordít kellő energiát az erényes cselekedetek elkövetésére, akkor ez alatt azt is érti, hogy az ilyen ember aktív a negatív cselekedetek terén. Ez a felsoroltak első változata. A második, a félnkség vagy kishitűség, gyakran tapasztalható a buddhizmus iránt érdeklődők körében. Sokan buddhista gyakorlatokról hallva azt mondják: „Erre nem vagyok képes”. Mások úgy gondolják, hogy ilyenre most nincs idejük, majd később, talán idős korukban kezdenek a gyakorlásba. Mindkét esetben gyakorlatilag ugyanarról van szó. Ezt halogató lustaságnak is nevezzük. Végül a lustaság harmadik fajtájába sorolhatók a világi örömeket hajszolók. Ide tartozik az emberek nagy többsége, akik szinte minden idejüket és energiájukat életük örömforrásainak szentelik. Amit itt meg kell érteni, az tehát a lustaság buddhista értelmezésének eltérése a szokásos megközelítéstől. Lehet, hogy valaki önmagát nem kímélve hatalmas energia befektetéssel házat épít magának, és ezért dicsérik szorgalmát, vagy élete szinte egészét a munkahelyén tölti, hogy megjutalmazzák és előléptessék, ám a buddhizmus nézőpontjából tekintve ezek lusta emberek, mert minden idejüket jelen életük örömeinek keresésére fecsérlik, ahelyett, hogy az emberi élet értékes lehetőségét kihasználva tudatuk átalakítására és az erények és érdemek felhalmozására törekednének, ezáltal a következő életük jobbá tételén munkálkodnának.

A HITETLENSÉG OLYAN TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY NEM TISZTELI A POZITÍV CSELEKEDETEKET. A HITETLENSÉG A LUSTASÁG MEGALAPOZÓJA. A buddhista tanítások gyakran hangsúlyozzák a hit jelentőségét. Például hitet a pozitív tettekben, a karma törvényben, a Buddhában, a Három Menedékben, a nirvánában, a megelőző és az elkövetkező életekben, és így tovább, de ez különbözik a más vallások által fontosnak tartott hittől. A buddhizmus által igényelt hit a buddhista filozófia tanulásán és a logikán, valamint alapos vizsgálatokon alapul. Ennek nem mond ellent, hogy a buddhista közösségbe születők, és az életüket buddhista környezetben leélők vallásos hite gyakran rendkívül erős, annak ellenére, hogy

nem rendelkeznek a Tanítás világos megértésével. Ez főleg a tibeti és különösen a mongol vallási közösségekben figyelhető meg. Bár ez rossznak vagy helytelennek egyáltalán nem mondható, ugyanilyen mély hitre tanulással, és a tanultakon való gondolkodással is szert lehet tenni. Az érvek megértésével – még ha nem is tökéletes egyértelműséggel – bárki megbizonyosodhat afelől, hogy a buddhizmus miért beszél erről vagy arról a kérdésről, és miért fogadja el ezt vagy azt a nézetet. A hitnek ez a változata az értelem szilárd talapzatán nyugszik, ezért jobbnak és tartósabbnak tartjuk. A vakhitű ember véleménye könnyen megváltozhat, hiszen nem a saját felismeréseit, hanem a szülő, a tanár vagy valaki más hitét fogadja el sajátjának.

AZ IZGATOTTSÁG OLYAN TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY A FIGYELMET SZÉTSZÓRJA, ÉS NEM HAGYJA A TUDATOT ERÉNYES TÁRGYAKON NYUGODNI. A TUDAT IZGATOTTSÁGA A SAMATHÁ MEDITÁCIÓ AKADÁLYA. Gyakorlás nélkül a tudat alig képes néhány másodpercnél tovább összpontosulni egyetlen tárgyon. Koncentrációképességének gyengeségét szüntelen elkalandozásai jelzik. A buddhizmus tanítása értelmében a tudat a világi dolgokhoz való ragaszkodásai és kötődései miatt térül el az erényes tárgyaktól.

A HARAG OLYAN TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY A GYŰLÖLET MIATT TÉNYLEGESEN IS ÁRTANI AKAR. AZ EMBER ÖNMAGÁT ÉS MÁSOKAT A HARAGJA MIATT BÁNTALMAZZA. A buddhista filozófiában a harag és a gyűlölet eltérő fogalmak. A harag hirtelen feltámadó felszínes érzés. A gyűlölet mélyről fakadó ellenszenv, illetve ellenézés.

A ROSSZAKARAT OLYAN TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY A HARAGVÁS MIATT FOLYVÁST KERESI A LEHETŐSÉGET, HOGY ÁRTHASSON. A TÜRELMETLENSÉG MEGALAPOZÓJA. A rosszakarát vagy rosszindulat hosszantartó ingerült állapot, amely nem merül ki egy hirtelen cselekedetben. Amíg a gyűlölet mélyen meghúzódó ellenézés, a rosszakarát folyamatos ártásra törekvés.

A TISZTESSÉGTELENSÉG OLYAN TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY NEM ISMERI EL A HELYTELEN CSELEKEDETET, ÉS EZZEL AKADÁLYOZZA A VALÓSÁG MEGÉRTÉSÉT. Tisztességtelenségről akkor beszélünk, ha valaki tudatosan nem ismeri el valamely hibáját.

A FÉLTÉKENYSÉG OLYAN TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY KÉPTELEN ELVISELNI MÁ-SOK KIVÁLÓSÁGÁT. A FÉLTÉKENYSÉGTŐL AZ EMBER BOLDOGTALANNÁ VÁLIK. Nagyon általános emberi megnyilvánulás. Folyamatos önmegfigyeléssel valószínűleg ti is felfedezhetitek magatokban ezt az érzést. Ha tapasztalataitokat összevetitek az iménti meghatározással, tisztán megértitek a hatásmechanizmusát.

A DURVA SÉRTEGETÉS OLYAN TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY A HARAGOS EMBERT DURVA SZAVAK HASZNÁLATÁRA KÉSZTETI. A BESZÉD NEGATÍV CSELEKEDETÉNEK KIVÁLTÓJA.

A LEPLEZÉS OLYAN TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY ELTITKOLJA A HELYTELEN CSELEKEDETET. A MEGBÁNÁS ÉS BOLDOGTALANSÁG MEGALAPOZÓJA. Leplezés alatt a negatív cselekedetek szándékos elhallgatását értjük.

A FUKARSÁG OLYAN TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY RAGASZKODIK A VILÁGI HÍRNÉVHEZ ÉS ANYAGI NYERESÉGEKHEZ. A FUKAR EMBER ERŐSEN KÖTŐDIK TULAJDONÁHOZ, EZÉRT KÉPTELEN ELAJÁNDÉKOZNI ŐKET. A fukar ember görcsösen ragaszkodik minden dologhoz, és semmi szín alatt sem akar megválni tőlük.

A MEGTÉVESZTÉS OLYAN TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY A VILÁGI HÍRNÉVHEZ ÉS ANYAGI NYERESÉGEKHEZ RAGASZKODÁS MIATT A TÉNYLEGESTŐL ELTÉRŐ SZÍNBN TŰNTETI FEL A VALÓSÁGOT. KÖVETKEZMÉNYE A HELYTELEN MEGÉLHETÉS. Nem ritka, hogy valaki anyagi boldogulása és előmenetele érdekében olyan tulajdonságokra hivatkozik, amelyekkel valójában nem rendelkezik, és ebből előbb-utóbb problémája származik.

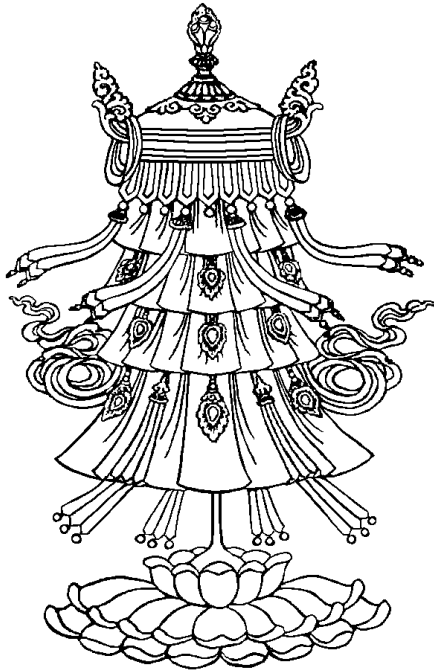
AZ ÁRTÓ SZÁNDÉK OLYAN TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY MÁSOK SZENVEDÉSÉT KÍVÁNJA, ÉS EZZEL A MÁSOKNAK BAJT OKOZÁS MEGALAPOZÓJA.

A *Lam-rim* meditáció második – középső – szintjén a szamszára szenvedés-természetétől való megszabadulás mikéntje a függésben keletkezés tizenkét-tagú láncolatának tanulmányozásával világossá vált: a mérgező érzelmek elhagyásával megszűnik a ragaszkodás, a sóvárgás és a görcsös megragadás, és bár megszámlálhatatlan előrevetítő karma megmarad, ezek már olyanok csupán, mint a kiszáradt magok, feltételek híján többé nem képesek beérni. A nirvánába érkező személynek ezért ugyan bőségesen maradnak előrevetítő karmái, általuk nem valósulhat meg újabb születés a szamszárikus létforgatagban. Egyetlen buddhista műben sem találtak olyan kijelentést, miszerint a cél az összes karma elhagyása lenne, ezért a nirvána szintjére juttató gyakorlatok között sincs olyan, amely az előrevetítő karmák elhagyására irányulna. A törekvés célja a mérgező érzelmektől való megszabadulás, mert így az előrevetítő karmák beérésének a feltételei megszüntethetők. Csak az a különleges személy hagyja el összes előrevetítő karmáját, aki eléri a megvilágosodást.

MINDENT EGYBEVETVE, AZ ERKÖLCSI FEGYELEM GYAKORLÁSA MEGALAPOZZA AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS MŰVELÉSÉT ÉS FEJLESZTÉSÉT, AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS TÁMOGATÁSÁVAL PEDIG A GYAKORLÓ SZERT TESZ A VALÓSÁGOT KÖZVETLENÜL FELISMERŐ BÖLCSESSEGRE. A VÉGSŐ IGAZSÁGOT, AZ ÜRESSÉGET – a személyek és a jelenségek önvaló-nélküliségét – FELISMERŐ BÖLCSESSEG VEZET A NIRVÁNA ÁLLAPOTÁHOZ, AMELY A SZÜLETÉSEK KÖRFORGÁSÁNAK, VALAMINT A SZAMSZÁRÁN BELÜLI SZENVEDÉSEKNEK A TELJES ÉS VÉGLEGES MEGSZŰNÉSE. Az üresség felismerése eleinte a fogalmak megértése útján történik, majd fokozatosan létrejön az üresség

fogalom nélküli realizálása. Ez a *Lam-rim* felső szintjét követő további öt ösvény közül a harmadikon, az úgynevezett Látás ösvényén valósul meg, amely még nem a nirvána.* Még tovább haladva, a szútra szerinti gyakorlás Meditáció ösvényén, a mérgező érzelmek teljes és végérvényes megszüntetésével a gyakorló eléri a nirvánát.

Az első szintet, az alacsony célt kitűző személy fokozatos ösvényét, a magasabb újjászületésre utaló öt érzéki tárgy szimbólumával zártam. Most, a középszintű célt kitűző személy fokozatos ösvényének magyarázatát a győzelem jelével** zárom. A tudatlanság – a mérgező érzelmek gyökéroka – felett aratott győzelmi jelkép arra utal, hogy aki idáig jut, az legyőzi a szamszárát és eléri a nirvánát.



* Gen Loszang Szönám a buddhista filozófia prasangika-madhjamaka szemléletű üresség tanát Csandrakírti: *Bevezetés a középtanba* című műve (tib. *dbu ma la 'jug pa*; skt. *Madhyamaka-avatāra-nāma*) alapján 1998. szeptembere és 2000. májusa között négy szemeszteren át tanította, ezért ismertetésére a *Lam-rim* meditáció keretén belül nem került sor.

** Tib. *rgyal mtshan*. Nem tévesztendő össze a rituális napernyő jelképével.

