

I. FÜGGELÉK

AZ ALACSONY CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY MEDITÁCIÓINAK ÁTTEKINTÉSE

A LAM-RIM MEDITÁCIÓK EREDMÉNYES VÉGZÉSÉNEK HAT ELŐFELTÉTELE:

1. A meditálás helye háborítatlan legyen (*mthun pa'i yul na gnas pa*).
Az ilyen helynek öt jellemzője van:
 - a. Könnyen hozzá lehet férni ételhez és italhoz.
 - b. Nincsenek félelemkeltő állatok és ellenségek.
 - c. A környezet nem ártalmas az egészségre.
 - d. Hasonló gondolkodású társak vannak jelen.
 - e. Nincs túl sok ember és nincs kellemetlen zaj.
2. A meditálónak kevés kívánsága legyen (*'dod pa chung ba*).
Jelentése: ne vágyakozzon több és jobb ételre, italra, ruhára, stb.
3. A megelégedettség fenntartása (*chog shes pa*).
Jelentése: a meditáló legyen elégedett, akár jó, akár rossz az étele, stb.
4. Minél kevesebb tevékenység végzése (*bya ba mang po yongs su spangs pa*).
Jelentése: a meditáló a *Lam-rim* meditáció idejére hagyjon fel minden más elfoglaltsággal, például az üzleteléssel, a nem kapcsolódó témák tanulmányozásával, az ismerősökkel való találkozással, stb.
5. Tiszta erkölcs (*tshul khrims rnam par dag pa*).
Jelentése: a meditáló tartózkodjon a tíz erénytelen cselekedet és az ezekhez hasonlók elkövetésétől.
6. A durva mérgező érzelmek elhagyása (*rnam rtoq yongs su spangs pa*).
Jelentése: a meditáló szabaduljon meg a durva érzelmeitől: a ragaszkodástól, a haragtól, a gyűlöletől, stb.



A LAM-RIM MEDITÁCIÓ KÉT FŐ RÉSZRE TAGOZÓDIK:

- I. ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK (*sbyor ba*).
- II. TÉNYLEGES GYAKORLATOK (*dnagos gzhi*).

I. ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK

Az előkészítő gyakorlatoknak hat része van (*sbyor ba'i chos grug*):

1. A gyakorlásra szolgáló terem vagy hely megtisztítása és a menedékvétel szimbólumainak elrendezése (*gnas khang kyi dor byas la sku gsung thugs kyi rten legs par bkram pa*).
2. Tiszta, szép felajánlások elhelyezése (*mchod pa g.yo med cing bkod pa mdzes par bshams pa*).
3. Elhelyezkedés egy kényelmes ülőhelyen és a hétágú testtartás felvétele (*rang nyid bde ba'i stan la 'dug lugs bryad dam spyod lam gang bder gnas pa*).

A hétágú testtartás a következő:

- a. A lábak keresztezettek vagy félig összekulcsoltak.
 - b. A szem az orrcsúcsra irányul.
 - c. A hát egyenes.
 - d. A vállak egyenesek.
 - e. A kéztartás kiegyensúlyozott. Ez azt jelenti, hogy a jobb kézhat a bal tenyérben nyugszik.
 - f. A nyak enyhén előrehajlik.
 - g. A nyelvcsúcs érinti a szájpadrást.
4. Az érdemek földjének megjelenítése

Jelentése: a Buddhát vagy egy bódhiszattvát önmagunk előtt a térben elképzelve a következő gyakorlatsort végezzük:

- a. Összpontosítás a légzésre (*dbugs la dmigs pa'i ting nge 'dzin*).
- b. A menedék tárgyainak megjelenítése és menedékvétel a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában (*dge sems khyad par can gyi ngang nas skyabs 'gro*).
- c. A Négy Mérhetetlen gyakorlata: (*tshad med bzhi*).

- 1) Mérhetetlen szeretet (*byams pa tshad med*).

„Milyen csodálatos lenne, ha minden érző lény boldog lenne és élvezné a boldogság okait. Bár így lenne. Tenni fogok a megvalósulásáért. Kérem, add áldásod, hogy képes legyek munkálkodni érte.”

- 2) Mérhetetlen együttérzés (*snying rje tshad med*).

„Milyen csodálatos lenne, ha minden érző lény mentes lenne a szenvedéstől és a szenvedés okaitól. Bár szabadok lennének. Tenni fogok a megvalósulásáért. Kérem, add áldásod, hogy képes legyek munkálkodni érte.”

- 3) Mérhetetlen öröm (*dga' ba tshad med*).

„Milyen csodálatos lenne, ha minden érző lény élvezné a tökéletes boldogságot és megszabadulna a szenvedéstől. Bár így lenne. Tenni fogok a megvalósulásáért. Kérem, add áldásod, hogy képes legyek munkálkodni érte.”

- 4) Mérhetetlen kiegyensúlyozottság (*btang snyoms tshad med*).

„Milyen csodálatos lenne, ha minden érző lény a ragaszkodástól és a gyűlölettől megszabadulva a kiegyensúlyozottság állapotában nyugodna. Bár így lenne. Tenni fogok a megvalósulásáért. Kérem, add áldásod, hogy képes legyek munkálkodni érte.”

d. A bódhicsitta felkeltésének gyakorlata (*byang chub kyí sems*).

„Az érdemeim ereje által bár megvalósítanám a buddhaságot, minden érző lény javára. Ezért fogom gyakorolni a *Lam-rim* meditációt.”

Vizualizáljuk, hogy Sákjamuni Guru boldog, a testéből nektár sugárzik, amely áthatja a testünket és a tudatunkat és minden érző lény testét és tudatát, megtisztítva a testeket, a beszédeket és a tudatokat. Majd Sákjamuni Guruhoz hasonló lény jön felénk és belénk olvadva megáld mindenkit.

5. A Hétágú gyakorlat (*yan lag bdun pa*) és a világegyetem mandalájának felajánlása.

a. Leborulás (*pyag 'tshal ba*).

A tiszteletteljes meghajlás, a gyakorlat fizikai végrehajtása. Szavakkal recitálni a buddhák magas minőségeinek imáját, a beszéd leborulása. Örömteli megemlékezés a buddhák testének-, beszédének- és tudatának a minőségeiről, a tudat leborulása. „Ekképpen borulok le a testemmel, a beszédemmel és a tudatommal előtted.”

b. Felajánlás (*mchod pa 'bul ba*).

Vizualizáljuk a felajánlásokat: tiszta vizet, virágot, füstölőt, fényt, illatos vizet, ételt, csengőt, a világegyetem mandaláját, és mindezeket ajánljuk fel tisztelettel Sákjamuni Gurunak.

A felajánlásoknak több fajtája van:

1) ténylegesen elrendezett felajánlások (*dnegos 'byor gyi mchod pa*) és

2) gondolatban tett felajánlások (*yid kyis sprul ba'i mchod pa*),
vagy

1) fizikai tárgyak felajánlása (*zang zing gi mchod pa*) és

2) a gyakorlás felajánlása (*sgrub pa'i mchod pa*).

c. Beismerés (*bshags pa*).

„Mély megbánással beismerem a testem, a beszédem és a tudatom valamennyi káros cselekedetét, amelyeket a ragaszkodástól, a gyűlölettől és a tudatlanságtól befolyásoltan elkövettem.”

Négy erős ellenszer van (*gnyen po stobs bzhi*):

1) A bizalom ereje (*rten gyi stobs*).

Vizualizáljuk a menedék tárgyait és menedékért fordulunk a Buddhához, a Dharmához és a Szanghához.

2) A megbánás ereje (*rnam par sun 'byin pa'i stobs*).

Felidézzük a testünk, a beszédünk és a tudatunk múltbeli érdemtelen, káros cselekedeteit, amelyeket a ragaszkodástól, a gyűlölettől és a tudatlanságtól befolyásoltan elkövettünk, és mintha megmérgeztük volna magunkat, mélyen megbánjuk őket.

3) Az ellenszerek alkalmazásának ereje (*gnyen po kun tu spyod pa'i stobs*).

A testünkkel, a beszédünkkel és a tudatunkkal érdem teli cselekedeteket hajtunk végre: beismerő szútrákat recitálunk, leborulásokat és felaján-

lásokat végzünk, meditálunk a bódhicsittán és az ürességen, mantrákat mondunk, stb.

4) A káros cselekedetek megszüntetésének ereje (*nyes pa las slar ldog pa'i stobs*).

Szilárdan elhatározzuk, hogy nem követjük el újra a káros cselekedeteket.

d. Örvendezés (*rjes su yi rang*).

Jelentése: őszinte örömmel leljük minden erényes cselekedetben, amelyeket mások elkövettek, illetve most vagy a jövőben elkövetnek. Amikor másokat akár csak apró jó cselekedetek véghezvitele közben látunk, olyan örömet érzünk, mint amikor egy koldus kincset talál.

e. Kérés (*bskul ba*).

„Kérem a buddhákat, hogy forgassák a Dharma kerekét.” Gondoljunk arra, hogy a buddhák a kérésünkbe beleegyezve forgatják a Dharma kerekét.

f. Könyörgés (*gsol 'debs*).

„Könyörgök minden gurunak, buddhának, bódhiszattvának és mindazoknak, akik a parinirvánába kívánnak lépni, hogy ne távozzanak el. Éljenek világkor-szakokon át, jót téve és örömet okozva minden érző lénynek.” Gondoljunk arra, hogy kérésünkbe beleegyezve köztünk maradnak.

g. Felajánlás (*bsngo ba*).

„Minden összegyűjtött érdemem és erényem felajánlom az érző lények javára, hogy megvalósítsák a buddhaságot, felajánlom a buddhizmus terjedéséért, a guruk hosszú életéért, az érző lények örökké tartó békességéért és boldogságáért.” Az érző lények javára tett felajánlást szeretettel és együttérzéssel végezzük.

A Hétágú gyakorlat végzésével érdemeket gyűjtünk és a tudatunkat tisztítjuk. A beismerés eredménye az érdemfelhalmozás és a szennyezettségek eltávolítása. Az érdem teli cselekedetek véghezvitele miatti örvendezés felerősíti, a felajánlás pedig kimeríthetetlenül fokozza az érdemeket. Mivel az érdemek gyűjtésének és a szennyezettségek tisztításának minden lényeges összetevőjét magába foglaló Hétágú gyakorlat mind a szútra-, mind a tantra ösvényen nélkülözhetetlen, a gyakorlatot a tökéletességig kell fejleszteni.

6. Szívből jövő kívánság és fohász, hogy a három célt elérjük (*don chen po gsum gyi sgo nas gsol ba gdab par bya ba*).

Elsőként ezt gondoljuk: „Bár megszűnnének a Lam-rim tanításaival össze nem egyeztethető káros gondolatok, és nem emelkednének további akadályok saját magam és mások tudatfolyamatában.”

Másodikként ezt gondoljuk: „Bár képes lennék a tudatfolyamatomat megalapozni a Lam-rim tanításaival megegyező hasznos gondolatokkal.”

Harmadikként ezt gondoljuk: „Bár elhárulna minden belső és külső akadály a felismeréseim útjából.”

A szívből jövő kívánságokat háromszor elismételjük, miközben nektárfolyást és megtisztulást vizualizálunk.

Minden ülés végén a meditalás során felhalmozott érdemeinket szívből jövően ajánljuk fel az összes érző lény javára, hogy elérjék a buddhaságot; ajánljuk fel a buddhizmus terjedéséért, a Guruk hosszú életéért, az érző lények örökké tartó békeességéért és boldogságáért, stb. Legvégül pedig azokat a menedéktárgyakat, amelyeket az ülés megkezdésekor magunkkal szemben elképzeltünk, sárga fényként vizualizálva, a szemöldökeink közötti ponton fogadjuk magunkba.



II. TÉNYLEGES LAM-RIM GYAKORLATOK

A *Lam-rim* meditáció megkezdése előtt meg kell ismerni a *Lam-rim* meditációk végzésének módját. A gyakorlás és a szellemi fejlődés legmeghatározóbb feltétele, hogy a *Lam-rim* meditáció hiba nélküli teljes tanításának átvétele minősített Gurutól történjen. A *Lam-rim* tanítása ezért ismerteti a Guru kimagasló képességeit.

Majtréja a *Mahájána-szútra-alamkárában* (*mdo sde rgyan*) a Guru tíz kimagasló képességét sorolja fel:

1. Alázatos, mert erkölcsisége magas szintű (*lhag pa tshul khrims kyi bslab pas dul ba*).
2. Nyugodt, mert összpontosítása magas szintű (*lhag pa ting nge 'dzin gyi bslab pas zhi ba*).
3. Békés, mert bölcsessége magas szintű (*lhag pa shes rab kyi bslab pas nye bar zhi ba*).
4. Szóbeli átadások sokaságával rendelkezik (*lung gi yon tan gyis phyug pa*).
5. Megértette az üresség-természetet (*de kho na nyid rtogs pa*).
6. Képzettebb a tanítványainál (*slob ma las yon tan lhag pa*).
7. Tanítása meggyőző (*smra mkhas pa*).
8. Együttérző (*brtseb dang ldan pa*).
9. Fáradhatatlan (*brtson 'grus dang ldan pa*).
10. Nem bánkódik és nem fárad el (*skyo ba spangs pa*).

A *Lam-rim* tanításában az áll, hogy a Guru legalább öt kimagasló képességgel rendelkezzen: a fent említettek közül az elsővel, a másodikkal, a harmadikkal, a hetedikkel és a nyolcadikkal.

A tanítványra vonatkozóan a *Lam-rim* öt képességet tart szükségesnek:

1. Legyen elfogulatlan (*blo gzu bor gnas pa*).
2. Bölcs életfelfogással rendelkezzen (*blo gros dang ldan pa*).
3. Érdeklődjön a gyakorlás iránt (*don gnyer che ba*).
4. Legyen tisztelttudó (*gus pa*).
5. Legyen odaadó (*yid gtong pa*).

A TÉNYLEGES LAM-RIM GYAKORLATOKNAK KÉT RÉSZE VAN:

- A. A Guru iránti odaadás kifejlesztése (*bshes gnyen bsten tshul*).
- B. A tudat képzése (*blo sbyong tshul*).

A. A GURU IRÁNTI ODAADÁS KIFEJLESZTÉSE

A Guru iránti odaadás kifejlesztése három részből áll:

1. Jótétemények, amelyek a Guru útmutatásának a követéséből származnak (*bshes gnyen bsten pa'i phan yon*).
2. Hátrányok, amelyek abból származnak, ha nem követjük a Guru útmutatásait (*bshes gnyen ma bsten pa'i nyes dmigs*).
3. A Guru jóakarátának felidézése (*bka' drin rjes su dran pa*).

1. JÓTÉTEMÉNYEK, AMELYEK A GURU ÚTMUTATÁSÁNAK A KÖVETÉSÉBŐL SZÁRMAZNAK

Itt a Dharma meghallgatásából, valamint a Dharma gyakorlásából származó jótéteményekre kell gondolni a következőképpen:

- a. Új, bölcs megértésekre teszünk szert a Dharma elméletéről és gyakorlásáról.
- b. A tiszta megértésekre támaszkodva tartózkodunk a testünk, a beszédünk és a tudatunk problémáinkat és életünk boldogtalanságát okozó káros cselekedeteitől.
- c. Elhagyjuk mérgező érzelmeinket és a tudatlanságunkat, minden szenvedésünk és boldogtalanságunk lényegi okait.
- d. Megállítjuk újralétesüléseink körforgását a létforgatagban és elérjük a nirvánát: a megszabadulást, minden szenvedésünktől.
- e. A Dharma gyakorlása elősegíti a három magasabb képzést (*bslab pa gsum*):
 - ◀ az erkölcsi fegyelem (*tshul khrims kyi bslab pa*),
 - ◀ az összpontosítás (*ting nge 'dzin gyi bslab pa*) és
 - ◀ a bölcsesség képzését (*she rab kyi bslab pa*).
- f. A Dharma megértése és gyakorlása a legragyogóbb fény, amely eloszlatja a tudatlanság sötétségét.
- g. A Dharma megértése és gyakorlása a legértékesebb tulajdon, amelyet sem tolvaj, sem rabló nem orozhat el.
- h. A Dharma megértése és gyakorlása tökéletes fegyver, amely elpusztítja a belső ellenségeket: a gyűlöletet, a haragot, a tudatlanságot, stb.
- i. A Dharma megértése és gyakorlása a legjobb barát, amely mindig velünk van és mindig jó tanácsokkal szolgál, amikor bajban vagyunk.
- j. A Dharma megértése és gyakorlása a leghatásosabb gyógyszer, amelynek nincsenek káros mellékhatásai, csak jótékony következményei.
- k. A Dharma megértése és gyakorlása a legjobb ajándék, amely a gyakorlókat, a tudásra vágyókat és a tanult embereket boldoggá teszi.
- l. A Dharma megértése és gyakorlása a legélesebb szem, mert segít tisztán látni a valóságot.
- m. A Dharma megértése és gyakorlása segít elkerülni az alsó világokba – például állatként – történő újraszületést.
- n. A Dharma megértése és gyakorlása segít elérni a buddhaságot.

2. HÁTRÁNYOK, AMELYEK ABBÓL SZÁRMAZNAK, HA NEM KÖVETJÜK A GURU TANÍTÁSAIT

- Itt azokat a hátrányokat gondoljuk át, amelyek abból fakadnak, ha nem hallgatjuk a Guru tanításait és nem gyakoroljuk az általa átadott Dharmát.
- Tudatlanok maradunk a Dharma elméletét és gyakorlatát illetően.
 - Belebonyolódunk a testünk-, a beszédünk- és a tudatunk káros cselekedeteibe, amelyek szenvedést, boldogtalanságot és problémát okoznak önmagunknak és másoknak egyaránt.
 - Hagyjuk, hogy a bármikor feltámadó mérgező érzelmeink és a tudatlanságunk olyan cselekedetekre késztesse, amelyek lényegi okai a szenvedéseinknek és a boldogtalanságunknak.
 - Bennrekedünk a létforogtagban – újralétesüléseink körforgásában és a szenvedésben –, és ez megakadályozza a nirvána megvalósítását – megszabadulásunkat valamennyi szenvedésünktől – és a buddhaság elérését.
 - Megakadályozzuk a három magasabb képzés: az erkölcsi fegyelem, az összpontosítás és a bölcsesség megvalósulását.
 - 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 forogtagában, a boldogtalanságban és a problémákban.
 - A testünk, a beszédünk és a tudatunk káros cselekedeteinek következményeként alsó létbirodalomban – például állatként – születünk újjá.
 - Könnyen legyőzhetnek és bántalmazhatnak külső ártalmas, gonosz lények.
 - Könnyen befolyásolhatókká válunk, és a hamis barátok visszavezetnek az élet szenvedéseibe.

3. A GURU JÓAKARATÁNAK FELIDÉZÉSE

- A guruk felébresztenek sötét tudatlanságom mély álmából.
- A guruk kimentenek a létforogtag hatalmas óceánjából.
- A guruk megmutatják a boldogság és a békeség felé vezető helyes utat.
- A guruk kiszabadítanak a létforogtag börtönéből.
- A guruk orvosokként segítenek kigyógyulnom mérgező érzelmeim okozta betegségemből.
- A guruk mint az esőfellegek, kioltják gyűlöletem és haragom tüzét.
- A guruk az oltalmazóim, mert megvédenek az alsó létbirodalomba születéstől.
- A guruk bölcsessége által megértem, hogy mi a helyes és mi a helytelen.
- A guruk megmutatják a nirvána és buddhaság felé vezető utat.
- 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 összpontosítás- és a bölcsesség magasabb képzéseit.

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 erőfeszítéssel és nagy tisztelettel 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 tanításait és utasításait, hanem megengedett, hogy a Guru iránti tiszteletet fenntartva békésen érvelve vitába bocsátkozzanak.

B. A TUDAT KÉPZÉSE

A TUDAT KÉPZÉSE KÉT RÉSZBŐL ÁLL:

1. Ösztönzés az értékes emberi élet értelmének kiteljesítésére (*dal ba'i rten la snying po blang ba'i phyir du bskul ba*).
2. Értékes emberi életünk kiteljesítése (*snying po ji ltar len pa'i tshul*).

1. ÖSZTÖNZÉS AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLET ÉRTELMÉNEK KITELJESÍTÉSÉRE
Az értékes emberi élet értelmének kiteljesítésére ösztönző meditáció három részből áll:

- a. Az emberi élet értékének felismerése.
- b. Az értékes emberi élet jelentőségének figyelembe vétele.
- c. Az értékes emberi élet elnyerésével szemben felmerülő akadályok figyelembe vétele.

a. AZ EMBERI ÉLET ÉRTÉKÉNEK FELISMERÉSE (*dal 'byor ngos bzung ba*)

- 1) A nyolc szabadság (*dal ba bryad*).
- 2) A tíz kedvező lehetőség (*'byor ba bcu*).

- 1) Az emberi életünket jellemző nyolc szabadság által az alábbi módon válunk alkalmassá a Dharma gyakorlására:

- a) Nem vallunk helytelen nézeteket (*log lta can ma yin pa*).
- b) Nem születtünk elmaradott országba (*kla klor skye ba min pa*).

- c) Nem olyan helyre születünk, ahol a Buddha tanítása ismeretlen (*rgyal ba'i bka' med pa'i yul du skye ba ma yin pa*).
 - d) Nem születünk némának vagy együgyűnek (*glen lkugs can ma yin pa*).
 - e) Nem születünk pokollakónak (*dmial bar skye ba min pa*).
 - f) Nem születünk éhező szellemnek (*yi dwags su skye ba min pa*).
 - g) Nem születünk állatnak (*dud 'gror skye ba min pa*).
 - h) Nem születünk hosszú életű istennek (*lha tshe ring por skye ba min pa*).
- 2) A tíz kedvező lehetőség, amely előmozdítja a Dharma gyakorlását:
- a) Emberi létforma (*mi yin pa*).
 - b) Olyan helyen születni, ahol a buddhizmust tanítják (*yul dbus su skyes pa*).
 - c) Érzékszervek épsége (*dbang po tshang ba*).
 - d) Bizalom a Dharmában (*chos la dang pa*).
 - e) Mentesség a szélsőséges cselekedetektől (*las mtha' ma log pa*).
 - f) Olyan korszakban élni, amelyben a Buddha megjelent, (*sangs rgyas byon pa*) és
 - g) tanította a Dharmát (*dam chos gsungs pa*).
 - h) Virágzik a tanítása (*bstan pa gnas pa*).
 - i) A tanításának követői vannak (*de'i rjes su 'jug pa*).
 - j) Együttérzés nyilvánul meg mások felé (*gzhan la rtag tu brtse ba snying rje dang ldan pa*).

b. AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLET JELENTŐSÉGÉNEK FIGYELEMBE VÉTELE (*dal 'byor don che ba bsam pa*)

Az értékes emberi élet több szempontból rendkívül jelentős:

- 1) Jelen emberi életünkkel kiváló és dicsőséges, magasabb és jobb újralétesülésben lehet részünk, kívánságunktól függően ember- vagy istenlényként.
- 2) Jelen emberi életünkkel – a magasabb és jobb létszférába születéssel – kívánságunknak megfelelő hosszú életet, szép megjelenést, gazdagságot, kiváló képességeket, stb. valósíthatunk meg.
- 3) Jelen emberi életünkkel magasabb újralétesülést valósíthatunk meg a Tiszta Földön, ahol csak buddhák és bódhiszattvák élnek.
- 4) Jelen emberi életünkkel megvalósíthatjuk a nirvána örök békéjét és boldogságát: megszabadulhatunk a születés-, az öregség-, a betegség- és a halál létforgatagon belüli szenvedéseitől.
- 5) Jelen emberi életünkkel megvalósíthatjuk a Buddha dicsőséges és tökéletes négy testét:
 - ◀ a Természet-igazság Testet (*ngo bo nyid sku*),
 - ◀ a Bölcsesség-igazság Testet (*ye shes chos sku*),
 - ◀ a Teljes gyönyörűség Testet (*longs sku*) és
 - ◀ az Emanációs Testet (*sprul sku*).

- 6) Jelen emberi életünkkel megvalósíthatjuk egy buddha Forma Testének (*gzugs sku*) és Igazság Testének (*chos sku*) egyesítését, egyetlen életen belül, a legmagasabb jóga tantra segítségével.

c. **AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLET ELNYERÉSÉNEK AKADÁLYAI** (*dal 'byor shin tu rnyed dka' ba bsam pa*)

Az értékes emberi életet nagyon nehéz elnyerni a következők miatt:

- 1) Az emberi élet legfőbb oka a tíz erény gyakorlása, s mert ilyen okokat nehéz felhalmozni, az emberi életet nehéz elnyerni.
- 2) A nyolc szabadság és a tíz kedvező lehetőség okai: a tíz erény kifinomult gyakorlása, a Hat Tökéletesség művelése, buzgó imádkozás és felajánlások végzése. Mivel az ilyen okok felhalmozása nehéz, az értékes emberi életet nehéz elnyerni.
- 3) Még ha az említett okokat sikerül is felhalmozni, az ismételtlen feleledő gyűlölet és harag, valamint a helytelen nézetek – a karma törvényének és a megelőző- és elkövetkező életek lehetőségének elutasításai – megsemmisítik a felhalmozott érdemeket, ezért az értékes emberi életet nehéz elnyerni.
- 4) Még ha a felhalmozott érdemek nem is semmisülnek meg, a jelenlegi életben véghezvitt nagyszámú erénytelen- és kisszámú erényes cselekedet miatt rendkívül bizonytalan, hogy a következő életben az erénytelen-, illetve az erényes következmények közül elsőként melyik kerül meg tapasztalásra, ezért az értékes emberi életet nehéz elnyerni.
- 5) Sákjamuni Buddha egy alkalommal csipetnyi homokot vett a kezébe és így szólt: „Ez itt azoknak a száma, akik a magasabb világokba születnek. Az összes többi homokszem a földön pedig azoké, akik az alsó világokba.” E tanítás alapján megértjük, hogy miért él oly nagyszámú apró teremtmény nyáron egy kis piszkos pocsolyában. Következésképpen, az értékes emberi életet nehéz elnyerni.
- 6) Az emberi lényeken belül vessük össze a hívők számát a nem hívők számával. A hívőkön belül pedig hasonlítsuk össze, hogy hányan rendelkeznek és hányan nem rendelkeznek a Dharma gyakorlását biztosító nyolc szabadsággal és tíz kedvező lehetőséggel. Ebből megértjük, hogy a tizennyolc hasznos tulajdonsággal felruházott értékes emberi élet elnyerése nehéz.

Ácsárja Sántidéva a *Bódhiszattva cselekedetek művelésében* ezt mondja: „Rábízva magad értékes emberi életed hajójára, átszelheted a szenvedések hatalmas folyamát. Mivel ilyen hajót a jövőben nehéz lesz újra találnod, e sorsdöntő időben ne aludj, ostoba!”

Annak idején a nagy mestert, Gung-thang-pát, egyik tanítványa a megvilágosodásának történetéről kérdezte. A mester így felelt: „Az első húsz

évben rá se hederítettem a dharmagyakorlásra. A következő húsz évben azon gondolkodtam, hogy majd hozzákezek. Tíz éve pedig minden reggel azon kesergek, hogy nem korábban kezdtem el gyakorolni. Ez az én történetem, ahogyan egy tartalom nélküli emberi élet elmúlik.”

A mester itt közvetett módon rólunk beszél, akik céltalanul töltöttük, jelenleg céltalanul töltjük, és talán a jövőben is céltalanul fogjuk tölteni az életünket, ahelyett, hogy céltudatosan a Dharmát gyakorolnánk.

Az emberi élet jelentőségének és értékének a felismerése az alábbi négy pont átgondolásával történik:

- ◀ Gyakorolnom kell a Dharmát, mert boldog akarok lenni és nem akarok szenvedni. Boldogságom elérése és megszabadulásom a szenvedéstől, a Dharma gyakorlásától függ.
- ◀ Képes vagyok a Dharma gyakorlására, mert rendelkezem a szükséges külső feltétellel: van szellemi vezetőm, aki megmutatja, hogyan gyakoroljak, és rendelkezem a belső feltételekkel: a szabadságokkal és a kedvező lehetőségekkel, amelyek alkalmassá tesznek a Dharma gyakorlására.
- ◀ Gyakorolnom kell a Dharmát már a jelen életemben, mert nagyon nehéz újra értékes emberi életet nyernem.
- ◀ Gyakorolnom kell a Dharmát, most azonnal, mert a halálom eljövételének időpontja bizonytalan.

2. AZ ÉRTÉKES EMBERI ÉLET KITELJESÍTÉSE

Hogyan ragadható meg az értékes emberi élet lényege?

A *Lam-rim* tanítása az eltérő tudati szinteken lévő gyakorlókhoz igazodva, az értékes emberi élet lényegének megragadásához az eszközök és fokozatok három szintjét különbözteti meg:

- a. Alacsony célt kitűző személy közös, fokozatos ösvénye (*skyes bu chung ngu dang thun mong ba'i lam gyi rim pa*).
- b. Középszintű célt kitűző személy közös, fokozatos ösvénye (*skyes bu 'bring dang thun mong ba'i lam gyi rim pa*).
- c. Magas célt kitűző személy fokozatos ösvénye (*skyes bu chen poi lam gyi rim pa*).

Miért van szükség a *Lam-rim* gyakorlatok három eltérő szintjére? Mert a fokozatosság e három eltérő szintje felel meg a gondolkodásmódunknak, és ezek a szintek foglalják magukba az összes buddhista tanítást, gyakorlatot és meditációt.

Hogyan tartalmazza a három szint az összes buddhista tanítást, gyakorlatot és meditációt? Két dologra van szükségünk:

- ◀ magasabb újráltesülésre, amely az elérés ideiglenes tárgya, és
- ◀ nirvánára – a megszabadulásra minden szenvedéstől –, amely az elérés végső tárgya.

A nirvánának két típusa van:

- a megszabadulás, amely csupán az összes szenvedéstől akar mentesülni, és
- a buddhaság, vagy megvilágosodás.

Az alsó szint – az alacsony célt kitűző személy közös, fokozatos ösvénye – minden olyan buddhista tanítást, gyakorlatot és meditációt magában foglal, amely a magasabb újralétesülés elérésére irányul. Alacsony célt kitűző személy alatt itt azt a gyakorlót értjük, aki már nem tulajdonít túlzott jelentőséget a jelenlegi életének, aki magasabb újralétesülésre vágyakozik, és okokat és feltételeket halmoz fel, hogy magasabb újralétesülést érjen el.

A középszint – a középszintű célt kitűző személy közös, fokozatos ösvénye – minden olyan buddhista tanítást, gyakorlatot és meditációt magában foglal, amely a nirvána első típusának elérésére irányul. Középszintű célt kitűző személy alatt azt a gyakorlót értjük, aki megcsömörlött (*skyo shas*) a létforogaton belüli szenvedésektől, aki vágyakozik és törekszik arra, hogy minden szenvedéstől megszabaduljon és azért halmozza fel az okokat és a feltételeket – a három magasabb képzést (*lam bslab pa gsum*) –, hogy a megszabadulást elérje.

A felső szint – a magas célt kitűző személy fokozatos ösvénye – minden olyan buddhista tanítást, gyakorlatot és meditációt magában foglal, amely a buddhaság elérésére irányul. Magas célt kitűző személy alatt azt a gyakorlót értjük, akit teljességgel eltölt a minden lény iránti hatalmas szeretete és együttérzése, aki vágyakozik és törekszik arra, hogy minden lény javára a buddhaságot megvalósítsa és elkötelezze magát a mahájána szútra- és tantra gyakorlatokkal.



AZ ALACSONY CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY KÖZÖS FOKOZATOS ÖSVÉNYE

(*skyes bu chung ngu dang thun mong ba'i lam gyi rim pa*)

Az alacsony célt kitűző személy közös fokozatos ösvényén, a *Lam-rim* tanításának megfelelően a következő meditációkat végezzük:

- A. Meditálás a mulandóságon és a halálon (*jig rten 'dir ring du ni gnas par 'chi ba rjes su dran pa*).
- B. Meditálás az alsó világok szenvedésein (*ngan song gi sdug bsngal bsam pa*).
- C. A menedékvétel gyakorlata részletesen (*bstan pa la 'jug pa'i sgo dam pa skyabs 'gro sbyang ba*).
- D. Elmélkedés a karma törvényen (*bde legs thamis cad kyi rtsa ba las 'bras la yid ches kyi dad pa bskyed pa*).

A. MEDITÁLÁS A MULANDÓSÁGON ÉS A HALÁLON

A mulandóság és a halál történi meditálás három részből áll:

1. Meditálás a halál figyelmen kívül hagyásának hátrányain (*chi dran pa ma bsgoms pa'i nyes dmigs*).
2. Meditálás a halál tudatosításának előnyeiben (*chi ba dran pa bsgoms pa'i phan yon*).
3. A halál tudatosításának tényleges módja (*chi ba dran pa bsgoms pa'i tshul dngos*).

1. MEDITÁLÁS A HALÁL FIGYELMEN KÍVÜL HAGYÁSÁNAK HÁTRÁNYAIN

Számos hátránnyal jár a halál figyelmen kívül hagyása:

- a. A halál tudatosításának hiánya megakadályozza a Dharma gyakorlását.
- b. Még ha gyakoroljuk is a Dharmát, de túlságosan elmélyedünk jelen életünk eseményeiben, gyakorlásunk erőtlen marad.
- c. Még ha gyakoroljuk is a Dharmát következő életünk érdekében, halogató lustaságunk megakadályozza, hogy dharmagyakorlásunk valóban komoly erőfeszítéssel történjen.
- d. Göröcsösen ragaszkodunk jelen életünk földi javaihoz.
- e. Felháborodunk és zaklatottá válunk, ha valaki földi javainkra tör.
- f. Belebonyolódunk a testünk-, a beszédünk- és a tudatunk különösen ártalmas cselekedeteibe, amelyek következményeként alsó világba születünk.
- g. Eltávolodunk a dharmagyakorlástól, ezért nem tudjuk kiszabadítani magunkat szenvedéseink körforgásából és nem valósíthatjuk meg a nirvánát és a buddhaságot.

2. MEDITÁLÁS A HALÁL TUDATOSÍTÁSÁNAK ELŐNYEIN

Számos előnnyel jár a halál tudatosítása:

- a. Enyhítjük a tárgyakhoz és a dolgokhoz való ragaszkodásunkat, és ezzel megszüntetjük az erőteljes ragaszkodás okozta érzelmi problémáinkat.
- b. Erényes és pozitív cselekedetekkel kötelezzük el magunkat, ezáltal békét és boldogságot teremtünk mind a saját, mind a környezetünkben lévők életében.
- c. Elkötelezzük magunkat a komoly dharmagyakorlással.
- d. Megálljt parancsolunk a nem csupán saját magunknak, hanem a családtagjainknak és a környezetünkben lévőknek is problémákat és szenvedést okozó negatív cselekedeteinknek.
- e. Megálljt parancsolunk a mindennapi életünkben problémákat és szenvedést okozó mérgező érzelmeinknek: a haragnak és a gyűlöletnek.
- f. A halál tudatosítása a dharmagyakorlás kapuja; ahogyan a Buddha mondta: a halálra emlékezés a legnagyobb felismerés.
- g. Megértjük, hogy minden világi jelenség illúzió, olyan mint az álom.
- h. Rátalálunk életünk értelmére és az életünket jelentőségesebbé változtatjuk.

- i. Amikor eljön a halálunk ideje, boldogan és békésen halunk meg.
- j. Sikeresek leszünk a dharmagyakorlásban.

3. A HALÁL TUDATOSÍTÁSÁNAK TÉNYLEGES MÓDJÁ

A halál ténylegesen három nyilvánvaló tény átgondolásával tudatosítható. E tények mindegyike három szempontból igaz és általuk három elhatározásra juthatunk.

A három nyilvánvaló tény (*rtsa ba gsum*):

- a. A halál bizonyossága (*nges par 'chi bar bsam pa*).
- b. A halál bekövetkeztének bizonytalansága (*nam 'chi nges med bsam pa*).
- c. A halál időpontjában csak a Dharma segíthet (*'chi ba'i tshe chos ma gtogs gzhan gang gis kyang mi phan pa bsam pa*).

a. Az első nyilvánvaló tény három indoka:

- 1) A halál bizonyosan bekövetkezik, ezt semmilyen körülmény nem akadályozhatja meg.
- 2) Az életünk szakadatlanul rövidül. Amikor eljön a halálunk ideje, az életünk nem hosszabbítható meg.
- 3) A halálunk váratlanul fog lecsapni ránk, mielőtt időnk lenne felkészülni rá. Nem akkor, amikor szeretnénk, dharmagyakorlás közben.

b. A második nyilvánvaló tény három indoka:

- 1) Az érző lények élettartama ebben a világban nagyon bizonytalan.
- 2) Sokkal nagyobb a valószínűsége a halál bekövetkeztének, mint az életben maradásnak.
- 3) Testünk rendkívül törékeny.

c. A harmadik nyilvánvaló tény három indoka:

- 1) A barátok és a család nem segíthet.
- 2) A vagyon nem segíthet.
- 3) Még a testünk segítségére sem számíthatunk.

A három nyilvánvaló tény három-három indoka alapján a következő három döntést hozzuk:

- ◀ Mivel a halál biztosan bekövetkezik, elhatározzuk, hogy gyakorolnunk kell a Dharmát.
- ◀ Mivel a halál időpontja bizonytalan, elhatározzuk, hogy azonnal elkezdjük gyakorolni a Dharmát.
- ◀ Mivel a halál időpontjában csak a Dharma segíthet, elhatározzuk, hogy kizárólag a Dharma gyakorlásával kötelezzük el magunkat és elhagyjuk testünk, beszédünk és tudatunk önmagunknak és más érző lényeknek ártó káros cselekedeteit.

B. MEDITÁLÁS AZ ALSÓ VILÁGOK SZENVEDÉSEIN

Az alsó világok szenvedéseivel foglalkozó meditációnak három része van:

1. Meditálás a pokollakók szenvedésein (*dm̄yal ba'i sdug bsngal bsam pa*).
2. Meditálás az éhező szellemek szenvedésein (*yi dwags kyi sdug bsngal bsam pa*).
3. Meditálás az állatok szenvedésein (*dud 'gro'i sdug bsngal bsam pa*).

1. MEDITÁLÁS A POKOLLAKÓK SZENVEDÉSEIN

A meditálás a pokollakók szenvedésein az alábbiak átgondolásával történik:

- a. Egyes pokollakó lények a mások iránt érzett állandó gyűlöletüktől vezérelve egymás elpusztítására törekednek és eközben folyamatosan rendkívüli kínokat élnek át. Így töltik életüket évezredekken keresztül a szenvedéseiknek ugyanabban a körforgásában.
- b. Egyes pokollakó lények folyamatosan rendkívüli kínokat élnek át, miközben testüket mások apró darabokra szaggatják. Így töltik életüket évezredekken keresztül, a szenvedéseiknek ugyanabban a körforgásában.
- c. Egyes pokollakó lények folyamatosan rendkívüli mentális kínokat élnek át, miközben az égből rájuk hulló hatalmas súlyok szétzúzzák a testüket. Így töltik életüket évezredekken keresztül a szenvedéseiknek ugyanabban a körforgásában.
- d. Egyes pokollakó lények folyamatosan rendkívüli mentális kínokat élnek át, miközben félelmetes kínozók elől menekülnek. Így töltik életüket évezredekken keresztül a szenvedéseiknek ugyanabban a körforgásában.
- e. Egyes pokollakó lények folyamatosan rendkívüli mentális és fizikai kínokat élnek át miközben tüzesen izzó fémház csapdájában vergődnek. Így töltik életüket évezredekken keresztül a szenvedéseiknek ugyanabban a körforgásában.
- f. Egyes pokollakó lények folyamatosan rendkívüli mentális és fizikai kínokat élnek át, miközben hatalmas katlanban, olvadt rézben főnek. Így töltik életüket évezredekken keresztül a szenvedéseiknek ugyanabban a körforgásában..
- g. Egyes pokollakó lények folyamatosan rendkívüli mentális és fizikai kínokat élnek át, miközben élve elégetik őket úgy, ahogyan a fémeket hevíti a kovács és testük a lángokkal eggyé válik. Így töltik életüket évezredekken keresztül a szenvedéseiknek ugyanabban a körforgásában.
- h. Egyes pokollakó lények folyamatosan rendkívüli mentális és fizikai kínokat élnek át, miközben tűzforró szénbe merülnek alá és éles pengék során lépkednek. Így töltik életüket évezredekken keresztül a szenvedéseiknek ugyanabban a körforgásában.
- i. Egyes pokollakó lények folyamatosan rendkívüli mentális és fizikai kínokat élnek át, miközben dermesztő hideg veremben testük szilánkokra

pattogzik. Így töltik életüket évezredekken keresztül a szenvedéseiknek ugyanabban a körforgásában.

2. MEDITÁLÁS AZ ÉHEZŐ SZELLEMEK SZENVEDÉSEIN

A meditálás az éhező szellemek szenvedésein az alábbiak átgondolásával történik:

- a. Egyes éhező szellemek rendkívüli fájdalmat érezve szenvednek, amikor csak ételt vesznek magukhoz, mivel a táplálék tüzzé válik a gyomrukban.
- b. Egyes éhező szellemek rendkívüli fájdalmat érezve szenvednek, amikor csak italhoz jutnak, mivel az savként marja a gyomrukat.
- c. Egyes éhező szellemek rendkívüli fájdalmat érezve szenvednek, mivel kimeríti őket az étel és az ital utáni szüntelen rohanásuk, mely ételek és italok csupán káprázatok, s eltűnnek, mihelyt elérnék őket.
- d. Egyes éhező szellemek rendkívüli félelmet éreznek, amint rohanva az étel vagy ital káprázata után, még mielőtt azt elérnék, ijesztő óriást látnak, aki arra készül, hogy feldarabolja őket.
- e. Egyes éhező szellemek rendkívüli fájdalmat érezve szenvednek iszonyú éhségük és szomjúságuk miatt, miközben nem látják az ételt és az italt még akkor sem, ha azok közvetlenül előttük vannak. Ami az emberi világban vízzel teli folyó, az számukra kiszáradt meder, a zöldellő mezők és gyümölcsösök pedig kopár, sivatagi tájak.

3. MEDITÁLÁS AZ ÁLLATOK SZENVEDÉSEIN

A meditálás az állatok szenvedésein az alábbiak átgondolásával történik:

- a. Egyes állatok rendkívüli fájdalmat érezve szenvednek, mivel más állatok vagy emberek kínozzák, megölik és megeszik őket.
- b. Egyes állatok rendkívüli fájdalmat érezve szenvednek, mivel életüket választási lehetőség nélkül forróságban vagy jéghidegben kell leélniük.
- c. Egyes állatok rendkívüli fájdalmat érezve szenvednek az éhségük és szomjúságuk miatt.
- d. Egyes állatok rendkívüli fájdalmat érezve szenvednek kihasználásuk és munkára fogásuk miatt.
- e. Egyes állatok rendkívüli fájdalmat érezve szenvednek a tudatlanságuk miatt.
- f. Egyes állatok rendkívüli fájdalmat érezve szenvednek, mert egész életükben ketrecbe zártan vagy összekötözve, magányos elszigeteltségben élnek, az emberek kedvteléseinek kiszolgáltatva.

A meditálás az alsó létbirodalmak szenvedésein véget vet a Dharma gyakorlásával és a meditálással szembeni lustaságnak, és arra ösztönöz, hogy olyan előrelátó intézkedéseket tegyünk, amelyek a dharmagyakorlás és a nirvána – a szenvedések körforgásából való teljes megszabadulás – irányába vezetnek.

C. A MENEDÉKVÉTEL GYAKORLATA RÉSZLETESEN

A menedékvétel részletes gyakorlata négy részből áll:

1. A Buddhában, a Dharmában és a Szanghában való menedékvétel alapvető okai (*gang la brten nas skyabs su 'gro ba'i rgyu*).
2. A menedékvétel tárgyai (*de la brten nas skyabs su 'gro ba'i yul*).
3. A menedékvétel módja (*ji tsam gyis skyabs su song ba'i tshul*).
4. A Buddhában, a Dharmában és a Szanghában vett menedék szabályai (*skyabs su song nas bslab par bya ba'i rim pa*).

1. A BUDDHÁBAN, A DHARMÁBAN ÉS A SZANGHÁBAN VALÓ MENEDÉKVÉTEL ALAPVETŐ OKAI

- a. A halál bizonyosságának megfontolása.
- b. Megfontolása annak, hogy nem határozhatjuk meg a halálunkat követő újralétesülésünk helyét.
- c. Megfontolása annak, hogy újralétesülésünket a múltban felhalmozott karmánk határozza meg.
- d. A múltban felhalmozott pozitív karmánk gyengeségének és a negatív karmánk erejének a megfontolása.
- e. Megfontolása annak, hogy a múltban felhalmozott erőteljes negatív karma következménye az alsó világokba születés, ami kínzó félelmet kelt bennünk, hogy az alsó világba zuhanhatunk.
- f. A Buddha, a Dharma és a Szangha erejéről való szilárd meggyőződés kifejtése, hogy segítségükkel kiszabadulhatunk az alsó világok szenvedéseinek körforgásából.

Röviden, két olyan motiváció van, amely arra ösztönöz, hogy menedéket keressünk a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában:

- ◀ Félelem az alsó világokba születéstől.
- ◀ Szilárd hit, hogy az alsó világokba születéstől a Buddha, a Dharma és a Szangha képes megmenteni.

2. A MENEDÉKVÉTEL TÁRGYAI: A BUDDHA, A DHARMA ÉS A SZANGHA

- a. A Buddha olyan megvilágosodott lény, aki mérgező érzelmeit elhagyta, birtokában van minden felismerésnek és az összes jelenséget közvetlenül ismeri.
- b. A Dharma számos magas felismerést és a különböző szintű mérgező érzelmek minden kétséget kizáró megszüntetését foglalja magába. Ennélfogva a Dharma, a Buddha és a Szangha belső tulajdonsága. A Dharma minden mahájána- és hínájána magas belső szellemi értéket magába foglal. A nirvána a Dharma példája.

c. A Szangha alatt a magas belső szellemi értékekkel rendelkező személyeket értjük, akik nem szükséges, hogy buddhák legyenek. A Szangha tehát a mahájána és a hínájána magas szintű gyakorlóit foglalja magába.

Akik meg akarnak szabadulni a létforgatag szenvedéseitől, négy ok miatt a Buddhát, a Dharmát és a Szanghát menedékvételük legfőbb tárgyaiként fogadják el:

- 1) Önmagát megszabadította a szenvedésektől, illetve a szenvedések nem győzték le.
- 2) A módszerei ügyesek és jól ismeri, hogyan kell más érző lényeket örökre megszabadítani minden szenvedéstől.
- 3) Megkülönböztetés nélkül együtt érez minden érző lényel.
- 4) Teljes védelmet és menedéket nyújt mindazoknak, akik az összes szükséges feltétellel rendelkeznek.

3. A MENEDÉKVÉTEL MÓDJA

A menedékvétel módja alatt a következők értendők:

a. A létforgatag szenvedéseitől való megszabadulásunk érdekében a Buddha teste, beszéde és tudata különleges értékeinek megértésére támaszkodva keresünk menedéket a Buddhában, mint szellemi tanítómesterben és vezetőben.

- 1) A Buddha testi jellegzetességeinek harminckét fő és nyolcvan másodlagos jele van. Néhány közülük:
 - ◀ A Buddha tenyere és talpa a kerék jelét hordozza.
 - ◀ A Buddhának hét feltűnő testi jellegzetessége van: terjedelmes sarkok, terjedelmes kezek, terjedelmes lapocka csontok és terjedelmes nyak.
 - ◀ Bokacsontja nem domborodik ki.
 - ◀ Teste aranyszínű.
 - ◀ Minden hajszála jobbra göndörödő.
 - ◀ Arca a szemöldökei között egy göndör hajtincssel díszített.
 - ◀ Élvezetesnek érzi az ízeket akkor is, ha azok kellemetlenek.
 - ◀ Fejtetője kidudorodott.
 - ◀ Körmei vörösréz színűek.
 - ◌ Erei nem domborodnak ki és mentesek a csomóktól.
 - ◌ Teste szeplő- és anyajegy nélküli, valamint elszíneződéstől mentes.
- 2) A Buddha beszédének hatvan jellegzetessége van. Néhány közülük:
 - ◌ Hangja szelíd és lágy.
 - ◌ Hangja mézédés.
 - ◌ Hangja megnyugtató a fülnek.
 - ◌ Hangja kellemes és elragadó.
 - ◌ Hangja világos és érthető.
 - ◌ Hangjának tónusa éppen a megfelelő és nem változó.

- ◀ Hangja egyidejűleg válaszol ezernyi nyelven feltett kérdésre.
 - ◀ Hangja a ragaszkodás, a gyűlölet, a harag, a büszkeség, a tudatlanság, stb. ellenszere.
- 3) A Buddha tudatát jellemző tökéletesen szennyezetlen bölcsességnek huszonegy jellegzetessége van. Röviden ezekről:
- ◀ A Buddha tudatát az összes érző lény felé mindörökre megnyilvánuló Nagy Együttérzés uralja.
 - ◀ Tökéletességig fejlesztett Négy Mérhetetlen.
 - ◀ Tíz Tökéletesség.
 - ◀ Mindentudó tudat, amely az összes jelenséget közvetlenül felismeri, örökidőkre szólóan.
- b. A Dharma mint közvetlen menedék, közvetlen módon szabadít ki a szenvedések körforgásából.
- c. A Szangha mint szellemi barát, példát szolgáltat, hogy miként szabadíthatjuk ki magunkat a szenvedések körforgásából.
4. A BUDDHÁBAN, A DHARMÁBAN ÉS A SZANGHÁBAN VETT MENEDÉK SZABÁLYAI
- A menedékvétel szabályainak két része van:
- a. A kizárás szabályai (*dgag pa'i bslab bya*).
- b. A művelés szabályai (*sgrub pa'i bslab bya*).
- a. A kizárás szabályai:
- Aki menedéket vett a Buddhában, az nem fordulhat menedékért világi istenségekhez – például Visnuhoz vagy Sivához –, de megengedett, hogy gyógyító vagy jótevő segítségért időnként világi istenségekhez folyamodjon.
 - Aki menedéket vett a Dharmában, az nem árthat más élőlényeknek, sem mentálisan, sem fizikailag.
 - A Szanghában történt menedékvételt követően nem engedélyezett az olyan személyekkel létesített szorosabb barátság, akik kritizálják vagy vádolják a Buddhát és a Szanghát.
- b. A művelés szabályai:
- Aki menedéket vett a Buddhában, annak úgy kell tisztelnie a Buddha hasonmását – legyen az szobor, fotó vagy festmény –, mintha maga az élő Buddha lenne. Tisztelete legmagasabb rendű kinyilvánításával bízza magát minősített szellemi tanítómesterre és kerülje a tiszteletlenség minden megnyilvánulását.
 - Aki menedéket vett a Dharmában, annak tisztelnie kell a Buddha tanításának minden formáját, legyen az szentirat, könyv vagy beszéd. Tanulnia kell a Dharmát, gondolkodnia és meditálnia kell a tanultakon, valamint együttérzést kell tanúsítania minden érző lény iránt.

- Aki menedéket vett a Szanghában, annak tisztelnie kell a szerzetesi közösségeket és minden más dharmagyakorlót, valamint kerülnie kell a tiszteletlenség összes megnyilvánulását.

A felsoroltakon kívüli, további szabályok:

- A menedékvételt a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában újra és újra meg kell ismételni.
- A menedékért folyamodó, a menedék tárgyainak a minőségeiről ismételten emlékezzen meg.
- Felajánlások végzendők a menedék három tárgyának és a sztúpának. A felajánlások között legyen tiszta víz, szép virág, füstölő, fény, étel, zene, stb.
- A menedékért folyamodó végezzen leborulásokat, járjon körül sztúpát vagy a Buddha képmását, erkölcsösen éljen, és gyakorolja az összpon-tosítást és a bölcsességet.

Nagyszámú jótéteményre számíthat a Buddhában, Dharmában és Szanghában menedéket kereső. Többek között:

- ◀ Képes lesz elhagyni a múltban felhalmozott valamennyi negatív karmáját.
- ◀ Nem születik az állatok, stb. alsó létbirodalmaiba.
- ◀ Hatalmas mennyiségű erényt és érdemet halmoz fel.
- ◀ Szabaddá válik az ártalmaktól.
- ◀ Felavatott szerzetes vagy apáca lehet.
- ◀ Buddha-természete beérik.
- ◀ Gyorsabban éri el a nirvánát és a buddhaságot, stb.

A Buddha, a Dharma és a Szangha azáltal szabadíthat meg a szenvedésektől, hogy

- ◀ a Buddha szellemi vezetőként mutatja a helyes irányt és módszert, melyek révén a szenvedések hosszú távon teljességgel megszüntethetők, a mindennapi életben pedig lecsökkenthetők az önmagunk által előidézett szenvedések és problémák.
- ◀ A Dharma közvetlen menedékként szabadíthat meg, oly módon, hogy amint önmagunkon belül megvalósul a valóságos Dharma-menedék, megszabadulunk a szenvedések bizonyos szintjétől.
- ◀ A Szangha szellemi barátként példát szolgáltat, hogy mit és hogyan tegyünk a szenvedéseinktől való megszabadulás érdekében.

A valóságos Dharma-menedék a belső realizációnak attól a szintjétől kezdődik, amelyiken már megszüntetésre kerül a negatívítások bizonyos hányada. Ezért tanácsos elhagynunk a testünk-, a beszédünk- és a tudatunk negatív tetteit (negatív karmáját), s egyben elkötelezni magunkat a testünk-, a beszédünk- és a tudatunk pozitív tetteivel (pozitív karmájával). Mindez a karma megértésen alapul, feltéve, hogy nagyobb boldogságra vágyunk és a szenvedésektől és a problémáktól meg akarunk szabadulni. Nagyon fontos tehát a meditálás a karmán, és a hibanélküli karmával való elkötelezettség.

D. ELMÉLKEDÉS A KARMA TÖRVÉNYEN

KI TEREMTETTE A VILÁGEGYETEMET ÉS AZ ÉRZŐ LÉNYEKET?

A buddhista filozófia álláspontja szerint a világegyetemet és benne a különféle érző lényeket a karma, vagyis az érző lények cselekedete teremtette. Cselekedetek alatt itt az érző lények testével-, beszédével- és tudatával véghez vitt tetteket értjük. A testhez és más tárgyakhoz való ragaszkodás, – a legfőbb ok –, pozitív vagy negatív irányba motiválja a test-, a beszéd- és a tudat cselekedeteit. A test-, a beszéd- és a tudat cselekedetei lenyomatokat – lappangó mintázatokat – hagynak a tudat folyamatosságában, amelyek külső körülményekkel találkozva pozitív- és negatív következményekkel járnak.

A karma törvényen (a tettek törvényén) való elmélkedésnek három része van:

1. Elmélkedés a karma általános törvényén.
2. Elmélkedés a karma sajátos törvényén.
3. Hibanélküli elkötelezettség a karma törvénnyel.

1. ELMÉLKEDÉS A KARMA ÁLTALÁNOS TÖRVÉNYÉN

A karma általános törvényére vonatkozóan négy pontot kell megfontolni:

- a. A karma meghatározott (*las nges pa'i tshul*).

Általános értelemben ez azt jelenti, hogy pozitív következmény mindig pozitív karmából, vagyis pozitív tettből származik. Negatív karmából soha. Negatív következmény mindig negatív karmából, vagyis negatív tettből származik. Pozitív karmából soha. Következésképpen, a buddhista filozófia egy isten általi teremtés elméletét vagy valaminek a semmiből keletkezését nem fogadja el.

- b. A karma hatalmas mértékben megsokszorozódik (*las 'phel che ba*).

Ez azt jelenti, hogy még egy kicsinyke maradék negatív karma is – ami nem lett elhagyva – hatalmas negatív következményekkel járhat, éppen úgy, ahogyan a méreg egy cseppje képes elpusztítani az életet; és egy kicsinyke maradék pozitív karma is – ami nem lett megsemmisítve – hatalmas pozitív következményekkel járhat, éppen úgy, ahogyan egy kis pirula meggyógyíthat súlyos betegséget vagy egy apró mag bőséges termést eredményezhet. A karma erejének önmagunkon belüli megsokszorozódása a kauzalitás belső törvényszerűsége miatt lehetséges.

- c. A felhalmozatlan karmát nem tapasztaljuk meg (*las ma byas pa dang mi 'phrad pa*).

Ez azt jelenti, hogy ha nem követtünk el pozitív- vagy negatív karmát, akkor következménnyel sem találkozunk, ugyanúgy, ahogyan háborúban vagy tömegbaleset során sok ember meghal, de vannak, akik sértetlenül megmenekülnek. Az ilyen események nem ok nélkül történnek és rávilágítanak a karma belső törvényszerűségére.

d. Az elkövetett karma nem tűnik el (*las byas pa chud mi za ba*).

Ez azt jelenti, hogy a pozitív- és negatív karmák a tudatfolyamatban nem vesznek el a következmények megtörténte nélkül. Amint a feltételek együtt állnak, a karmák minden kétséget kizáróan beérnek. Ahogyan a szútrában áll: „Az érző lények heves cselekedetei nem múlnak el még sok száz eonnyi idő elteltével sem. Amikor minden feltétel és az alkalmas idő együtt áll, megtermik gyümölcsüket.”

2. ELMÉLKEDÉS A KARMA SAJÁTOS TÖRVÉNYÉN

Ennek a meditációnak három része van:

- a. Erénytelen karma és annak következményei (*nag poi las 'bras*).
- b. Erényes karma és annak következményei (*dkar poi las 'bras*).
- c. A karma egyéb osztályozásai (*las kyi rnam dbye gzhan bstan pa*).

a. Erénytelen karma és annak következményei

Ez a meditáció három részből áll:

- 1) Erénytelen karma (*nag poi las lam dugos*).
- 2) Súlyos és könnyű erénytelen karma (*lci yang gi khyad pa*).
- 3) A erénytelen karma következményei (*nag poi 'bras bu*).

1) Erénytelen karma.

Nem részletező kifejtéssel tíz erénytelen cselekedet van.

a) A test három erénytelen cselekedete (*lus kyi ni dge ba gsum*).

i) Ölés (*srog gcod pa*).

Az ölés alatt bármilyen érző lény megölését értjük, beleértve az összes állatot. A személy akkor is gyilkossá válik és ezáltal az ölés erénytelen tettét halmozza fel, ha másvalakit kér meg egy érző lény meggyilkolására.

ii) Lopás (*ma byin par len pa*).

A lopás tárgya lehet minden olyan dolog, ami másnak a tulajdona, illetve nem hozzánk tartozik. Az is elköveti a lopást, és ezáltal a lopás erénytelen tettét halmozza fel, aki másvalakit bíz meg az eltulajdonítással, vagy aki kölcsön kapott dolgot nem szolgáltat vissza, vagy aki olyan dolgot ad tovább, amelyet mások rábíztak.

iii) Helytelen szexuális viselkedés (*log g.yem*).

A buddhizmus tanítása értelmében ez az azonos neműek közötti viszonyra; a más feleségével-, férjével-, menyasszonyával- vagy vőlegényével-, valamint a megtartóztatásra fogadalmat tett személlyel létesített kapcsolatra vonatkozik. Ezen túlmenően ide értendők a nem szokványos szexuális cselekedetek, a szent helyeken-, a dharmateremben-, a nyilvános területeken

végzett aktus, illetve a terhességének kilencedik hónapjában lévő nővel, vagy olyan személlyel kezdeményezett cselekmény, aki nem akarja a kapcsolatot, vagy aki számára ez ártalmas vagy akinek betegséget okozhat.

b) A beszéd négy erénytelen cselekedete (*ngag gi mi dge ba bzhi*).

A hazugság, rágalmazás, durva beszéd és haszontalan fecsegés erénytelen tettei akkor is felhalmozásra kerülnek, ha azok elkövetésére másokat biztatunk.

i) Hazugság (*rdzum*).

ii) Rágalmazás (*phra ma*).

Akár igazságon, akár valótanságon alapul, a rágalmazás erénytelen tettet halmozza fel, aki barátok vagy ellenségek között ellentétet szít.

iii) Durva beszéd (*tshig rtsub*).

iv) Haszontalan fecsegés (*ngag 'chal*).

Haszontalan fecsegés alatt az olyan társalgást értjük, amely során a résztvevők tudatában gyűlölet, harag, ragaszkodás, féltékenység, stb. ébred.

c) A tudat három erénytelen cselekedete (*gid kyi mi dge ba gsum*).

i) Mohóság (*brnab sems*).

A mohóság erénytelen tette az olyan feltételek teljesülésekor halmozódik fel maradéktalanul, amikor valaki nagyon erősen ragaszkodik más tulajdonához, vagy nagyon erősen ragaszkodik saját vagyona gyarapításához, illetve aki másvalaki vagyont szeretné megszerezni, stb.

ii) Rosszakarát (*gnod sems*).

iii) Helytelen nézet (*log lta*).

Helytelen nézet alatt itt olyan nihilista álláspontokat értünk, mint a karma törvény-, a megelőző és következő életek-, a nirvána-, a buddhaság, stb. létezésének a tagadása. A helytelen nézet erénytelensége maradéktalanul felhalmozódik a személy teljes tudatlansága, a negatívítások elkövetésének élvezete, és ezekhez hasonló feltételek fennállása esetén.

2) Súlyos és könnyű erénytelen karma.

Mivel általánosságokról lesz szó, a magyarázatok egyaránt vonatkoznak a súlyos és a könnyű erénytelen és erényes karmára.

a) Az első hét erénytelen karma esetében a megelőző súlyosabb az utána következőnél. Az utolsó három erénytelen karma esetében viszont az utóbbi súlyosabb, mint a megelőző.

- b) Ugyanannak a pozitív- vagy negatív karmának ismételt elkövetése súlyos karmává válik. Az egyszer elkövetett cselekedetet könnyű karma.
 - c) Ha akár pozitív-, akár negatív irányban erősen motivált karmát nagy öröm követ, a karma súlyossá válik. A karma gyenge motívációval könnyű lesz.
 - d) Segítőkész szülővel vagy magas szellemi felismerésre jutott személlyel szemben elkövetett akár pozitív-, akár negatív karma, súlyos. Pozitív- vagy negatív karma, amelyet nem ilyen személyek ellenébe követnek el, könnyű.
 - e) Az olyan karma, amelyet felavatott és fogadalmat tett személy követ el, súlyos. A mások által elkövetett karma könnyű.
 - f) Könnyebb a karma, amit a személy önmaga követ el, mint az, amelynek elkövetését másra bízta.
- 3) A erénytelen karma következményei.
- a) Beérett következmény (*ranam par smin pa'i 'bras bu*) alatt a számszára alsó létszféráiba születéseket értjük. Pokollakónak a súlyos tíz erénytelen karma-, éhező szellemnek a közepesen súlyos tíz erénytelen karma-, állatnak a könnyű tíz erénytelen karma beérett következményeként lehet megszületni.
 - b) Az okkal összhangban álló következmény (*rgyu mthun gyi 'bras bu*) azonos állapotú vagy hasonló természetű a neki megfelelő okkal.

Például annak, aki az elmúlt életében hosszú időn keresztül átlatokat ölt, megmarad az ölésre irányuló tudati beállítottsága. Ez a cselekedettel összhangban álló következmény (*byed pa rgyu mthun gyi 'bras bu*). Emellett a jelenlegi emberi élete rövid lesz, ami a tapasztalattal összhangban álló következmény (*nyong ba rgyu mthun gyi 'bras bu*).

Annak az embernek, aki az elmúlt életében hosszú időn keresztül lopott, megmarad a lopásra irányuló tudati beállítottsága, miközben a jelenlegi emberi életében szegény marad, vagy újra és újra elveszíti a tulajdonát.

Az összes negatív hajlamunk, melyeket jelenleg, a mindennapi életünk során tapasztalunk, példái az okaikkal összhangban álló következményeknek.

Környezeti következménynek (*bdag poi 'bras bu*) nevezzük a rossz helyre, rossz körülmények közé születést, amelynek szintén a múlt életben elkövetett ölés az oka.

Mivel valamennyi következmény oka egy élőlény testének-, beszédének- vagy tudatának karmája, mindezeket élőlény által okozott következménynek (*skyes bu byed 'bras bu*) nevezzük.

b. Elmélkedés az erényes karmán és annak következményein:

- 1) Erényes karma.
- 2) Az erényes karma következményei.

1) Erényes karma.

Erényes karma alatt röviden a tíz erénytelen karmától való szándékos tartózkodás cselekedeteit értjük.

2) Az erényes karma következményei.

a) Beérett következmény (*runam smin gyi 'bras bu*) alatt a számszára magasabb létszférába születéseket értjük. Embernek a könnyű tíz erényes karma-, vágyvilági istennek a közepesen súlyos tíz erényes karma-, forma- és forma nélküli világok istenének a súlyos tíz erényes karma beérett következményeként lehet születni.

b) Az okkal összhangban álló következmény (*rgyu mthun gyi 'bras bu*) azonos állapotú vagy hasonló természetű az okával.

Például annak, aki az elmúlt életében hosszú időn keresztül tartózkodott az állatok megölésétől, megmarad az öléssel szembeni tudati beállítottsága és a jelenlegi emberi élete hosszú lesz.

Annak, aki az elmúlt életében hosszú időn keresztül távol tartotta magát a lopástól, megmarad a lopástól tartózkodásának tudati beállítottsága, miközben a jelenlegi emberi életében vagyonos lesz vagy a vagyonát nem veszíti el.

c. Elmélkedés a karma egyéb felosztásain.

1) Előrevetítő- és beteljesítő karma.

a) Az előrevetítő karma (*'phen byed kyi las*) okozza a számszára bármelyik szintjére történő újralétesülést. A magasabb – emberi és isteni – létbirodalmakba történő újralétesülést az erényes előrevetítő karma okozza. Az alsó létbirodalmakba – állatként vagy pokollakóként – történő újralétesülést pedig az erénytelen előrevetítő karma okozza.

b) A beteljesítő karma (*rdzogs byed kyi las*) okozza az eltérő sajátosságokat a környezetben, a fizikai megjelenésben, a személyiségben, stb.

Attól függően, hogy ez a karma erényes vagy erénytelen, a környezet, a fizikai megjelenés és a személyiség pozitív vagy negatív módon alakul.

Az előrevetítő- és a beteljesítő karmáknak négy változata van:

i) Az előrevetítő karma erényes, a beteljesítő karma erénytelen. Példa erre, ha valaki ugyan embernek születik, de hátrányos körülmények között kell élnie: fogyatékosan, csúnyán, rövid élettel, betegeskedve, szegényen, stb.

- ii) Az előrevetítő karma erényes és a beteljesítő karma is erényes. Példa erre, ha valaki istenlényné vagy embernek születik, rendelkezik az összes képességgel és az egész életét boldogan éli le.
 - iii) Az előrevetítő karma erénytelen, a beteljesítő karma erényes. Példa erre, ha valaki kutyanak születik egy gazdag családban, és boldogan éli le az életét.
 - iv) Az előrevetítő karma erénytelen és a beteljesítő karma is erénytelen. Példa erre, ha valaki pokollakónak vagy állatnak születik, és az egész élete szenvedés.
- 2) A karma osztályozása a következmények megtapasztalásának módja szerint:
- a) A karma, amelynek következményét biztosan megtapasztaljuk (*myong bar nges pa'i las*).
 - b) A karma, amelynek következményét nem biztos, hogy megtapasztaljuk (*myong bar ma nges pa'i las*).
 - a) Három lehetőség van az olyan karma felhalmozására, amelynek a következményét biztosan megtapasztaljuk:
 - i) A tárgy ereje (*zhing gi stobs*). Ilyen tárgyak: a Három Menedék, a bódhiszattvák, a gyakorlás nagy mesterei, a szülők, a szent helyek, stb. E tárgyakkal szemben elkövetett bármilyen pozitív- vagy negatív cselekedet következményét a tárgyak ereje miatt biztosan megtapasztaljuk.
 - ii) Az erősen pozitív vagy -negatív motiváció ereje (*bsam pa'i stobs*). Bármilyen tettet követünk el erős pozitív- vagy negatív motivációval, annak következményét, a határozott szándék miatt biztosan megtapasztaljuk.
 - iii) Az alkalmazás ereje (*sbyor ba'i stobs*). A rendszeresen elkövetett pozitív- vagy negatív karma következményét a folyamatos művelés miatt biztosan megtapasztaljuk.
- A felsorolt három kategóriába nem tartozó karmák következményét nem biztos, hogy megtapasztaljuk.
- Az olyan karma, amelynek a következményét biztosan megtapasztaljuk, háromféle lehet:
- a' A karma, amelynek a következményét már ebben az életünkben megtapasztaljuk (*mtshong chos myong gyur gyi las*).
 - b' A karma, amelynek a következményét a következő életünkben fogjuk megtapasztalni (*skyes ngas myong gyur gyi las*).
 - c' A karma, amelynek a következményét valamelyik később elkövetkező életünkben fogjuk megtapasztalni (*lan grangs gzhan la myong gyur gyi las*).

- 3) A karma a jellege szerint háromféle lehet
- a) Erényes karma (*dge ba'i las*), amely pozitív következménnyel jár.
 - b) Erénytelen karma (*mi dge ba'i las*), amely negatív következménnyel jár.
 - c) Semleges karma (*lung ma bstan gyi las*), amely sem pozitív, sem negatív következménnyel nem jár.
- a) Az erényes karma négy típusa:
- i) A végső erény (*don dam pa'i dge ba*) a nirvána – a megszabadulás minden erénytelenségtől és szenvedéstől –, mert a nirvána az örökké tartó békesség megvalósulása. Példája a betegség hiánya miatt érzett boldogság.
 - ii) Természetes erény (*ngo bo nyid kyi dge ba*) a vágy- és gyűlöletnélküliség, a tudatlanság hiánya, a lelkiismeret (*ngo tsha shes pa*), a szemrehányás miatti aggodalom vagy a szégyenérzet (*khrel yod pa*), mert ezek más erényes tudati tényezők nélkül, önmaguk válnak erényekké. A természetes erény hasonló a gyógyszerhez.
 - iii) Összhangban álló erény (*mtshungs ldan gyi dge ba*). A természetes erényekkel együtt járó tudatot és tudati tényezőket összhangban álló erényeknek nevezzük. Mivel nem önmagukban, hanem a természetes erényekkel együtt válnak erényekké, hasonlóak a vízben feloldott gyógyszerhez.
 - iv) Motivált erény (*kun slong gi dge ba*). A test és a beszéd erényes gondolatok által motivált cselekedetei a motivált erények. Mivel az ilyen tettek erényekké az erényes motivációk által válnak, az olyan ostyához hasonlítanak, amelyet vízben feloldott gyógyszerrel itattak át.
- b) Az erénytelen karma négy típusa:
- i) A végső erénytelenség (*don dam pa'i mi dge ba*) a szamszára, mert amíg újrálétesülünk a szamszárában, addig erénytelenségeink lesznek és szenvedni fogunk. A végső erénytelenség ezért a betegséghez hasonló.
 - ii) Természetes erénytelenség (*ngo bo nyid kyi mi dge ba*). A ragaszkodás, a gyűlölet, a tudatlanság, az elbizakodottság (*khrel med pa*) és a szégyentelenség (*ngo tsha med pa*) természetes erénytelenségek, mert más, erénytelen tudati tényezők nélkül, önmaguk válnak erénytelenekké. Olyanok, mint a méreg, amely betegséget okoz.
 - iii) Összhangban álló erénytelenség (*mtshungs ldan gyi mi dge ba*). A természetes erénytelenségekkel együtt járó tudatot és tudati tényezőket összhangban álló erénytelenségnek nevezzük, mert a természetes erénytelenségek hatására válnak erénytelenné.

Az összhangban álló erénytelenség hasonló a vízhez, amelybe mérget kevertek.

- iv) Motivált erénytelenség (*kun slong gi mi dge ba*) A test és a beszéd erénytelen gondolatok által motivált cselekedetei a motivált erénytelenségek. Mivel az erénytelen motiváció következtében válnak erénytelenségekké, hasonlóak az ostyához, amelyet vízben feloldott méreggel itattak át.
- 4) A karma az okozottság és felhalmozottság szerint négyféle lehet.
- Karma, amely okozott és felhalmozott.
 - Karma, amely okozott, de nem felhalmozott.
 - Karma, amely felhalmozott, de nem okozott.
 - Karma, amely nem okozott és nem felhalmozott.

Okozott karma az olyan cselekedet, amelyet a személy önmaga követ el.

Felhalmozott karma minden olyan cselekedet, amely nem sorolható az alábbi tíz eset közé:

- Álomban elkövetett karma.
 - Tudatlanságból elkövetett karma.
 - Nem szándékoltan elkövetett karma.
 - Könnyű és nem folytatólagosan elkövetett karma.
 - Tévedésből elkövetett karma.
 - Feledékenységből elkövetett karma.
 - Nem önszántunkból elkövetett karma.
 - Semleges karma.
 - Karma, amely a megbánástól erőtlenné válik.
 - Karma, amelyet az ellenszerek alkalmazása meggyengít.
- A karma, amely egyaránt okozott és felhalmozott (*las byas pa dang bsags pa*). Ilyen cselekedet például az ölés, lopás, stb., amit az elkövető saját maga, rendszeresen és szándékosan hajt végre.
 - A karma, amely okozott, de nem felhalmozott. Ilyen cselekedet például az ölés, lopás, stb., amit az elkövető saját maga nem szándékosan vagy az álmában hajt végre.
 - A karma, amely felhalmozott, de nem okozott. Ilyen cselekedet például az ölés, lopás, stb. gondolatával hosszú időn át tartó foglalkozás, amely gondolat végül nem kerül megvalósításra.
 - A karma, amely nem okozott és nem felhalmozott. Ilyen cselekedet például az ölés, lopás, stb. gondolatának egy pillanatra történő felmerülése, amit azonnal a negatív gondolat beismerése és megbánása követ.

- 5) A megnyilvánuló és nem megnyilvánuló karma.
 - a) Megnyilvánuló karma (*riam par rig byed kyi las*).
 - b) Nem megnyilvánuló karma (*riam par rig min byed kyi las*).
 - a) Megnyilvánuló karma jön létre a beszéd által és a testi cselekedetekkel. Ezek a cselekedetek információkkal szolgálnak a cselekvés végrehajtójának másokkal szembeni motivációjáról. Például a hazugság, a rágalmazás vagy a durva beszéd a megnyilvánuló karma beszéd általi kifejeződései; az ölés, a lopás, a sétálás vagy a leborulás, a megnyilvánuló karma testi kifejeződései.
 - b) A nem megnyilvánuló karma alá soroljuk a fogadalmakat és az ellen-fogadalmakat.
- 6) A karma néhány egyedi esete és ezek következményei:
 - ◀ Aki tartózkodik attól, hogy másoknak ártson, vagy megmenti más emberek vagy állatok életét, az a felhalmozott karmája következményeként hosszú életű lesz.
 - ◀ Aki beteg embert vagy állatot ápol, illetve beteg embernek vagy állatnak gyógyszert ad, az a felhalmozott karmája következményeként egészséges életet fog élni.
 - ◀ Aki nagy tisztelettel fordul a tanára, a szülei és minden más ember felé, az a felhalmozott karmája következményeként maga is nagy tiszteletben részesül.
 - ◀ Aki rászoruló emberekkel és állatokkal szemben nagylelkű, az a felhalmozott karmája következményeként jómódban fog élni.
 - ◀ Aki tartózkodik a tíz erénytelen cselekedet elkövetésétől és erkölcsös életet él, az a felhalmozott karmája következményeként embernek vagy istenlénynek születik.
 - ◀ Aki a türelmet gyakorolja, az a felhalmozott karmája következményeként gyönyörű testet fog elnyerni.
 - ◀ Aki gyakorolja a *samathá* meditációt, az a felhalmozott karmája következményeként békés tudattal fog rendelkezni.
 - ◀ Aki gyakorolja a Négy Nemes Igazságot és a Két Igazságot megértő bölcsességet, az a felhalmozott karmája következményeként megszabadul az újrálétesülések körforgásától és a szamszára szenvedéseitől.

3. HIBANÉLKÜLI ELKÖTELEZETTSÉG A KARMA TÖRVÉNNYEL

A karma törvénnyel való hibánélküli elkötelezettséghez mindenképp először ismerni kell, hogy mi a pozitív- és mi a negatív karma. Ezt követően újra és újra el kell gondolkodni a karmát hibátlanul bemutató tanításon, és ezzel egy időben, a nap minden pillanatában figyelve és ellenőrizve a test és a beszéd

cselekedeteit, ténylegesen elkötelezetté kell válni a pozitív karmával, és el kell hagyni a negatív karmákat.

A test-, a beszéd- és a tudat megfigyelése és ellenőrzése közben, ha rés támad a spirituális tanítások és a mindennapi élet között, akkor ezt – amennyire csak lehetséges – meg kell próbálni szűkíteni és nem kitérítetni a büszkeség, a gőg, a féltékenységek, stb. által. Ez a valódi spirituális gyakorlás és ezt nevezzük a karma törvénnyel való hibánélküli elköteleződésnek.

Általános értelemben a fentiek megértésével és életgyakorlattá tételével megállítható az újrálétesülés és a szenvedés a szamszárában, sajátos értelemben pedig az alsó létbirodalmakba születés. Amíg nem ismerjük a karma törvényt, vagy ha ismerjük is, de korlátolatlan viselkedéseinknek szabad utat engedünk, addig az ajtót nyitva hagyjuk a létforgatagba történő újrálétesüléseink előtt.

- a. Négy olyan karma típus van, amellyel el kell kötelezni magunkat, illetve amelyektől meg kell szabadulni:
- 1) Olyan karmával tanácsos elkötelezni magunkat, amelynek rövid és hosszú távon egyaránt pozitív következménye van.
 - 2) Olyan karmával tanácsos elkötelezni magunkat, amely még ha rövid távon negatív következményekkel is jár, hosszú távon pozitív következménye van.
 - 3) Olyan karmával nem tanácsos elkötelezni magunkat, amelynek rövid és hosszú távon egyaránt negatív következménye van.
 - 4) Olyan karmával nem tanácsos elkötelezni magunkat, amely bár rövid távon pozitív következménnyel jár, hosszú távon negatív következménye van.
- b. Lehetőség van arra, hogy a múltban akár tudatlanságból, akár félreértésből, akár szándékoltan elkövetett negatív karma negatív következményét ne kelljen megtapasztalni a jövőben, amennyiben – még a negatív következmények bekövetkezése előtt – alkalmazzuk a négy ellenszert.

A négy erős ellenszer a következő:

- 1) A bizalom ereje.
Negatív cselekedeteink vagy szent objektumokkal – a Buddhával, a Dharmával és a Szanghával –, vagy más érző lényekkel állnak összefüggésben. Ennek megfelelően a bizalom erejének alkalmazása is kétféleképpen történik:
 - a) Őszinte menedékvétel a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában.
 - b) A bódhicitta gyakorlat, azaz az összes érző lény iránt érzett fölérendelt szereteten és nagy együttérzésen alapuló, a buddhaságot minden érző lény javára magvalósítani vágyó tudat gyakorlata.

2) A megbánás ereje.

Felidézük a testünknek-, a beszédünknek- és a tudatunknak a múltban a ragaszkodás, a gyűlölet és a tudatlanság befolyása alatt elkövetett negatív cselekedeteit, amelyeket olyan mélyen, őszintén és intenzíven megbánunk, mintha megmérgeztük volna magunkat.

3) Az ellenszerek alkalmazásának ereje.

Erényes, érdemteli cselekedeteket hajtunk végre:

- A Buddha szobra- vagy egy sztúpa előtt leborulásokat és felajánlásokat végzünk.
- Beismerő szútrákat és a *Pradnyáparamita* szútrát recitáljuk.
- Buddha szobrot készítünk vagy javítunk.
- Mantrákat recitálunk.
- Meditálunk az ürességen.

4) A negatív tettektől való tartózkodás ereje.

Őszintén és szilárdan elhatározzuk, hogy többé nem ismétljük meg negatív cselekedeteinket.



A szútrák felsorolnak álmokat, amelyek jelzik, hogy a komoly gyakorlás és az erős ellenszerek alkalmazásának eredményeként a negatív lenyomatok egy része megszűnt. Ilyen pozitív jelzésű álmok a következők:

- ◀ Joghurtot vagy tejet inni (*zho dang ò ma la sogs 'ithung ba*).
- ◀ Napot és Holdat látni (*nyi ma dang zla ba mthong ba*).
- ◀ Repülni a levegőben (*nam mkha' la 'gro ba*).
- ◀ Hányini (*zas ngan pa skyug pa*).
- ◀ Teljes felavatásban részesült szerzetest vagy szerzetesnőt látni (*dge slong dang dge slong ma'i dge 'dun mthong ba*).
- ◀ Elefánton lovagolni (*glang po che la bzhon pa*).
- ◀ Hegyre felmászni (*ri la 'dzeg pa*).
- ◀ (Hó)oroszlán trónján ülni (*seng ge'i klri la gnas pa*).
- ◀ Felfelé menni egy előkelő házban (*gang bzang gi steng du 'dzeg pa*).
- ◀ A Dharma tanítását hallgatni (*chos nyan pa*).

