

SÁNTIDÉVA
ÚTMUTATÓ A BÓDHISZATTVA ÉLETVITELÉHEZ
TÜRELEM FEJEZET

RÉSZLETEK

ŐSZENTSÉGE A XIV. DALAI LÁMA TANÍTÁSÁBÓL¹

A TÜRELEM ERŐPRÓBÁJA
(*Részletek a fordító bevezetőjéből²*)

Egy népszerű történetben, amelyet tibeti tanítók szoktak elmondani tanítványaiknak, találkozik a remete a pásztorral. A remete elvonultan él a hegyekben, s egy nap a pásztor elhalad a barlangja előtt. Fondorkodva odakiált a remetének:

- Mit csinálsz itt, egyedül a semmi közepén?
- Meditálok – feleli a remete.
- Min meditálsz?
- A türelmen.

A pásztor eltűnődik, majd elindul, aztán hirtelen hátrafordul és rákiált a remetére: – Mellesleg, tűnj a pokolba!

- Hogyan? – fortyan fel a remete. – Menj te a pokolba!

A pásztor nagyot nevet, hiszen még a fülében csengenek a remete imént mondott szavai.

Ez a kis példázat csodálatosan illusztrálja a kihívás lényegét, amely a türelmet gyakorolni kívánó emberre vár. Hogyan mondhatná el bárki magáról, hogy képes erőfeszítés nélkül, spontán fenntartani türelmét és nyugalmát, ha haragvása egyszerű hétköznapi helyzetben ösztönösen feltör? A kihívás nem korlátozódik csupán a vallásgyakorlókra. Mindannyiunknak szembe kell nézni vele, ha életünket emberi méltósággal, tisztességesen kívánjuk élni. Az események szinte minden fordulata, amellyel összetalálkozunk, türelmünk

és toleranciánk határát jelzi. Családunkon belül vagy munkahelyünkön, bármikor, amikor másokkal kapcsolatba kerülünk, többnyire előítéleteink kerülnek napvilágra, hiedelmeink tárulkoznak ki, és önképünket érezzük fenyegetve. Ilyen pillanatokban belső forrásainkat éri kihívás; ahogyan Sántidéva mondaná, jellemünk vizsgázik, világossá téve, mennyire jutottunk a türelem és a tolerancia fejlesztésében.

A történet arról is szól, hogy a türelem olyasvalami, amit lehetetlen az emberektől elvonultan művelni. Olyan képesség, amely csak más lényekkel, különösképpen embertársainkkal való kapcsolatunkban nyilvánul meg. A remete ösztönös válasza belső fejlettségét mutatja, amely oly ingatag, mint a gyermek homokvára. Egy dolog a magányosság zavartalan körülménye közepette elmerülni a mások iránti tolerancia és együttérzés bensőséges gondolatában, ám ettől teljességgel különbözik, ha az elvet nap mint nap, valóságos emberekkel kapcsolatba lépve gyakoroljuk. A csendes meditáció természetesen fontos, a visszahúzódo elmélyülés elősegíti a belátást, ám a gyakorlás megrekedhet az intellektuális tudás szintjén. Hasonlóan a legtöbb régi indiai vallási hagyományhoz, a meditációt a buddhizmus is a szellemi ösvény kulcsfontosságú elemének tekinti, de a tény ettől még tény marad: a türelem valódi megmértetése kizárólag a másokkal való kapcsolatba kerülés.

A remete és a pásztor rövid találkozásából származó harmadik tanulság, hogy valódi, kifejlesztett türelemről csak akkor beszélhetünk, amikor az ember a haragja feletti ellenőrzés egy bizonyos szintjét már elérte. Ok nélküli szóbeli sértéssel szemben az erős érzelmi kifakadás természetes emberi válasz. A valódi szellemi úton járó személynek azonban túl kell jutnia az előre látható emberi reakción. Ezt tanítja Sántidéva az *Útmutató a bódhiszattva életviteléhez* című művének „Türelem” fejezetében. Öszentsége, a Dalai Láma világos kommentárjában pedig az elvek és a gyakorlatok tiszta magyarázatát kapjuk. Céljuk a türelem életteli minőségének művelése és tökéletesítése.

A tanítás, amelyet ez a kötet bemutat, összefoglalása mindannak, amit a mahájána buddhizmus bódhiszattva ideálként ismer, nevezetesen annak az önzetlenség eszménynek, hogy a szellemi törekvő teljes életét mások jóllétének megvalósításáért áldozza. A bódhiszattva ideál a szelidséget és az alázatot magasrendű szellemi alapelvnek tekinti, és az ellenséggel szembeni tolerancia mellett foglal állást. Nem indokolt a harag és a gyűlölet? Nem kér lehetlent tőlünk a bódhiszattva eszmény, nem ellenkezik ez az alapvető emberi természettel? Ezek mind olyan kérdések, amelyek szinte azonnal felvetődnek Sántidéva mai olvasóiban.

Sántidéva és műve, az *Útmutató a bódhiszattva életviteléhez*

Mielőtt a türelem tárgyalásába fognánk, röviden szólnunk kell Sántidéva *Útmutató a bódhiszattva életviteléhez* című munkájáról, amelynek hatodik fejezete szolgál könyvünkben a Dalai Láma tanításának alapjául. Sántidéva nyolcadik században írt műve igen hamar a mahájána buddhizmus fontos, klasszikus művévé vált. A legenda szerint a szerzetesek gyülekezete Sántidévát tanításra szólította fel, és ő a híres indiai kolostor-egyetemen, Nándában, a teljes szöveget rögtönözve mondta el. Úgy tartják, a tanításra való felkérés mögött Sántidéva megszegyenítése állt; szerzetes társai ugyanis odáig őt kizárólag „enni, aludni és üríteni” látták. Nem gondolták, hogy Sántidéva látszólagos lustasága mögött kivételesen gazdag belső tapasztalatok és rendkívül mély ismeretek rejtőznek. A történetet hagyományozó tibetiek szerint, amikor Sántidéva a bonyolult kilencedik fejezethez, a bölcsesség kifejtéséhez ért, felemelkedett a levegőbe, majd lassan eltűnt, hangja azonban továbbra is hallható volt.

Bármit is tartunk a legendáról, az *Útmutató a bódhiszattva életviteléhez* jelentősége az indiai irodalom kulturális értékei között felbecsülhetetlen. Sántidéva műve az egyik legmagasztosabb buddhista szöveg. A vallás gyakorlói számára fontos szentirat, amely összefoglalja a mahájána buddhizmus megvilágosodáshoz vezető ösvényének lényegi gyakorlatait. A mahájána buddhista hagyomány vallási írásait figyelembe véve elmondható, hogy Sántidéva *Útmutató*-ja, és Nágárdzsúna *Drágakőfüzére* a bódhiszattva nemes, önzetlen életvezetésének összefoglaló munkái, amelyek együttesen tartalmazzák a lényegi szövegeket. Az iskolázott emberek és a filozófusok számára a kilencedik fejezet fontos hozzájárulás a „középút” buddhista filozófiájának fejlődéséhez, a hétköznapi buddhisták pedig a szöveget személyes hitüket ösztönző mélyreható forrásként használják. Mind a mai napig a befejező tizedik, felajánlás fejezet a mahájána buddhista irodalom mély vallási érzületének egyik legszenvedélyesebb kifejezője.

Az *Útmutató a bódhiszattva életviteléhez* hatása felülmúlhatatlannak tűnik. Attól kezdve, hogy tibeti fordítása a tizenegyedik században elkészült, a mű a tibeti emberek vallási életét erőteljesen befolyásolta. Átható hatása a négy fő – nyingma, szákja, kagyü és gelug – tibeti buddhista iskolában érzékelhető. Alkalmat teremtett továbbá a műben széleskörűen fellelhető mahájána eszmények és gyakorlatok kiterjedt tudományos feldolgozására. A szöveg új irodalmi műfaj kifejlesztésére is vezetett, melyet közös néven *lo dzsong*-ként, azaz „a tudat képzése”-ként ismerünk. E vallási írásművek elsődlegesen Sántidéva munkájának két központi gondolatával állnak összefüggésben:

a felébredés önzetlen tudatának művelésével és a valóság természete mély átlátásának kifejlesztésével. (...) A most következő versszak mondhatni halhatatlan, mivel a Dalai Láma már többször kinyilatkoztatta, hogy szellemi inspirációjának ez a leghatalmasabb forrása:

*Amíg a tér fennáll
És amíg élő lények maradnak,
Addig maradjak én is
Eloszlatni a szenvedést a világban. (X:55)*

Tibetben szokás, hogy a fiatal szerzetesjelöltek kívülről megtanulják Sántidéva *Útmutató*-jának teljes szövegét, és azt együtt recitálják. A tibeti fordításban a mű többnyire versbe van szedve. Egy-egy versszaknak négy pontosan kimért sora van. Mindmáig örömmel emlékszem vissza azokra az éjszakákra, amikor szerzetesi tanulmányaim idején a dél-indiai Ganden kolostorban, csoportos recitációk során csodáltam Sántidéva költeményének szépségét és mély értelmét.

Az imént említettem néhány kérdést, amelyek Sántidéva mai olvasóiban felvetődhetnek. A válaszokat Sántidéva versei és a Dalai Láma világos magyarázatai megadják. A Dalai Láma tanításának tolmácsaként itt csupán néhány fogalom magyarázatára térek ki, hogy ezzel használható háttérrel szolgáljak mind Sántidéva, mind a Dalai Láma bölcsességéhez. Remélem, elősegítem a tanítás tartalmának szélesebb összefüggésbe helyezését.

A tibeti *szö pá* [*bsod pa*] kifejezésnek, amelyet itt „türelem”-nek fordítunk, másodlagos jelentései is vannak. Szó szerint a *szö pá* „béketűrés”-t jelent, a beszélt nyelvben pedig „szembeszállás”-t [ellenszegülés], illetve „valaminek az elviselése”-t, a „nehézségek elviselése” értelmében. Mindazonáltal, amikor a *szö pá*t használjuk, egyfajta minőséget írunk le; egy személy jellemző tulajdonságát, amit legjobban a „tolerancia” fejez ki. A tibetiben arra a személyre, aki a toleranciát kifejlesztette, azt mondjuk: „*szö pá*ban kiváló”, vagyis türelmes természetű. Ezzel nem azt kívánom sugalmazni, hogy a tibeti kifejezést „türelem / tolerancia / béketűrés”-ként kellene fordítani, mert ez ellenkezne a kialakult hagyománnyal. Csupán a tibeti szó sokszínű jelentésére hívom fel a figyelmet, hogy az olvasó legalább tudatában legyen a fogalom összetettségének.

A türelem gyakorlásának szószólójaként Sántidéva nem kívánja tőlünk, hogy mások kényének-kedvének minden további nélkül kiszolgáltassuk magunkat, vagy behódoljunk az erőszaknak. Azt sem javasolja, hogy feltétel nélkül elfogadjuk a szenvedést és a fájdalmat. Amiért kiáll, az a határozott szembenállás a megpróbáltatásokkal. A Dalai Láma magyarázatában különb-

séget tesz a béketűrés és a tolerancia között. Azt mondja, valódi tolerancia csupán ott ébred, ahol az embernek tudatosan vállalt álláspontja, hogy nem torolja meg a tényleges vagy érzékelt sérelmet. A hangsúly itt a „tudatosan vállalt álláspont”-on van. Bár sem Sántidéva, sem a Dalai Láma nem határozza meg a türelem fogalmát, ezt a következőképpen definiáljuk: a „türelem” a buddhista értelmezés szerint „valamely megpróbáltatással szembeni eltökélt magatartás, bármilyen külső vagy belső zavar (izgalom, nyugtalanság, háborgás) megfontolt, nyugodt vérmérséklettel történő elfojtása.” Mindez egyáltalán nem jelent passzív megalázkodást, ellenkezőleg, a megpróbáltatás nagyon is cselekvő megközelítése. Szerkezetét tekintve Sántidéva fejtegetése a türelem három jellegzetessége mentén halad: (1) tolerancia, amely a fájdalom és a nehézségek tudatos elfogadásán alapul; (2) tolerancia, amely a valóság természetére való reflektálás következménye; és (3) mások részéről történő bántalmak tolerálása.

A türelem első aspektusáról Sántidéva a 12-21. versekben beszél. Mondandóját a fájdalomnak és a szenvedésnek, mint a létezés természetes tényének tárgyalásával kezdi, valamint, hogy ezen igazság tagadása további szenvedést okoz. Ezt követően azzal érvel, hogy létezésünk eme alapvető igazságának belső lényegünké változtatásából rendkívüli haszon származik a mindennapi életünkben. Egyfelől, hogy a szenvedés szellemi fejlődésünk katalizátora lesz. Sántidéva ezzel arra utal, hogy aki ily módon tekint a szenvedésre, az önként elfogadja a fájdalmakat és nehézségeket, mivel felismeri, hogy a szenvedés magasabb cél elérésére ösztönzi. Elvileg mindannyian tudatában vagyunk ennek az alapelvnek. Egy heveny betegséggel szemben gyakran úgy védekezünk, hogy önként alávetjük magunkat a védőoltás fájdalmának. Arra vonatkozóan, hogy jóval nagyobb fájdalom elviselésére vagyunk képesek, mint amilyenre alkalmasnak tartjuk magunkat, Sántidéva így érvel:

*Nincs semmi,
Ami nem lesz könnyebb, ha megszokod.
Ha kis gondokhoz hozzászoksz,
A nagy bajokat is kibírod. (VI:14)*

Miután figyelmeztetett a türelem pozitív aspektusára, a türelem első jellegzetességére vonatkozó következtetése, hogy bármilyen fájdalmat és szenvedést „pozitív”-ként írhatunk le. Sántidéva kijelenti, hogy szellemi tétlenségünkből a szenvedés megtapasztalása ébreszt fel. Úgyszintén, a szenvedés teszi lehetővé, hogy mások fájdalmát azonosíthassuk, és ezáltal valódi együttérzést tápláljunk irántuk. Továbbá a szenvedés arra ösztönöz, hogy féljünk a bennünk lévő rossztól, ami rendkívül fontos a szellemi ember számára. Végül a szenvedés világos átlátása erősíti a szellemi megszabadulás iránti vágyat.

Mivel e kijelentések részben vallási jellegűek, egy mai olvasó azt gondolhatja, hogy kifejezetten vallásgyakorlók számára érvényesek. Sántidéva eszméje azonban széleskörű. Azt mondja: helyes beállítottság mellett a fájdalomnak és szenvedésnek a pozitív következményeit érzékeljük.

A 22-34. versek a türelem második jellegzetességét tárgyalják, nevezetesen, hogy a tolerancia a valóság természetének megértésén alapul. Sántidéva érvelésének középpontjában itt annak bemutatása áll, ahogyan az emberi cselekedeteket és eseményeket számos összetevő szövevényes hálózata határozza meg. Gondolatmenete rávilágít arra, hogy a mi sérelmünkre másokat ártalmas cselekedetek elkövetésére késztető feltételek sokasága az elkövetők hatáskörén kívül esik. Ahogyan Sántidéva mondja, anélkül leszünk betegek, hogy vágyakoznánk rá. Ugyanígy, nem szándékozunk mérgeledni, mégis gyakran lesz úrrá rajtunk a harag. Így érvelve, értelmetlen a személyt elválasztani a feltételek sokaságától, egyedül őt tenni felelőssé az okozott sérelemért. Ennek illusztrálására Sántidéva szokatlan vizsgálatot végez. Arra az egyszerű cselekedetre hivatkozik, amikor valaki bottal megüt minket, és bebizonyítja, hogy mind a bot, mind az azt használó személy egyformán felelős az okozott fájdalomért. Mélyebb szinten arra a tényre mutat rá, hogy testi létezésünk lényegi hozzájárulás a fájdalom létrejöttéhez. Egy további feltétel, valójában a fő ok, a személyt motiváló negatív érzélem. Ez áll a fájdalom okozásának első helyén.

Nyilvánvaló, hogy a türelem második jellegzetességének lényege nem más, mint a buddhizmus központi kérdése, a függő keletkezés. E szerint semmi sem keletkezik elszigetelten, minden dolog okok és feltételek felhalmozódásának következménye. Mivel ezt az alapelvet annak minden szintjén meg kell érteni – az okozati függés, a fogalmak kölcsönössége, illetőleg az észleléseink és a világ közötti összefüggések vonatkozásaiban –, az eseményeknek és a mások cselekedeteinek sokkal toleránsabb megközelítését eredményező valóság-átlátások is mélységüket tekintve különbözőek lehetnek. Sántidéva például rávilágít arra, hogy a világ megtévesztő voltának felismerése közvetlen hatással van a harag érzelmi reakciója erejének mérséklésére. Erre nézve a következőket írja:

*Minden dolgot más tényezők befolyásolnak, melyeket
szintén (mások) befolyásolnak,
Ily módon semmi sem független.
Ezt megértve, nem haragszom a dolgokra,
Hisz olyanok, mint a látomások. (VI:31)*

E gondolat visszhangzik Sántidéva *Útmutató*-jának kilencedik fejezetében is. Ott, a jelenségek nem szubsztanciális természetének elfogadásán alapuló

buddhista filozófiai álláspont bemutatását követően a következő kérdéseket teszi fel: mi az, amit nyerünk vagy elveszítünk? Ki dicsér vagy bántalmaz? Honnan ered az öröm és a fájdalom? Mi az, amitől boldogok vagyunk vagy mi okoz szomorúságot? Felszínesen nézve talán úgy tűnik, Sántidéva a közönyös egykedvűséget támogatja. Verseinek ilyesfajta értelmezése azonban tökéletesen elhibázott. A buddhizmus többi ötletes tanításához hasonlóan, Sántidéva is felhívja figyelmünket a ragaszkodás és az erős érzelmek – amilyen a harag – közti szoros kapcsolatra. Minél inkább ragaszkodunk valamihez, annál mérgeesebbek vagyunk, ha ragaszkodásunk tárgyát fenyegetik. Jóllehet Sántidévának a valóság átlátásán alapuló tolerancia eszméje a buddhista filozófia körén belül helyezkedik el, úgy gondolom, legfontosabb érvei nem a valóság buddhista eszméjének érvényességétől függenek. Bárki tapasztalhatja, hogy minél mélyebb az adott eseményt életre keltő körülmények összetettségére vonatkozó megértése, annál inkább képes nyugodtan és toleránsan viszonyulni hozzá.

Végül a türelem utolsó jellegzetessége a másoktól elszenvedett sérelmek tolerálása. Feltehetően ezt a kérdést e kategória rendkívüli jelentősége miatt tárgyalja Sántidéva utolsóként a 34-63. versig. A türelem három dimenziója közül talán ez a harmadik a legfontosabb, mivel szoros kölcsönhatást feltételez másokkal. Tagadhatatlan, hogy mindannyiunk haragjának, frusztráltságának legfőbb tárgya egy emberi lény. Amíg nem tanuljuk meg, hogy miként kerüljünk más emberekkel negatív érzellemmel nem szennyezett kapcsolatba, azaz például ne haragudjunk rájuk, addig a türelem valódi kifejlesztésére nem kerülhet sor. Ez különösen igaz a bódhiszattva eszmény gyakorlójára, akinek kinyilvánított célja, hogy minden lényt hozzásegítsen a megvilágosulatlan állapotától való megszabaduláshoz. Az ilyen személynek természetesen a lehető leghelytelenebb dolog haragudnia azokra, akiknek megszabadítására szent fogadalmat tett.

Sántidéva arra tanít minket, hogy sokkal helyesebb együtt éreznünk azokkal, akik ártanak nekünk, mint haragudnunk rájuk. Emlékeztet rá, hogy akik másoknak ártanak, azokon az érzelmeik uralkodnak. Más szavakkal kifejezve, cselekedeteik tudatlanságból fakadnak. A gondolat emlékeztet a keresztény evangéliumi parancsra, amely szerint a gonoszság elkövetőinek meg kell bocsátanunk, „hisz nem tudják, mit cselekszenek.” Tény, hogy Sántidéva ezen az úton még tovább megy, felszólít minket, hogy mindazokat, akik ártanak nekünk, azaz az ellenségeinket tekintsük értékeseknek, mivel egyedül nekik köszönhetjük a tolerancia gyakorlásának ritka lehetőségét. Azt írja:

*Sok a koldus e világon,
Ártó személyre lelni ritkaság;
Mert ha én nem ártok másoknak,
Ártani nekem is kevesen fognak.*

*Ezért, mint fáradtság nélkül
Saját házamban lelt kincsek;
Ellenségemnek csak örülhetek,
Hisz segíti megvilágosodásomat. (VI:106-107)*

E vers cseng vissza a Dalai Láma gyakori figyelmeztetésében, amikor arról beszél, hogy ellenségeink a legnagyobb tanítóink. Ő minden kétértelmiséget kizáróan alkalmazza ezt az elvet közéleti tevékenységében, a tibeti embereknek és szülőföldjének temérdek fájdalmat és kínszenvedést okozó kínai hatalommal kapcsolatban. Egyszer talán majd mi is megértjük, hogy gondolata ebben a szellemi képzésben gyökeredzik, és nem esik majd nehezünkre elfogadni a Dalai Láma igényét, hogy hívei ne gyűlölettel tekintsenek a kínaiakra.

Időnként Sántidéva a szélsőséges magatartás ésszerűtlenségét alátámasztó érvekkel szolgál. Például igen fondorlatosan szemlélteti a sérelemre haraggal történő válaszolás értelmetlenségét. Javasolja, hogy vizsgáljuk meg, vajon a mások bántalmazása az emberi természet lényegét képezi, vagy csupán véletlenszerű mozzanat. Ha az előbbi, akkor érvelése szerint értelmetlen mérgesnek lenni, mert az olyan, mint neheztelni a tűzre, amelynek lényegi tulajdonsága az égés. Ha pedig véletlenszerű, akkor szintén helytelen haraggal válaszolni, mivel az meg olyan, mint neheztelni az égboltra, hogy néha felhős! Végkövetkeztetése szerint logikailag tehát semmiképpen nem igazolható a mérgeződés. Tekintet nélkül az értékére, itt kizárólag az érvelés technikájáról van szó, hiszen senki sem vitatja a harag őszinteségét. Kérdés, hogy képesek vagyunk-e az okfejtést a gyakorlatban alkalmazni. Tagadhatatlan, hogy általános olvasói nézőpontból ezek az érvek a legjobb esetben is csupán „gondolatkísérletek”-nek minősülnek. Mindamellett tudjuk, gyakran haragunkat vagy erőszakoskodásunkat csak szítja, ha biztosak vagyunk abban, hogy az adott helyzetben helyesen járunk el. Amennyiben ez igaz, akkor még Sántidéva mai olvasója is elfogadhat egy olyasfajta gondolati kísérletet, amely élesen világít rá az eseményekre történő heves érzelmi reagálásunk ésszerűtlen természetére.

Miként bánjunk a haraggal

Vita nélkül állítható, hogy Sántidéva és a Dalai Láma világosan értésünkre adja, miként bánjunk a haraggal és a gyűlölettel. Sántidéva a türelemről szóló fejezetet azzal a határozott kijelentéssel nyitja, hogy a harag egyetlen feltámadása „ezernyi eon” alatt teremtett pozitív lenyomatot képes megsemmisíteni. Megállapítja továbbá, hogy nincs gonoszabb a gyűlöletnél, és nincs nagyobb lelkierő a türelemnél. Éppen ezért azt tanácsolja, hogy mind-

annyian próbálkozzunk a türelem fejlesztésével. Sántidéva szemléletében a harag a türelemfejlesztés legfőbb akadálya. Jól ismert orvosi példával élve a gyűlölet a mérge, a türelem pedig a gyógyszer, amely a tudatból eltávolítja a mérgező anyagot. A Dalai Láma magyarázatában kiemeli, hogy Sántidéva a harag legyőzésének két kulcsfontosságú elemét különíti el. Legelőször is az a legfontosabb, hogy a harag helytelenségét pontosan felismerjük. Erre vonatkozóan nagy jelentőséggel bír az elmélkedés a harag feltámadásából származó romboló következményeken. Másodikként, Sántidéva a harag feltámadásának alapját képező okozati mechanizmus mély megértését szorgalmazza. Ez a rész különösen azoknak a mai olvasóknak az érdeklődését keltheti fel, akik Sántidéva szövegéhez a modern pszichológiával áthatott népszerű feltevésekkel, valamint emberi érzelmekkel közelítenek.

A fejezet hét versében Sántidéva lényegi megfigyelést tesz, amennyiben a harag szítását a „tudat nyugtalanságá”-nak nevezi. Ez igen érdekes nézet. Az erre vonatkozó tibeti szó a *ji mi deva* (*yid mi bde ba*), amelyet „elkedvetlenedés”-nek, „boldogtalanság”-nak, vagy egyszerűen „elégedetlenség”-nek lehet fordítani. Leghelyesebb, ha ez alatt a mindent átható elégedetlenség érzésébe süppedést értjük. Nem szükséges, hogy mindez a tudatosság szintjén történjen. Valójában itt egyfajta akadékoskodásra kell gondolnunk amiatt, hogy valami nem eléggé jó. Sántidéva úgy tűnik, arra figyelmeztet minket, hogy az elégedetlenség érzésébe süppedés reményvesztettséget [csalódottságot] kelt. Amint megértjük az elégedetlenség, a reményvesztettség és a harag közti okozati összefüggést, elismerjük Sántidéva érdemét a haragra vonatkozó teendők felmutatásában. Szemléletének megfelelően a cél az elégedetlenség érzésébe süppedés teljes megsemmisítése, a kifejlett haraggal történő közvetlen szembefordulás. Emiatt helyezi Sántidéva a hangsúlyt a tudat megszilárdítását elősegítő elmélkedésekre. Ami az erre vonatkozó sajátos gyakorlatokat illeti, ezeket az olvasó nyomon követheti a Dalai Láma részletes magyarázataiban, a könyv megfelelő oldalain.

Fontos itt még annak a megjegyzése, hogy Sántidéva szövegében nem tesz megkülönböztetést a gyűlölet és a harag között. Mindazonáltal a Dalai Láma magyarázatában határozottan állást foglal a különbségtétel mellett. Véleménye szerint ugyanis elvileg elfogadható az úgynevezett „pozitív harag”. A mások ellen irányuló igazságtalan bántás vagy erőszak miatt ébredő harag gyakran önzetlen cselekedetek előidézője lehet. Ugyanezt a lehetőséget a gyűlölet vonatkozásában elutasítja. A Dalai Láma magyarázata értelmében a gyűlölet soha nem érényes. Belülről emészt, és mérgezi az embertársakkal való kapcsolatot. Szavaival: „A gyűlölet az igazi ellenség; a belső ellenség.” Talán úgy is mondhatjuk, hogy a haragot a gyűlölethez megkülönböztető sajátosság a rosszindulat jelenléte. Egy ember rosszindulat nélkül is mérges lehet haragjának tárgyára.

A Dalai Láma arra tanít, hogy mindent tegyünk meg annak érdekében, hogy még ha a haragunk fel is támad, az soha ne váljon teljesen kifejtett gyűlöletté. Ez, úgy gondolom, nagyon fontos erkölcsi útmutatás.

Néhány szót még arról az általános elvről, amelyet e könyv az érzelmeink és türelmünk kiművelésére vonatkozóan javasol. Talán az átlagolvasó segítségére lesz. Kulcsfontosságú, hogy higgyünk a tudat képlékenységében, azaz a tudat határtalan kiművelhetőségének lehetőségében. Ezt a tudat pszichológiájának sokoldalú megértése támasztja alá, valamint sok más tudattal kapcsolatos körülmény. Sántidéva és a Dalai Láma a tudat buddhista filozófiája és pszichológiája hosszú történetének bőséges ismeretanyagát kamatoztatva a hangsúlyt az emberi érzelmek részletes vizsgálatára helyezi. Általánosságban mondván, e megközelítés a tudatot komplex, dinamikus rendszernek tekinti, ahol a psziché kognitív [megismerő, megértő] és affektív [érzelmi, indulati] oldalai, úgy tűnik, összefüggő egészszé válnak. Így, amikor a két mester az érzelmek – ilyen a harag – kezelésének eszközeit bemutatja, nem a lefojtást javasolja. A buddhista és a modern pszichológia egyetért abban, hogy a lefojtás önmagában ártalmas. A buddhista megközelítés lényege a gyökerekig hatolás, a harag alapjának aláásása. Más szavakkal, Sántidéva és a Dalai Láma jellemünk átnevelését javasolja, hogy kevésbé legyünk alkalmasak az olyan erőteljesen reagáló érzelmek felkeltésére, mint a harag. Mindennek fényében leginkább az ebben a fejezetben ajánlott megfontolásokat szükséges megérteni. A mottó egyszerű: fegyelmezd a tudatod! Sántidéva a belső fegyelem rendkívüli jelentőségét egy csodálatos analógiával húzza alá:

*Az egész földet bőrrel fedni be,
E célra elég bőrt hol találsz?
Cipőd talpán, ha bőrt viselsz,
Felér a föld betakarásával.*

*Ekképp, a dolgok külső folyását
Mégfékezni nem lehet,
Ám elmémet ha megfékezem,
Mégfékezni még mi mást kellene? (V:13-14)*

A gondolatmenet emlékeztet a *Dhammapada* egyik fontos versére, amelyben a Buddha ezt mondja:

*Felfoghatatlan és finom a tudat,
Csábító dolgok után szálldos, melyeket szeret;
Bölcsek azok, akik megfékezik,
Mivel a megfegyvelmezett tudatból hatalmas
boldogság fakad. (35)*

Egy másik általános elv, amelyet az olvasó figyelmébe szeretnék ajánlani, Sántidéva tanításának pragmatizmusa. Nem valószínű, hogy hisz a problémák megszüntetésében vagy megoldásában. Stratégiája mindössze annyi, hogy széleskörűen mozgósítsuk belső forrásainkat. Érveinek nagy részét emberi ésszerűségnek nevezhetjük. Mindamelllett megközelítései a legalapvetőbb humanitárius érzelmeinket is felkeltik. Gyakran büntudatunkra épít. Így az utolsó sora talán az lehetne, hogy „bármit teszel, azt a legjobban végezd”. Végeredményként azt találjuk, hogy e könyv számos megállapítása a józan észben gyökerező éleslátás. Példaként álljon itt a Dalai Láma tiszta gyakorlatiassággal érvelő kedvelt idézete:

*Miért lennél boldogtalan bármiért,
Ha az orvosolható?
És mi haszna boldogtalannak lenni bármiért,
Ha az nem orvosolható? (VI:10)*

Talán a leglényegesebb a mai olvasó számára, és ezt döntő fontosságú megértenie, hogy Sántidéva és a Dalai Láma nem hisz az „azonnali megvilágosodás”-ban. Tanításaik alapja, hogy a belső fegyelem művelése időigényes. A Dalai Láma minden kétséget kizáróan rámutat arra, hogy a közvetlen, gyors eredmények elvárása a türelmetlenség jele, éppen azé a tényezőé, amelynek legyőzésére az ebben a fejezetben foglalt tanítások biztatnak. Ironikus megfigyelése, hogy a mai olvasó gyakran „a legjobb, a leggyorsabb, a legkönnyebb, és ha lehetséges, a legolcsóbb utat” akarja követni. Az önfejlesztés ösvényét taposók utazása azonban fáradságos, hosszú távú elkötelezettséget igényel. Mindazonáltal, az ilyen utazást követő jutalom rendkívüli. Még rövidebb időn belül is az erőfeszítésből az utazó életében jelentős haszon származhat. A Dalai Láma jelképezi azokat, akik elnyerték ennek az utazásnak a gyümölcsét, és akiknek az érdemei vitathatatlanok.

ELSŐ NAP

ELSŐ ÖSSZEJÖVETEL

Általánosságban mondva, a világ összes nagy vallása hangsúlyozza a szeretet, az együttérzés és a tolerancia fontosságát. Különösképpen így van ez a buddhizmus esetében, beleértve a théraváda, a mahájána és az ezoterikus irányzat – a tantrájána – hagyományait. Mind azt állítja, hogy az együttérzés és a szeretet a szellemi ösvények megalapozója.

Az együttérzés fejlesztésének fokozása, illetőleg az együttérzés és a szeretet önmagunk belső lényegeként való művelésének érdekében a legfontosabb az ellentétes hatások megakadályozása. Ebben az összefüggésben domborodik ki a türelem vagy tolerancia gyakorlásának jelentősége, mivel kizárólag a türelmen keresztül képes az ember legyőzni az együttérzés akadályait.

Amikor türelemről vagy toleranciáról beszélünk, meg kell értenünk, hogy ennek számos fokozata van, az egyszerű tűrőképességtől – amilyen a meleg és a hideg bizonyos mértékű elviselése – a legmagasabb szintű türelemig. Ez utóbbi türelem és tolerancia típus a buddhista ösvény magas szintjein, a legkiválóbb gyakorlóknál, a bódhiszattváknál figyelhető meg. Az ilyen türelem vagy tolerancia szilárd és megingathatatlan; a kedvezőtlen helyzetek és feltételek nem zökkentik ki, ezért a türelmet vagy toleranciát nem a gyengeség jeleként, hanem ellenkezőleg, a szilárdság és megingathatatlanság különös képességéből fakadó erő megnyilvánulásaként kell látnunk. A türelemre és a toleranciára általános értelemben mi így tekintünk. Közlebbtről megvizsgálva azt találjuk, hogy bár képesek vagyunk a fizikai megpróbáltatások – például a meleg és a hideg – bizonyos szintjét elviselni, hétköznapi beállítottságunk az imént említettől nagymértékben eltér. Minden bizonnyal jobban tolerálnánk mindennapi nehézségeinket, ha világosan felismernénk, hogy a közvetlen nehézségek elviselése hosszú távon hasznos következményekkel jár. Az értelem, mint kiegészítő tényező tehát fontos szerepet kap, és ez még azok esetében is így van, akik az ösvény bódhiszattva szintjén a tolerancia és a türelem magas fokozatait gyakorolják.

Mindehhez hozzáadódik a tolerancia és a türelem gyakorlásának a Dharma szemszögéből vett értéke. Akár minden nap megtapasztalhatjuk a tudat nyugalmát és békéjét fenntartó tolerancia és türelem hatalmas hasznát. A tolerancia és türelem birtokában még ha örökös stresszben, viharos események közepette, igen feszített körülmények között is élünk, tudatunk nyugalma zavartalan marad.

Az a buddhista írásmű, amelyet most bemutatok, egy mahájána szöveg. Az itt lefektetett gyakorlatok nagy része azok szempontjait veszi figyelembe, akik a mahájána ösvénnyel kötelezték el magukat, a bódhicsittát művelik, és a bódhiszattva előírások szerint élik életüket. Mindamellett, a bemutatásra kerülő technikák és módszerek közül nagyon sok olyanok számára is helytálló és alkalmazható, akik nem kötelezték el magukat a bódhiszattva gyakorlatokkal, és nem követik a buddhizmust.

Szövegünk címe szanszkritül *Bodhisattvacharyāvatāra*, azaz *Útmutató a bódhiszattva életviteléhez*. Amikor egy bódhiszattva cselekedeteiről beszélünk, három eltérő szintre gondolunk. A gyakorlás első szintje a Bódhiszattva ösvényre lépés, amely alatt főleg a bódhicsitta felkeltését értjük, annak az önzetlen szándéknak a meggyökereztetését, amely az összes érző lény javára kívánja elérni a teljes megvilágosodást. A következő szint a Hat Tökéletesség művelése. Ezt nevezzük tényleges gyakorlásnak. A Hat Tökéletesség – a bódhicsitta felkeltésének legfőbb előírásai – közül az egyik a türelem vagy tolerancia. A bódhiszattva cselekedetek harmadik szintjén e gyakorlatok következményei, a buddhaság állapotának aktivitásai zajlanak.

Sántidéva az *Útmutató a bódhiszattva életviteléhez* című művének első fejezetében a bódhicsitta felkeltéséből, azaz a buddhaságot az összes érző lény javára megvalósítani kívánó, önzetlen szándékból származó érdemekről és hasznokról beszél:

*Leborulok azok előtt,
Akikben e drága, szent szellem megfogant.
Menedéért folyamodom az öröm forrásaihoz,
Akik a boldogsághoz vezetik azokat is, akik ártanak nekik. (I:36)*

E versben valójában az áll, hogy az összes érző lény megsegítésére irányuló önzetlen szándék határtalan mértékűvé fejleszthető, az a személy pedig, aki a határtalan önzetlenséget valóban műveli, tiszteletet és nagyrabecsülést érdemel. Mivel a határtalan önzetlenség nem csupán birtokosának okoz örömet és boldogságot, hanem az összes érző lény örömeinek és boldogságának forrása, amikor más érző lényekkel kerül kapcsolatba, azokban igen mély hatást [lennyomatot] kelt. A vele való találkozás következménye tehát mindenképp

pozitív, és még akkor is haszonnal jár a jövőben, ha negatív cselekedetet követünk el az önzetlenség gyakorlójával szemben, vagy a kapcsolatunk vele negatív. Ez utóbbi esetben, bár a közvetlen következmény negatív lesz, hosszú távon a kapcsolatból mégis pozitív következmény származik. Így mutatkozik meg a határtalan önzetlenség rendkívüli ereje.

A határtalan önzetlenség az együttérzésből táplálkozik, és mivel a határtalan önzetlenség az együttérzésben gyökerezik, Csandrakirti a *Bevezetés a Középut tanába* című munkájában – más szerzőktől eltérően, akik műveik bevezetőjében a Buddhának, egy bódhiszattvának, vagy valamely meditációs istenségnek hódolnak – az együttérzés előtt tiszteleg. Ezzel hívja fel figyelmünket az együttérzés kiemelt fontosságára és különleges értékére, valamint arra a tényre, hogy az ösvény követésekor jelentősége mindvégig töretlen marad: a kezdő szinten, majd az ösvényen való haladáskor, végül a buddhaság következmény szintjén. Bár a világ fő vallásai eltérő magyarázatokat adnak az együttérzésről, abban a kérdésben megegyeznek, hogy az együttérzés képezi az alapot. Ez pedig döntő jelentőségű.

Az együttérzést általánosságban a tudat erőszakmentes, nem ártó és nem támadó állapotaként határozzuk meg. Vigyázzunk, ne tévesszük össze az együttérzést a ragaszkodással és a meghitt, bizalmas viszonyal.

A szeretetnek vagy együttérzésnek tehát két változata van. Egyrészt az a szeretet vagy együttérzés, amely ragaszkodáson alapul, amelyet a ragaszkodás befolyásol. A szeretetnek vagy együttérzésnek ez a típusa – úgyszintén a meghittség érzése – részrehajló és egyoldalú. Lényege, hogy az ember gyengédségének vagy ragaszkodásának a hozzá közel álló, hozzá kedves személy a tárgya. A valódi, hiteles együttérzés mentes a ragaszkodástól. Itt nem számít, hogy az illető személy a barátom, kedves velem vagy hozzám tartozik. A valódi együttérzés biztosítéka az az ésszerű megfontolás, hogy éppúgy, ahogyan én, mások is ösztönösen vágyakoznak a boldogságra és a szenvedés elkerülésére, és ahogyan nekem, úgy másoknak is természetes joga, hogy ez az alapvető szándék megvalósuljon. Erre, a lényegét tekintve egyforma, mindenkire nézve közös felismerésre támaszkodva fejlesztjük kapcsolatainkat, ápoljuk másokhoz fűződő viszonyunkat, és ennek alapján műveljük a szeretetet és az együttérzést. Ez a valódi együttérzés.

Tisztán kell látni azt is, hogy az intelligencia, illetőleg a bölcsesség szintje az a kiegészítő tényező, amely meghatározza az együttérzés erősségét és mélységét. A buddhizmus az együttérzés három típusát különbözteti meg. Az első típushoz nem járul bölcsesség tényező. A második esetben az együttérzést kiegészíti az érző lények mulandó természetének, változékonyságának átlátása. Az együttérzés harmadik típusát nem tárgyiasult együttérzésnek nevezzük. A kiegészítő tényező ebben az esetben a valóság végső természetét átlátó bölcsesség vagy

éleslátás. Az ember ezen a szinten felismeri az érző lények üresség természetét, éleslátása pedig felerősíti a más érző lények iránt megnyilvánuló együttérzését. Az együttérzésnek ez a változata, ugyanúgy, mint a határtalan önzetlenség, csak tudatos műveléssel fejleszthető. A fokozáshoz és fejlesztéshez szükséges alappal vagy lehetőséggel mindannyian rendelkezünk.

Legszilárdabb meggyőződéseim egyike, hogy az együttérzés lehetőségét vagy alapját nem csupán belsőleg birtokoljuk; a szelídség legmélyebb emberi természetünk. Tovább megyek, a szelídség nem csupán az emberi lény, hanem az összes érző lény legalapvetőbb természete. Meggyőződésem a Buddha-tervezet tantételére támaszkodik, de erre vonatkozóan más megközelítéseket is ismerünk. Ha például megvizsgáljuk létezésünk fiatal éveinktől halálunkig tartó történéseit, láthatjuk, hogy döntően a szeretet által nevelődünk, ami nem más, mint az egymás iránti szeretet, és azt is, hogy miként érzünk, amikor mások szeretetét élvezzük. Megfigyelhetjük, hogy szeretetteljes viselkedésünk és gondolkodásunk gyógyítóan hat testünk fizikai állapotára, fizikai jó érzést eredményez, és így tovább. Ellenkező esetben az egészségünk károsodik. Ezért úgy gondolom, mindebből az következik, hogy emberi természetünk lényege a szelídség. Márpedig ha ez így van, akkor próbáljunk létezésünk szelíd természetének sokkal inkább megfelelő módon élni.

Mindazonáltal számos konfliktussal és feszültséggel kell szembenéznünk, nem csak az elménkben, hanem a családjunkban, más emberekkel létrejövő személyes kapcsolatainkban, a nagyobb közösségen vagy a nemzetben belül, és világméretben is. Mivel magyarázhatjuk ezt?

A konfliktusokat előidéző tényezők egyike, úgy gondolom, a képzelőerőnk, más szóval az intelligenciánk. De ugyanez az intelligenciánk talál módot és eszközöket arra is, hogy úrrá legyünk a konfliktusokon. Az emberi intelligencia által teremtett konfliktusok legyőzésére használt emberi intelligenciánk fontos tényezője az emberi együttérzés. Azt hiszem, a tények figyelembevételével világossá válik, hogy a konfliktusok legyőzésének legjobb módja a megbékélés [összhang teremtés], önmagunkon belül is. Ezt a lelkületet döntően az együttérzés kelti életre.

Az együttérzés egyik fontos összetevője a mások jó tulajdonságainak és nézeteinek elismerése. Ez a megbékélés alapja. Úgy gondolom, az együttérzésen alapuló emberi megbékélés szabályozó ereje nagyon mélyen hat; akár tudomással bír róla az ember, akár nem. Mivel az emberi természet lényege a szelídség, bármilyen ártalomról vagy kellemetlenségről legyen szó, végső soron helyes megoldásra a szeretet alapvető emberi érzése vezet. Az emberi szeretet vagy együttérzés így nem csupán a vallási életben, hanem a mindennapok során is nélkülözhetetlen.

Ha ezzel a háttérrel szemléljük a toleranciát, akkor gyakorolása különös értelmet nyer. Mindegy, hogy mennyire nehéz megvalósítani, a gyakorlás megéri a fáradságot.

Sántidéva „Türelem” fejezetének első verse így hangzik:

*Ezer világkorszakon át felhalmozott
Nagylelkűséget, a buddháknak tett felajánlást,
És bármilyen üdvös cselekedetet elsöpör
A harag egyetlen pillanata. (1)*

Az első vers arra hívja fel a figyelmet, hogy a türelem és a tolerancia sikeres művelésének feltétele az izzó lelkesedés és az erős vágy, hiszen minél erőteljesebb a lelkesedésünk, annál inkább ellenállunk a felmerülő nehézségeknek. Az embernek fel kell készülnie az ösvény természetét képező nehézségek önkéntes elfogadására.

Az első lépés megtételéhez, vagyis az izzó lelkesedés felélesztéséhez el kell gondolkodni a harag és a gyűlölet romboló hatásán, valamint a türelem és a tolerancia üdvös következményein.

Ebben a szövegben azt olvassuk, hogy a harag vagy a gyűlölet akár csak egy pillanatnyi megnyilvánulása ezernyi eonon át összegyűjtött erényt megsemmisít. Csandrakírti *Bevezetés a Középut tanába* című munkájában viszont arról beszél, hogy a harag vagy a gyűlölet egyetlen pillanata száz eonon át felhalmozott erényt pusztít el. A két szöveg eltérése a harag vagy a gyűlölet tárgyai közti különbségből fakad. Ha a harag vagy a gyűlölet tárgya az ösvény magas szintjén lévő bódhiszattva, akkor az erények nagyobb hányada semmisül meg. Viszont, ha egy bódhiszattvában kel fel harag egy másik bódhiszattva iránt, feltehetően kevesebb erény rombolódik le. Ez a különbségek magyarázata.

Mindazonáltal, amikor arról beszélünk, hogy a harag egyetlen pillanata világkorszakokon át felhalmozott erényt pusztít el, arról is szólnunk kell, milyen erények semmisülnek meg. Jelen szövegünk és a *Bevezetés a Középut tanába* egyetért abban, hogy ezek csupán az érdemdús erények. A bölcsesség összetevő nem károsodik; az ösvény módszer oldala semmisül meg. Közelebről tekintve, azokról az erényekről van szó, amelyek az adakozás vagy nagylelkűség gyakorlásából származnak, illetőleg, amelyek az erkölcsi szabályokat szem előtt tartó életvitellel kerültek felhalmozásra. A harag és a gyűlölet romboló hatását túlélik azok az erények, amelyek a bölcsesség gyakorlásán keresztül halmozódtak fel – ilyen a valóság végső természetének átlátása –, valamint a meditációval történő erényfelhalmozás, és a meditáció útján szerzett bölcsesség.

Említésre került egy fogalom, az „eonok”. Ennek meghatározásához az *Abhidharma* rendszerben lefektetett buddhista mértékegységet használjuk, azaz „eonok” alatt a húsz középhosszúságú eont magába foglaló „nagy eon” értendő. A buddhista kozmológiában az univerzum összes fejlődésben lévő folyamata magyarázatot nyer. Az *Abhidharma* kozmológia szerint az időbeni fejlődés például négy szakaszra osztható: az üres tér, a kifejlődés, a megmaradás és a lebomlás idejére. Ezt talán érdekes lenne összevetni a „nagy bumm” jelenlegi kozmológiai elképzelésével, amelyben a kifejlődést mintegy tizenöt-húsz milliárd évre becsülik.

A vers értelmében a harag és a gyűlölet romboló hatását követően megmarad az erények kiegészítője, a bölcsességtényező, különösképpen pedig a valóság végső természetének éleslátása [az üresség felismerése], valamint minden erény, amely a *samathá* [a tudat lecsendesítése vagy egyhegyűsége] megvalósításán alapul. Ebből is látható a *samathá* művelésének és az üresség éleslátásának értéke.

A második vers:

*Nincs gonoszabb a gyűlöletnél,
És nincs nagyobb lelkierő a türelemnél.
Ezért arra törekszem, hogy különféle módokon
Meditáljak a türelmen. (2)*

Általánosságban mondván számos mérgező érzelmek léteznek. Ilyenek az önteltség, az arrogancia, a féltékenység, a vágyakozás, a testi gerjedelem, a szűklátókörűség, és így tovább, ám mindezek közül a gyűlölet vagy a harag a legnagyobb ellenség. Ennek két oka is van.

Az egyik, hogy a gyűlölet vagy a harag a legnagyobb akadály annak a gyakorlónak a számára, aki bódhicsittájának – önzetlenségének és melegszívűségének – fokozására törekszik. A harag és a gyűlölet hatalmas buktató.

A másik, hogy amikor gyűlölet vagy harag ébred, akkor ezek megsemmisítik a tudat erényeit és nyugalmát. Emiatt mondjuk, hogy a gyűlölet a legnagyobb rossz.

A gyűlölet a buddhista pszichológia által felsorolt hat gyökér mérgező érzelmek egyike. A tibeti „*se dāng*” (*zhe sdang*) szót „gyűlölet”-ként fordítjuk, mivel a „harag” bizonyos feltételek mellett értelmezhető pozitív előjellel is. Ez akkor van így, amikor a haragot az együttérzés motiválja, illetőleg amikor egy pozitív cselekedet ösztönző, lendítő erejeként hat. Ilyen ritka feltételek megléte esetén a harag elfogadható, a gyűlölet viszont soha sem válhat pozitívvá. Az teljes egészében negatív.

Mivel a gyűlölet minden tekintetben negatív, amikor tantrikus összefüggésekről beszélünk, a tibeti „*se dāng*” szónak nem lehet a megfelelője. Néha

azt halljuk, hogy „a gyűlölet ösvénnyé tétele”. Ez hibás fordítás. A gyűlölet itt helytelen fogalom, a helyes szó a „harag”: „a harag ösvénnyé tétele”. A tibeti szó fordítható „harag”-ként és „gyűlölet”-ként, és mivel a „harag” pozitív is lehet, amikor a „*se dāng*” a mérgező érzelmekre vonatkozik, „gyűlölet”-nek kell fordítani.

A második vers két utolsó sora ez:

*Ezért arra törekszem, hogy különféle módokon
Meditáljak a türelmen.*

Mivel célunk a tolerancia és a türelemgyakorlás hatékonyságának fokozása, szükséges, hogy a harag és a gyűlölet –különösen ez utóbbi – erejével szembeálljunk. A türelemhez való hozzászokáshoz a technikák számos fajtáját kell használnunk, közöttük valóságos élethelyzetek és bizonyos elképzelt szituációk vizualizálását, hatásuk felmérését és az ezekre történő reagálást. Újra és újra harcba kell szállni a gyűlölettel, és igyekezni kell erősíteni a tolerancia és a türelem erejét.

*Elmém nem tapasztalhat békességet,
Ha gyűlölettel teli gondolatok táplálják.
Nem talál örömet vagy boldogságot;
Alvásra képtelen, zavarodott. (3)*

A vers a gyűlölet romboló hatására figyelmeztet, amely látható, teljességgel nyilvánvaló és közvetlen. Amikor például egy gyűlölettel teli, erőteljes kényszerítő gondolat feltámad, pillanatok alatt elárasztja az embert, megsemmisítve békességét és lélekjelenlétét. Az emberben bujkáló gyűlölködő gondolat idegessé és feszültté tesz, csökkenti az étvágyat, álmatlanságra vezet, és így tovább.

Általánosságban mondván, hitem szerint létezésünk célja a boldogság és a beteljesülés keresése. Még buddhista szemszögből is, amikor a boldogság négy tényezőjéről, illetve a beteljesülés négy tényezőjéről beszélünk, közülük az első kettő figyelmen kívül hagyja a végső vallási vagy szellemi törekvéseket, például a megszabadulást és a megvilágosodást, és a világi értelemben vett öröm és boldogság elérésével kapcsolatos. Az első kettő – örömmel és boldogsággal kapcsolatban álló tényező – konvencionális, világi értelmű. Az öröm és boldogság minél teljesebb megtapasztalásának kulcsa a tudat állapota. Számos tényező hozzájárulása szükséges az öröm és a boldogság eléréséhez, olyanok, amelyeket konvencionális értelemben a boldogság forrásaiként ismerünk. Ilyen a fizikális egészség, amelyet a boldog élet egyik szükséges tényezőjének gondolunk. A másik a vagyon felhalmozása. Konvencionálisan ezt is az öröm és a boldogság forrásának tartjuk. Harmadik tényező a barátok

vagy társak megléte. Konvencionális szinten felismerjük, hogy egy boldog és beteljesült élet élvezetéhez barátokra van szükségünk, akikben megbízhatunk, akikhez érzelmileg tartozunk.

Ténylegesen mindezek a boldogság forrásai, ám ahhoz, hogy az ember képes is legyen teljes mértékben hasznosítani őket boldogságának élvezete és élete beteljesítésének céljából, tudatállapota alapvető jelentőséggel bír. Ha gyűlölködő gondolatoknak ad szálláshelyet, vagy erőteljes és engesztelhetetlen harag mélyül el benne, akkor ezek lerombolják egészségét, és ezzel megsemmisül az egyik tényező. Még ha az embernek csodálatra méltó vagyona is van, a harag vagy gyűlölet felforrósodott pillanatában úgy érzi, értékeit összetörné vagy elhajítaná magától. Így tehát nincs biztosíték arra nézve, hogy a vagyon önmagában képes lenne azt a fajta örömet és beteljesülést megadni, amely után az ember vágyakozik. Hasonlóképpen, a harag vagy a gyűlölet egy elvakult pillanatában még a nagyon közeli barát is fagyosnak, ridegnek és távolságtartónak, vagy bosszantónak tűnik.

Mindez azt jelenti, hogy tudatállapotunkat illetően döntő jelentőségű, hogy szert teszünk vagy sem az örömről és a boldogságra. Félretéve a Dharma gyakorlásának nézőpontját, csupán világi fogalmakkal élve, és a hétköznapi létezés örömeinek élvezetét tekintve, elmondható, hogy minél nyugalmasabb a tudatunk, minél magasabb szinten valósul meg tudatunk békessége, annál inkább képesek vagyunk élvezni a boldog és örömteli életet.

Amikor a tudat nyugalmáról vagy békéjéről beszélünk, ne teljességgel érzéketlen, közönyös állapotra gondoljunk, valamiféle érzelmek nélküli, mondhatni „téren kívüli”, tökéletes ürességre. A tudat nyugalma és békessége alatt nem ezt értjük.

A tudat valódi békéje a szeretetben és az együttérzésben gyökerezik. Ez az állapot az érzékenység és az érzés rendkívül magas szintjével párosul. Amíg nem vagyunk birtokában a belső szabályozó erőnek, azaz a tudat belső nyugalmának, addig nem számít, milyen külső készségekkel vagy feltételekkel rendelkezünk, ezek egyike sem adja meg számunkra az örömet és boldogságnak azt az érzését, amely után kutatunk. Másik oldalról viszont, ha rendelkezünk ezzel a belső minőséggel, akkor még ha híján is vagyunk azoknak a körülményeknek, amelyekről általában azt képzeljük, hogy a boldog és örömteli élet feltételei, boldog és örömteli életet élhetünk.

Ha a harag és a gyűlölet feléledését vizsgáljuk, általánosságban mondván azt találjuk, hogy ez akkor következik be, amikor megkárosítva érezzük magunkat, vagy elvárásainkkal ellentétben úgy érezzük, igazságtalanul bántak velünk. Ha ilyen esetekben azonnal figyelmesen átgondoljuk haragunk feltámadásának mikéntjét, azt találjuk, hogy segítőnként, barátunkként lép elő, aki majd védelmez minket a nekünk fájdalmat okozó személy elleni

küzdelmünkben. Vagyis a haraggal és gyűlölettel teli gondolat védőpajzsnak vagy segítőtársnak tűnik a szemünkben. Ám, ez az elképzelés csupán illúzió. Valójában csupán a tudat zavarodott állapotáról beszélhetünk.

Csandrakírti a *Bevezetés a Középút tanában* című művében leszögezi, bizonyos értelemben indokolható lenne az erőszakra erőszakkal történő válasz, ha a megtorlás valami módon segítené az embert, vagy megelőzné, esetleg csökkentené a már okozott ártalmat. Ez azonban nem így van, mivel az adott sérelem már megtörtént. A megtorlás nem csökkentheti és nem háráthatja el a végbement eseményt.

A hétköznapi elképzeléssel ellentétben az, hogy az ember egy adott helyzetre a tolerancia helyett negatív módon reagál, nem csak közvetlen haszonnal nem jár, hanem a negatív viselkedés és a negatív érzés a jövőbeni elbukás magját veti el. Buddhista nézőpontból a megtorlás következményével az embernek önmagának kell szembenéznie valamelyik jövőbeni életében. Így tehát nem csak, hogy haszonra nem számíthat, de hosszú távon még kárt is okoz magának.

Mindamellettké elképzelhető, hogy az embert igaztalanul bántalmazzák, és ha ez ennyiben marad, a bűn elkövetője szélsőségesen negatív következménnyel számolhat. Ilyen esetben szükséges ellenlépést tenni. E feltétel mellett lehetőség van az elkövető iránti együttérzéstől vezérelten, harag és gyűlölet nélkül, erőteljes megálljt parancsolni vagy ellenintézkedést tenni. Tény, hogy a bódhiszattva fogadalmak egyike az erőteljes ellenintézkedés megtétele, amikor azt az adott szituáció megköveteli. Ha egy bódhiszattva nem tesz megtorló intézkedést ilyen helyzetben, fogadalmának adott pontját megszegi.

Továbbmenve, a *Bevezetés a Középút tanába* hangsúlyozza: a gyűlölettel teli gondolat amellett, hogy a jövőbeni életben a létezés nem kívánt formájára vezet, abban a szempillantásban, amikor a harag erőteljes érzése feltámad, még ha az illető igyekszik is méltóságos kifejezést öltetni, arca azonnal eltorzul. Ez a kellemetlen megnyilvánulás és kiáramlás jelzi, hogy a személy rendkívül ellenséges, az emberek pedig ezt úgy érzékelik, mintha forró pára áramlana a testéből. És az ilyen lényt nem csak az emberek, hanem a háziállatok és más élőlények is azonnal elkerülik.

Ez tehát a gyűlölet közvetlen következménye. Eltorzítja az arckifejezést, vagyis kellemetlen fizikai elváltozást eredményez. Ráadásul, amikor erőteljes harag és gyűlölet ébred, agyunk leghasznosabb része, amely képes a jót a rossztól megkülönböztetni és felbecsülni a rövid és hosszú távú következményeket, tökéletesen működésképtelenné válik. E funkciók megszűnnek és a személy szinte eszeveszetté válik. Ezek a harag és a gyűlölet negatív következményei. A harag és a gyűlölet negatív, romboló hatásáról gondol-

kodva felismerjük, hogy mindenképp távol kell tartani magunkat az ilyen érzelmi kitörésektől.

Minél többet elmélkedünk a haraggal és a gyűlölettel teli gondolatok pusztító hatásán, annál inkább rájövünk, hogy nem számíthatunk védelemre a jómódtól, hiszen milliomosokként is a harag és a gyűlölet romboló következményeinek alanyai vagyunk. De még az iskolázottság sem jelent biztosítékot az ilyen fejlemények elkerülésére. Ugyanígy, a törvény sem oltalmaz meg tőlük. Még a nukleáris fegyverek sem érnek semmit e hatásokkal szemben.

Egyetlen tényező van, amely menedéket és védelmet nyújt, amely szembezáll a harag és a gyűlölet romboló következményeivel: ez a tolerancia és a türelem gyakorlása.

(...)

Kérdések

- ♦ *Ha jól értettem, alaptermészetünk az együttérzés és a szelídség.*

Igen.

- ♦ *Akkor miből fakad a gyűlölet?*

Ez olyan kérdés, amely több órás megbeszélést igényelne. Buddhista szemszögből nézve az egyszerű válasz az, hogy kezdet nélküli. Ennél valamivel bővebb magyarázat, hogy a buddhisták hite szerint a tudatosságnak számos szintje van. Ezek közül a legfinomabb tudatosságról azt gondoljuk, hogy a megelőző, a jelen és a jövő életek alapja. A finom tudatosság okok és feltételek következményeként létrejövő átmeneti jelenség. A buddhisták arra a következtetésre jutottak, hogy a tudatosság nem keletkezhet az anyagból, ezért az egyetlen lehetőség a tudatosság folyamatosságának elfogadása. Erre alapozódik az újralétesülés elve.

Ahol tudatosság van, ott a tudatlanság és a gyűlölet természetesen éled fel. De nem csak a negatív érzelmek, a pozitív érzelmek is kezdetlen idők óta felmerülnek. Összességében ezek mind a tudat részét képezik. Mindamellett, a valójában tudatlanságon alapuló negatív érzelmeknek nincs tényleges megalapozottságuk. Egyik negatív érzelemnek sem. Mindegy, hogy mennyire erőteljes, szilárd alappal nem rendelkezik. A pozitív érzelmek, amilyenek az együttérzés vagy a bölcsesség, viszont szilárd bázison nyugszanak; a harag és a gyűlölet mérgező érzelmeitől eltérően megalapozásuk érvek által történik, azaz az értelmi felfogásban gyökerezik.

A finom tudatosság alaptermészete semleges. Ennél fogva lehetőség nyílik a negatív érzelmek kitisztítására, illetőleg felszámolásra. Ezt az alaptermészetet Buddha-természetnek nevezzük. A gyűlölet és a negatív érzelmek kezdet

nélküliek; kezdőpontjuk nincs, végük azonban van. A tudatosságnak nincs kezdete és nincs vége. Ebben mi bizonyosak vagyunk.

- ♦ *Hogyan dönthetjük el, hogy mikor van szükség erős ellenintézkedésre, és mi legyen az? Kérem, mondja el, mit tanulhatunk a tibeti népirtásra adott válaszaiból.*

Arra vonatkozóan, hogy erős ellenintézkedésre van szükség az ártalmat okozó személlyel szemben, az egyik érv az, hogy veszélyes számára, ha a dolgot annyiban hagyjuk, mert hozzászokik a különösen negatív cselekedetek elkövetéséhez, ez pedig hosszú távon a saját elbukásához vezet, és ez rendkívül ártalmas számára. Szükséges tehát az együttérzés vagy a másokkal törődés gondolata által vezérelt erős ellenintézkedés. Amennyiben ez a felismerés motivál, az erélyes intézkedést a törődés motiválja.

A kínai kormányval való bánásmódunkban minden esetben igyekszünk kerülni a negatív érzelmeket. Tudatosan arra törekszünk, hogy ne az érzelmeink uralkodjanak rajtunk. Így, ha a harag feltámadásának valószínűsége növekszik, higgadtan ellenőrizzük magunkat, és megpróbálunk együtt érezni a kínaiakkal.

Az egyik érv, amiért együtt érezhetünk valamely büntett elkövetőjével vagy egy támadóval az, hogy az agresszor, az ártalom elkövetésével – okozati szinten – okokat és feltételeket halmoz fel, amelyek később nem kívánt következményekre vezetnek. Ez elegendő indíték arra, hogy együtt érezzünk a támadóval.

Ilyen megfontolásokon keresztül próbálunk közelíteni a kínaiakhoz. Helyesen mondom, ez példa arra, ahogyan az ember kezelheti a gyűlöletet és az agressziót. Ezzel együtt, mi soha nem tévesztjük szem elől a saját alapelveinket, szilárdan kitartunk mellettük és szükség esetén erélyes intézkedéseket teszünk.

- ♦ *Gyakran megtörténik, hogy amikor szembeszállok a gyűlölettel, bár magam nem érzek gyűlöletet, úgy tűnik, a másik személy gyűlölete növekszik. Mi a helyes eljárás ilyenkor?*

Azt hiszem, ez igen jó kérdés. Ilyen esetekben az adott helyzetnek megfelelően kell eljárni, ami az adott összefüggés és az esemény érzékeny megítélését kívánja. Helyesen mondom, bizonyos esetekben az erőteljes szembeszállás, még ha gyűlölet nélküli is, növelheti a másik ember gyűlöletét és dühét. Ha ez történik, akkor talán jobb engedni, mintsem erőteljesen szembefordulni.

Mindamellet, meg kell ítélned a helyzetre reagálásod következményeit. Ha a másik személynek az ugyanolyan típusú cselekedet jövőbeni ismételt elkövetése rossz szokásává válhat – amelyből hosszú távon komoly kára származhat –, akkor ez indokoltá teheti az erős ellenintézkedést. Ám, ha az erőteljes ellenintézkedés csak súlyosbítaná a helyzetet, és fokozná a másik ember haragját és gyűlöletét, akkor talán helyesebb vita és megjegyzés nél-

kül inkább engedni, és nem kell erős ellenlépést tenni. Szóval szükség van a helyzet sajátosságának átérzésére.

Ez hasonlít az egyik buddhista alapelvhez: ami a saját személyed illeti, ideális az, hogy a dolgokba minél kevésbé bonyolódjál bele, minél kevesebb kötelezettséget vállalj, kevesebb üzleti ügyed legyen, és így tovább. Ami viszont a nagyobb közösség ügyét illeti, olyan mértékben vond bele magad, és annyi aktivitásod legyen ott, amennyi csak lehetséges.

- ♦ *Miért semmisít meg a harag ilyen sok erényt, ahelyett, hogy a harag egyetlen pillanata az érdem egyetlen pillanatát szüntetné meg? Ez azért van, mert a boldogság egy pillanatának megteremtéséhez eonnyi erény szükséges, és a harag nem teszi lehetővé annak pillanatnak az élvezetét?*

Nagyon nehéz erre a kérdésre felelni, és pontosan megmondani, hogy ez miért van így. Talán éppen az ilyen dolgokra vonatkozik az, amit a buddhisták „különösen rejtett jelenségek”-nek neveznek. Általános értelemben, a valóság természetével és a vizsgálódás tárgyival kapcsolatban a buddhizmus a jelenségek három kategóriáját állítja fel. Az első kategória minden olyan dolgot és eseményt magába foglal, amely az érzékszerveink számára nyilvánvaló és magától értetődő. A jelenségek második csoportjába azok a dolgok és események tartoznak, amelyek ugyan már nem tűnnek nyilvánvalónak és maguktól értetődőnek, de képességeinktől függően következtetéssel megérthetőek vagy felfoghatóak. Példa erre az üresség természetének átlátása; ez ugyanis egyáltalán nem nyilvánvaló, ám elemzőképességünk segítségével következtetni tudunk a jelenségek üresség-természetére. Hasonlóképpen, az átmeneti, azaz nem állandó, pillanatról-pillanatra változó természetű jelenségek megértése is következtetés útján történik. A jelenségek harmadik szintje vagy kategóriája az, amelyre a „különösen rejtett jelenségek” fogalmát használjuk.

Vonatkoztassuk mindezt arra a kérdésre, hogy egy bódhiszattva iránt érzett harag vagy gyűlölet egyetlen pillanata az erények eonok alatt felhalmozott tömegét pusztítja el. Ezeket a jelenségeket képtelenek vagyunk logikai úton, vagy következtetés által megérteni, mert nem nyilvánvalóak és nem maguktól értetődőek. Elfogadásuk kizárólag a szent iratok bizonyágtételére támaszkodva történik. Amikor bizonyágtételre hagyatkozásról, illetőleg a szent iratok tekintélyéről szólunk, nem akármilyen szövegekre gondolunk. Hiteles szövegeknek kizárólag azokat nevezzük, amelyek pontosan meghatározott kritériumoknak megfelelnek.

Ezen a ponton fontos megérteni, ahogyan a buddhisták a szent szövegekhez, a szent szövegek bármilyen fajtájához viszonyulnak. A buddhista hagyomány Vaibhásika iskolája a szent iratokra vonatkozóan azt tartja, hogy azok Sákjamuni Buddha, vagyis a történelmi Buddha helyes tanításai, ezért

azokat szó szerint kell elfogadnunk. A Vaibhásikák nézetének következménye, hogy nem tesznek különbséget a definitív [végleges, pontosan körülírt], szó szerint elfogadható szövegek és az ily módon nem elfogadható szövegek között. A mahájána iskola nézete ezzel szemben az, hogy a különböző típusú szövegeket mindenképpen meg kell különböztetni egymástól. Bizonyos szövegek szó szerint elfogadhatók, míg más szövegekre ez nem vonatkozhat; ezek további magyarázatra szorulnak.

Ebből egy újabb kérdés adódik: milyen szempontok alapján dönthetjük el, hogy egy bizonyos szöveg szó szerint elfogadható? Ha az azonosításhoz másik szöveg szükséges, akkor ez a folyamat *ad infinitum* [végtelenségig] folytatható, mivel ahhoz is további másik magyarázó szöveg szükséges, és így tovább. Végső soron a hitelesítést az emberi érvelés és értelmezés végzi. A definitív és a nem szó szerint értelmezendő, tovább magyarázandó szövegeket tehát érvelés és értelmezés által különböztetjük meg egymástól.

Ha pedig ez a helyzet, akkor hogyan döntjük el egy olyan szöveg érvényességét, amely a harmadik kategóriába tartozó, különösen rejtett jelenségekről szól?

Ahogy arra az imént rámutattam, az elfogadás itt csupán a szent irat tekintélyére, a Buddha kinyilatkoztatására támaszkodva történik, amelyet a tanító, jelen esetben a Buddha szavahihetőségére alapozunk. Az a mód, ahogyan ezt tesszük, ismétlem, nem egy szövegre való hivatkozás, hanem a Buddha jelenségekre vonatkozó saját szavainak, saját tanításainak tanulmányozása által történik, amely jelenségeket aztán érveken és következtetéseken keresztül értünk meg. Mindez az ösvény, a valóság végső természete stb., általa történő bemutatására vonatkozik.

Miután e témakörökben a Buddha tanításainak helyességét megvizsgáltad, fejlesztheted a tanítómester szavahihetőségébe vetett hitedet. Továbbmenve, tanulmányoznod kellene azokat a sajátos szövegeket, amelyek a különösen rejtett jelenségeket mutatják be, hogy megbizonyosodj, a szövegekben nincs belső következetlenség és ellentmondás.

E két tényezőt egyesítve mondható, hogy a Buddha megbízható tanítómester, és a szövegek nem állnak ellentmondásban egymással. Ezt követően elfogadhatod a Buddha tanúságtételét végeredményként.

- ◆ *Hogyan taníthatjuk a türelmet gyermekeinknek? Hogyan kellene reagálnunk gyermekeink haragjára?*

Nagyon nehéz a gyerekeknek szavakkal elmagyarázni a türelem értékét és fontosságát. Amit e téren leginkább tehetünk, hogy jó példával járunk előttük. Ha önmagad mindig indulatos vagy és azonnal elveszíted a türelmedet még a legkisebb ingerre is, aztán próbálsz tanítani őket, mondván „Türelmesnek kell lennetek, a türelem nagyon fontos”, akkor ez hatástalan lesz.

Nagyon nehéz nekem megmondani, hogyan reagálj vagy válaszolj gyermeked haragjára, viszont a szövegekben számos általános szabályt találsz, amelyek megtanítják, hogyan fejleszthető a türelem megfelelő módon, még ilyen körülmények között is.

- ♦ *Milyen technikák használhatók az ébredő harag vagy gyűlölet eloszlatására?*

Ilyenkor arra van szükség, hogy a helyzetet megítéljük, és felismerjük, mely tényezők idézik elő a hirtelen haragot vagy gyűlöletet. Ezeket figyelembe véve tehetünk válaszlépést és az összefüggéseknek megfelelően kezelhetjük a dolgot. Emellett vannak gyakorlatok, amelyek a mindennapok során művelhetők, de ezekről csak később tesz említést a szöveg.

- ♦ *Ha a türelem szélsőséges formája nem gyengeség, hogyan tehet egy bódhiszattva erőteljes ellenintézkedést?*

Itt egy kis félreértés van a tekintetben, hogy mit is értünk bódhiszattva alatt. Semmiképpen sem szabadna azt gondolni, hogy a bódhiszattva gyenge, erőtlen ember. Éppenséggel a bódhiszattvákat a legbátrabb lényekként kell látni. Ők rendkívül eltökéltek és szilárdan hisznek saját elveikben. Hétköznapi szinten azokat az embereket tekintik bátraknak és erőseknek, akik nem tolerálják, hogy a lábukra lépnek mások, akik nem viselik el a sértést, a megalázást, akik keményen a sarkukra állnak és azonnal reagálnak. Rájuk azt mondják, szilárd jellemük van. A bódhiszattvák olyan lények, akik felajánlást tettek, és kifejlesztették eltökéltségüket, hogy küzdenek az összes érző lény tudatában lévő ellenséggel. Ha úgy vesszük, ez egyfajta önteltség, amely természetesen szilárd indítékon nyugszik. Ez a fajta bátorság bár gőg, ám nem negatív értelmű.

Olvasva a bódhiszattvák által írt vágyakozó imákat, mint amilyen az *Útmutató a bódhiszattva cselekedetek műveléséhez* tizedik, „Felajánlás” fejezete, láthatjuk, hogy a bódhiszattvák olyan vágyakat is táplálnak, amelyeket ténylegesen nem valósíthatnak meg. Ennek ellenére ilyen víziók és törekvések vannak. Szerintem ők hősök, és úgy gondolom, nagyon-nagyon bátor érző lények. Egyáltalán nem hiszem, hogy gyengék lennének. A bódhiszattváknak ilyen a szemléletük, és határozott, erőteljes ellenintézkedéseket képesek tenni, ha arra szükség van.

- ♦ *Ha most harag vagy gyűlölet ébred bennünk, akkor ez megsemmisíti a legutóbbi gyakorlatainkból származó érdemfelajánlásunkat?*

Ha felajánlásod kiegészült a megszabadulás elérésének nagyon erős törekvésével vagy a bódhicsittával, azaz az önzetlen szándékkal, illetőleg a jelenségek üresség-természetének realizálásával, akkor természetesen az érdemek megmaradnak, mivel ezek kívül esnek a megsemmisülés hatóterületén, vagyis védve vannak.

A felajánlás a buddhista ösvényen a gyakorlás rendkívül fontos eleme. Maitréja a *Tiszta felismerések ékessége* című művében, miközben hangsúlyozza

a felajánlás gyakorlásának helyes módját, nyomatékkal rámutat a bódhicsitta erőteljes motivációjának fontosságára. Amikor érdemeket ajánlotok fel, azt a bódhicsitta nagyon erős motivációjával tegyétek; érdemeiteket az összes érző lény javára ajánljátok fel. Továbbá, miközben a felajánlást tesztitek, a jelenségek üresség, azaz illúzió természetének tiszta felismerésével kell rendelkeznetek. Ez azt jelenti, hogy az érdemek felajánlását mintegy le kell „pecsételnetek” azáltal, hogy felismeritek: a cselekvő személy, a cselekedet és a cselekedet tárgya önlétében üres. Erre mondjuk azt, hogy „a három működési kör által lepecsételve”. Az érdemek így menthetők meg.

Ahhoz, hogy a dharmagyakorlás hatékony és erőteljes legyen, nem elegendő kizárólag a gyakorlásra összpontosítani. Még számos kiegészítő tényezőre van szükség, bölcsességre, felajánlásokra stb. Ez különösképpen igaz a mahájána ösvény esetében.

MÁSODIK ÖSSZEJÖVETEL

Amikor barátságról beszélünk, általában annak két típusát különböztetjük meg. A barátságok egy része nem igazán mély, a vagyoni helyzetre, valamilyen képességre vagy a rang figyelembevételére alapulnak. Addig tart, amíg a barátság tényleges indítéka, a vagyon, valamilyen képesség, vagy a társadalmi rang fennáll. Amint ezek eltűnnek, a barátság megszűnik.

Másrésről vannak valódi, őszinte, bensőséges emberi érzésen alapuló barátságok, amelyeket az együvé tartozás érzése hat át. Ezekre mondom azt, hogy mélyek, mivel a személyek vagyoni helyzetének, társadalmi rangjának vagy valamely képességének megváltozása nem befolyásolja őket. E barátságok akkor is fennmaradnak, ha a két ember kölcsönösen vonzódik egymáshoz és kölcsönös szeretetet érez egymás iránt, és akkor is, ha a szeretet nem kölcsönös. Ha a szeretet és a vonzalom alábbhagy az emberben, akkor nem képes fenntartani mély barátságot. Ez teljesen nyilvánvaló.

*Egy gyűlölködő mester
Életét veszély fenyegeti
Még azok részéről is, akiknek jóléte és boldogsága
A jóindulatától függ. (4)*

*Barátait és hozzátartozóit elkedvetleníti;
Bár nagylelkűségével elárasztja őket, nem bíznak benne.
Röviden, senki sincs,
Aki haraggal telve boldogan él. (5)*

*Ezért a harag az ellenség,
Szenvedést okoz, mint ezek,
Ám, aki szorgalommal legyőzi,
Boldogságra talál most és ezután. (6)*

A hatodik vers rámutat a tolerancia, valamint a türelem értékére és hasznára. Minél inkább elgondolkodunk a harag és a gyűlölet romboló hatásán, és ezzel egyetemben a tolerancia és a türelem hasznán, annál inkább létrejön a tiszta felismerés, amelynek következtében óvatosak, körültekintőek és távolságtartóak leszünk a haragvó és gyűlölködő gondolatokkal szemben, és egyre toleránsabbá és türelmesebbé válunk. Aztán a tudatunkban létrejön a lényegi változás. Ahogyan növekszik a tolerancia és a türelem ereje, úgy fokozódik lelkesedésünk, és a türelem tényleges gyakorlása egyre nagyobb lendületet vesz.

Miután létrejött a gyakorlás iránti magas szintű lelkesedésünk és elköteleztük magunkat a tényleges gyakorlással, ez tovább növeli a toleranciát és türelmet. Ennek a technikának az első lépése tehát az, hogy megkeressük és megvizsgáljuk a haragot és a gyűlöletet felélesztő okozati tényezőket és feltételeket. A technika minden tekintetben hasonlít ahhoz az általános buddhista megközelítéshez, ahogyan a problémákhoz és a nehéz helyzetekhez viszonyulnunk kellene.

A buddhizmus az okozatiság elvét természettörvényként fogadja el. Így közelít a valósághoz, és ezt a törvényt soha nem téveszti szem elől. Mindennapi tapasztalataink szintjén például a nem kívánt eseményeket akkor kerülhetjük el, ha ügyelünk arra, hogy az előidézésükre szolgáló okozati feltételek ne merülhessenek fel. Hasonlóképpen, ha az ember vágyakozik egy eseményre, akkor logikus dolog megkeresni és felhalmozni azokat az okokat és feltételeket, amelyek azt létrehozzák.

Ugyanez vonatkozik a tudat állapotára és tapasztalására. Amennyiben az ember egy sajátos tapasztalatra vágyik, keresse meg azokat az okokat, amelyek azt létrehozzák, ha pedig el szeretne kerülni valamely dolgot, például a fájdalmat vagy a szenvedést, akkor gondoskodjon arról, hogy a létrejöttéhez szükséges okok és feltételek többé ne merülhessenek fel.

Az okozati elv tiszta megértése rendkívül fontos. Ha az ember nem csupán csökkenteni akarja a gyűlöletét és a haragját, hanem le is akarja győzni, akkor nem elegendő csupán vágyakozni rá vagy imádkozni, hogy a harag és a gyűlölet örökre szűnjön meg. Így semmi sem történik. Ráadásul, ha az ember akkor próbál tenni valamit, amikor a gyűlölete vagy a haragja már feléledt, valószínűtlen, hogy hatást ér el, mivel tudatát már a harag és a gyűlölet uralja. Ostobaság ilyenkor próbálkozni megelőző intézkedés alkalmazásával, hiszen önuralmát már nagyrészt elvesztette.

Mindenekelőtt a leghelyesebb tehát azonosítani, hogy mely tényezők hozzák létre szokásosan a haragot és a gyűlöletet.

*A nem kívánt megtörténik,
A kívánt megghiúsul.
Ez szítja elmém boldogtalanságát;
Így támad fel a gyűlölet, amely tönkretesz engem. (7)*

E vers fordításában tulajdonképpen az áll, hogy a harag és a gyűlölet szítja a tudat boldogtalanságát, ám én úgy gondolom, hogy helyesebb itt az „elégedetlenség” szót használni. A szüntelen elégedetlenség, kielégítetlenség, és a folyamatos érzése annak, hogy valami nincs rendben, szítja a harag és a gyűlölet feleledését. Fel kell ismerni, hogy miként küszöbölhető ki a felbujtó: az elégedetlenség és kielégítetlenség érzése. Általánosságban, akkor támad bennünk elégedetlenség, amikor igazságtalanul bánnak velünk, vagy azzal, akit szeretünk – például egy közeli barátunkkal –, vagy ha fenyegetve érezzük magunkat, illetőleg a szeretteinket. Röviden, ha az emberek tisztességtelenül viselkednek velünk vagy közeli hozzátartozóinkkal. Az elégedetlenség, illetőleg a boldogtalanság érzése ilyenkor azonnal feltámad bennünk. Hasonlóképpen, amikor mások megakadályozzák, hogy elérjünk valamit, úgy érezzük, ránk nehezettek, és haragosak leszünk. Módszerünk az ilyen esetekben az, hogy megpróbáljuk megtalálni a baj forrását, és igyekszünk helyesen megítélni az okozati összefüggéseket, a láncszemeket, amelyek végül a harag vagy a gyűlölet érzelmi állapotába torkollanak. Az elv lényege, hogy a megálljt egy korai állapotban mondjuk ki, még azelőtt, hogy a harag vagy a gyűlölet kiteljesedne. Ha valaki például egy vízfolyamot akar megfékezni, akkor annak leghelyesebb módja, ha elmegy a forráshoz, és a vizet ott tereli el, vagy valami ehhez hasonlót tesz.

*Ezért maradéktalanul megsemmisítem
Ellenségem, ami ezt szítja;
Hisz ellenségem másra nem jó,
Mint, hogy ártson nekem. (8)*

„Ellenség” alatt itt a belső ellenséget, a valódi, végső ellenséget: a gyűlöletet értjük. Ez az érzés amellelt, hogy azonnal lerombolja a tudat nyugalmát és békéjét, zavart is kelt bennünk. Olyan kusza, összetett helyzetet teremt, amelyben folyamatosan zavarodottsággal, problémákkal és nehézségekkel találjuk magunkat szembe.

A versben itt az áll, hogy belső ellenségünknek, a gyűlöletnek egyetlen szerepe van, az ártás. Semmi egyebet nem tesz, mint tönkreteszi jelenünket és jövőnket.

Belső ellenségünk nagymértékben különbözik a közönséges ellenségtől. Jóllehet az a személy, akit ellenségünknek tekintünk, kellemetlen cselekedeteket követ el, emellett más dolgokat is csinál: eszik, alszik, és így tovább. Mivel más egyéb dolga is akad, nem áldozza napjának mind a huszonnégy óráját arra, hogy kárt tegyen bennünk. Ezt a tényt felismerve, határoznunk kell arról, hogy gyakorlókként, soha nem adunk esélyt a gyűlölet-ellenség fellángolásának.

A gyűlölettel való küzdelem során lehet, hogy az ember így gondolkodik: „A gyűlölet a tudatom velem született része, ahhoz szorosan kötődik. Hogyan vehetném fel a küzdelmet saját tudatom egyik alkotóelemével?” Fontos annak ismerete, hogy az emberi tudat nem csupán összetett, hanem igen leleményes is. A nehéz helyzetekkel és az eltérő kilátásokkal szemben a legkülönfélébb módszerek alkalmazására képes.

Az egyik buddhista szöveg, a *Tiszta felismerések ékessége*, sajátos meditatiót említ például az Első Nemes Igazsággal – a Szenvedés Igazságával – kapcsolatban. A saját fizikai testünket ellenségünként szemlélve folytatunk párbeszédet, hasonlóan ahhoz, mint amikor a bódhicsitta gyakorlásakor az önzetlen beállítottság növelése céljából olyan meditációt végzünk, amelynek során önközpontú beállítottságunk és ettől mentes énünk társalog egymással. Ennek megfelelően, bár a gyűlölet és a harag a tudat részét képezi, mégis megkísérelhetjük, hogy a haragot és a gyűlöletet olyan tárgyakkal tekintsük, amelyekkel megküzdehetünk.

Még tovább menve, napi tapasztalatunk, hogy gyakran kerülünk olyan helyzetekbe, amikor szemrehányást teszünk magunknak: „Ó, én azon a napon cserbenhagytam magam”, és haragot érzünk önmagunk iránt. Ténylegesen azonban nincs két eltérő én; kizárólag egyetlen személy folyamatossága létezik. Mégis van értelme önmagunk bírálatának. Ez is egyfajta párbeszéd. Végül is mindent a saját tapasztalatunkból ismerünk. Még ha ténylegesen egyetlen személy vagyunk, egyetlen személy folyamatossága, két egymástól eltérő irányt is elfogadhatunk. Amikor az ember azt mondja: „rosszat tettem”, „ez vagy az helytelen volt”, akkor önmagát bírálja. A bírálatot mondó én önmagát teljes egészének tekinti, a kritikát kapó pedig olyan én, amely egy sajátos tapasztalat vagy esemény nézőpontjából kerül megítélésre. Az ének közötti kapcsolat lehetősége tehát fennáll.

Talán segítségünkre lesz, ha önazonosságunk különféle megnyilvánulásain elgondolkodunk. Vegyünk példának egy tibeti buddhista szerzetest. A szerzetességet tekintve azzal a személyét azonosító érzéssel rendelkezik, hogy „Én egy szerzetes vagyok”. Az etnikumára vonatkozó azonosítás szerint ő tibeti. Azt mondja tehát, hogy „Tibeti vagyok.” Ugyanez az ember ismét

egy következő szinten, ahol a szerzetesség vagy az etnikai eredet már nem játszik lényeges szerepet, azt mondhatja, hogy „Én egy emberi lény vagyok”. Ehhez a példához hasonlóan minden ember különféle szempontok alapján azonosítható. Amikor tehát fogalmilag meghatározunk valamit, akkor ugyanazt a jelenséget más és más nézőpontból szemléljük, ám rendszerint túlzottan szelektívek vagyunk. Általában csupán egyetlen nézőpontra, a jelenség valamely sajátos összetevőjére összpontosítunk.

*Bármi történjen velem,
Nem hagyom elmém örömét megzavarni;
Mert boldogtalanként vágyam nem válthatom valóra,
És érényeim elsorvadnak. (9)*

A kilencedik vers felszólít arra, hogy a türelem gyakorlója tegyen fogadalmat: „Bármi történjen velem, nem hagyom elmém örömét megzavarni”.

A tudat öröme az elégedetlenség és a tudat boldogtalanságának ellentétéin, a nyugalmon és a stabilitáson alapul. Az ember képtelen megvalósítani vágyait annak elhatározása nélkül, hogy többé nem hagyja megzavarni elméje örömét. Boldogtalanság mellett erre nem kerülhet sor, mivel a tudat örömeinek és stabilitásának elvesztésekor olyan helyzetek adódnak, ahol az érdemeket a harag és gyűlölet fellángolása elpusztítja.

*Miért lennél boldogtalan valamiért,
Ha az orvosolható?
És mi haszna boldogtalannak lenni valamiért,
Ha az nem orvosolható? (10)*

Sántidéva a boldogtalanság elkerülésére itt egy másik érvet hoz fel: ha a helyzet vagy a probléma természete olyan, hogy van megoldása, akkor nincs értelme bosszankodni miatta, és értelmetlen a boldogtalanság. Ha viszont a helyzetre vagy a problémára nincs megoldás, akkor szintén értelmetlen a bosszankodás és a boldogtalanság.

A tizenegyedik versben Sántidéva rámutat azokra a tényezőkre, amelyek az elégedetlenséget és a tudat boldogtalanság érzését rendszerint felkeltik:

*Magamnak és barátaimnak
Nem akarok szenvedést, megaláztatást,
Durva szavakat és kellemetlenségeket;
Ellenségeimnek viszont az ellenkezőjét kívánom. (11)*

Ez a nyolc világi érdekeltségre világít rá. Általánosságban mondva, a világi beállítottság a kellemes dolgok feletti boldogság érzését, valamint a boldogtalanságot foglalja magában, amikor a dolgok kellemetlenné válnak.

Ha dicséretet kapunk, boldognak érezzük magunkat, és boldogtalanok vagyunk, amikor ártanak nekünk, vagy rosszat mondanak rólunk. Ugyanígy, boldogok vagyunk, amikor olyan anyagi dolgokra teszünk szert, amelyekre vágytunk, és boldogtalanok vagyunk, amikor ezeket a dolgokat nem szerezhethetjük meg. Boldognak érezzük magunkat akkor is, amikor ismertté válunk, és a boldogtalanság érzése uralkodik el rajtunk, ha rossz hírbe keveredünk. Természetes érzéseink ezzel a nyolc esettel állnak összefüggésben, és hasonlóképpen érzünk akkor is, ha az említettek közeli barátainkkal, családtagjainkkal vagy olyasvalakivel történnek, akit szeretünk.

Merőben másról van szó, amikor ugyanezekkel az eseményekkel ellenségeink találják magukat szemben. Az ellenségek esetében mindennek a fordítottja igaz. Boldogtalanok érezzük magunkat, ha ellenségünk élete sikeres, és boldogok vagyunk, ha szerencsecsillaga leáldozóban van. Igen-csak elkeseredettek és boldogtalanok vagyunk, amikor ellenségünk híressé válik, és örömünk hírneve hanyatlásával együtt növekszik. Ez a szokásos beállítottságunk.

Mindez jelzi, hogy természetes hajlamunk a szenvedéstől, boldogtalanságtól és problémáktól való idegenkedés, és természetünkől fogva keressük az örömet, a kellemest és a boldogságot. Mivel elégedetlenségünk és boldogtalanságunk összefügg természetes hajlamunkkal, Sántidéva rámutat arra, hogy változtassunk a szenvedéssel kapcsolatos beállítottságunkon. A szenvedés talán nem is annyira rossz, mint ahogyan azt gondoljuk.

Ennélfogva igen fontos megérteni a buddhizmusnak a szenvedés valamennyi összetevőjére vonatkozó alapvető álláspontját. A Buddha a nyilvánosság előtt elsőként a Négy Nemes Igazságot tanította, amelyek közül az első a Szenvedés Igazsága. Ebben a tanításban hatalmas hangsúlyt helyezett a létezés szenvedés-természetének felismerésére. Arra vonatkozóan, hogy miért is tekintjük annyira fontosnak az elmélkedést a szenvedésen, az érv az, mert van kiút, van választási lehetőség, és ez nem más, mint a szenvedéstől való megszabadulás esélye. Ez amiatt van, mert felismerjük szenvedés-természetünk válságos helyzetét. Máskülönb a kilátásaink reménytelenek, e felismerés nélkül nem szabadulhatunk meg a szenvedéstől, és a szenvedésen való elmélkedésünk is csupán kóros és igen negatív gondolatokat eredményezhet.

Sántidéva itt biztat minket: azért, hogy megszabadítsuk magunkat a jövőbeni hatalmas szenvedéstől, olyan beállítottságra kell szert tennünk, amely egy magasabb cél érdekében szembeszáll a közvetlen nehézségekkel.

A tizenkettedik vers első két sora így hangzik:

*Ritkán adódik ok boldogságra,
A szenvedés okai azonban számosak.*

Miközben azt találjuk, hogy temérdek tényező és körülmény okoz életünkben fájdalmat és szenvedést, viszonylag ritkák azok a feltételek, amelyek eredménye öröm és boldogság. Létezésünk eme realitása a tolerancia jóval magasabb szintjének megvalósítására készlet. A szenvedés a valóság része, életünk természetes velejárója. Olyasvalami, amelyen át kell esnünk, akár szeretjük, akár nem. Ezért igen hasznos lenne, ha szert tennénk olyan képességre, amely lehetővé teszi számunkra, hogy ne reagáljunk rá túlságosan erős érzellemmel. A tolerancia eme szintjének hiányában életünk szenvedéssel teli. Amikor például az embernek nagyon rossz éjszakája van, akkor úgy tűnik, mintha végtelen lenne, szinte soha sem akar kivilágosodni. Hasonlóképpen, ha az ember nem tesz szert a szenvedés elviselésére alkalmas képességre, akkor élete szomorúbbá válik.

Aki például nehézségek nélküli, anyagi bőséggel elhalmozott kellemes környezetben nő fel, elkényeztetetté válik, és a nehézségekkel szembeni toleranciaszintje nagyon alacsony marad. Még a legkisebb problémát sem képes kezelni. Megboldogult idősebb bátyám, Loszang Szamten, aki éveket töltött az Egyesült Államokban, egyszer azt mondta nekem: ha az elektromos árammal valami baj lenne és egy kis ideig kimaradna a szolgáltatás, talán számos ember meghalna, mivel annyira hozzászoktak. Széles körben elterjedtek a mélyhűtők, jégsekrények, elektromos tűzhelyek, az életet megkönnyítő berendezések sokaságai. A városok sokemeletes házaiban a felvonók működésképtelenek elektromosság nélkül, ezért áramkimaradás esetén a felsőbb emeleteken élő emberek felkészülhetnek egy hosszú meditációra, vagy télen akár halálra is fagyhatnak.

Szenvedés nélkül nincs lemondás.

Tudatom, ezért szilárd legyél. (12)

A két utolsó sor elmondja nekünk, hogy nem csak az elmélkedés fontos a szenvedésen, hanem a szenvedésből magából is hatalmas haszon származik. A szenvedésen való elmélkedésnek rendkívüli jelentősége van, mivel csak a szenvedés-természet felismerésén keresztül lehet a lemondás valódi érzését felkelteni, az igazi vágyakozást, hogy keressük a megszabadulást béklyóinktól.

Például, ami a buddhista gyakorlást illeti, nem csak a közvetlen és nyilvánvaló fájdalmak szenvedésén kell meditálni, hanem magának a létezésnek a szenvedés-természetén és nem kielégítő mivoltán is. Amíg az ember a karma és a mérgező érzelmek hatása alatt áll, addig a szenvedés és az elégedetlenség állapota fennmarad. Így az olyan nyilvánvaló szenvedések, mint a fájdalom, a megpróbáltatások, a sérelmek, és így tovább, megfigyelése világosan jelzi létezésünk alapjaiban nem kielégítő természetét. Ezek mintegy figyelmeztetői vagy emlékeztetői lényegi természetünknek.

Néha, amikor buddhista gyakorló barátaimmal találkozom, akik megpróbáltatásokról, fájdalokról, szenvedésekről stb. panaszkodnak, tréfálkozva mondom nekik, ha úgy tetszik, az ember hálás lehet ezekért, mivel ez remek módja olyan tapasztalatok megszerzésének, amelyekhez máskülönben csak a szenvedésen történő meditációkkal juthatunk. Ebben a nem igazán boldog állapotban a test önmaga beszél nekünk létezésünk elégtelen természetéről. Az embernek ezért hálásnak kell lennie a fájdalokért és a szenvedésekért.

*Ha aszkéták és Karnapa emberek
Ok nélkül elviselik a vágás és égés fájdalmát,
Akkor nekem a megszabadulás eléréséhez
Miért nincs bátorságom? (13)*

Ha az emberek képesek megpróbáltatásokkal, fájdalokkal és nehézségekkel még csak nem is a végső célok érdekében szembenézni, akkor én, aki arra törekszem, hogy teljesen megszabaduljak a szenvedéstől, miért nem tudom elviselni a nélkülözéseket és fájdalokat? Számos buddhista szövegben olvasható az a tanács, hogy nem bölcs dolog feladni valami hatalmasat egy kicsiny cél érdekében, sokkal bölcsebb, ha valami csekélyeségről mondunk le egy magasabb cél elérése miatt. Tibeti szólással: igyekezzünk úgy elengedni százat, hogy ezer jöjjön vissza. Ám lehet, hogy azt gondoljuk, az embernek érdemes kis áldozatot hoznia egy nagyobb cél miatt, mégis kételkedünk abban, hogy van-e elegendő erőnk ennek tényleges megvalósításához. Talán kedvetlennek és bátortalannak érezzük magunkat.

A tizennegyedik versben ezért Sántidéva azt mondja, értelmetlen a kedvetlenség és a bátortalanság, mivel bármilyen tevékenység a folytonos hozzászoktatás és a kitartó gyakorlás révén sokkal könnyebbé és elfogadhatóbbá válik:

*Nincs semmi,
Ami nem lesz könnyebb, ha megszokod.
Ha kis gondokhoz hozzászoksz,
A nagy bajokat is kibírod. (14)*

Kezdő szinten az emberben kétségek támadhatnak egy sajátos tevékenységgel vagy gyakorlattal kapcsolatban, ám állandó képzéssel és az eltökéltség folyamatos megerősítésével lehetséges, hogy annak elvégzése mégis könnyebbé válik. Nem maga a gyakorlás lesz könnyebb, hanem az ember beállítottsága és tudatállapota kerül közelebb hozzá. Ez amiatt van, mert a jelenségek változóak.

A következő versekben Sántidéva példákkal szolgál a fájdalok és szenvedések különböző fajtáira, amelyekhez az ember hozzászokhat.

*Ki nem látja, hogy jelentéktelen szenvedés
A kígyók és rovarok marása,
Az éhség vagy szomjúság érzése,
És az olyan kis dolog, mint a kiütés? (15)*

*Nem szabad türelmetlennek lennem
A hőség és a hideg, a szél és az eső,
A betegség, a korlátozottság, és az ütlegelés miatt;
Mert az okozott ártalom csak növekszik. (16)*

*Vannak, akik saját vérük látványától
Bátrakká és állhatatosakká válnak,
Ám vannak, akik mások vérét látva
Rosszul lesznek és elájulnak. (17)*

Sántidéva itt az emberek két típusára mutat rá: egyesek a vér látványától – még ha az sajátjuk is – bátrabbak lesznek, míg mások a saját vérüket – vagy a másokét – megpillantva eszméletüket veszítik. Ez a különbség a gyakorlásból és az állandó hozzászoktatásból fakad.

A tizennyolcadik vers első két sora így hangzik:

*Ezek (a reakciók) a tudatból származnak,
Lévén az szilárd vagy bátortalan.*

A következő két sor összefoglalja mindazt, amiről korábban beszéltünk.

*Nem törődöm tehát az ártalmakkal
És a szenvedés sincs hatással rám. (18)*

Mindent egybevetve, idáig az elégedetlenséget és a tudat boldogtalanságának létrejöttét megakadályozó módszerek egyikéről ejtettünk szót, amely megváltoztatja a szenvedéssel és a fájdalommal szembeni beállítottságunkat. Természetes hajlamunk, hogy nem kívánjuk a szenvedést és a fájdalmat. Idegenkedésünk a fájdalomtól és a szenvedéstől, valamint a toleranciahiányunk egy bizonyos intenzitással érvényesül. Elmélgésünkkel – részben a szenvedés természetén, részben azon a lehetőségen, hogy rendszeres hozzászoktatással változást idézhetünk elő a beállítottságunkon – csökkentjük ezt az intenzitást, és így a szenvedéssel szemben nem leszünk annyira türelmetlenek, mint azelőtt.

Mindamellet úgy gondolom, e megjegyzések némelyikét a helyes szöveg-összefüggéseknek megfelelően kell értelmezni. Itt többé-kevésbé előfeltétel a sajátos buddhista megközelítés, ezen belül is a Négy Nemes Igazságra és a Két Igazságra vonatkozó tételek ismerete. A teljes szerkezet magába foglalja

a szintekről, az ösvényről és a következményként létrejövő állapotról szóló tanítást, amely felé haladunk. A teljes összefüggésrendszer ismerete nélkül fennáll a veszély, hogy ez a fajta megközelítés – tévesen – rémületet kelt. A helyes szövegértelmezés tehát rendkívül fontos.

Ezért igen lényeges, hogy amikor buddhista szöveget olvasunk, lássuk a buddhista ösvény más összetevőire vonatkozó helyes összefüggéseket. Ezzel kapcsolatban úgy gondolom, a tibeti hagyomány bámulatra méltó, mivel minden esetben a tanulás és gyakorlás összekapcsolását hangsúlyozza.

Meditáció

Ebben a meditációban összpontosítsunk létezésünk szenvedés-természeteére úgy, hogy elgondolkodunk a pillanatról-pillanatra történő változáson. A pillanatnyi változás azt jelenti, hogy a dolgok állandó mozgásban vannak, soha nem állapodnak meg. A buddhista gyakorlatban rendkívül fontos felismerni, hogy a jelenségek – események vagy dolgok – felbomlásához nincs szükség kiegészítő tényezőre: a folyamat mechanikusan megy végbe. Ez azt jelzi, hogy minden dolgot és eseményt más tényezők befolyásolnak. Amikor a saját testünkön vagy a halmazainkon gondolkodunk, felismerjük, hogy ezek a tudatlanság és a mérgező érzelmek befolyása alatt állnak. Amíg a halmazainkat a tudatlanság és a mérgező érzelmek befolyásolják, valójában nincs lehetőség öröme vagy boldogságra. A tudatlanság negatív, és amit e negatív erő befolyásol, nem tekinthető pozitívnak, jónak vagy kívánatosnak.

Belső ellenségeink, a gyűlölet, amelyről idáig beszéltünk, valamint a ragaszkodás – vagy a vágyakozás – a tudatlanság két „cimbora”. Más szavakkal: a tudatlanság olyan, mint a miniszterelnök vagy a kormányfő. A ragaszkodás és a gyűlölet pedig a két legerősebb miniszter. Együtt alkotják a tudat „három méreg”-t.

Életünket teljességgel a három méreg befolyásolja. Márpedig, ha a három méreg elnyomása alatt élünk, akkor létezésünk a lényegét illetően bizonyosan nem kielégítő. A szenvedésen meditálás lényege, hogy nem csupán az ember testét ért fájdalom miatti csalódottság érzését, hanem a valóban mély gyökérzetet ismerjük fel. A legfontosabb az, hogy a dolog mélyére hatolva megszabaduljunk a baj okozójától. Ez a szenvedésen való meditáció.

Kezdjük a pillanatonkénti változás átgondolásával és ennek okaival, majd elmélkedjünk a szamszárán és annak fogyatékoságain. Ez a meditálás helyes módja.

Kérdések

- ♦ *A nyugati pszichoterápia arra bátorít, hogy nyilvánítsuk ki a haragunkat. Lehet olyan megfelelő módja a harag kinyilvánításának, amely a türelem ellenszerének az ellentéte? Mit mondana a haragról és a gyűlöletről a pszichológusoknak és a tanácsadóknak, akik szerint „Hagyni kell mindent kijönni”?*

Én úgy gondolom, itt meg kell értenünk, hogy számtalan eltérő helyzet van. Bizonyos esetekben az emberek valamilyen múltbéli cselekedet elkövetése, például durva bánásmód vagy valami más miatt a harag és az ártani akarás erős érzéseit táplálják, aztán ezt az érzésüket elnyomják. Erre vonatkozóan van egy tibeti szólás, amely azt mondja: ha bármilyen betegség van a kagylóban, megtisztíthatod azáltal, hogy kifújod belőle. Más szavakkal kifejezve, ha bármi eltorlaszolja a kagylót, csak bele kell fújni, és az megtisztul. Ennélfogva elképzelhető olyan helyzet, amikor talán jobb a harag érzését szabadjára engedni.

Máskülönben, általánosságban mondva, a harag és a gyűlölet az érzelmekek olyan fajtái, amelyeket ha ellenőrizetlenül vagy kezeletlenül hagyunk, hajlamosak összekeveredni egymással és megnövekedni. Minél inkább dolgozunk rajtuk, annál nagyobb óvatosságra teszünk szert, és minél inkább megpróbáljuk csökkenteni kényszerítő erejüket, annál jobb.

- ♦ *Nem csak a dolgokat, hanem az alapelveket, az ideológiákat, és különösképpen az „én”, mint állandó személyiség azonosítását illetően nem függ-e össze a gyűlölet és a harag a ragaszkodással?*

Nagyon is igaz, hogy mind a gyűlölet, mind a harag végsőképp a személyiség, az állandó én erős és szilárd érzésében gyökerezik. Általánosságban mondva, amikor a személyiség vagy az én fogalmának megragadásáról beszélünk, két típust kell megkülönböztetnünk. Az én egyik meghatározása az önző beállítottság, amikor az ember csak a saját érdeklődésére, mint egyetlen figyelemre méltóra tekint, a mások szükségleteiről és érzéseiről megfeledkezik vagy érzéketlen azok iránt. Egy másik típusa is van az éennek, nevezetesen a hit a fennmaradó, állandó, valós (konkrét) személyiségben vagy „én”-ben. Kezdő szinten az önközpontú beállítottság e két fajtája kiegészíti egymást, az egyik a másikat erősíti. Tudatunkban ezek kibogozhatatlanul összekapcsolódnak.

Ám, ha az ember hangsúlyt helyez a bódhicsitta gyakorlására, arra a szándékra, hogy az összes érző lény érdekében elérje a buddhaságot, és mégis megsérti az önzetlenség értékét, mert kevés figyelmet szentel arra, hogy művelje a valóság végső természetének éleslátását, akkor ez utóbbi lehet, hogy intellektuális hatókörön kívül marad. Ilyen esetekben az önző gondolatokon alapuló önközpontú beállítottság, a mások jóllétét és érzelmeit figyelmen kívül hagyó érzés ugyan csökkenhet, ám a belekapaszkodás egy

állandó, tartós vagy sok mindent elviselő én-be még mindig megmaradhat. Hasonlóképpen, ha az ember az üresség gyakorlására helyezi a hangsúlyt, és nem fordít figyelmet az ösvény bódhicsitta aspektusára, akkor belekapaszkodása az állandó, tartós, szilárd én-be meglazulhat, ám önző, önközpontú beállítottsága továbbra is fennállhat. Így, egy magasabb szinten az ember megláthatja a különbséget az én e két típusa között.

Ezért olyan fontos, hogy amikor elkötelezzük magunkat a tökéletesség felé haladó szellemi ösvénnyel, akkor olyan ösvényt kövessünk, amelyen a helyes módszer és a bölcsesség, azaz az ügyesség és az éleslátás egyesül.

Én úgy gondolom, ez a kérdés azzal az alapvető buddhista hozzáállással is összefügg, hogy mivel a gyűlölet és a ragaszkodás végsőképp a tudatlanságban, a valóság természetének félreértésében gyökereznek, a harag és a gyűlölet sajátos ellenszerei, valamint a ragaszkodás sajátos ellenszerei korlátozottnak tűnnek, hiszen ezek sajátosan az egyedi mérgező érzelmekre vonatkoznak. Másfelől, a tudatlanság vagy helytelen nézet ellenszere sokkal átfogóbb abban az értelemben, hogy ellenszereként szolgál nem csak a tudatlanságnak, hanem a gyűlöletnek és a ragaszkodásnak is, mivel azok a tudatlanságban gyökereznek.

Ügyszintén, amikor az én fogalmáról beszélünk a buddhizmusban, fontos észben tartanunk, hogy különböző fokozatok és típusok léteznek. Az én-érzetnek vannak olyan típusai, amelyeket nem csak fejleszteni, hanem erősíteni és fokozni is lehet. Például ahhoz, hogy az összes érző lény érdekében a buddhaság eléréséhez szükséges erős elhatározottságra szert tegyünk, erős önbizalom kell, amely az elkötelezettség és bátorság érzésén alapul. Ez erős én-tudatot kíván. Ha az ember nem rendelkezik ilyen önazonossággal vagy én-tudattal, nem képes kifejleszteni az önbizalmat és bátorságot, amelyek birtokában e célt megközelítheti. Továbbá, a Buddha-természet tana bátorít és önbizalmat ad, mert felismerjük általa, hogy ezzel a képességgel rendelkezünk, s elérhetjük a keresett tökéletességet. Mindazonáltal, különböző típusú én-tudatok vannak, amelyek az állandó, szilárd, és oszthatatlan egység hitében gyökereznek, amit „személyiség”-nek vagy „én”-nek neveznek. Egy olyan elképzelés is létezik, hogy ez a lényegiség valami nagyon konkrét vagy tárgyi. Ez a személyiség hibás fogalma, amelyet le kell győzni.

Hasonlóképpen, a személyiség hibás elképzelésén belül a durva formák eltérő szintjeit figyelhetjük meg, egy naiv hitet az állandó, tartós, változatlan személyiségben. Ha továbbmegyünk, azt találjuk, hogy létezik olyan hit, amely szerint a dolgok egyfajta önmagukon belüli valósággal rendelkeznek, valamint független és csak a dologra jellemző állapottal. Ez szintén hibás elképzelés.

Egy másik téves, erőteljes én-tudat hajlamos a mások jóllétének, érzéseinek és jogainak semmibevételére. Az ilyen én-tudattól meg kell szabadulni és le kell győzni. Legyünk tehát nagyon óvatosak, amikor buddhista szövegösszefüggésben az „én” és a „személyiség” szót használjuk, és ne foglaljunk el fekete-fehér álláspontot, mondván „Ez van kinn, és ez van benn.”

♦ *Mi a haragvó istenségek szerepe?*

Ezt nem könnyű megválaszolni. Úgy gondolom, a filozófiai alap az emberi érzelmek – ilyen a harag –, melyek rendszerint gyors cselekedetekre kényszerítenek. Azt hiszem, ez a kiinduló pont. Így a haragvó istenség elképzelése mögött meghúzódó legfőbb elv, hogy az olyan sajátos érzelmi állapotokban, mint amilyen a harag vagy más mérgező érzelmek, egyfajta energia lakozik, és amikor az ember ezt az érzelmi állapotot megtapasztalja, ez a sajátos energia alkalmassá teszi a személyt gyors cselekedet megtételére. Ez nagyon erőteljes motiváló tényező. Fontos tehát, hogy a haragvó istenséggel kapcsolatos gyakorlatot megértsük.

Egy másik dolog, hogy meg kell értenünk a mérgező érzelmekre vonatkozó buddhista álláspontot is. Nem mahájána nézőpontból tekintve, mivel a végső cél az ember saját személyes megszabadulása a szamszárából – itt nem esik szó a bódhicsitta felkeltésének fontosságáról –, a test, a beszéd és a tudat negatív cselekedetei kerülnek elhagyásra. Nincs semmilyen kivételes körülmény, ahol ezek engedélyezve lennének. Ezeket mind el kell hagyni. Ismételten.

A mahájána szútra járművében viszont, mivel a bódhiszattva gyakorló számára az elsődleges cél a mások szolgálata, a test és a beszéd negatív cselekedetei vonatkozásában bizonyos kivételek engedélyezettek. A tudattal kapcsolatosan azonban nincs engedélyezett kivétel, mivel az erénytelen tudat nem lehet hasznos. A bódhiszattva gyakorló esetében, ha a helyzet megkívánja, például a nagyobb közösség, illetőleg számos érző lény szempontjából előnnyel jár, akkor megengedett számára a ragaszkodás használata, nem az ösvényen, hanem az ösvény kiegészítő tényezőjeként, mások megsegítése céljából. A Szútrájában nem engedélyezett a bódhiszattváknak a gyűlölet vagy a harag felkeltése.

A tantrikus buddhizmus az istenség-jógán alapuló üresség meditáció különleges technikáját nyújtja. Ez egy olyan eljárás, amely során az ember felolvasztja hétköznapi felfogását és nézeteit, és tudatosan magára veszi a tökéletes, isteni azonosságot. Az ösvényen tehát a harag tekintetében kivételek engedélyezettek, amennyiben haragvó istenségeket használunk a tantrikus meditációk során.

Amikor az ember a harag energiáját mások érdekében kívánja hasznosítani, természetesen sokkal könnyebb haragvó istenségeket vizualizálni, mint békéseket.

- ♦ *Ha nincs lélek, akkor milyen sajátos tudatfolyamat születik újjá életről-életre? Hogyan képes egy ilyen tudatosság különálló lényegiséggé válni?*

Még egyszer, ez nagymértékben attól függ, mit értünk „lélek” alatt. Ha a „lélek” fogalma a személyiség pillanatról-pillanatra, életről-életre haladó folyamatát jelenti, akkor azt mondhatjuk, hogy a buddhizmus elfogadja a lélek fogalmát, mint egyfajta tudatosság folyamatot. Ebből a szemszögből nézve a vita arról, hogy van vagy nincs lélek, szigorúan szemantikaivá válik. Az értelenség, vagy „lélek nélküliség” buddhista teóriájában azt kell világosan megérteni, hogy nincs örökké való, változatlan, tartós, állandó személyiség, amelyet „lélek”-nek nevezhetünk. Ilyet a buddhizmus nem ismer el.

A buddhizmus viszont nem tagadja a tudatosság folyamatosságát. Ezért aztán találunk néhány tibeti tanítót, mint amilyen a Szákja mester Rendava, akik elfogadják, hogy van olyan dolog, mint a személyiség vagy a lélek, azaz a „gángszág gi dág” (*gang zag gi bdag*). Számos más tudós ugyanakkor ugyanezt a szót – a „gángszág gi dág”-ot –, az ént, személyt, személyiséget vagy önazonosságot tagadja.

Különféle véleményeket találunk tehát még a buddhista tanítók körén belül is, abban a tekintetben, hogy az én természete pontosan mi, vagyis pontosan mi az a dolog vagy lényegiség, amely az egyik pillanatról a másik pillanatra, az egyik életből a következőbe továbblép. Vannak, akik a halmozokon belül próbálkoznak a meghatározással, a test és a tudat összességéként. Mások magyarázata szerint a fogalom a test és a tudat összetételén alapul, és így tovább.

A mahájána hagyományon belül helyezkedik el a Csittamátra vagy Jógacsára, más néven „Csak Tudat” iskola. Ennek az iskolának egyik ágazata úgy tartja, hogy létezik egy sajátos tudatosság folyamat, amelyet *álaja-vidnyánának*, azaz alapvető tudatosságnak neveznek.³ Az érv, amelyre a kijelentést alapozzák, hogy szerintük, ha van egy olyasfajta dolog, mint az én, az egyik életből a másikba átmenő tudatosságfolyamat, akkor keresve a „személyiség” vagy „én” – vagy bárminek is nevezzük – valódi megfelelőjét, azt muszáj megtalálni, mivel ha nem találnánk, a nihilizmus hibájába esnénk. Ha viszont egy személyiséget vagy egy testtől és tudattól független cselekvő személyt állítanánk, akkor az az abszolutizmus szélsősége lenne. Továbbmenve, az én vagy a személyiség magából a tudatosság folyamatból való azonosítása problematikus, mivel a buddhizmus elismeri a létezés olyan állapotait, amelyekben a tudatosság hiányzik, amely pillanatokban a személy tudatában nem lehet jelen sem gondolat, sem tudatosság. E problémakör

miatt, ez a fajta iskola a tudatosság *álaja-vidnyánának* nevezett független folyamatosságát állítja, amely nem más, mint egy lényegi [a tudatosság legmélyebb szintjét képező] alapzat.

Ráadásul az egyik érv amellelt, hogy a csittamátrínok a tudatosság folyamatosságának eme sajátos típusát állítják az, hogy ha az énséget vagy a személyiséget csupán a tudatosság hat típusa, illetőleg az öt érzékszerv összefüggésén belül próbáljuk megmagyarázni, akkor, ahogyan arra már rámutattam, problémákba ütközünk. Például a gondolatnélküliség szintjén nincs tudatosság, ezért ott személy sem lehet. Hasonlóképpen, a buddhizmus értelmében az üresség közvetlen, intuitív felismerése akkor következik be, amikor a tudatosság tökéletesen vegyítetlenné, tisztává és szennyezetlenné válik. E pillanatban, még ha a személy nem is teljesen megvilágosodott, nincs szennyezet vagy tökéletlen tudatosság. Akárhogyan is, de el kell fogadnunk a személy teljes megvilágosodását akadályozó szennyezettség néhány formáját, és meg kell értenünk a lenyomatokat vagy hajlamokat stb. Ezek miatt is tartják a csittamátrínok szükségesnek a lényegi alapzat állítását, amelyet az ember pszichéjébe ültetett valamennyi lenyomat elraktározására szolgáló semleges tudatosságként határoznak meg.

- ◆ *A gyűlölet és a harag társadalmi következménye az egyre fiatalabbak által elkövetett hidegvérű gyilkosságok. Mi a társadalom szerepe a gyűlöletre és haragra válaszul?*

Ahogy tegnap a sajtókonferencián rámutattam, úgy érzem, egy idő óta – néhány évtizede – nem fordítunk elegendő figyelmet az alapvető emberi értékek némelyikére, s ez más tényezőkkel együtt olyan társadalomhoz vezet, amellyel most szembetaláljuk magunkat. Ezért nagyon nehéz olyan egyszerű megoldással előállni, amely éppen megfelelő. Itt arra lenne szükség, hogy számos szempontot egyeztetve próbáljuk magát a problémát megragadni. Nem kétséges, hogy a nevelés az egyik legfőbb tényező. Rendkívül jelentőségű, hogy miként neveljük a gyermekeket. Azt hiszem, a tanárok viselkedése is nagyon lényeges tényező. Egy tanárnak nem csak az információk és az ismeretek átadása a kötelessége, hanem az is, hogy a megtanítandó alapelveket illetően jó példát mutasson. Az a mód tehát, ahogyan a gyermekeket neveljük, nagyon fontossá válik, különösképpen pedig, hogy a felnőttek jó példával járjanak elől. Az alapelvek vagy értékek ily módon válhatnak kedvelté a gyermekek számára. Természetesen a médiát is nagymértékben be kell vonni.

- ◆ *Hogyan csökkenthető a sóvárgás befolyása?*

Bizonyos értelemben sóvárgás nélkül nem lehet újjászületés. Az újjászületésünk érdekében szükségünk van sóvárgásra. A haragot tekintve úgy

gondolom, a sóvárgásnak különböző fajtái lehetnek. Ezek között vannak pozitívak és negatívak. A sóvárgás a vágyakozás egy fajtája. Túlzott elvárásokon alapuló eltúlzott vágyakozás.

A sóvárgás valódi ellenszere a megelégedettség. A buddhizmus gyakorlására – a Dharmát gyakorló számára – számos, a sóvárgást ellensúlyozó gyakorlat ismert: a végső megszabadulás vagy a szenvedés elhagyása értékének felismerése, az emberi létezés elégtelen természetének átlátása, és így tovább. Ezek a szemléletek szintén segítenek az egyénnek, hogy szembeszálljon a sóvárgással. Ami pedig a sóvárgásra adható közvetlen választ illeti, az ember gondolkodjon el a túlzott sóvárgáson, az mit tesz vele, és hová jut általa. A sóvárgás a kielégítetlenség érzését kelti, csalódottságra vezet, különféle zavarokat és rengeteg problémát okoz.

A sóvárgással kapcsolatos egyik jellegzetesség, hogy bár valaminek az elnyerése iránti vágyakozásból születik, magának a dolognak a megszerzése nem jár kielégüléssel. Mivel pedig határtalan és korlátlan, szenvedésre vezet. Ennek megfelelően éppen az a figyelemreméltó, hogy jóllehet az alapját képező motiváció a megelégedettség keresése, az óhajtott tárgy elnyerésével a kielégülés érzése nem jön létre. Más oldalról viszont, ha az ember valóban elégedett, nem számít, hogy megszerezte az adott tárgyat vagy sem, így is, úgy is elégedett marad.

- ♦ *Mi az összefüggés az éberség és a türelem, valamint a szelídség és a türelem között?*

Általánosságban mondván, ahhoz, hogy az ember elkötelezze magát a türelem bármelyik fajtájával, szükséges az éberség, mivel a meghatározás értelmében e képesség segítségével tartjuk fenn figyelmünket valamely tárgyon. Bármelyik fajtájáról is legyen szó a türelemnek, a figyelmet közvetlenül az illető gyakorlatra kell irányítani, ehhez pedig az éberség nélkülözhetetlen.

Úgyszintén, nagyon szoros kapcsolat áll fenn a szelídség és a türelem között, mivel a szelídség felkeltése alatt én azt értem, hogy bár az embernek módjában lenne bosszút állni, mégis úgy dönt, hogy nem tesz így. Vágya és képessége ellenére, hogy inkább szembeszegüljön vagy támadó álláspontra helyezkedjen, önként eláll e cselekedettől. Ezt nevezem valószínűségi szelídségnek. Az olyan emberi helyzetekkel kapcsolatban, amikor a tehetetlenség vagy alkalmatlanság érzése kerekedik felül, nem mondom, hogy igazi szelídség, mivel ilyen esetekben nincs választás, csupán meghátrálásról van szó.

Hasonlóképpen, a tolerancia vagy a türelem esetében is eltérő típusok vannak. Ezek egyike valódi, és velejárója az önfegyelemmel megvalósított nagyobb tolerancia. Másfelől, amikor az embert válaszlépés megtételére

kényszerítik, akkor az talán bizonyos értelemben inkább szelídség, mint tolerancia. Így tehát vannak különbségek.

Általánosságban mondva, a tolerancia megköveteli az önfegyelmet, annak felismerését, hogy az ember másképp is cselekedhetne, agresszívabb is lehetne, de mégsem ezt választja, és arra, hogy toleráns legyen, nem más kényszeríti. A mi, kínaiak irányában gyakorolt toleranciánk őszinte, ehhez nem férhet kétség.

MÁSODIK NAP

ELSŐ ÖSSZEJÖVETEL

A *Prátimókša-szútrában*, abban a szentiratban, amely az erkölcsöt és a kolostori fegyelmet tárgyalja, a Buddha arra figyelmeztet, hogy ne engedjünk szabad folyást az ártalmas cselekedeteknek; minden esetben üdvös cselekedetek véghezvitelére törekedjünk. Az ilyen életvitel a tudat fegyelmeztségén alapul. Meg kell tehát szelídíteni, vagyis meg kell fegyelmezni a tudatot, hogy a fegyelmezéssel létrejöjjön a belső átalakulás, a Buddha tanának és tanításának igazi lényege. Végző soron mindez arra figyelmeztet, hogy egy cselekedet üdvös vagy ártalmas mivolta attól függ, hogy a cselekedet fegyelmezett vagy fegyelmezetlen tudatból származik.

Ehhez hasonlóan, más szentiratokban olyan kijelentéssel is találkozhatunk, hogy az ember fegyelmezett és szelíd vagy nyugodt tudata öröme és boldogságra vezet, míg a fegyelmezetlen, békétlen tudatból boldogtalanság és szenvedés származik. A végző lényegyet tekintve tehát a tudat állapota a meghatározó.

Általános értelemben az ember szellemi életvitele olyan külső dolgokkal jellemezhető, mint például bizonyos öltözékek, a házában található szentelt hely vagy oltár, a recitálások, kántálások és így tovább. Ezek a gyakorlatok vagy cselekedetek azonban másodlagosak az ember vallási, szellemi életében, mivel ilyen cselekedeteket negatív tudatállapotú személy is véghezvihet. Másik oldalról nézve, a tudat valamennyi erénye – a pozitív tudat – a valóságos Dharma, vagyis ez a valódi szellemi érték, mivel a belső szellemi értékek egyetlen pillanatig sem létezhetnek a tudat negatív érzéseivel vagy negatív állapotaival egy időben.

Mindebből az következik, hogy a vallási élet lényegét a tudat belső fegyelmét megvalósító gyakorlással vagy módszerrel való elköteleződés jelenti. Hogy az ember szellemi életet folytat-e vagy sem, attól függ, képes-e sikeresen véghezvinni tudatának megfegyelmezését, megszelídítését.

Ami a buddhista ösvényen a belső változást előidéző tényleges technikát illeti: mi az ügyes eszközök vagy módszerek és a bölcsesség egyesítését alkalmazzuk. Vegyük példának az itt használt szöveget, Sántidéva *Útmutató*-ját a bódhiszattva életviteléhez. E mű kilencedik fejezete foglalkozik az ösvény bölcsesség összetevőjével, az éleslátás kifejlesztésével, míg a többi fejezet a módszer oldallal, az ösvény ügyes eszközeivel. Amikor mi a mahájána ösvény ügyes eszközeiről vagy módszer oldaláról beszélünk, akkor ennek leglényegesebb gyakorlata a szeretet és az együttérzés kifejlesztése. A szeretet és az együttérzés sikeres kiteljesítése érdekében szembe kell szállnunk a művelésüket akadályozó tényezőkkel. Ebben a vonatkozásban válik a tolerancia és a türelem gyakorlása alapvető fontosságúvá a bódhiszattva gyakorlók számára.

Hasonlóképpen ahhoz, ahogyan a mahájána buddhizmus általános ösvényén az ösvény módszer és bölcsesség tényezői kiegészítik és felerősítik egymást, itt a tolerancia és a türelem gyakorlása szükséges a szeretet és az együttérzés erejének fokozása és fejlesztése érdekében. Az ösvényen haladó ember számára a szeretet és az együttérzés, valamint a türelem és a tolerancia egymás kiegészítői és megszilárdítói.

A következő vers így szól:

*A bölcs, amikor szenved,
Tudata világos és tiszta;
(Mert tudja,) ha harcba száll a mérgező érzelmekkel,
Csata közben sok az ártalom. (19)*

*Azok a győztes harcosok,
Akik minden szenvedést megvetnek,
S a gyűlöletük felett diadalmaskodnak;
(A hétköznapi katonák) csupán hullákat gyilkolnak. (20)*

Amikor a türelem és a tolerancia gyakorlásával kötelezzük el magunkat, valójában harcba szállunk a gyűlölettel és a haraggal. Küzdelemről van szó, ahol győzni szeretnénk, de a csatavesztésre is fel kell készülnünk. Semmi esetre sem szabad szem előtt téveszteni, hogy számtalan problémával és nehézséggel fogunk találkozni. A nehézségeket túrnunk kell, a problémákat pedig bátran el kell viselnünk. A kimerítő harcban a gyűlölete és a haragja felett győzelmet arató ember valódi hős, míg azok, akik más emberi lényekkel haraggal, gyűlölettel és heves érzélemmel küzdenek, még ha ellenségeik felett győzedelmeskednek is, nem igazi hősök. Mivel az emberi lény mulandó, csupán hullákat gyilkolnak; hogy ellenségeik meghalnak a csatában vagy sem, nem számít, hisz amúgy is meghalának. Ténylegesen tehát nem történik

más, mint holttestük megölése. Az igazi hős az, aki legyőzi a gyűlöletét és a haragját.

Érezhetjük úgy, hogy érdemes megküzdenünk a gyűlölettel, a haraggal és más mérgező érzelmekkel, de mi a biztosítékunk arra nézve, hogy le is győzhetjük őket? Azt hiszem, ez egy nagyon fontos kérdés. Tudnunk kell, mi biztosítja, hogy céltudatos törekvéssel legyőzhetjük a mérgező érzelmeinket.

Kellő figyelem mellett könnyűszerrel felismerhetjük a tibetiül *nyön mong*-nak (*nyon mongs*) nevezett, szó szerinti fordításban „a tudatot belülről gyötrő”, kízó, érzelmeket és gondolatokat. E fogalmat [az angol nyelvben] gyakran egyszerűen „delusions”-nek fordítják.⁴ A tibeti szó vizsgálata arra hívja fel a figyelmet, hogy itt olyan érzelmi és értelmi dolgokról van szó, amelyek akaratlanul kínozzák az ember tudatát, megsemmisítik a nyugalmát, elméjében zavart keltenek. Nyilvánvaló, hogy a tudat nyugalmának megsemmisülése és a lélekjelenlét elvesztése miatt kártékony természetük kis odafigyeléssel is már a keletkezésükkor felismerhető. Azt viszont nehéz észrevenni, hogy a velük összefüggésben álló ellenszereket alkalmazva végképp legyőztük-e, megsemmisítettük-e őket. Ez a probléma közvetlenül érinti a tanítás lényegét, már tudniillik, hogy lehetséges-e a nirvána elérése, avagy a megszabadulás a szamszárából. Nagyon komoly és nehéz kérdés.

A nirvánáról, azaz a megszabadulásról vallott buddhista nézet, a Buddhának az első hallgatóságához intézett, Négy Nemes Igazságról szóló tanítását megőrző legkorábbi szentiratban található. A nirvána és a megszabadulás teljes, mindenre kiterjedő megértése azonban csak a második és a harmadik nyilvános tanításának megértésére támaszkodva lehetséges.

Melyek az előfeltételei annak, hogy a tudati gyötrelemek véglegesen, gyökerestül eltávolíthatóak és megszüntethetőek? Mire alapozva fogadhatjuk ezt el? A buddhista gondolkodás erre vonatkozóan három fő érvet sorakoztat fel. Az egyik, hogy a tudat gyötrő állapotai – a mérgező érzelmek és a gondolatok – a lényegüket és a megjelenési módjukat tekintve torzak, míg az összes ellenszer, amilyen a szeretet, az együttérzés, az éleslátás, és így tovább, nem csupán torzulástól mentes, hanem a saját tapasztalataink és a valóság által is megalapozott.

Másodszor, az ellenszerekként alkalmazott erő kifejtések jellemzője, hogy gyakorlással és képzéssel megnövekednek. Folyamatos gyakorlással képessé válunk hatásuk fokozására, a bennük lévő lehetőség határtalanra növelésére. A második előfeltétel ekképpen az, hogy az ellenszerek hatékonyságának fokozásával, erejük növelésével megegyezően, a tudat gyötrő állapotainak hatását és következményeit képesek vagyunk csökkenteni.

A harmadik előfeltétel, hogy a tudat lényegi természete tiszta. Más szavakkal az az idea, hogy a tudat alapvető mivolta a tiszta fény, vagy Buddha-természet.

E három előfeltételre támaszkodva fogadja el a buddhizmus, hogy a mérgező érzelmek, azaz az összes gyötrő érzelem és gondolat, gyakorlással és meditálással megszüntethető.

A felsoroltak közül némelyik eléggé nyilvánvaló, így kellő odafigyeléssel világossá válik, míg egyesek homályban, rejtve maradhatnak. Azonban elemzések és vizsgálatok végzésével az ember fejlesztheti logikai következtető képességét, ezáltal elemzéssel és vizsgálattal mindegyikük érthetővé válik. Ehhez nem szükséges a szentiratok tekintélyének bizonyító erejét elfogadni.

Az egyik érv amellet, hogy a különösen rejtett jelenségek esetében a Buddha szavait fogadjuk el az, hogy a kevésbé rejtett dolgokkal kapcsolatos tanításai bizonyítottan megbízhatóak és helyesek. A törekvő alapvető érdeke megtudni, vajon tényleg elérhető-e a megszabadulás, azaz lehetséges-e megszabadulni a szenvedéstől. Ami az adott témakört illeti, a Buddha tanításai bizonyítottan helyesek és megbízhatóak.

*Továbbá, a szenvedés értékes:
A csüggedés elűzi az önteltséget,
Együttérzés ébred a létkör vándorai iránt,
A rosszat kerülöd, az érényekben örömet találsz. (21)*

Ebben a versben Sántidéva a szenvedés hasznán elmélkedik. Először is megállapítja, hogy a szenvedésen való gondolkodás, a létezés elégtelen természetének helyes megítélése, automatikusan enyhíti az önteltséget és gőgöt. Azonfelül, a szenvedés természetéről szerzett tudomás, a saját fájdalom és szenvedés tudatosítása, erősíti a más emberek érzéseit és szenvedése iránti empátiát, ami fokozza az együttérzést. Továbbá, a szenvedés természetének felismerése megszilárdítja az eltökéltséget, hogy a szenvedésre vezető ártalmas cselekedeteknek véget vessünk, és a lelkesedést, hogy boldogságot eredményező, örömet okozó üdvös cselekedetekkel kötelezzük el magunkat. Ezek azok a hasznok vagy érdemek, amelyek a szenvedésen való elmélkedésből származnak.

Emellett fontos, hogy ügyesek legyünk a különféle technikák alkalmazásában, és mentesek legyünk a túlzásoktól. Ha önmagunknak például túlzott jelentőséget tulajdonítunk, ha képzelt vagy tényleges tulajdonságaink miatt dagadunk a büszkeségtől és beképzeltségtől, akkor ennek ellenszereként gondolkozzunk el mélyebben a szenvedésről és saját problémáinkról, létezésünk nem kielégítő természetéről. Ez segít lejjebb szállítani

az önmagunkról alkotott túlzott vélekedést, és realisabbá, mondhatni, földközelibbé válunk.

Másfelől, ha az ember a létezés nem kielégítő természetén gondolkodva úgy találja, hogy a szenvedés, a fájdalom, és így tovább, teljesen elborítja, akkor fennáll az eltúlzás másik veszélye; hajlamos elbátortalanodni, gyámoltalanná és szomorúvá válni. Azt gondolja: „Semmit sem tehetek, nem érek el semmit.” Ez a másik veszély. Ilyenkor helyes, ha az ember tudatosítja mindazt, amit elért, ami fejlődésre idáig szert tett, felidézi a pozitív tulajdonságait stb., és így próbálja megszüntetni bátortalanságát vagy csüggedését. A lényeg tehát a kiegyensúlyozás és az ügyes hozzáállás.

Mindez hasonlít egy facsemete vagy egy mag elültetéséhez. Nagyon korai stádiumban a földművesnek különösen körütekintőnek és óvatosnak kell lennie: a túlzott nedvesség éppúgy, mint a túl sok napfény, ártalmas. Egyensúlyt kell teremtenie a csemete egészséges növekedését elősegítő környezeti feltételekben. Hasonlóképpen, amit mi itt keresünk, az az egészséges érzelmi és pszichikai fejlődés. Fontos tehát az óvatos és ügyes megközelítés, máskülönben fennáll a túlzásokba esés veszélye.

Megtörténhet, hogy valaki kiragad egy részt valamelyik buddhista szövegből, és azt mondja: „Ez a buddhista álláspont.” A buddhista technikák fekete-fehér megközelítése, egy sajátos technika fenntartás és korlátozás nélkül univerzálisnak, bárhol alkalmazhatónak tekintése mindenképp kerülendő.

Más szavakkal, a Dharma valóságos gyakorlása hasonlít a feszültségstabilizátorhoz. A stabilizátor feladata az, hogy amikor a feszültség ereje növekszik, a kívánt állandó értéket biztosítsa.

*Ahogy nem haragszom
A szenvedés olyan hatalmas forrására, mint az epém,
Miért haragudnék lénytársaimra,
Akiket szintén feltételek készítenek? (22)*

*Bár nem kívánatosak,
A betegségek fellépnek;
Ugyanígy, bár nem kívánatosak,
A gyötrő gondolatok is kényszerűen megjelennek. (23)*

*Jóllehet sosem gondolják, hogy „Most mérges leszek”,
Az emberek ellenállhatatlanul haragossá válnak,
S annak elgondolása nélkül, hogy „Én létrehozom magamat”,
A harag önmagától létrejön. (24)*

A huszonkettedik versben Sántidéva bemutatja a türelem vagy tolerancia kifejtésének egy adott helyzet bonyolult összetettségének helyes megíté-

lésén alapuló technikáját. Az ember úgy érzi, mivel a támadó okozza a fájdalmat, ő bántalmaz, ezért tökéletesen indokolt a türelmetlenség. Tökéletesen indokolt az illető személlyel szembeni gyűlölet vagy harag.

Sántidéva válasza: ha figyelmesen megvizsgáljuk a dolgot, azt találjuk, hogy azon tényezők között, amelyekből a fájdalmunk és a szenvedésünk keletkezik, és amelyekből a sérelemérzetünk fakad, egyaránt vannak élők és élettelenek. Miért van akkor mégis, hogy csupán az élő tényezőknek tulajdonítunk különös jelentőséget, például az embereknek – a cselekedetekért okolhatóaknak, a felelősségre vonhatóknak –, és a cselekményt előidéző élettelen tényezőknek, a feltételeknek nem? Például nem táplálunk ellenszenvet a betegségünkkel szemben, jóllehet a betegség okozza a fájdalmunkat.

Érvelhetünk azzal, hogy utóbbi esetben teljesen másról van szó, mivel az olyan élettelen tényezők, mint például a betegségek, nem akarnak ártani nekünk, vagyis nincs szándékoltóság. Továbbá azzal, hogy a betegségek, és az ilyen tényezők, a saját elhatározásuk és választási lehetőségük nélkül keletkeznek.

Sántidéva válasza erre az, hogy amikor egy személy bántalmaz minket, akkor az ártalom számos vonatkozásban kívül esik az illető személy ellenőrzésén, mivel a bántalmazót más erők kényszerítik, éspedig a negatív indulatok, a mérgező érzelmek, a beteges neheztelés, és így tovább. Még tovább menve, azt találjuk, hogy még a nagyon negatív érzések – amilyenek a rosszakarat vagy a gyűlölet – is számos tényező következményeként, számos feltétel felhalmozódása miatt élednek fel, és nem a szabad választás eredményei.

A huszonötödik és a huszonhatodik versben összefoglalja az előzőekben áttekintett gondolatokat:

*Minden hiba
És a gonoszság minden fajtája
Feltételek kényszeréből keletkezik,
Nem saját erejéből éled. (25)*

*Az összegyűlt feltételek
Nem szándékoznak létrehozni semmit sem,
Annak, ami keletkezik,
Nem áll szándékában létrejönni. (26)*

Továbbá, hogy egyfajta láncolat vagy okozati kapcsolat létezik, az egyik tényező vezeti a másikat. Semmi sem független, semmi sem felügyeli önmagát.

*Amit Elsődleges Lényegiségnek tartanak,
Illetve, amit önvalónak neveznek,*

*(Mivel nem teremtett,) nem létesül olyan meggondolásból, hogy
„Létre fogok jönni (abból a célból, hogy ártsak)”.* (27)

A huszonhetedik versben a Sántidéva idején elterjedt nem buddhista nézetek cáfolata áll, különösképpen a két legjelentősebbé, a Szánkhja és a Nyája (Naijájika) iskolaké. A Sántidéva által képviselt álláspont lényege, hogy nincsenek saját választás eredményeként létrejövő dolgok és események; semminek sincs független állapota. Ezt a tételt, a teljes körű bizonyítás céljából ütközteti olyan ellentétes elméletekkel, amelyek szerint bizonyos típusú események és dolgok független állapotot élveznek. Én itt most erre vonatkozóan két példát említek. Az első a Szánkhja *prákriti* elmélet, azaz az eredeti lényegiség hite. A *prákritit* alapvető lényegiségként határozzák meg, amelyből a világ összes jelensége származik; mint eredeti lényegiség teremti a teljes jelenségvilágot. A lényegiség önmaga független, örökké tartó és abszolút. A Nyája iskola álláspontja szerint az „önvaló” hasonlóképpen független, abszolút, örökké tartó állapot.

*Ha nem keletkezők és nem létezők,
Akkor mi vágyakozik a létezésre (az ártalom így szintén nem létezik).
Mivel (ez az önvaló) állandóan kötődik a tárgyakhoz,
Soha nem szűnik meg.* (28)

*Továbbá, ha az önvaló állandó lenne,
Cselekvésképtelennek kellene lennie, mint a térnek.
Így, még ha találkozna is más feltételekkel, (azok)
Hogyan befolyásolhatnák nemváltozó (természetét)?* (29)

*Ha (más feltételek) felléptekor olyan marad, mint előtte volt,
Akkor a hatások mit tettek vele?
Azt mondják: ez (a feltétel) hatással volt (az állandó önvalóra),
De vajon milyen (okozati) kapcsolat van a kettő között?* (30)

A 27., 28., 29. és 30. versben Sántidéva az egyetemes oksági törvény buddhista eszméjére támaszkodva cáfolja, hogy az állandó és örökké tartó végső lényegiség – vagy önvaló – magyarázatul szolgálhat a jelenségvilággal való kölcsönhatásra. Mi a kapcsolatuk természete, azaz hogyan magyarázható a jelenségvilág és az örökké tartó lényegiség – vagy önvaló – közötti viszonylatban a feltételesség? Ha az önvaló, vagy végső lényegiség állandó, változatlan és örökké tartó, hogyan tud bármit létrehozni? Ahhoz, hogy valami létrehozasson valamit, önmagának is létrehozottnak kell lennie, önmagának más feltételektől és tényezőktől kell függnie. Ha nem létrehozott, képtelen más dolog létrehozására. A buddhizmus egyetemes oksági elvének értelmében e két nézet tehát elutasításra kerül.

A következő versben Sántidéva összegez:

*Ennél fogva, mindent más tényezők befolyásolnak (amely tényezőket
szintén más tényezők befolyásolnak),
Ily módon semmi sem befolyásolja önmagát.
Megértve ezt, nem haragudhatom
A dolgokra, amelyek olyanok, mint a látomások. (31)*

Érvként itt a látomások analógiája szerepel. A látomás a mágus által keltett illúzió, amelynek nincs saját, objektív állapota, teljes mértékben a mágus szeszélyétől függ. Nincs különálló, független, önálló élete sem; más tényező hozza létre. Hasonlóképpen, a jelenségek, mivel más tényezők befolyása alatt állnak, és más okok és feltételek következményeként jönnek létre, nem rendelkeznek saját, független állapottal. Ebből a nézőpontból tekintve a jelenségek olyanok, mint a látomások. Következésképp, helytelen szélsőségesen reagálni azokra a feltételekre, amelyek nem saját elhatározásukból keletkeznek, mert bizonyos tekintetben meglehetősen tehetetlenek.

Nagyon fontos megérteni az egyetemes oksági törvényt – vagy okozatiság – buddhista eszméjét, amelynek alapvető jellemzőit ismerni kell, amikor az okozatiság alapelvéről beszélünk. Ennek világos bemutatása Aszanga *Ismeretek összefoglalása* című művében található, ahol az okozatiság buddhista eszméjének három fő ismervét különíti el. Az első, hogy elfogadhatatlan egy autonóm teremtő. Nem létezik kitervelés, mivel maga a Buddha jelentette ki, hogy ha okok vannak, akkor azokat következmények vagy eredmények követik. A feltételekhez kötöttség tételét tisztán megértve, nem fogadható el független, önálló cselekvő vagy teremtő. A szútrában ez olvasható: „Minthogy ez létre lett hozva, ez erre a következményre vezetett.” A második ismerv, hogy minden ok mulékony természetű, azaz állandótlannak kell lennie. Ha az ok állandó, örökké tartó és változatlan lenne, akkor képtelen lenne bármit létrehozni. A harmadik ismerv, hogy az ok és a következmény között megfelelésnek, azaz sajátos kapcsolatnak kell fennállnia. Ezzel a három jellegzetességgel rendelkezik az egyetemes oksági törvény buddhista eszméje.

Az oksági alapvetet továbbvizsgálva, a buddhizmus az okok két fő típusát különbözteti meg. Az egyiket „lényegi ok”-nak nevezzük; ez maga a dolog, amely következménybe torkollik. Emellett vannak a nem elsődleges, úgynevezett hozzájáruló (közreműködő) okok; olyan tényezők, amelyek segítik, támogatják, hogy a lényegi dolog következménnyé váljon. Például, a hajtás esetében hozzájáruló okok a víz, a hőmérséklet, a trágya, és így tovább. Nem szabad megfeledkezni arról, hogy az itt bemutatásra kerülő nézet a mahájána buddhizmus szemléletét tükrözi, azon belül is a prasangika madhjamaka nézetet. Ami az ürességre vonatkozó filozófiai álláspontját illeti, Sántidéva osztja

Csandrakírti szemléletét. Mindketten elfogadják az üresség Nágárdzsúna filozófiája szerinti magyarázatát, és egyetértenek a praszangika madhjamaka filozófia tantétéleivel. Amikor tehát arról beszélünk, hogy minden dolog és esemény olyan, mint a látomás vagy az illúzió, akkor ezt a kijelentést ennek megfelelően kell értelmeznünk.

Ezen a ponton felmerülhet a kérdés, hogy miért vegyük komolyan a dolgokat és eseményeket, ha olyanok, mint a látomás? Miként befolyásolhatnak így minket? Sántidéva válasza: bár minden dolog és esemény látomáshoz hasonló, a cselekvő, vagyis a szubjektum, aki átéli a tapasztalást, szintén látomáshoz hasonló. A fájdalommal és a szenvedéssel kapcsolatos tapasztalataink esetében azonban aligha számít, hogy látomások, mivel nagyon is valóságosak. Tapasztalataink megerősítik tényszerűségüket; létezésüket illetően semmi kétséget nem hagynak. Szembe kell nézzünk a problémákkal, keresztül kell mennünk a szenvedéseken, a létezésük konkrétságával vagy valóságával kapcsolatban pedig a tapasztalataink beszélnek. Semmi okunk letagadni ezt. Ezért csupán egy látomásszerű cselekvő képes – mintha álmodna – látomásszerű szenvedésen és fájdalomon átmenni. Az ember azonban nem mellőzheti a valóság hatásait, mivel a tapasztalatok megerősítik a létezésüket. Ilyenformán igaz az, hogy a dolgok és események látomásszerű természetének helyes megítélése által tudjuk jobban kezelni a problémákat.

A következő versek így hangzanak:

*„(Ha minden olyan, mint a látomás,) akkor ki áll ellen minnek?
(Ez esetben) az ellenállás bizonyosan helytelen.”*

*Ez a függésben keletkezés, és így vágod el a (harag) szenvedésének
folyamatát,*

Ezért ez nem helytelen. (32)

Így, amikor ellenséget vagy akár barátot

Helytelenül cselekedni látok,

Gondolva arra, hogy a dolgok feltételekből támadnak,

A tudatom nyugodt marad. (33)

Az üresség filozófiáját Sántidéva a kilencedik fejezetben fejti ki.

Meditáció

Most pedig meditáljunk egy rövidke vizualizáció gyakorlásával. Képzeld el a következő helyzetet: valaki, akit nagyon jól ismerünk, aki nagyon közel áll hozzánk és kedves számunkra, elveszíti a türelmét; vagy gondoljunk egy nagyon kiélezett kapcsolatra, illetőleg helyzetre, ahol valami ehhez hasonló történik.

Az elképzelt személy az intenzív harag vagy gyűlölet minden jegyét felmutatja: képtelen fékezni magát, rendkívül negatívvá válik, még önmagára nézve is veszélyt jelent, összetör dolgokat. Aztán mélyedjünk el a harag vagy gyűlölet közvetlen következményein. Azért javaslom, hogy ne magunkat vizualizáljunk, mert könnyebb mások hibáit észrevenni, mint a sajátunkét. Képzeljük el tehát az elmondottakat, és vegyük észre a fizikai átalakulást, amelyen ez az ember keresztülmegy. A személy, akit közelinek ismertél, akit szerettél, aki a múltban örömet okozott, rút emberré válik, még a beszéde is eltorzul. A képzelőerődet használva pár percig végezd ezt a fajta analitikus meditációt és vizualizációt, majd értékeld a tapasztalataidat. Határozd el a következőt: „Soha nem hagyom, hogy a harag és a gyűlölet erőteljes hatásának legyek kiszolgáltatva, mivel ha elhagyom magam, ugyanilyen helyzetbe kerülök, és elszenvedem az összes következményt, elveszítem tudatom békéjét, az önuralmamot, megcsúnyulok, és így tovább.” Juss erre az elhatározásra, majd mélyedj el ebben a végkövetkeztetésben, és maradj ebben az állapotban.

Az első részt analitikus meditációnak, a második szintet elmélyítő meditációnak nevezzük.

Ha az ember a képzelőerejét használva elvégzi ezt a vizualizációs gyakorlatot, akkor nagyon erőteljes és hatékony eszköz kerül a birtokába. A mindennapi életünkben például a televízió, a filmek stb. által számos esemény és jelenetsor hatásának vagyunk kitéve, erőszaknak és szex jeleneteknek. Ezeket a benyomásokat a szélsőséges hatások megfigyelésére használhatjuk. Ahelyett, hogy hagynánk, hogy a látvány teljesen eláraszson és magával ragadjon minket, úgy tekintjük a jeleneteket, mint egyfajta figyelmeztetést, amelyekből tanulhatunk. A tibeti Kadampa mester, Potova mondta, hogy a belső stabilitás és a realizációk bizonyos szintjére jutott meditáló számára minden tapasztalat felér egy tanítással; minden esemény, minden élmény, amelynek ki vagyunk téve, egyfajta tanulási tapasztalat. Azt hiszem, ez valóban így van.

Kérdések

- ♦ *Őszentsége, másokkal törődésünket hogyan tudjuk egyensúlyba hozni belső értékeink szükséges mértékű kiművelésével?*

Lépésenként haladva kell gondoskodnunk belső fejlődésünkről, a *Lam rim* három céljának megfelelően. E megközelítés értelmében a gyakorlás a személy motivációjától függően három fokozaton keresztül történik. Ezek mindegyike az egyén egy sajátos fejlődési szintjének felel meg. Nyilvános beszédei alkalmával még a Buddha sem a bódhicsittával, hanem a Négy Nemes Igazsággal kezdte a tanítását. Második nyilvános előadásán – a Dharma kerekének megfordításakor – beszélt kifejezetten a bódhicsittáról. Mind-

azonáltal, ami a második és a harmadik beszédét illeti, úgy tűnik, ezekre vonatkozóan nem maradtak történeti feljegyzések, e tanítások valószínűleg korszakos, kiválasztott hallgatóságához szóltak.

- ♦ *Fogyatékoságaink csupán tudati szokások, és az ezekkel szemben alkalmazott ellenszerek megszüntetik őket, vagy ez csupán a módszer oldal, amit muszáj összekapcsolnunk a létezés lényegét képező üresség felfedezésével?*

Ami a kérdés első részét illeti, ha megvizsgáljuk tudati szenvedéseink jelenlegi természetét, azt találjuk, hogy mind az értelmi, mind az érzelmi állapotok a megelőző pillanatok következményei vagy eredményei. Egyfajta folyamatosság figyelhető meg, ami miatt azt mondhatjuk, hogy feltételhez kötöttségük termékei. Buddhista nézőpontból a feltételhez kötöttség tényezőjét nem csupán egyetlen életen belül, hanem a megelőző életek lenyomataként is értelmezzük, azaz az újralétesülés elvét mindenképp számításba kell venni. Emellett a külső vagy körülményektől függő feltételekhez kötöttség is eltérést okoz a mérgező érzelmek erősségében és mértékében. Például, még egyetlen családon belül is azt találjuk, hogy ugyanazoknak a szülőknek a gyermekei más és más természetes hajlamokkal rendelkeznek, a megelőző karmájuk következményeként. Ahogy felnőnek, a külső feltételek és körülmények miatt egyes érzelmeik erősödnek, mások gyengülnek stb. Bár az érzelmi megpróbáltatások a megelőző életekből és a megelőző mozzanatokból származó feltételek következményei, létrejöttükben a közvetlen, vagy körülményektől függő feltételek is szerepet játszanak.

Arra a kérdésre vonatkozóan, hogy a tudati szenvedéseknek mi az eredete, a buddhizmus a Buddha által adott magyarázatot, a tudatosság kezdetnélküliségét fogadja el. Személy szerint én nem hiszem, hogy a tudatosság kezdetnélkülisége állító jellegű érveléssel bizonyítható. Jóllehet, figyelembe véve a lenyomatokat, a tudatosság szubsztanciális folyamatossága egyfajta magyarázatul szolgál, mégsem hiszem, hogy a logikai levezetést tekintve száz százalékosan bizonyítható. A legerősebb érv itt az ellentétes álláspont megvizsgálása, azaz ha van kezdet, akkor el kell fogadnunk egy külső teremtőt, egy indító okot, amely szintén problémákhoz vezet; vagy el kell fogadnunk bizonyos ok nélküli eseménytípusokat, amelyeknek nincs oka és feltétele. Ez logikailag ugyanúgy következtelen és ellentmondásos.

A tudatosság folyamatosságának kezdetnélküliségét választva, úgy tűnik, kevesebb logikai következtelenségbe és ellentmondásba ütközünk. Negatív hajlamaink eredetét illetően ezért erre az alapra támaszkodunk, mert nem tudjuk bizonyítani e szokásaink vagy hajlamaink kezdetét.

Magas szellemi képesség, rendkívüli tudatosság, képessé tehet bizonyos személyeket arra, hogy megelőző életeiket lássák, nem szükségszerűen kezdetlen időnkig, hanem néhány életen át. Ez lehetséges.

Ami a kérdés másik részét illeti, úgy tűnik, a buddhista tradíciók között egyetértés mutatkozik abban a tekintetben, hogy a szenvedés teli érzelmek és az értelmi események vonatkozásában a tényleges megszüntetéshez a bölcsesség alkalmazása szükségszerű és nélkülözhetetlen. Például, a szereteten és az együttérzésen történő meditálás – még az üresség filozófiájával vagy a jelenségek önlétnélküliségével egyet nem értő hagyományt követők esetében is – a harag és a gyűlölet közvetlen ellenszeréül szolgál. Ám, így a harag és a gyűlölet nem szüntethető, nem semmisíthető meg tökéletesen. Ehhez a személy önlétnélküliségének, értelenségének felismerésére képes bölcsesség használatára van szükség. Valamennyi buddhista hagyomány egyetért abban, hogy a negatív hajlamok gyökeres eltávolításához a bölcsesség tényező elengedhetetlen. A mahájána hagyományban ez teljesen egyértelmű. Mind a jógácsára („csak-tudat”), mind a madhjamaka („középút”) iskola szerint a két akadály – a tudat szenvedése és az ismeretek akadályozottsága – zárólag az ürességtermészetet, vagyis az értelenséget felismerő éleslátással szüntethető meg teljes körűen.

Az értelenség éleslátása a mérgező érzelmek – a tudati szenvedések és értelmi események – közvetlen ellenszere; a valóság végső természetének – a jelenségek végső ürességének – éleslátása pedig a lenyomatok, valamint a maradék hajlamok gyökerestül történő eltávolításának a közvetlen ellenszere. Ezeket a lenyomatokat és hajlamokat a mérgező érzelmek ültetik az ember pszichéjébe.

Mindamellet, a praszangika madhjamaka iskola szerint a személyek önazonosság nélkülisége és a jelenségek önazonosság nélkülisége pusztán az alannal vagy a tárgyjal összefüggésben értendő, amelyet minősítenek; a tagadásukat illetően nincs különbség. A szenvedés teli érzelmek és gondolatok gyökeres megsemmisítése szintén csak az ürességtermészetre irányuló éleslátás művelésével történhet.

- ♦ *Az álmokban megjelenő képek milyen jelentéssel és felvilágosítással szolgálnak éber tudatosságunk számára?*

Ami a közönséges álmokat illeti, általánosságban mondván a képzeletbelit példázzák. Éppen ezért nem hiszem, hogy túl komolyan kellene venni őket. Természetesen vannak gondolkodók, mint például Jung és Freud, akik nagyon nagy jelentőséget tulajdonítottak az álmoknak.

Mindamellet, az embernek nem kell elutasítania az álmait teljesen. Sajátos tényezők felhalmozódása esetén megtörténhet, hogy jelentős figyelmeztetés történik az álomban, ami azt jelenti, hogy bizonyos álmoknak éppenséggel komoly jelentésük lehet. Ezért tehát ne vessünk el minden álmot.

A jelentőségteljes álmokra képessé tevő sajátos technikák és részletek a tantra, különösképpen a Legmagasabb jóga tantra gyakorlataiban talál-

hatóak. Az ok, ami miatt hangsúly kerül az álomjóga gyakorlására – arra a gyakorlatra, amely a Legmagasabb jóga tantrában az álmokra épül –, az, hogy álom közben bizonyos technikák alkalmazása komolyan befolyásolja az éber állapotban történő gyakorlást. Ez a legfőbb ok. A másik érv, hogy helyesen alkalmazva a technikát, álmodás közben lehetővé válik a finom test elkülönítése a testi létezés durva szintjétől.

- ♦ *Ha a harag és más negatív érzelmek okokból és feltételekből keletkeznek, és nem állnak közvetlen ellenőrzésünk alatt, akkor hogyan tudjuk mégis közvetlen módon felkelteni a szeretetteljes kedvességre és más pozitív állapotokra irányuló szándékot?*

Ezzel a kérdéssel analóg, hogy a tudatlanság semleges. Amíg felnövünk, meglehetősen tudatlanok vagyunk. Aztán iskolázottságunk révén, tanulással szert teszünk ismeretekre és eloszlatjuk a tudatlanságot. Másik oldaláról tekintve, tanulásra irányuló tudatos szándék híján a tudatlanság szintjén maradunk, azaz nem tudjuk eloszlatni a tudatlanságot. Ebben az esetben a tudatlanságról nem buddhista értelemben beszélünk, hanem mint az ismeretek hiányáról. Az eloszlatásra irányuló erő kifejtés nélkül tehát a természetes állapotban maradunk, mert az ellentétes tényezők vagy kényszerek nem élednek fel természetes módon.

Hasonló dolog történik a harag és a gyűlölet esetében. Ezek természetes módon kelnek életre. Ahhoz, hogy eloszlassuk vagy legyőzzük őket, tudatos elhatározásra van szükség, szándékosan alkalmazni kell ellenszereiket, a szeretetet és az együttérzést. S mivel mindez erőfeszítésből származik, neki kell kezdeni a dolognak.

A buddhista fogalomhasználatban a nirvánát, vagyis a megszabadulást, gyakran „másik oldal”-nak, vagy „túlvilág”-nak nevezik, a szamszárát pedig a megvilágosulatlan állapota alatt „itt és most”-nak. A megvilágosulatlan személyek csupán a közvetlen környezetüket képesek meglátni, csak azt, ami nyilvánvaló. Ugyanígy, értelemszerűen, a szenvedések okai, a negatív hajlamok sokasága, a tudat mérgező érzelmekkel teli állapota, az érzelmi gyötrődések, gondolatok, és így tovább, a szamszárában léteznek, és bizonyos értelemben „ehhez az oldalhoz” tartoznak, ennél fogva meglehetősen természetesen támadnak fel. A legtöbb pozitív tulajdonság pedig, amely a „másik oldal”-hoz, a „túlvilág”-hoz tartozáshoz szükséges, a megszabadulás és a nirvána oldala. Hacsak nem fejlesztjük tudatosan őket, ezek a tulajdonságok nem jönnek létre természetes módon.

Ha sikeresek vagyunk a „túloldalra menetelés”-ben, akkor esélyt nyerünk arra, hogy negatív hajlamaink sokasága, tudatunk mérgező érzelmekkel teli állapota, és így tovább, „másik oldal”-lá váljon.

- ◆ *Ha a gyűlölet részben az elszenvedett sérelem vagy ártalom miatti érzésből fakad, akkor mondhatjuk-e azt, hogy ez kevésbé rossz, kevésbé negatív, mint a hidegvérű ártás? Vagy a bántás mögött mindig valamilyen gyűlölet áll, mint ahogyan az a tibeti emberek elleni atrocitások esetében fennáll?*

Ez egy eléggé bonyolult kérdés.

Az első része különösen összetett, és úgy gondolom, különbséget kell tennünk az egymástól eltérő helyzetek között.

Lehet ártani a gyűlölet érzése nélkül is, merő tudatlanságból. Például eléggé sok halat eszünk, és amikor horgászunk, nem gondolunk arra, hogy a hal is érző élőlény. De nincs bennünk gyűlölet. A gyilkolás itt tudatlanságból történik.

Az ölés egy másik fajtája az élvezetből történő vadászat. Itt sincs jelen a gyűlölet. E mögött is többnyire tudatlanság húzódik, és talán a mohóság. Ráadásul vannak esetek, amikor a gyilkolás vagy a vadászat oka az életben maradás. Szóval vannak különbségek.

Aztán úgy gondolom, hogy a koncentrációs táborokban a zsidók és más emberek náci általi kiirtása ismét egy másik eset. De lehet, hogy még ilyen szélsőséges helyzetekben is volt néhány személy, aki nem érzett személyes gyűlöletet. Az emberi cselekedetek természete összetett és bonyolult, ezért a karma buddhista megközelítése a cselekedetek négy fő kategóriáját különbözteti meg. Vannak cselekedetek, amelyeket bár elkövetnek, bizonyos értelemben ok nélküliek; aztán vannak olyanok, amelyeknek ugyan van indítóoka, de nem teljesen véghezvittek; ismét más cselekedeteknek van indítéka és teljes mértékben befejezettek; végül vannak olyanok is, amelyeknek nincs indítéka, és nincsenek végrehajtva. Ezen kívül létezik még a „kegyelemből ölés” is. A tudatlanság által motivált ölés és a gyűlölet által motivált ölés között, úgy gondolom, a gyűlölet által motivált a súlyosabb és a negatívabb.

Egy adott cselekedet, például az ölés esetében, a különböző tényezők hiánytalanságától vagy hiányától függően a személy negatív karmafelhalmozása különböző mértékű lehet. Például, vegyük a személyesen elkövetett ölés esetét, ahol a gyilkolást nagyon erős vágy, igen negatív érzélem táplálja, a gyilkolás módja pedig rendkívül kegyetlen. Ha a gyűlölet motivál, akkor természetesen a módszerek nagyon kegyetlenek. A cselekedet véghezvitelének következménye, hogy a gyilkos elégedettséget érez. Az ilyen esetben felhalmozott negatív karma a legsúlyosabb. Megtörténhet, hogy a szándék felmerülésekor nincs jelen erős érzélem, a gyilkosság véghezvitelének módja kevésbé kegyetlen, és a gyilkos talán még megbánást is érez cselekedetének elkövetésekor. E feltételek mellett a felhalmozott negatív karma, összevetve az előbbivel, enyhébb.

A gyűlölettel elkövetett gyilkosság típusán belül a gyűlöletnek is különböző fokozatai lehetnek. Lehetséges, hogy a gyűlölet nem jelenik meg durva formában. Más esetben, ha a gyilkosságot éveken át tervezik, előfordulhat, hogy amikor az ténylegesen megtörténik, már nincs jelen a harag érzése. De az nem mondható, hogy nincs gyűlölet. A gyűlölet nagyon mélyen rejtőzik, a tett elkövetésének pillanatában nincs erős érzelem.

Van egy tibeti mondás, miszerint minél kifinomultabb egy ember, annál ügyesebben palástolja a gyűlöletét. Előfordulhat tehát, hogy minél mérgeesebb vagy gyűlölködőbb egy személy, annál kedvesebbnek tűnik. Nem tudom, hogy ez értékelendő-e vagy sem.

- ♦ *Kérem, beszéljen az élet céljáról. Kicsit komolytalannak tűnik, hogy az élet célja az öröm és a boldogság. Túlságosan sok dolgot kell megtenni, és mindegyik távol áll attól, hogy könnyűnek és boldognak nevezzük. Önzőnek tűnik boldognak lenni, amikor olyan sok szomorú dolog történik.*

Én azt gondolom, hogy az élet célja a boldogság. De mi is a boldogság? Ennek nagyon sok szintje van. A legmagasabb szint a buddhaság. A buddhaság a legteljesebb boldogságállapot. A következő legboldogabb szint a nirvána; egy arhat a nirvánában. Természetesen ez a szint nem nyújt teljes megelégedettséget, mert a tudatban még maradtak hiányosságok, de többé már nincs szenvedés a tudatlanság miatt, ezért ez is a tudat boldogságállapota. Aztán a következő életen, egy jó újralétesülésen gondolkodást is boldogságként definiáljuk. Alsóbb világokba, ahol több a szenvedés, nem kívánunk újralétesülni. Megpróbálunk magasabb születést elnyerni. Miért? A nagyobb boldogság miatt.

Ebben az életben, a csupán napról-napra történő létezés, azt hiszem tele van reménnyel, jóllehet semmi sem garantálja az ember jövőjét. Nincs biztosíték arra nézve, hogy holnap ebben az időpontban mindannyian itt leszünk. Mégis belekapaszkodunk a puszta reménybe. Ezért, és ezek miatt én azt hiszem, az élet boldogság. Ez az én hitem. És ez nem önzés szükségszerűen. Történhet mások megsegítése miatt, úgy, hogy bizonyosan nem teremtünk másoknak szenvedést. A szolgálat nem csupán azt jelenti, hogy örülünk önmagunk örömeinek, hanem azt is, hogy másokon segítünk azért, hogy más érző lények boldogabbak legyenek. Úgy gondolom, ez a teljes filozófia, a teljes alap. A boldogság tehát nem egyszerű dolog.

- ♦ *Kérem, mondjon valamivel többet arról, hogy az intelligencia mennyiben kiegészítő tényezője a türelemnek.*

Ha végigmegyünk az ebben a szövegben vázolt technikákon, sok érv vagy elemző módszer birtokába jutunk. Így válik az intelligencia kiegészítő tényezővé. Magas szinten, az éleslátó bölcsességnek számos típusa van. Magasabb szellemi szinten a bölcsesség, mint kiegészítő tényező, nem más, mint

a jelenségek dinamikus, pillanatról-pillanatra történő változékonyságának, vagy a valóság végső természetének stb. éleslátása. Ezek az ember türelemgyakorlásának kiegészítő tényezői.

♦ *Mi a véleménye a buddhizmusnak az abortuszról?*

Ami a születésszabályozást illeti, általánosságban mondván a buddhisták hite szerint az emberi élet érték, még akkor is, ha temérdek bajkeverő ember van! Ennél fogva, az értékes élet akadályozása nem ajánlott. Mindamellett, manapság túlságosan sok értékes élet van – több mint ötmilliárd. Ez a valódi helyzet. A kérdésnek tehát van egy másik vonatkozása is. A globális gazdasági szakadék az „északiak” és a „déliak” között nem csupán morális szempontból rossz, hanem gyakorlati értelemben is. Ha ez tovább folytatódik, problémák forrásává válik. A gazdasági szakadék következtében számos menekült érkezik az iparosodott országokba. Ez szintén problémát okoz, különösképpen Európában. Amerikában talán kevesebbet, mert hatalmas terület, bár itt nagyon sok a bűncselekmény. Ezért minden erőfeszítést meg kell tennünk a szakadék csökkentésére. Emellett, a szakértők szerint a természeti források egyszerűen nem nyújtják a délieknek azt az életszínvonalat, amelyet az északiak már élveznek, még ennek az ötmilliárdos népességnek sem. Így a teljes emberiségnek most problémákkal kell szembenéznie. Logikus, hogy nekünk nagyon komolyan kell gondolkodnunk a születésszabályozásról.

Általánosságban mondván, az abortusz negatív, mivel gyilkosság. A napokban olvastam a magzat emberi jogairól. Ez nagyon-nagyon igaz buddhista szemszögből is, mivel a meg nem született magzat is érző, élő lény.

Például, egy teljesen felavatott szerzetes vagy apáca egyik gyökérfogadalmá, hogy más emberi lényt nem ölhet meg. Ha egy teljes felavatásban részesült szerzetes vagy apáca megöl egy meg nem született magzatot, megszegi a gyökérfogadalmát. Buddhista módszerű megközelítéssel ezekkel a dolgokkal kapcsolatban azonban az a legfontosabb, hogy a körülményeknek megfelelően történjen a megítélés. Sokan általánosítanak, ám mindig vannak kivételes esetek, például, amelyek a kegyes gyilkossághoz sorolhatóak. Természetesen általánosságban beszélve az abortuszt el kell kerülni. De bizonyos egyedi feltételek megléte esetén érthető lehet egy ilyen választás, mondjuk ha az anyának és a gyermekének az élete veszélyben forog. Vagy ha komoly negatív következmények fenyegetik a családot.

Ugyanígy, az eutanázia kérdésében a buddhista nézet szerint, ha a beteg életben tartása nagyon költséges, és ez nehézséget okoz a családnak, ha nincs remény arra, hogy a tudati működéssel már nem rendelkező, kómában lévő beteg felépül, akkor elfogadható. Természetesen, ha a családnak van elég

pénze, és életben akarja tartani a hozzátartozóját, akkor tegye. De ha a körülmények olyanok, hogy ez problémát okoz, az eutanáziára ilyen kivételes esetekben lehetőség van. Hasonlóképpen, az abortusz is sajátos feltételek meglétekor megengedhető. Ám, esetenként mindenkinek saját magának kell ott helyben dönteni. Ez az általános buddhista megközelítés.

MÁSODIK ÖSSZEJÖVETEL

*Ha a dolgok létrejötte a lények kívánságától függne,
Mivel senki sem akar szenvedni,
Nem szenvedne
Egyetlen testet öltött lény sem. (34)*

*Figyelmetlenségből egyesek
Tövisekkel és mással kárt tesznek önmagukban,
Asszonyok és javak után sóvárogva
Megszállottan még az ételtől is megfosztják magukat. (35)*

A 34. és a 35. versben Sántidéva bántalmaink és sérelmeink kezelésének egy újabb módját magyarázza el, nevezetesen, hogy miként fejlesszünk közönyt magunkban az ellenünk elkövetett cselekedet tényleges végrehajtója iránt. Rámutat arra, hogy számos esetben, ha figyelmesen megvizsgáljuk a helyzetet, azt találjuk, e cselekedetek többnyire tudatlanságból vagy gondatlanság miatt kerülnek elkövetésre; a másik ember számára sokszor nincs választási lehetőség. Ha nem így lenne, esetenként miért ártának maguknak az emberek? Figyelmes vizsgálódással tehát észrevehetjük, hogy számos ártalmas cselekedetet nem rosszindulatból, hanem figyelmetlenségből vagy az érzékenység hiánya miatt követnek el.

*Mások felakasztják vagy szakadékba vetik magukat,
Mérget vagy romlott ételt esznek,
Vagy erénytelen cselekedetekkel
Önmaguknak ártanak. (36)*

*Ha zavaros gondolatok súlya alatt
Még imádott önmagukat is képesek megölni,
Akkor hogyan várható el, hogy ne tegyenek kárt
Más élőlények testében? (37)*

A 37. versben Sántidéva azt állítja, hogy ha tudatlanságuk vagy gondatlanságuk miatt az emberek árthatnak önmaguknak, akkor ugyanígy másoknak

is árthatnak. Ha készen állnak önmaguknak bajt okozni, akkor igen nagy valószínűséggel másoknak is bajt okozhatnak.

*Még ha nem is ébred együttérzés bennem azok iránt,
Akik zavaros gondolatok miatt
Meg akarnak ölni stb. engem,
A legkevesebb, hogy nem gerjedek haragra irántuk. (38)*

A 38. versben valójában azt sugalmazza, hogy az önmaguknak és másoknak ártalmat okozó emberek gyűlölete és az irántuk érzett harag helyett helyesebben tennénk, ha együttérzést keltenénk magunkban.

*Még ha gyermeki természetük miatt
Okoznának bajt másoknak,
Akkor is helytelen lenne haragudni rájuk,
Mivel ez olyan lenne, mint haragudni a tűzre, mert éget. (39)*

*És helytelen haragudni azokra is,
Akik megbízhatóak,
S hibáik csupán átmenetiek,
Mivel ez olyan lenne, mint haragudni az égre, a füstfelhők miatt. (40)*

A következő sorokban Sántidéva megmutatja, hogy miként előzhetjük meg azokat az okokat, amelyek szokás szerint haragot keltenek bennünk. Állítása szerint, ha egy személy természetének elidegeníthetetlen része a másoknak ártás, akkor semmi értelme szembehelyezkedni vele. Ez nem segítene rajta, hiszen a mások bántása az illető személy alaptermészete. Másrészt, ha nem ilyen az alaptermészete, ha ez csupán másodlagos jelenség, akkor a kiegészítő feltételek hatására éledő haragja miatt felesleges felelősségre vonni.

Az előző eset hasonló ahhoz, mintha amiatt neheztelnénk a tűzre, mert megéget, holott a tűz lényegi természete, hogy éget. A tűzre neheztelni tehát igen értelmetlen dolog. A második esetben az időszakos feltételek befolyása alatt álló érző lényekre haragvás arra az emberre hasonlít, aki neheztel a felhőkre, mert azok eltakarják az eget. Az égnek nem lényegi tulajdonsága, hogy eltakarják; csupán kiegészítő feltételek hatására néha befelhősödik.

*Bár a bot okozza a fájdalmam,
Mégis arra haragszom, aki fogja.
Mivel őt gyűlölete ösztökéli,
A gyűlöletére kellene haragudnom. (41)*

A 41. versben Sántidéva a konkrét cselekedet – az ártás – közvetlen és hosszú távon érvényesülő tényezőinek vizsgálatával bemutat egy másik mód-

szert, amelynek segítségével megkísérelhetjük megelőzni a harag feltámadását vagy a haragot hatástalanítani. Egyfelől mondhatjuk, hogy az adott fájdalmat közvetlenül okozó tényező felé az ember haraggal fordul. Ha például valaki megüt egy bottal, akkor ténylegesen a bot az, amely felé közvetlenül irányulnia kellene az ember haragjának. Másfelől azt is mondhatjuk, hogy létezik egy alapvető ok, amely a bántalmazó haragját felkelti. Ebben az esetben, mivel a gyűlölet motiválja a cselekedetet, haragunknak közvetlenül a gyűlöletre kellene irányulnia. Miért van akkor mégis, hogy különbséget teszünk fájdalmunk közvetlen okozója, a bot, és a közvetett, alapvető ok, a gyűlölet között? Nem veszünk tudomást erről a két okról, hanem megkülönböztetett figyelemben részesítjük a közvetítőt, a személyt, és minden haragunkat egyedül rá zúdítjuk. Sántidéva megkérdőjelezi ennek ésszerűségét.

*A múltban ehhez hasonló módokon
Ártottam a lényeknek,
Ezért helyénvaló, hogy a bántalmazások viszonzást nyerjenek
Rajtam, bántalmuk okozóján. (42)*

A 42. versben ugyanazzal a cselekedettel kapcsolatban – valaki bottal megüt minket – egy másik megfontolandó lehetőségről beszél. Rámutat arra, hogy mivel minden fájdalmas tapasztalásunk a múltban elkövetett negatív tetteink következménye, a bántalom keletkezésének összes tényezőjéért felelősek vagyunk. Ezért önmagunkat is számításba kell vennünk, mivel saját karmikus cselekedeteink következményeként kell elszenvednünk a bántalmakat.

*Fegyvere és az én testem együtt
A szenvedésem okozói.
Ő a fegyvert szolgáltatta, én a testemet,
Kire lehetek hát mérges? (43)*

A 43. versben Sántidéva megvizsgálja a fájdalom megtapasztalásának valamennyi tényezőjét és feltételét. Például, amikor valaki fegyverrel lesújt ránk, a közreműködő tényezők egyfelől a fegyver, amelyet a másik személy használ, másfelől a saját testünk, minthogy testünk nagyon is valóságos természete, hogy a bántalmazás fájdalmát érzi. Ilyen test nélkül a fájdalmat vagy a bántalmazást nem tapasztalhatnánk meg. Mivel a másik ember fegyvere és a saját testünk együttesen felelős a bántalmazásért, miért tekintem egyedül a másik tényezőt a haragom tárgyának?

Ha például tudomást szerzel arról, hogy valaki rosszakat mond rólad a hátad mögött, és erre a negatív cselekedetre megbántottan vagy haraggal reagálsz, akkor a tudatod békéjét önmagad semmisíted meg. A fájdalmaink

a saját teremtményeink. Egy tibeti mondás szerint, az ilyen dolgokat úgy kellene tekinteni, mint a szelet, hagyni kellene, hogy elsüvítsen a fülünk mellett. Ha az ember így tenne, megkímélné magát a megbántottság vagy zaklatottság érzésétől. Mindez rávilágít arra, hogy a fájdalom miatti szenvedés nagymértékben függ attól, ahogyan az adott helyzetre reagálunk. A különbségek abban mutatkoznak, hogy mennyire érzékenyen érintenek minket a dolgok, mennyire komolyan vesszük azokat.

Buddhista szemszögből nézve mindennapi életünk során néha túlságosan érzékenyen reagálunk apró dolgokra. Ugyanakkor, ezzel egy időben, hosszú távú következményekkel járó, valóban nagy problémákkal szemben egyáltalán nem mutatunk ilyen érzékenységet. Ezért a tanítások minket, hétköznapi embereket, gyermekien naívnak, vagyis gyermetegnek mutatnak be. Tény, hogy a „csipa” (*byis pa*) a „gyermetegség” tibeti fogalma különféle módokon használatos: általános értelemben az életkorra vonatkozik, de néha a hétköznapi érző lényeket – a magasrendű lények, az árják ellentétét – jelenti. Aztán olyan emberek megjelölésére is szolgál, akik kizárólag a jelen életükkel foglalkoznak és semmi érdeklődést nem mutatnak jövőbeni életük – haláluk utáni létezésük – iránt. A gyermeteg természet tehát a kisebb jelentőségű dolgok túlságosan komolyan vételére ösztönöz, amiből az következik, hogy az ezek az emberek nagyon könnyen megsértődnek, míg a hosszú távú következményekkel járó helyzetekben hajlamosak a dolgokat sokkal kevésbé komolyan venni.

*Emberformájú sebem
Szenved, ha csak megérintik,
Mégis elvakult ragaszkodással kapaszkodom belé,
Kire kell mérgesnek lennem, amikor ártanak neki? (44)*

A 44. versben Sántidéva arra figyelmeztet, hogy amíg ezeket a halma-zainkat birtokoljuk – a karmánk és a mérgező érzelmeink által létrehozott tudat-test elegyünket –, addig eredendően hajlamosak vagyunk a fájdalomra, a szenvedésre és az elégedetlenségre.

*A gyermetegség hibája, hogy ártani lehet nekik.
Bár nem vágyakoznak a szenvedésre,
Hatalmas mértékben kötődnek okaihoz.
Miért mérgesek akkor másokra? (45)*

*Éppúgy, mint a pokol világának örei
És erdői, ahol minden levél borotva éles,
Ez (a szenvedés) is saját tetteimből kél;
Kire haragudjak tehát? (46)*

A 45. versben Sántidéva megállapítja, hogy számos fájdalomunk és szenvedésünk oka a gyermek természetünk, a kis dolgok iránti túlzott érzékenységünk. és a hosszú távon jelentkező következményekkel szembeni közönyünk. Mivel kétségtelen, hogy a fájdalmainkat és szenvedéseinket mi magunk teremtjük, miért másokat teszünk felelőssé a fájdalom és a szenvedés megtapasztalásáért?

Az Öböl-háborút követően például számos ember Szaddam Husszeint hibáztatta a konfliktusért. Ugyanerre a gondolatmenetre alapozva több ízben azt mondtam: „Ez helytelen”. Ilyen körülmények mellett én valóban rokonszenvet érzek Szaddam Husszeinnel. Természetesen egy diktátorról van szó, és természetesen sok rossz dolog történik ott, ám hadifelszerelés nélkül egy hadsereg képtelen ártani. Nem ők állították elő az összes hadianyagukat. Látnunk kell, hogy ebben, és ehhez hasonló kérdésekben, számos nemzet volt érintve. Szokás szerint azonban másokat próbálunk hibáztatni, keresünk egy külső tényezőt. Ez a hajlamunk csupán egyetlen okra összpontosít, aztán megkíséreljük felmenteni magunkat a felelősség alól.

Így, én azt gondolom, hogy ennek a tudatgyakorlatnak a lényege az, hogy az eseményeket holisztikusan, azaz számos tényező bevonásával szemléljük. Nem állapíthatjuk meg hajszálpontosan, hogy ami történt, az egyetlen személy felelőssége. Másik példát keresve, nézzük a mi esetünket a kínaiakkal. Azt hiszem, a tibetiek igen sok tekintetben hozzájárultak a tragikus események létrejöttéhez. Talán a mi generációnk volt érintve ebben leginkább, de minden kétséget kizáróan a megelőző generációk cselekedetei, minimum néhány nemzedék. Ennélfogva nem helyes mindenért Kínát hibáztatni.

Ha bármilyen helyzetet elfogulatlanul, tisztességesen, bölcs kitekintéssel vizsgálunk, felismerhetjük saját, igen jelentős mértékű felelősségünket az események kifejlődésében.

Saját tetteim ösztönzik

Azokat, akik ártanak nekem;

S ha ezek(nek a tetteknek a) hatására ők pokolra jutnak,

Biztos, hogy vesztüket nem én okoztam? (47)

A 47. versben Sántidéva rámutat arra, hogy egy másik személy a negatív karmánk és a múltban elkövetett cselekedeteink következményeként árt nekünk. Ráadásul, mivel az ártás negatív cselekedet, az adott személy negatív karmát hoz létre. Ebben az értelemben tehát mi vagyunk a másik személy vesztének az oka, mivel saját karmánk által kényszerítjük a vétség elkövetőjét vagy a bántalmazót negatív karmájának létrehozására.

Jóvoltukból sok gonoszságtól tisztíthatom meg magam,

Türelmesen elfogadhatom az okozott bántást.

*Míg ők miattam hosszantartó szenvedésre
Zuhannak alá a poklokba. (48)*

*Így, mivel én ártok nekik,
És ők segítenek nekem,
Fékezhetetlen tudatom, miért válsz haragossá
Ily elhibázott módon? (49)*

A 48. és a 49. versben Sántidéva figyelembe veszi az egyik, megelőzően már bemutatott nézőpontot, miszerint az a személy, aki árt vagy bántalmaz, negatív karmát halmoz fel. Mindamellett, figyelmes vizsgálattal azt találjuk, hogy számunkra ez éppen egy lehetőség a türelem és a tolerancia gyakorlására. A mi nézőpontunkból tehát hálásnak kell lennünk annak a személynek, aki a türelemgyakorlás lehetőségét biztosítja számunkra. Ily módon tekintve, míg az esemény a másik ember esetében negatív karma felhalmozását eredményezi, ezzel egyidejűleg nekünk, a türelem gyakorlása által, módunk nyílik pozitív karma felhalmozására. Következésképp, miért reagálunk ennyire visszás módon, miért haragszunk arra, aki fájdalmat okoz, ahelyett, hogy hálásak lennénk neki?

*Ha a tudatom nemes (a türelem gyakorlása miatt),
Nem kerülök a pokolba.
Jóllehet így önmagam megmenthetem,
De mi történik övelük? (50)*

Erre a pontra vonatkozóan két kérdés is felmerül. Az első: azáltal, hogy a másik személy fájdalmat okoz nekem, lehetővé teszem számára a negatív karma megteremtését, ami azt jelenti, hogy én szintén negatív karmát halmozok fel, hiszen a másik ember vesztét okozom? Sántidéva válasza erre az, hogy nem, mivel aki a lehetőséget pozitív módon ragadja meg, és negatív karma gyűjtése helyett a türelmet és a toleranciát gyakorolja, erényes, pozitív karmát halmoz fel.

A második: mivel ártalmával az illető személy lehetőséget nyújt nekem a türelem és a tolerancia gyakorlására – erényes karma felhalmozására –, az ártalmat okozó is erényes karmát halmoz fel? Sántidéva felelete erre az, hogy nem, mivel a következmény – a türelem és a tolerancia gyakorlásából fakadó erényes karma – csak annak a személynek a tudatában jön létre, aki a türelmet és a toleranciát gyakorolja.

*Mindamellett, ha a bántást megtorlom,
Azzal őket nem mentem meg.
Ha így teszek, a saját viselkedésemet rontom el,
És a türelmet megsemmisítem. (51)*

Sántidéva állítása: amennyiben az ellenünk irányuló ártalmat vagy bántást megtoroljuk, akkor ezzel nem csupán nem használunk az adott személynek – sőt, éppenséggel ártunk neki –, hanem saját elkötelezettségünk is romba dől. Ez a bódhicsitta gyakorlója esetében következik be; az ilyen hozzáállás ugyanis megsemmisíti a bódhicsitta gyakorlását. Ehhez még hozzáadódik, hogy a tolerancia és a türelem gyakorlásához szükséges kitartás meggyengül. Így ez mind mások, mind önmagunk szempontjából káros.

Amikor valaki fájdalmat okoz nekünk, és mi ahelyett, hogy erre türelmet és toleranciát gyakorolva pozitív módon válaszolnánk, bosszút állunk, akkor egyfajta körforgást hozunk létre. A megtorlást a másik nem fogadja el, és ő is bosszút fog állni, aztán majd mi is ugyanezt tesszük, és ez így megy tovább. Közösségi szinten a körkörös folyamat akár generációkon keresztül tarthat. A következmény mindkét oldalon a szenvedés. Az élet valamennyi célja áldozatul esik. Menekülttáborokban például kora gyermekkortól kezdve nő a gyűlölet, egyes emberek úgy vélik, az erős gyűlölet jót tesz a nemzeti érzésnek. Én azt gondolom, ez nagyon negatív, nagyon rövidlátó gondolkodás.

Korábban beszéltünk arról, hogy miként válaszoljunk helyesen a mások által okozott fizikai bántásra, és gyakoroljunk türelmet irányukba. Mindazonáltal fontos, hogy ne értsük félre Sántidévát, és ne gondoljuk azt, hogy elfogadva, és mindenbe beletörődve, amit velünk szemben elkövetnek, meg kell hátrálnunk. Mindez a buddhista gyakorlás nagylelkűséggel és adakozással kapcsolatos megközelítési módjára is igaz.

Ismeretes, hogy az eszményi bódhiszattva nagylelkűsége odáig fejlődhet, hogyha a helyzet megköveteli, a bódhiszattva végső soron még saját testét is feláldozza. A bódhiszattva képes ennek megtételére. Mindamellet, itt az időtényező rendkívül lényeges. Ilyen gyakorlat nem végezhető ideje korán, annak előtte, hogy az ember kifejleszteni a kellő eltökéltséget, szert tenne bizonyos szintű felismerésekre, és így tovább. A megfelelő időpont érzékelése tehát nagyon lényeges. Mindez összefügg azzal, amire korábban már rámutattam: egy kicsiny célért ne áldozzunk fel sokkalta nagyobb lehetőséget. Sántidéva a bódhicsitta gyakorlójának természetesen nem azt ajánlja, hogy bármilyen ártalomnak, bántalmazásnak, fizikai tettelegességnek, és így tovább, beletörődéssel vesse alá magát. Sokkal inkább, ha szükséges, a leghelyesebb és legbölcsebb dolog egyszerűen megfutamodni, mérföldekre elmenekülni!

Az ok, amely miatt azt mondom, hogy fontos a felismerés szintjéhez igazodó, megfelelő időpont érzékelése, a szentiratok nagy meditáló mesterekről szóló történeteiben található. Ők azok, akik ilyesfajta felajánlásokat tettek. Például az úgynevezett *Jataka* elbeszélésekben olvasható, hogy a Buddha egyik életében önként elfogadta a vele szemben elkövetett valamennyi fizikai bántalmazást, testét szigorú aszkézisnek, sebesüléseknek, megcsonkításnak

stb. vetette alá. Nem menekült el az ilyen helyzetek elől, hanem szembenézett velük. Ezt a fajta gyakorlást azok a személyek végezhetik, akik magas szintű felismerésekre jutottak, akik tudják, hogy az ilyen cselekedeteik által magasrendű célt valósíthatnak meg.

Mindezek a példák a lényegre világítanak rá: aki elkötelezi magát a gyakorlással, az képes legyen a körülmények, a hosszú- és a rövid távú következmények, valamint az adott dolgok mellett és ellen szóló érvek mérlegelésére.

Általánosságban mondva a Vinaja – a szentiratok egy fajtája, amely az erkölccsel és a kolostori élet rendszabályaival foglalkozik – kisebb rugalmasságot enged meg erkölcsi kérdésekben, mint a mahájána álláspont. De még ebben a körben is, amikor a Buddha különféle egyetemesen tiltott cselekedetéről tanított, rámutatott a kivételes esetekre, újabb körülményekre, amelyek mellett ugyanaz a cselekmény megengedhetővé vált. Hasonlóképpen, számos egyetemes követelményt tanított, amelyet tanítványainak követni kellett, aztán bizonyos körülményeket figyelembe véve, kivételeket engedélyezett egyes személyeknek, vagy sajátos időpontokat jelölt meg, amikor a szabálytól el lehetett térni. Így tehát még a Vinaja álláspontja szerint is, ahol pedig kevesebb a rugalmasság ezekben a kérdésekben, a körülményektől és a helyzettől függő érzékenységgel találkozunk.

Az ártalmakat illetően idáig elsősorban a mások által ellenünk elkövetett fizikai ártalmakról beszéltünk, arról, hogy miként kezeljük ezeket, és hogyan reagálunk helyesen az ilyen cselekedetekre. A következő versben Sántidéva elmondja, mi a teendők a nem fizikai jellegű ártalmak esetében, amikor valaki megbánt, sérteget vagy becsmérel minket.

*Mivel tudatom nem fizikai,
Nem pusztíthatja el senki sem,
Ám testemhez erősen tapad,
Ezért a fizikai fájdalmat szenved. (52)*

*Gúnyolódás, durva beszéd
És kellemetlen szavak
Testemnek nem ártanak,
Tudatom, miért válsz akkor haragossá? (53)*

Az 52. és az 53. versben Sántidéva emlékeztet arra, hogy a tudat nem fizikai természetű, és a test és a tudat közötti kapcsolatra hívja fel a figyelmet. Megkérdezi: a tiszteletlenség, a goromba beszéd, a sértegetés stb. közvetlen fizikai fájdalmat nem okoz, akkor miért ébred a személy iránt harag a tudatban?

„Mert mások nem szeretnek engem.”
De ha sem a jelen, sem a jövő életemben
Ellenszenvük nem pusztít el,
Miért nem állhatom ezt? (54)

Sántidéva most azt a védekezést mérlegeli, hogy bár igaz, hogy a sértegetés, a tiszteletlenség stb. nem okoz közvetlen fizikai károsodást vagy ártalmat, de az ellenszenvre nekünk akkor is haraggal kell válaszolni. Sántidéva érvekkel támasztja alá, hogy a harag nem megfelelő válasz, mivel még ha mások ellenszenvet is táplálnak irántam, az nem okozza teljes vesztemet sem ebben, sem a jövőbeni életemben. Ha pedig elveszítem lélekjelenlétemet és haragos leszek, akkor végeredményként önmagamot károsítom, mert a tudatom békéjét és nyugalmaát semmisítem meg. Csak én lehetek a vesztes.

Sántidéva itt ismét nem azt tanácsolja, hogy mások véleményét semmibe vegyük, és egyáltalán ne törődjünk azzal, amit más emberek gondolnak. Nem szabad félreérteni Sántidéva cselekedeteinkre vonatkozó javaslatát. Az *Útmutató a bódhiszattva életviteléhez* egyik versében Sántidéva leszögezi: amikor megfordulunk egy új helyen vagy egy városban, meg kell tanulnunk annak a sajátos közösségnek a szokásait, és meg kell tanulnunk oly módon élnünk, amely nem sért másokat. Azért teszünk így, mert ha boldoggá teszünk másokat, akkor előnyösebb helyzetbe kerülve még inkább segíthetjük őket. Ez a bódhiszattva egyik alapelve. Hiba lenne tehát azt gondolnunk, hogy Sántidéva a másik ember mellőzésére biztat. Kijelentését a szövegösszefüggéseknek megfelelően kell értelmeznünk, vagyis a sértés, a tiszteletlenség stb. miatti haragunk feltámadásának megakadályozásához ily módon kell gondolkodnunk. Ám ez igen sajátos szövegösszefüggés.

„A világi javak elnyerésében akadályoznak”.
Jóllehet még ha nem is akarom,
Hátra kell hagyjam e világi javakat;
Míg a rossz (tett) velem marad. (55)

Ebben a versben Sántidéva egy másik védekezést mérlegel, e szerint úgy érezzük, a sértést, a durva beszédet, a becsmérést, jogosan toroljuk meg, mivel az ilyen cselekedetek megakadályozzák világi gyarapodásunkat, sikerünket és előmenetelünket. Sántidéva erre azt mondja: nem jogos a sértések, becsmérések megtorlása. Hiszen, még ha mások cselekedete akadályozza is világi gyarapodásunkat, a világi nyereségeket végül magunk mögött hagyjuk. Ezek csupán jelen életünkben hasznosak, csak most használjuk őket, halálunk után megválnak tőlük, tehát értéküket veszítik. A sértegetések vagy becsmérő beszédek megtorlásakor az ember elveszíti béketűrését, és negatív

cselekedetekre szánja el magát, ebből pedig negatív karma keletkezik, amelyet aztán magával cipel egy vagy akár több életen át.

*Jobb még ma meghalni,
Mint hosszú, erkölcstelen életet élni;
Mert még ha az olyan emberek, mint én, soká is élnek,
A halál szenvedése ugyanúgy vár rájuk. (56)*

*Van, aki olyan álomból ébred,
Amelyben százévnnyi örömet élt át,
Egy másik pedig olyan álomból,
Amelyben csupán egyetlen pillanat örömét találta. (57)*

*Mindkét álomból ébredő számára
Az öröm soha nem tér vissza.
Hasonlóképpen, életem akár hosszú, akár rövid,
Halálomkor egyformán véget ér. (58)*

*Bár hatalmas vagyontra szert téve
Élhetek boldogan hosszú időn át,
Üres kézzel, elhagyatottan,
Tolvaj által kifosztottként távozom. (59)*

Ezekben a versekben Sántidéva rámutat arra, hogy az embernek jobb meghalnia még ma, mint anyagi sikerekben gazdag, de helytelen életvitellel párosuló hosszú életet élnie, mivel előbb vagy utóbb úgyis meghal, megszerzett dolgait pedig maga mögött hagyja, kártékony cselekedeteinek negatív következményei viszont a jövőben is vele maradnak. Nem számít, milyen sokáig él valaki, a helytelen módon, vagy rossz életvitellel elért, anyagilag sikeres életéből származó időleges öröme vagy boldogsága halálakor emlékezetének csupán jelentéktelen tárgya lesz, olyanná válik, mint egy már elmúlt álom. Nincs minőségi különbség az ilyen személy, és annak az embernek az élete között, aki csupán egyetlen pillanatig tartó boldog életet élt: mindkét élet egyszer véget ér, olyanok maradnak csupán, mint az álmok.

*„Vagyonommal tartom fenn életem,
Hogy ezáltal csökkentsem a rosszat és jót tegyek”,
Ám ha erre hivatkozva vagyok haragos,
Nem az érdemeim csökkenni és a rosszat gyarapítom? (60)*

*Mi haszna az olyan életnek,
Amelyben az ember csak rosszat cselekszik,
Amelyben az anyagi nyereség miatt
Az (érdemszerzéshez szükséges) élet elsilányul? (61)*

Sántidéva itt fontolóra vesz egy másik viszontválaszt, amikor valaki így érezhet: „Bizonyos, hogy az anyagi javak megszerzése által nem csupán kényelmesebben élhetek, hanem lehetőséget nyerek hasznos cselekedetek megtételére, és ebből fakadóan érdemek gyűjtésére. Emiatt jogosan torlom meg az anyagi javaim megszerzését akadályozó tetteket.” Sántidéva azt mondja: ez szintén helytelen indíték az ilyen viselkedésre, mert amikor az ember arra a lehetőségre hivatkozik, hogy érdemfelhalmozás céljából anyagi javak megszerzésére irányuló üdvös cselekedetekkel kötelezi el magát, a létrehozott negatív karma miatt – amelyet az ember azáltal teremt, hogy az őt ért sérelmet stb. megtorolja – a két oldal nem vethető össze, mivel a negatív tettek sokkal nagyobb mérvűek a kisszámú üdvös cselekedetnél. Ezért nem igazolható a minket sértegető vagy becsmérő emberek elleni bosszú.

*„Haragudhatok az engem rágalmazókra,
Mert gyengítik a lények belém vetett bizalmát.”
De miért nem haragszom akkor,
Amikor másokat ér rágalom? (62)*

*Ha türelemmel elfogadom a bizalom hiányát,
Mert az másokra vonatkozik,
Akkor miért nem tűröm az ellenem irányuló kellemetlen szavakat,
Holott azok zavaró gondolatok feltámadásából fakadnak? (63)*

Itt Sántidéva egy olyan védekezést mérlegel, amikor az ember azt mondja: „Ha valaki sérteget engem, tiszteletlen velem, vagy durva hangon szól hozzám, jogos a haragom vele szemben, mert ezzel a mások belém vetett bizalmát megingatja.” Sántidéva érve az, hogy ha ez a felvetés valóban jogos, és tényleg erről van szó, akkor miért nem vagyunk mérgesek, amikor egy másik emberrel durván beszélnek? Ilyenkor azt válaszoljuk: „Mi közöm ahhoz, hogy valakit egy idegen személy sérteget.”

Meditáció

Ezen az ülésünkön olyan személyt vizualizálj, akit nem szeretsz, aki sok-sok problémát okozott neked, aki felidegesített. Képzeld el, hogy az illető felbosszant, valamit tesz, ami téged sért. Aztán képzeletben, amikor ezt vizualizálsz, engedj szabad folyást természetes reakciónak. Majd érzékeld, hogy a szívverésed felgyorsul. Figyeld az érzéseidet, és azt, hogy vajon egy hirtelen felmerülő kellemetlen érzést tapasztalsz, vagy a tudat nagyobb békességét. Vizsgáld ezt három-négy percig. Aztán értsd meg, hogy nem használ, ha hagyjuk az izgalmat kifejlődni, mert azonnal elveszítjük tudatunk békéjét. Mondd önmagadnak: „A jövőben soha nem teszek így.” Fejleszd eltökéltségedet, és pihenj meg az elmélyedő meditációban.

Kérdések

- ♦ *Azon túl, hogy a szenvedésen elmélkedünk, létezik más technika vagy ellenszer a büszkeség ellen?*

Az ellenszer a gondolkodás az ismeretek sokféleségén. A buddhizmus szerint a büszkeség ellenszereinek egyike a szútrákban fellelhető összetett kategóriákon, a valóság felfogásának különféle módozatain, és ehhez hasonlókon való elmélkedés. Példa lehet még a modern tanulmányi rendszer a számos tantárgyával. Annak átlátása, hogy a tudás számos területén hiányosak az ismereteink, segít legyőzni a büszkeségünket.

- ♦ *Mi a szerepe a megbocsátásnak a tolerancia és a türelem fokozásában?*

A megbocsátás olyan, mint a végeredménye, illetőleg a terméke a türelemnek vagy a toleranciának. Amikor az ember valóban türelmes és toleráns, akkor a megbocsátás természetes. Ezek tehát közvetlen módon összefüggnek.

- ♦ *Milyen a nők helyzete a buddhizmusban? Mindannyian hallottunk kicsapongásokról, előítéletekről, javíthatatlan viselkedésről, és mindarról, amivel a buddhizmus – más vallásokhoz hasonlóan – a nőket felruhazza. Úgy tűnik, a buddhista szövegek férfi nézőpontúak. A nők mintha más szociális és fizikális megítélés alá esnének. A laikus nők és apácák számára léteznek olyan sajátos gyakorlatok, szövegek stb., amelyek átsegíthetnek minket az ösvény sűrűbb részein? Mennyiben különbözik egy apáca élete a szerzetesétől?*

Nagyon is igaz, hogy a tibeti buddhista irodalom és gondolkodás forrásaként, tekintélyként idézett számos indiai bölcs férfi gyakorló volt, ezért írásaik gyakran a férfiak nézőpontját tükrözték.

Az általad felvetett második kérdés már egy kicsit bonyolultabb. Először is, a vinaja szabályok szerint a Buddha egyenlő esélyt adott a férfiaknak és a nőknek. A *Vinaja szútrában* mind a férfiak, mind a nők teljes felavatásáról szó esik. Mégis, úgy gondolom, a kulturális szempont miatt a *bhiksu* magasabb rendű, a *bhiksuni* csak utána következik. Ebből a nézőpontból tekintve van megkülönböztetés.

Hasonlóképpen, a bódhiszattva és a tantrikus fogadalmak összes gyakorlatában a férfi és a nő gyakorló egyenrangú. Mindamellet, bizonyos szövegekben olyan értelmű megállapításokat találunk, hogy a teljes megvilágosodás végső szintjét elérő bódhiszattva szükségszerűen férfi formájú.

A Legmagasabb Jóga Tantra szemszögéből nézve nem csupán egyforma lehetőségek vannak az ösvényen, hanem a teljes megvilágosodást is bármilyen gyakorló elérheti, akár férfi, akár női alakban. Itt tehát nincs megkülönböztetés. Mégis nagyon egyértelműnek tűnik, hogy a Legmagasabb Jóga Tantrában különös figyelmet fordítanak a nők jogaira, mert a Legmagasabb Jóga Tantrában a nők bántalmazásának vagy becsméréseinek tiltása egyike a gyökérfogadalmaknak. Én azt hiszem, ennek az lehet az oka, hogy társa-

dalmi szinten valóban léteznek nőkkel szembeni előítéletek. Tehát különös figyelmet fordítanak a nők méltóságának és jogainak védelmére. Tény, hogy a Legmagasabb Jóga Tantra ideális gyakorlójának sajátos módon kell viszonyulnia a nőkhöz. Az Anya Tantrák gyakorlója számára külön hangsúlyozzák: ha nem szól ellene különösebb érv, amikor az ember egy nővel találkozik, javasolt leborulni és hódolatot kifejezni. Ha az ember ezt fizikailag képtelen megtenni, a tiszteletadást mentálisan tegye meg.

Másfelől, a férfi gyakorlók bántalmazásának vagy becsméréseinek tiltása nem szerepel a gyökérfogadalmak között. Ez is azt jelzi, hogy különös figyelmet fordítanak a nők iránti kötelező tiszteletadásra. Ennélfogva én azt gondolom, hogy alapvetően egyforma lehetőségéről van szó. Társadalmi szinten azonban fennáll a veszélye a nők lenézésének és becsméréseinek. Én úgy gondolom, hogy a különleges hangsúly világos kifejezője a teljes egyenlőségnek, és ha mindezt a bódhiszattva szemszögéből nézzük, azt hiszem, az egyenlőség tökéletesen megvalósul.

Szerintem Tára Istennő az egyik legbefolyásosabb feminista. Tára legendájában az áll, hogy amikor először fejlesztette ki magában a másokon segíteni akaró, teljes megvilágosodásra irányuló önzetlen szándékot, fogadalmat tett. Látván azt, hogy az ösvényt követő bódhiszattvák többsége férfi volt, és a buddhaságot nagyrészt férfi formában érték el, elhatározta, hogy nem csupán a bódhicsittát fejleszti ki jelenlegi női alakjában, hanem megtartja női formáját mindaddig, míg az ösvényen halad, és megtartja akkor is, amikor teljesen megvilágosodik.

- ◆ *Mondana valamit az öngyűlölet problémájáról és csillapításának buddhista módszereiről?*

Tény, hogy amikor először hallottam az „öngyűlölet” szót, amikor először találkoztam az öngyűlölet fogalmával, igencsak elcsodálkoztam és megdöbbentem. Az ok, ami miatt ezt eléggé hihetetlennek találtam, hogy mi, gyakorló buddhisták, nagyon keményen dolgozunk az én-központúság, az önző gondolatok és motivációk legyőzésén. Annak lehetősége tehát, hogy valaki önmagát ki nem állja, az embernek önmagára irányuló szeretetlensége, alig tűnt hihetőnek. Buddhista nézőpontból az öngyűlölet rendkívül veszélyesnek látszik, hiszen még a tudat kedvét veszített, csüggedt állapota is egyfajta szélsőség. Mivel az öngyűlölet a csüggedésnél sokkalta szélsőségesebb, különösen veszélyes.

Az ellenszer, úgy tűnik, a mi buddha-természetünk, annak elfogadása, illetőleg az abban való hit, hogy minden érző lény, különösképpen az emberi lények, buddha-természettel rendelkeznek. Ez nem más, mint a buddhává válás lehetősége. Sántidéva maga is kihangsúlyozza ennek hatalmas jelentőségét *Útmutatójában*, megállapítva, hogy még az olyan kicsinyke érző lények

is, mint a legyek, a méhek vagy a rovarok is birtokolják a buddha-természetet, és ha elindulnak az ösvényen és elkötelezik magukat vele, minden képességük megvan ahhoz, hogy teljesen megvilágosodjanak. Már pedig, ha erről van szó, akkor én, aki emberi lény vagyok, aki emberi intelligenciával és valamennyi képességgel rendelkezem, ha ráveszem magam erre a lépésre, miért ne válhatnék teljesen megvilágosodottá? Ez kerül itt kihangsúlyozásra. Maitréja a *Fenséges folyamatosság* című művében mutatja be a buddha-természetre vonatkozó buddhista álláspontot, azt állítván, hogy egyáltalán nem számít, mennyire szegényes vagy sajnálatra méltó valakinek a jelenlegi helyzete, egy érző lény soha nem veszítheti el a buddha-természetét. A tökéletesség és a teljes megvilágosodás magja és lehetősége mindig fennmarad.

Az önmagukat gyűlölő vagy az önmagukat megvető embereknek egyelőre nem tanácsos komolyan elmélyedniük a létezés szenvedéstermészetében, vagy a létezés elégtelen természetének igazolásában. Ők inkább a létezés pozitív összetevőire, az emberi lény lehetőségeinek méltánylására, valamint az emberi létezés kínálta kedvező alkalomra összpontosítsanak. A hagyományos tanítás a minden értékkel felruházott emberi létről beszél. Ezekre a lehetőségekre és potencialitásokra gondolva az ember fejleszteni tudja önbizalmát és saját értékebe vetett hitét.

Igen fontos ez esetben is az ügyesség, az ember szellemi képességének, beállítottságának és érdeklődésének legmegfelelőbb, legalkalmasabb megközelítés. Példaként tételezzük fel, hogy el kell vinnünk egy nem igazán bátor embert valamelyik városból egy eléggé távoli helyre. Ha a nehézségeket megemlítjük, akkor talán teljesen elbátortalanodik, és kedvét és reményét veszve azt gondolja: „Soha nem érek oda.” Ügyes módszerek alkalmazásával viszont lépésről-lépésre célba juttathatjuk. Eleinte biztatjuk, hogy „Gyerünk ebbe a városba”, aztán megint bátorítjuk: „Most gyerünk a másik városba”. Mindez hasonlít az oktatási rendszerünkhöz. Jóllehet célunk talán az, hogy magasabb egyetemi végzettségünk legyen, mégsem indulhatunk azonnal erről a szintről. A legelső szinten kell belekezdenünk a tanulásba, ahol az ábécét stb. sajátítjuk el. Aztán továbbhaladva elérjük a következő, majd az újabb szintet, és így tovább. Ily módon megvalósíthatjuk végső célunkat. Hasonlóképpen, a Dharma gyakorlásakor is igen fontos, hogy az ember a saját tényleges helyzetének megfelelő módszert alkalmazza. Az emberek vérmérséklete eltérő; egyesek fennhéjázóbbak és önteltebbek. Ők olyan ösvényt vagy módszert kövessenek, amelyik az ő vérmérsékletükhöz igazodik. Vannak erősen vágyakozó és könnyen haragra gyuló emberek. De akármilyenek is legyenek, olyan technikát és módszert kell választaniuk, amely az adottságaiknak a leginkább megfelel. Aztán lehetnek olyan emberek is, akik kevés önbizalommal és bátorsággal rendelkeznek; nekik szintén

a saját tulajdonságukkal rokon megközelítésre kell rátalálniuk. Árjadéva a *Négyszáz Versben* igen alaposan körbejárja, ahogyan egy tanuló a tudati beállítottságától függően az ösvényen haladhat.

Erre vonatkozóan egy történetet említek. A Buddha idején élt egy király, aki az apja ellen szörnyű tettet követett el, megölte. Bűne teljes mértékben lesújtotta és elkedvetlenítette. Amikor a Buddha felkereste, tett egy kijelentést, mondván a szülőket megölték, de ezt nem szó szerint értette. A Buddha a szülők kifejezést az újjászületésre vezető vágyakozás és ragaszkodás metaforájaként használta. Mivel a karma és a vágyakozás együtt hozzák létre az újjászületést, bizonyos értelemben úgy tekinthetők, mint a szülők. Ezért, amikor a szülők megöléséről beszélt, azon azt értette, hogy a karmát és a vágyakozást kell megsemmisíteni.

Mindez abból a szempontból lényeges, hogy az egyéni gyakorlók legyenek érzékenyek a Buddha néhány szútrában tett kijelentésének megértésével kapcsolatban, amelyekben, úgy tűnik, elfogadja az én vagy a lélek fogalmát.

- ♦ *A szamszára természetének felismerése vezet a valódi lemondás kifejelesztéséhez. Hogyan ismeri fel az ember a szamszára természetét? A szenvedés mértéke készíti az embert a lemondás kifejelesztésére, vagy a szenvedés természetének felismerése okozza, hogy az ember kifejlessze a lemondást?*

A szenvedés felismerése önmagában nem garantálja, hogy kifejlesztheted a valódi lemondást. A szenvedés eredetét is fel kell ismerned, valamint, hogy ebből miként válik szenvedés. E kettő együtt, a szenvedés felismerése és a szenvedés eredetének a felismerése vezet a lemondásra.

A háromféle szenvedés – a nyilvánvaló, a változás miatti és a feltételeket átható szenvedés – közül a nyilvánvaló szenvedéstől való megszabadulásra vágyakozás érzésével még az állatok is ösztönösen rendelkeznek. De erre nem mondjuk, hogy ez lemondás. Annyi mondható csupán, hogy aki keresi a megszabadulást a szenvedéstől, az a lemondás irányába halad. Valódi lemondásról itt nem beszélhetünk.

A változás szenvedésének a szenvedés természeteként való érzékelése, valamint a változás szenvedésétől megszabadulni vágyakozás kifejelesztése olyasvalami, ami még az elsődlegesen a tudat elmélyült meditatív állapotát kutató, nem buddhista meditálóknál is megtalálható. De még ez sem a buddhista összefüggéseknek megfelelő valódi lemondás jelentése. Az igazi lemondás a szenvedés harmadik szintjével összefüggésben fejleszthető ki, amikor is az ember felismeri a létezés alapvetően elégtelen természetét, amely nem más, mint a feltételeket átható szenvedés. Ekkor az ember valóban a gyökerekig hatol, mivel világosan átlátja, hogy létezése a karma és a mérgező érzelmek műve.

Ahogy már korábban rámutattam, valódi lemondás csak a létezésünk dinamikus, mulékony természetének helyes megítélése következményeként jöhet létre. A jelenségek pillanatról-pillanatra történő változása jelzi, hogy el kell viselnünk képességeink korlátozottságát, függetlenségünk hiányát. Mindezek a dolgok más tényezők befolyása alatt állnak. Halmazainkat a karmánk és mérgező érzelmeink uralják, és ezen okok negativitásának felismerésekor a valódi, elégtelen szenvedéstermészetük napvilágra kerül, ami a létezés eme sajátos típusától való őszinte megszabadulni vágyakozásra vezet. Ez az igazi lemondás. Úgy gondolom, a valódi lemondás kifejlesztése céljából itt még szükség van a szabadság esélyének helyes megítélésére, más szavakkal a nirvána vagy a megszabadulás elérésének lehetőségére. Máskülönben, ha az ember kizárólag a szenvedéstermészetre tekintettel szeretné fejleszteni a valódi lemondást, nem lenne szükség a Buddha Négy Nemes Igazságról szóló tanítására. Akkor egyszerű elmondás alapján az megszüntethető lenne. Mindamellet, amikor a szenvedéstermészet felismeréséről beszélünk, nem szabad megfélekednünk arról, hogy ezt a természetet két módon ismerhetjük meg. Egyik esetben a végső nézőpontból, amikor az ürességről van szó, a szenvedés valóságának végső természetéről. Ha viszont a lemondás felkeltésének összefüggésében beszélünk a szenvedéstermészetről, akkor nem erre gondolunk. Itt hétköznapi fogalmakat használunk.

- ♦ *Ha a cél a megszabadulás az érzelmeiktől, mi a helyzet az együttérzéssel? Az együttérzés nem érzés?*

Talán szívesen hallgattad volna azt a beszélgetést, amelyet néhány tudóssal folytattam. Arról társalogtunk, hogy miként határozhatóak meg az érzelmeik. A végén mindannyian egyetértettünk abban, hogy még a buddhaság szintjén is érzelmeikről kell beszélnünk. Ebből a nézőpontból tekintve egyértelműen állítható, hogy az együttérzés is érzelmek.

De az érzelmenek nem kell szükségszerűen negatívnak lennie. Az érzelmeiken belül van romboló és építő. Nekünk a romboló érzelmeiket kell megszüntetnünk.

- ♦ *Elképzeltető az, hogy egy meggyőződéses keresztény buddhista fogadalmat tesz? Én teljességgel elkötelezett keresztény vagyok, valójában egy felszentelt ember, és mégis úgy tűnik, összeegyeztethető, azaz van egyezés Jézus tanításának általam történő megértése és a szellemiség buddhista ösvénye között, melyek a fény, az igazság ösvénye, a szeretet és a szabadság alapján talán lehetővé teszik mind a buddhizmus, mind a kereszténység gyakorlását. Életem során az egyik tanárom Thomas Merton volt, egy katolikus pap és szerzetes, a buddhizmus gyakorlója.*

Természetesen számos közös elem van a világ fő vallási hagyományaiban. Ezért azt hiszem, kezdő szinten együtt gyakorolható a buddhizmus és a kereszténység, és talán még más vallások is. Úgy gondolom, ez igen jó dolog.

Ám a kérdés igazán akkor merül fel, amikor az ember továbblép. Akkor a helyzet a különféle oktatási területekhez hasonlít. Ha az ember szakértő akar lenni, választania kell a különféle területek között. A buddhizmus későbbi gyakorlataiban, amikor az ember már elért egy bizonyos szintet, az üresség felismerése az ösvény egyik kulcsfontosságú része. Az üresség tanát és az abszolút Teremtő fogalmát, azt hiszem, nehéz együtt fenntartani. Másfelől, a keresztény gyakorlók számára a Teremtő, teljhatalmú Teremtőként való elfogadása, az önfegyelem, az együttérzés vagy a megbocsátás fejlesztése céljából nagyon lényeges tényezője a hagyománynak, felerősítésük pedig az ember meghitt, belső viszonya Istennel. Ez különösen lényeges. Ráadásul, amikor Isten abszolútként és mindenhatóként van jelen, az a nézet, hogy minden viszonylagos, kissé nehézkesnek tűnik. Azonban, ha az ember úgy értelmezi Istent, mint a valóság végső természetét, vagy a végső igazságot, akkor lehetőség nyílik egyfajta közös megközelítésre. Aztán, ha új értelmezéssel próbálkozunk, az Atya, a Fiú és a Szentlélek fogalma, úgy gondolom, összevethető a három *kájával*, a *szambhógakájával*, a *nirmánakájával* és a *dharmakájával*. Mindamellet, ha az ember a Szentháromságot a három kája fogalmaival értelmezi, még ha a gyakorlás keresztény is marad, a dolog eléggé kérdésessé válik.

Az ember saját vallásának saját tudati beállítottságán kell alapulnia. Ez nagyon fontos. Így azt mondom az embereknek, hogy buddhista szerzetesként hozzáam a buddhizmus áll a legközelebb. Ami nem azt jelenti, hogy a buddhizmus mindenki számára a legjobb választás. Ez teljesen világos. Sok embernek a Teremtő elvén alapuló keresztény, mohamedán vagy zsidó hagyomány bizonyul hatékonyabbnak. Ennélfogva nagyon-nagyon fontos, hogy a saját tudati beállítottságunknak megfelelő vallást gyakoroljuk.

Aztán egy másik dolog, amit nem győzök elégszer ismételni, hogy vallást váltani nem egyszerű dolog. Például itt nyugaton sokak számára a családi és a tradicionális háttér keresztény. Ezért figyelmeztetek titeket, hogy a vallás megváltoztatása nagyon összetett és bonyolult dolog. Természetesen azok számára, akik hithű ateisták, nem számít, hogy erősebben vonzódnak a buddhizmus iránt. Ebben az esetben rendben van, választhatod a buddhizmust vallásodnak; jobb, mint ateistának maradni. Ezeket az embereket én „szélsőséges ateisták”-nak nevezném, mivel bizonyos nézőpontból a buddhizmus is egyfajta ateizmus. Ez szerintem tehát jobb, mint a szélsőséges ateizmus. Mindez rendjén is van. De azok, akik a saját vallási érzületük felé elkötelezettek, legyenek nagyon óvatosak, amikor változtatásra gondolnak. Általánosságban mondván, azt hiszem, jobb a saját tradicionális háttérnek megfelelő vallást gyakorolni, amely mellett természetesen buddhista technikák is használhatók. Az újralétesülés elvének vagy a bonyolult filozófiának az

elfogadása nélkül csak bizonyos technikákat használj, a türelem, az együttérzés, a megbocsátás, és ehhez hasonló képességek növelésére.

Úgyszintén, én úgy gondolom, fontos dolog még az egyhegyű meditáció, amely iránt keresztény testvérek is érdeklődnek. Jómagam a görög ortodox egyházban találkoztam vele „miszticizmus” néven. Vannak tehát alkalmazható dolgok. Ám, ha sebtében váltasz vallást, kis idő múlva nehézségekkel és zavarokkal találod magad szembe. Légy tehát nagyon óvatos! Egy dolgot nem szabad elfelejteni. Miután valaki megváltoztatja a vallását, az általános tendencia szerint, azért, hogy igazolja újonnan felvett vallását, kritikus szemmel néz a korábbira. Ez nagyon veszélyes. Bár korábbi vallásod esetleg nem megfelelő, vagy nem eléggé hatékony számodra, azért még sok millió ember hasznára válik. Tisztelnünk kell egymás jogait. Mások hitét tiszteletben kell tartanunk. Emellett sok érv szól.

HARMADIK NAP

ELSŐ ÖSSZEJÖVETEL

A következőkben Sántidéva elmagyarázza, hogy miként bánjunk a haraggal vagy a gyűlölettel, amely akkor támadhat bennünk, amikor egy hozzánk tartozó dolgot valaki tönkretesz. Eddig a személyünk elleni sérelem kezeléséről esett szó, a továbbiakban megnézzük, hogy mi a teendőnk, ha olyan dolognak esik bántódása, amely az „enyém”.

*Szobrok, ereklyetartók, és a szent Dharma
Gyalázóra vagy akár még lerombolóra is
Helytelen neheztelnem,
Hiszen a buddhák kárt úgysem szenvedhetnek. (64)*

A 64. versben Sántidéva arról beszél, hogy egy buddhista miként próbálja a Buddha képmását leromboló, vagy szentségtörő cselekedetet elkövető – például ereklyetartót vagy szent szobrot stb. elpusztító – személy iránti haragját vagy gyűlöletét igazolni. A buddhista számára e dolgok a szívéhez közelállók és rendkívül értékesek, ezért a Dharmára hivatkozva szeretné igazolni az e tárgyakat megszenségtelenítő személyek iránt ébredő gyűlöletét. Sántidéva azt mondja: ez helytelen hozzáállás, mivel az ember ilyenkor ténylegesen arra reagál, hogy önmaga nem viseli el azt a bizonyos tettet. A szent tárgyaknak ugyanis nem lehet ártani.

*Elejét kell vegyem a haragomnak, mely azok ellen irányul,
Akik bántalmazták szellemi tanítóimat, hozzátartozóimat és barátaimat,
És az előbbieknél megfelelően látnom kell,
Hogy e dolgok feltételekből támadnak. (65)*

A 65. versben Sántidéva azt mondja: helytelen gyűlölnünk azokat, akik ártanak szellemi mestereinknek, hozzátartozóinknak vagy barátainknak, mert az őket ért bántalmakat részben a korábbi karmikus cselekedeteik

miatt kénytelenek elviselni. Ehhez bizonyos esetekben kiegészítő feltételek is hozzáadódnak. Ha valaki bántja a barátunkat, akkor ez talán a barátunk viselkedésének következménye is lehet; az általa okozott cselekedet vezethette a másik személyt arra, hogy ártson neki. Ha e tényezőkkel számolunk, nem érzünk gyűlöletet.

*A lényekre élő és élettelen
Egyaránt bajt hozhat,
Miért csak az élőkre haragszom?
Minden ártalmat tehát türelmesen kell elfogadnom. (66)*

A 66. versben Sántidéva azon elmélkedik, hogy az ártalmat kiváltó tényezők – ahogyan arról már szó esett – élő és élettelen tárgyak. Márpedig, ha ez így van, akkor miért tulajdonítunk kizárólagos jelentőséget az élő tárgyaknak, miért csak rájuk irányul ellenszenvünk?

*Az egyik ember tudatlanságból rosszat tesz,
Egy másikban tudatlanságból harag támad.
Ki hibázott?
És melyikük hiba nélküli? (67)*

Itt Sántidéva párhuzamot von a két oldal között. A saját magunkat vagy a barátunkat sértő cselekedet főként tudatlanságból fakad. Az, hogy elveszítjük önuralmunkat és haragossá válunk, szintén tudatlanság miatt történik. A két cselekedet hasonló. Ki a hibás tehát? Ki a jó és ki a rossz? Az ártalom okozója és a haragos ember ugyanaz a kategória.

*Miért követtem el a múltban azokat a tetteket,
Amelyek miatt most mások ártanak nekem?
Mivel minden kapcsolatban áll saját cselekedeteimmel,
Velük szemben miért táplálok ellenszenvet? (68)*

Ebben a versben Sántidéva elutasítja azt a másik személy ellen irányuló haragunkat igazolni próbáló, elfogadhatónak tűnő védekezésünket, amely szerint két különböző dologról van szó, mondván, : „Kezdjük ott, hogy én a saját dolgommal foglalkoztam. Nem provokáltam a másikat. Ő minden ok nélkül bántott. Ezért nem egyforma megítélés alá esünk. Az én haragom indokolt.”

Sántidéva arra figyelmeztet, hogy a körülményeket nem gondoltuk át eléggé alaposan. Figyelmes vizsgálattal végső soron a saját felelősségünket állapíthatjuk meg, mivel a helyzetet a saját karmánk teremtette. Senki sem mondhatja tehát, hogy „A kialakult helyzetet illetően teljességgel ártatlan vagyok.”

*Ekként látva ezt,
Az erények gyakorlására törekszem,
Azért, hogy a lények
Kölcsönös szeretetben éljenek. (69)*

A 69. versben Sántidéva az eddig elmondottak kiteljesítéseként javasolja, hogy határozzuk el a következőket: „Mostantól kezdve mindent megteszek annak érdekében, hogy harmóniában és békében éljek, és szeretetteljes gondolatokat ébresszek magamban, amikor másokkal kapcsolatba kerülök. Mindent megteszek azért, hogy ne csak én tegyek így, hanem mások is.”

*Például, amikor lángokban áll egy ház,
És egy másikra terjed a tűz,
Bölcs dolog azonnal megszabadulni a szalmától és az éghető dolgoktól,
Amelyek tüzet foghatnak. (70)*

*Hasonlóképpen, elmém gyűlölet lángját terjesztő
Összes ragaszkodásától
Azonnal meg kell szabadulnom,
Nehogy érdemeim elégjenek benne. (71)*

Ebben a két versben Sántidéva a gyűlölet és a harag ragaszkodáshoz – a tényleges gyökérokhoz – való kapcsolatának jelentőségét hangsúlyozza. Egy példát is említ: ha kigyullad a házunk, azonnal távolítsuk el az égő szalmát, nehogy a tűz átterjedjen más házakra. Ugyanígy, mivel a gyűlölet lángjának elhatalmasodását a ragaszkodás gyúanyaga táplálja, meg kell szabadulni a ragaszkodástól. A mahájána irodalomban, például Sántidévának a bódhiszattva eszményt, illetőleg a bódhiszattva életvitelét bemutató *Tantételek összefoglalása* című munkájában a gyűlölet kezelésének jelentőségéről olvashatunk, nevezetesen, hogy miként védekezzünk ellene, és hogyan szüntessük meg, általánosságban. Emellett olyan kivételes helyzeteket is megemlít, amikor a ragaszkodás a mások hasznát kereső bódhiszattva segítségére lehet. Ezt leszámítva, általános értelemben a gyűlölet alapja a ragaszkodás, illetőleg a vágyakozás.

A ragaszkodás és a gyűlölet abban különbözik egymástól, hogy a feltámadó gyűlölet pusztítóan, durván, közvetlen módon megnyilvánuló, szélsőségesen zavaró érzelem. A ragaszkodás ennél lényegesen szelídebb. Mivel a ragaszkodás a gyűlölet egyik gyökere, ha a gyűlöletet teljesen meg akarjuk szüntetni, tudnunk kell bánni a ragaszkodással.

Fontos világosan látni, hogy bár a ragaszkodás a mások hasznára tevékenykedő bódhiszattva segítségére lehet, a mások érdekében történő munkálkodása nem a ragaszkodás természetéből következik, hanem a ragaszkodást

mások hasznára fordító bódhiszattva kifinomult eszközeinek alkalmazásából fakad. Tisztán meg kell tehát érteni a sarkalatos alaptételt: a ragaszkodás a megvilágosulatlan létezés gyökere.

Egyértelmű, hogy a családon belüli ellentétek és viták nagy része az erős ragaszkodásnak tulajdonítható. A ragaszkodás tárgyait tekintve, a ragaszkodás számos típusát találjuk: ragaszkodást az alakhoz, megjelenéshez, hanghoz, szagokhoz, tapintási érzetekhez, és így tovább. Mindezek egyenként is eléggé erőteljesek ahhoz, hogy sok problémát és nehézséget okozzanak. Azonban a ragaszkodás legerőteljesebb változatának a szexuális vonzalom tűnik. Amikor szentiratok a ragaszkodás eme sajátos típusáról beszélnek, mind az öt érzékszerv jelenlétét megemlítik. Ezért annyira erőteljes, és ezért a problémák és a romlás lehetőségének hordozója.

Vajon ragaszkodás a pénzhez hová tartozik? Nem mondhatjuk, hogy a pénz alakjához ragaszkodunk, és azt sem, hogy csodálatos a hangja. A pénzzel az ember vágyai tárgyára tehet szert, ezért válhat a pénzhez való ragaszkodás olyan erőteljessé.

E helyen röviden kitérnék a nemek közötti viszonyra. Jómagam a szexuális vonzerőn alapuló kapcsolatok két alapvető típusát különböztetem meg. Az egyik a pusztán szexuális vágyakozás, ahol a fő motiváció vagy ösztönző erő az időleges, azonnali kielégülés. Az ezen alapuló kapcsolatok ugyan egyedi jegyeket hordoznak, ám, azt hiszem, közös vonásuk, hogy nem igazán megbízhatóak, könnyen megszakadnak, mivel a személyek egymást inkább tárgyaknak, mint embernek tekintik. A szexuális vonzalmon alapuló kapcsolatok másik típusa, amikor a vonzerő túlnyomórészt nem fizikai jellegű. Itt a másik ember értékének tisztelete és megbecsülése az alap, egy olyasfajta érzés, hogy a másik kedves, barátságos és jóindulatú. Minden tiszteleten és elismerésen alapuló kapcsolat hosszabb ideig tart és sokkal helyénvalóbb. Egy kapcsolat kialakításakor rendkívül lényeges, hogy kellő idő jusson a másik személynek, mint embernek a megismerésére. Ha az alapvető tulajdonságok megismerésére elegendő időt szentelnek, a kapcsolatok megbízhatóbbak és hosszabb életűek. Azt is elmondhatjuk, hogy a második esetben az összetartozást a valódi együttérzés, a felelősségérzet, az egymás iránti elkötelezettség hatja át, míg a megelőző esetben ezek a tényezők hiányoznak. Ott csupán átmeneti kielégülésről beszélhetünk.

Ahogy korábban már említettem, minden egyes emberben, önmagunkon belül is, számos következtelenséget és ellentmondást találunk. Néha egyetlen napon belül a korábbi és a későbbi elképzelések között olyan hatalmas lehet a különbség, hogy az embernek minden energiáját annak kigondolására kell fordítania, hogy miként is határozzon egy adott kérdésben. Ez fejfájást okoz. Természetesen két személy között – legyenek azok szülők és

gyerekek, vagy testvérek – különbségek vannak. A konfliktusok és a nézeteltérések elkerülhetetlenek. Hogyan kezeljük az elkerülhetetlen ellentéteket, nézetkülönbségeket, viszályokat, miként nézzünk szembe velük? Ha bízunk saját képességeinkben, akkor helyt tudunk állni az ilyen helyzetekben.

*Vajon egy halálra ítélt nem szerencsés-e,
Ha levágják a kezét és szabadon engedik?
És nem vagyok-e én, az emberi lét szenvedését megtapasztaló, szerencsés,
Ha így a poklok kínját megváltom? (72)*

*Ha képtelen vagyok elviselni
Még a jelen szenvedéseit is,
Akkor miért nem fékezem a haragot,
A pokolbéli kínok forrását? (73)*

Ebben a két versben Sántidéva elmagyarázza, hogy amennyiben a mások által okozott sérelemre nem haraggal és gyűlölettel válaszolunk, a nem kívánatos következményekkel szemben védelmet nyerünk. A haragos, gyűlölködő válasz ugyanis nem csupán a már elkövetett cselekedet ellen nem nyújt védelmet, hanem még a jövőbeni szenvedésünk további okát is létrehozza. Ha az ember harag és gyűlölet nélkül, türelmet és toleranciát kifejlesztve reagál, akkor – bár átmenetileg kellemetlenség vagy hátrány érheti – az átmeneti szenvedés megvédi a jövőben lehetséges veszélyes következményektől. Így tehát kis dolgok feláldozásával – kisebb problémák vagy nehézségek elviselése árán – későbbi, sokkal nagyobb szenvedésektől szabadulhatunk meg. Sántidéva ezt példával támasztja alá: ha egy elítélt kezének feláldozása árán megmentheti az életét, nem érezhet hálát a kapott lehetőségért? Elfogadva a kezének levágásával együtt járó fájdalmat és szenvedést, a haláltól, azaz jóval nagyobb szenvedéstől menekül meg. Sántidéva további előnyről is beszél: a mások által okozott átmeneti fájdalom és szenvedés türelmes elviselésével nem csak az indulatos reagálással együtt járó jövőbeni veszélyes következményekkel szemben nyerünk védelmet, hanem a múltban felhalmozott negatív karmikus energiánkat is kimerítjük. Helyes hozzáállásunk tehát két célt szolgál.

Más gyakorlatok elvégzésére is lehetőségünk nyílik kis fáradság türelmes elviselésével. Például, buzgó imákat mondhatunk és felajánlást tehetünk: „E szenvedés megtapasztalásával bár megtisztítanám a múltban elkövetett negativitásaimat.” Ugyanígy, a *tong-len* – a mahájána „adás és magunkra vétel” – gyakorlása is lehetővé válik. A fájdalom és szenvedés tapasztalása közben így gondolkozhatunk: „Szenvedésem bárcsak minden ehhez hasonló szenvedést kiváltana, amelyet az érző lényeknek kell megtapasztalniuk. Bárcsak szenvedésemmel megkímélném a lényeket e szenvedésfajta átélésétől.”

Ilyenformán az ember magára veszi mások szenvedését, a fáradtság meg tapasztalását pedig úgy tekinti, hogy ez teszi lehetővé a gyakorlat végzését.

Ez a tanács különösen jól hasznosítható betegségek esetén. Természetesen fontos, hogy legelőször is minden intézkedést megtegyünk a betegség megelőzésére; gondolok itt a helyes étkezésre vagy bármi másra. Amikor pedig megbetegszünk, fontos, hogy ne tekintsük szükségtelennek a gyógykezelést, és más, az egészség helyreállítása szempontjából hasznos beavatkozást. Mindezek figyelembe vételével lényeges különbségek lehetnek a betegséghez való hozzáállásokat illetően. A helyzet miatti sópánkodás, önsajnálát, szorongás és aggodalmaskodás helyett, helyes hozzáállással megkímélhetjük magunkat a szükségtelen tudati fájdalomtól és szenvedésektől. A helyes hozzáállást ugyan nem feltétlenül követi a fájdalom és a szenvedés csillapodása, mégis gondolkodjunk így: „Bárcsak e fájdalommal és szenvedéssel segíthetnék másokon, és megóvhatnék másokat attól, hogy ugyanezt a szenvedést megtapasztalják.” Ily módon lehet a betegséget szellemi gyakorlatként – más szóval a *tong-len*, az „adás és magunkra vétel” meditáció végzésére – használni. Ez a gyakorlat, mint mondtam, fizikai értelemben bár nem feltétlenül vezet tényleges gyógyulásra, de bizonyosan megment a szükségtelen járulékos tudati szenvedéstől és fájdalomtól. Ráadásul lehetővé teszi, hogy szomorúság helyett szinte kiváltságos helyzetben érezzük magunkat. A kínálkozó alkalmat megragadva, ténylegesen boldoggá tehet minket, hogy az életünket gazdagító sajátos tapasztalat részesei lehetünk.

Megtörténik, hogy a karmatörvény félreértése miatt egyesek hajlamosak mindent a karma számlájára írni. Tagadva a saját kezdeményezés szükségét, megpróbálják önmagukat mentesíteni a felelősség alól. Könnyű azt mondani: „Ez a negatív múltbeli karmám következménye. Mit csinálhatnék? Tehetetlen vagyok.” Aki így gondolkodik, az tökéletes félreérti a karmatörvényt. Bár tapasztalataink a múltbeli cselekedeteink következményei, ez nem jelenti azt, hogy esélytelenek vagyunk, hogy nincs lehetőségünk változás előidőzésére. Ez az élet minden területére igaz. A karmatörvényre hivatkozva ne váljunk passzívvá és ne próbáljunk kibújni a személyes felelősség alól. Helyes értelmezéssel megértjük, hogy a karma jelentése: „cselekvés”, és ez rendkívül tevékeny folyamat.

A karma, vagyis a cselekvés, együtt jár azzal, hogy a tettet a múltban egy cselekvő követte el, például jómagam. Tőlünk, a jelenlegi kezdeményezésünkétől – attól, amit most teszünk – függ, hogy milyen jövőre számíthatunk hosszú távon. Persze, nem kizárólag ettől, de a karmát semmi esetre sem szabad tehetetlen, statikus kényszerként értelmezni. A karma cselekvő, aktív folyamat, amelynek irányát az alapvetően fontos szerepet játszó cselekvő személy szabja meg. Vizsgáljunk meg például egy egyszerű aktust, az éle-

lemszükségletünket. Ennek az egyszerű célnak a megvalósítása érdekében cselekednünk kell: fel kell kutatnunk az élelmet, azt elő kell készítenünk, majd pedig meg kell ennünk. Még egy ilyen egyszerű cél is cselekvés által valósul meg.

*Vágyaim kielégítése miatt
A poklok kínját számtalanszor elszenvedtem,
Ám azok által sem saját,
Sem mások célját nem teljesítettem be. (74)*

*Jelen gondjaim bár nem foghatók ama kínokhoz,
Belőlük mégis hatalmas haszon származik.
Őszintén örvidenem kell tehát
A minden ártalmat eloszlató szenvedésnek. (75)*

Ebben a versben Sántidéva rámutat arra, hogy a nehézségek és a fájdalmak, amelyeket a másokért munkálkodó elvisel, éppúgy mint a türelem és a tolerancia kifejlesztésének a folyamata, szinte jelentéktelen megpróbáltatások az alsó létbirodalmak szenvedéseisehez képest. A másokért munkálkodással együtt járó szenvedésfajták – a tanulás vagy a gyakorlás – valóban elviselhetőek.

Meditáció

Most pedig meditaljunk az együttérzésen, egy kínzó fájdalmat átélő vagy különösen szerencsétlen helyzetben lévő érző lényt vizualizálva. Próbáld ezt a lényt összevetni önmagaddal, és gondolkodj el azon, hogy a fájdalmat, az örömet, a boldogságot és a szenvedést ő ugyanúgy tapasztalja, ahogyan te. Majd összpontosíts e lény hatalmas szenvedésére, és próbáld életre kelteni az érző lény iránti természetes együttérzésedet, majd hagyd, hogy ez a természetes együttérzés az érző lény felé áradjon.

Ahogy korábban tettük, meditációnk első három percét most is vizsgálódásra fordítsuk: elmélkedjünk a szenvedésen, az azzal együtt járó szerencsétlen állapoton stb. Aztán próbáljuk levonni ebből a következtetést, mondván: „Erősen vágyakozom arra, hogy az az érző lény megszabaduljon a szenvedéstől”, valamint „Segíteni fogok, hogy az az érző lény megszabaduljon a szenvedésétől.” Ezt követően egyhegyűen összpontosítsd tudatod erre az elhatározásodra.

Általánosságban mondván, a meditáció két fő típusát különböztetjük meg. Az egyik típus, amikor valamit a meditáció tárgyává teszel. Például a mulandóságon vagy az ürességen meditaláskor a mulandóságra és az ürességre mint tárgyra összpontosítasz, ezért azok nem a tudatod részei. A meditáció másik fő típusának gyakorlásakor a tudat sajátos állapotát hozod létre. Például a szereteten és az együttérzésen meditaláskor a szeretet és az együttérzés nem

a meditációd tárgya, hanem megkíséreled a szeretetet vagy az együttérzést a tudatodban megvalósítani.

Úgy gondolom, fontos megértened, hogy az együttérzés kifejlesztésekor a meghatározásnak megfelelően, osztozni próbálsz más érző lények szenvedésében. Ebből a szemszögből nézve további fájdalmat vagy szenvedést veszel magadra. Ezt tudni kell. Következésképp, ennek megtapasztalásakor az azonnal megjelenő érzés vagy érzület kellemetlen lehet. Alapvető tehát, hogy az éberség igen magas szintjével rendelkezsz, amikor önként, tudatosan, egy magasabb cél érdekében elfogadod és magadra veszed mások szenvedését. Ez ugyanis nagy mértékben különbözik attól, amikor a saját szenvedéseden elméledsz. Az ilyen érzés teljes súlyával rád nehezedik, teljességgel átjár, eltoppanasz és fásulttá válsz. Mivel a kellemetlen érzés – amelyet az ember akkor tapasztal, amikor az együttérzés felkeltésével mások szenvedését magára veszi – az éberségre és a megfontoltságra alapozódik, minél nagyobb szenvedést veszel magadra másoktól, annál nagyobb erejű éberségre és eltökéltségre van szükséged. Erről ne feledkezz meg.

Nem szabad félreérteni a nagy tibeti kadampa mesterről, Langri Thangpáról, a szeretet és együttérzés kimagasló meditációs mesteréről szóló történeteket. Róla mindig síró emberként beszéltek, beceneve is „a Síró Láma” volt. De ne tévedjünk, valódi célja – amelyért munkálkodva a nagy mester rendszeresen síráson kapta magát – a mások és a saját boldogságának, a teljes örömmel való megvalósítása volt. Ezt az állapotot *sugatanak* nevezzük, amelynek szó szerinti jelentése: „birodalomba távozó”, „túljutó”; azaz az öröm és a teljes béke állapota. Langri Thangpa tehát nem amiatt sírt, mert a szenvedés állapota felé igyekezett, hanem azért, mert el akart jutni, és másokat is el akart vezetni a boldogság és öröm állapotába.

Kérdések

- ◆ *Kérem, magyarázza el, mi az összefüggés a félelem és a gyűlölet, valamint a félelem és a türelem között?*

A félelemnek számos típusa van. Néhány közülük valóságos, ezek helyes érveléssel nyugszanak, néhány egyszerűen a saját tudati képzetünk. Úgy gondolom, a félelemnek ez a második típusa hosszú távon negatív következményre, szenvedésre vezet. Azt hiszem, jogos a félelmünk a saját negatív érzelmeinktől. A negatív érzelmű ember fél másoktól, mert ellenséges érzületűeknek véli őket. Emiatt néha a félelem a gyűlölettel szoros összefüggésben áll. Félelem és türelem.., ezt nem tudom.

- ◆ *Ahelyett, hogy megtanuljuk, miként is bánjunk más emberek haragjával, nem egyszerűbb elkerülni a mérges embereket?*

Nagyon is igaz. Tény, hogy kezdő szinten a gyakorló válasszon elhagyott helyet magának. Ez nem hosszú távú megoldás, csupán átmeneti módszer. Amíg elvonulásban marad, fejlessze belső erejét, hogy amikor visszatér a közösségbe, már fel legyen fegyverkezve. Aki a társadalomtól teljesen elszigeteli magát, nem érintkezik emberekkel és magányos visszavonulásban egy teljes életet meditálással tölt, az esetleg arhattá válhat, amelyet úgy jellemeznek, hogy az ember, aki hasonló a rinocéroszhoz.

- ♦ *Milyen bizonyítékunk van arra vonatkozóan, hogy létezik buddha-természet? Honnan tudhatjuk, hogy valaki rendelkezik ezzel, és hogy ezt saját magunk is birtokoljuk?*

Először is, a buddhista gondolkodás egyik érve, hogy a tudat végső természete a valódi létezés hiánya, amelyet a buddhisták ürességnek neveznek. Tudatunk valódi létezésének érzékelése ilyenformán illúzió, a tudat torzult állapota, amelynek nincs valóságalapja, és amely éppen ezért kiküszöbölhető és eltávolítható. Ez olyan tény, amelyet szentirat tekintélyére hivatkozás nélkül, következtetéssel érthetünk meg. Mindamellett, itt a csupán intellektuális, következtetéssel történő megértés nem elegendő, ennek ki kell egészülnie meditatív tapasztalással. Ha tehát a következtetéses, intellektuális megértést összekapcsoljuk a meditatív tapasztalással, arra a felismerésre jutunk, hogy a tudat végső természete az üresség, és az illuzórikus állapot, amely a tudat valódi létezésének érzékelésében gyökerezik, megszüntethető.

Úgyszintén lehetséges az igen pontos megértése annak is, hogy a tudat lényegi természete tiszta, azáltal, hogy figyelmünket arra a tényre összpontosítjuk, hogy amikor tudatosságról beszélünk, akkor ennek egyetlen jellemzője az, hogy pusztán tapasztalási hajlam. Nem fizikai és nem anyagi; pusztán tapasztalási hajlam vagy fénytermészet. Ezt a tényt szintén meg tudjuk érteni, ha nem is teljes mélységében, de következtetéssel a nagy részét. Mindazonáltal, a tudat tisztaságának és pusztán fénytermészetű lényegiségének teljes megértéséhez a szentirat tekintélyére kell támaszkodnunk, mivel a teljes megértés feltétele, hogy a tudat különböző szintjeit képesek legyünk megkülönböztetni. A tudat különböző szintjei végsőként – a finom tudat négy szintjének magyarázata értelmében – a nagyon finom tudatosságban kulminálnak, melyet a tudat „tisztán fény” természeteként ismerünk. Nehéz lenne azt mondani, hogy csupán érveléssel, szentiratra támaszkodás nélkül, a teljes megértés lehetséges.

Az igazán fontos az, hogy az ember a saját tapasztalata alapján a megértés bizonyos szintjéig eljusson. A vadzsrajána irodalomban találjuk azt a metaforikus magyarázatot, amely megkísérli „a tudat finom állapotait jelölő nyolcvan fogalom” létezését megalapozni, és ugyanitt azt is, hogy ezek miként függnek össze a finom tudat négy szintjével.⁵ Én úgy érzem,

a végkövetkeztetést illetően igen nehéz teljes megértésre jutni csupán a logika és a következtetés által. Maitréjának a *Fenséges folyamatosság* című munkájában található magyarázat szerint annak oka, hogy mindannyian ösztönösen vágyakozunk a boldogságra és a szenvedés elkerülésére az, hogy a szenvedés legyőzhető és a boldogság elnyerhető. Maitréja itt kísérletet tesz a buddha-természet létezésének kimutatására.

- ♦ *Mi a véleménye arról a Dharmatanítóról, aki csodálatosan beszél és ír a Dharmáról, de nem él e szerint?*

Mivel a Buddha ismerte ennek a problémának a lehetséges következményét, szigorúan előírta mindazokat a képességeket, amelyek ahhoz szükségesek, hogy egy személy minősített tanító lehessen. Manapság úgy tűnik, ez komoly kérdés. Először is a tanító oldaláról: annak a személynek, aki tanításokat ad vagy a Dharmáról beszél, valóban képzettnek, tanultnak és járatosnak kell lennie a Dharmában. Mivel pedig a tárgy nem a történelem vagy az irodalom, hanem szellemi vonatkozású, a tanítónak saját tapasztalattal is rendelkeznie kell. Ha egy ilyen személy tapasztalatok birtokában vallásos tárgyról beszél, akkor annak súlya van. Egyébként nincs túl nagy hatása. Éppen ezért, aki másoknak a Dharmáról beszél, legyen tudatában a felelősségének, és legyen felkészült. Ez rendkívül fontos. A dolog jelentősége miatt Congkhapa Láma, a tanítóvá válásához szükséges képességek leírásakor Maitréjának a *Tiszta felismerések ékessége* című munkájából idézett, ahol Maitréja felsorolja a tanítóval szemben támasztott legfontosabb elvárásokat: fegyelmeztnek, önmagával megbékéltnek, együttérzőnek stb. kell lennie. Összefoglalásként Congkhapa Láma megállapítja: akik szellemi tanító után kutatnak, azoknak eleve tisztában kell lenniük azzal, hogy milyen képességekkel kell rendelkeznie egy szellemi tanítónak, és ennek az ismeretnek a birtokában keressenek tanítót. Akik pedig tanítványt szeretnének maguknak, mert tanítók akarnak lenni, azok esetében nem elegendő, hogy tudatában vannak ezeknek a feltételeknek, hanem azt is meg kell vizsgálniuk, hogy valóban rendelkeznek-e ezekkel a képességekkel, és ha nem, akkor munkálkodjanak a megszerzésükön. A tanítók oldalán ezért elengedhetetlen a tanítással együtt járó hatalmas felelősségük tudatosítása. Ha egyesek a lelkük mélyén ténylegesen a pénz után kutatnak, akkor, úgy vélem, sokkal helyesebb más eszközt választaniuk ennek megszerzéséhez. Rendkívül sajnálatos tehát, ha a rejtett szándék valamilyen más cél elérése. Egy ilyen cselekedet tényleges bizonyítékkal szolgálhat ahhoz a kommunista vádhoz, hogy a vallás a kizsákmányolás egyik eszköze. Ez nagyon szomorú dolog.

A Buddha önmaga is tisztában volt ennek a visszaélésnek a lehetőségével. Ezért kategorikusan kijelentette, hogy nem megengedett az olyan életmód, amely az öt rossz létfenntartás által valósul meg. Ezek egyike az ember jóte-

vőjével szembeni megtévesztő, hízalgő magatartás, a legnagyobb nyereség elérése céljából.

Lássuk most a tanuló oldalát, aki szintén felelősséggel tartozik. Először is nem szabad vakon elfogadnod a tanítót. Ez nagyon fontos. Tudnod kell, hogy nem szükséges gurudnak tekintened azt, akitől a Dharmát tanulod; elég, ha szellemi barátodat látod benne. Így gondolkodj addig, amíg az illető személyt alaposan megismered, teljes bizalmat érzel iránta, és már elmondhatod: „Most már lehet a gurum”. A teljes bizonyosság létrejöttéig az adott személyre mint szellemi barátodra támaszkodj. Tanulj tőle. Úgyszintén tanulhatsz könyvekből is, és ahogy halad az idő, úgy válik egyre több könyv hasznossá számodra. Azt hiszem, ez a jobb megoldás.

Megemlítenék itt egy dolgot, amelyet több mint harminc évvel ezelőtt vettem fel a guru-tanítvány kapcsolat egyik sajátosságával kapcsolatban. Sántidéva *Útmutató a bódhiszattva életviteléhez* című könyve jó példa arra, hogy egyes gondolatok bizonyos szövegösszefüggésben erősen hangsúlyozottak, és ha az érvelést nem a megfelelő szövegösszefüggésben nézzük, akkor megnő a félreértés lehetősége. Ez különösen érinti a guru-tanítvány viszonyt. Mivel életedben a gurud rendkívül lényeges szerepet tölt be – ő az ösztönző erőd, az áldás és az átadás forrása stb. –, minden erőddel azon kell lenned, hogy a megfelelő bizalmat és a helyes kapcsolatot fenntartsd vele. Azokban a szövegekben, amelyek az ilyen típusú gyakorlatokat leírják, ezt találjuk: „Bárcsak képes lennék kifejleszteni a guru iránti tiszteletemet, odaadásomat, hogy gurum összes cselekedetét szennyezetlenként lássam.”

Harminc évvel ezelőtt azt mondtam, hogy ez veszélyes elgondolás. Rendkívül nagy az esély a visszaélésre, ha gurud minden megnyilvánulását tisztának, és minden cselekedetét megvilágosodottnak próbálsz látni. Kijelentettem akkor, hogy ez olyan, mint a méreg. Néhány tibeti számára a mondat talán kissé szélsőségesnek tűnhet. Az idő múltával azonban úgy tűnik, figyelmeztetésem helytállónak bizonyult. Akárhogy is, ez az én saját meggyőződésem és álláspontom, és megfigyelésemet, miszerint ez a nézet mérgező lehet, a Buddha saját szavaira alapozom. Például, a Buddha erkölcsi és kolostori szabályzatait körvonalazó szentiratban, a Vinaja tanításában – ahol pedig a guruhoz fűződő viszonynak kiemelt jelentősége van – a Buddha kijelenti, hogy bár tisztelned kell a gurudat, ám ha a gurud olyan utasításokat ad neked, amelyek ellenkeznek a Dharmával, akkor azokat vissza kell utasítanod.

Ugyancsak egyértelmű megállapítások találhatók más szútrákban is, amelyekben a Buddha arra figyelmeztet, hogy a gurunak az általános Dharma ösvénnyel összhangban álló bármilyen utasítása követendő, de a gurunak a Dharma általános megközelítésével ellenkező utasításai elvetendőek.

A guru-tanítvány viszony a vadzsrajána buddhizmus Legmagasabb Jóga Tantra gyakorlatában kap igazán nagy jelentőséget. Például, a Legmagasabb Jóga Tantrában a gurujógát gyakoroljuk, amelyet teljes egészében a gurunkhoz fűződő kapcsolatunknak ajánlunk. Mindazonáltal, még a Legmagasabb Jóga Tantrában is olyan megállapításokkal találkozunk, hogy a guru által adott, de a Dharmával ellenkező utasításokat ne kövessük. Elmondhatod gurudnak azokat az érveket, amelyek miatt kérésének nem teszel eleget, és ne kövesd az utasításokat csak amiatt, mert azokat a guru mondta. E helyen azt találjuk, hogy ne hagyjuk utasítani magunkat, mondván „Bármit mondasz, azt meg fogom tenni”; az utasítások követéséhez használjuk intelligenciánkat, ítéljük meg és vessük el azokat, amelyek a Dharmával ellentétesek.

Mindazonáltal, a buddhizmus történetét olvasva, példákat találunk a guru iránti teljes, némiképp szélsőségesnek tűnő odaadásra, olyan mesterek részéről, mint Tilopa, Naropa, Marpa és Milarepa. Ám látni kell, hogy miközben ezek a mesterek a felszínen számkivetettnek vagy koldusoknak tűntek, és kissé furcsán viselkedtek – aminek hatására voltak, akik esetleg a hitüket veszítették –, amikor szükségessé vált, hogy ezek a mesterek mások hitét megerősítsék a Dharmában, és bennük mint szellemi tanítóknak, akkor ellensúlyozó tényezőként a szellemi megvalósítás nagyon magas szintjét alkalmazták. Természetfeletti erőket mutattak fel, ellensúlyozandó azokat a hétköznapi értelemben vett túlkapásaikat, amelyekben az emberek megütközhetek. Ami a mai idők néhány tanítóját illeti, az ő nem etikus viselkedésükben ugyanígy megtalálhatóak ezek a túlkapások, ám ellensúlyozó tényező, azaz természetfeletti képesség felmutatása nélkül. Emiatt ez számos problémát okozhat.

Mindezek miatt nektek, tanulóknak, először is figyelnetek és alaposan vizsgálódnotok kell. Ne tekintsetek tanítóknak vagy gurutoknak senkit addig, amíg nem győződtek meg a személy tisztességében. Ez rendkívül fontos. És még később is, ha ártalmas dolgok történnek, jogotokban áll a visszautasítás. A tanulóknak bizonyosaknak kell lenniük abban, hogy nem a guruk kiszolgáltattottjai. Ez nagyon fontos.

- ♦ *A legnagyobb tisztelet közepette, itt ülve arra gondolok, hogy milyen öntelt dolog azt állítani, hogy nincs Teremtő. Mégis, én úgy gondolom, a buddhizmus alázatosságára tanít. Miért gondolja azt, hogy a logika megértheti a nagyobb egészet? Ez egyszerűen a hit egy másik formája? Végezetül, milyen szerepe van az intuíciónak és érzésnek annak állításában, hogy van vagy nincs Teremtő?*

Arra az álláspontra vonatkozóan, hogy nincs Teremtő, úgy tűnik, a Buddha szentirataiban nagyon világos utalások vannak. Vegyük például a függésben keletkezéséről szóló szentiratot, a *Rizspalánta szútrát*, amelyben a Buddha megállapítja, hogy mivel az ok létesült vagy létre lett hozva, a következőké-

nyek követték. A későbbi buddhista gondolkodók, Sántidéva és Csandrakírti munkáiban szintén találunk erre vonatkozó hivatkozásokat. Sántidéva álláspontja a Teremtő teljes kérdésköréről az *Útmutató a bódhiszattva életviteléhez* kilencedik fejezetében nagyon határozott és világos. Hasonlóképpen Csandrakírti véleménye is egyértelmű. Darmakírti „*A mérvadó megismerés összefoglalása*”-nak magyarázata című munkájának második fejezete szintén nagyon szilárd álláspontot képvisel ebben a kérdésben. Darmakírti az egyik versben kifejti, hogy teljesen megvilágosodott az, aki tökéletessé vált. A „vált” szót használja annak jelölésére, hogy nem hisz örökérvényű, abszolút tökéletes lényben. Sákjamuni Buddha teljesen megvilágosodottá vált okok, feltételek, gyakorlás és egy folyamat által. Innen ered a „vált” szó. Ez a buddhista álláspont.

Mindig elmondom, öt milliárd emberi lény van, és ezzel egyetemben a különféle beállítottságok sokasága. Bizonyos tekintetben ezért úgy gondolom, öt milliárd, a beállítottságok változatosságához igazodó vallásra van szükség. Ebből az is következik, hogy vannak emberek, akik számára a Teremtő elképzelése sokkal hasznosabb és sokkal kényelmesebb. Ők jobban teszik, ha ezt a hagyományt követik. A lényeg az, hogy minden ember a beállítottságának, vérmérsékletének és hitének megfelelő szellemi ösvényt járja.

Kérdésed második része úgy hangzik, hogy honnan ered a Teremtőre vonatkozó intuíció és érzés? Talán ennek szociológiai magyarázata van, és a kulturális háttér is fontos szerepet játszhat. Azért mondom ezt, mert számos tibeti számára a halál utáni élet vagy az újralétesülés érzése természetes; ez velük született, ösztönös. Nincs alapja tehát a vitának.

A legfontosabb dolog, azt gondolom, hogy rossz, ha egy vallást vagy egy eltérő filozófiát érvként használsz. Csak élj aszerint. A buddhizmus a buddhisták dolga, a kereszténység a keresztényeké. Ez tiszta ügy. Még egy étteremben is ugyanazon az asztalon különféle ételeket eszünk, és ezen senki sem vitázik. Ez személyes jog.

- ♦ *Ha minden cselekedetünk függésben keletkezik, hogyan képes az ember a megvilágosodás felé haladni? Az ember választ vagy csupán a következő szükségszerű lépést teszi?*

Nem lehetséges teljesen megvilágosodottá vagy megszabadulttá válni csupán az időbeni kifejlődés eredményeként. Ha az ember önmaga nem kezdeményez, ha nem tesz erőfeszítést, hogy tudatosan rálépjen a tökéletesedés szellemi ösvényére, akkor nincs lehetősége arra, hogy természetes módon, fokozatosan egyre megvilágosodottabb legyen.

Az ürességről beszélve, a szentiratok tizenhat eltérő ürességet sorolnak fel. A szamszára ürességét „kezdetlen és végnélküli üresség”-nek nevezik. Ennek oka az, hogy ha nincs kezdeményezés és nincs tudatos törekvés, akkor

létezésünk a megvilágosulatlan állapotban végtelenül sokszor ismétlődik. Tudatos törekvés és kezdeményezés esetén viszont van befejezés, és ez a megvilágosodás.

Erre vonatkozóan hatalmas ösztönzést nyerek Maitréja a *Tiszta felismerések ékessége* című műve második fejezetének sajátos megközelítéséből, ahol a bódhiszattva gyakorló öt jellemzőjéről esik szó. Maitréja azt mondja: a természetes, közvetlen hajlamokat tekintve létezik valamiféle meghatározottság; egyes emberek inkább a megszabadulás személyes ösvényének követésére, mások a teljes buddhaság mahájána célja által vezérelt bódhiszattva ideál megvalósítására hajlamosak. A végső nézőpontból tekintve azonban minden érző lény azonos, mivel mindegyiküket a buddha-természet hatja át. Ez azt jelenti, hogy megkülönböztetést teszünk a minden lény által birtokolt lehetőség, és az e lehetőséget megvalósító képességeik között.

MÁSODIK ÖSSZEJÖVETEL

*Mások örömeiket lelik
(Ellenségem) kiválóságának magasztalásában,
Miért nem magasztalod te is őt, tudatom,
És válsz hasonlóképpen boldoggá? (76)*

Az ellenünk, valamint a hozzátartozóinkkal és a barátainkkal szemben elkövetett bántalom és sértés haragvástól mentes kezelésének bemutatása után Sántidéva most rátér a haraggal való bánásmód egy másik esetére. Mit tegyünk, ha tudomásunkra jut, hogy úgynevezett ellenségünket mások dicsérik, illetőleg valakiről, akit nem szeretünk, elismerően nyilatkoznak? Az ilyesfajta híreket hajlamosak vagyunk ellenszenvvel fogadni, és mérgelődünk miattuk. Sántidéva figyelmeztet, hogy ne tegyünk így; utasítsuk el ezt a hozzáállást. Igen helytelen haragosnak lenni csak amiatt, mert halljuk, hogy ellenségünket dicsérik, hiszen alaposan szemügyre véve a dolgot, észrevehetjük, hogy az általunk nem szeretett személyt magasztalók elégedettek. Éspedig amiatt, mert ellenségünk boldogsággal tölti el őket, aminek örülnünk kellene, hiszen az illető másoknak boldogságot és megelégedettséget okoz. Örüljünk tehát ennek, és ha lehet, inkább csatlakozzunk a dicsérethez, mintsem akadályozni próbáljuk. Az ilyen viszonyulás a helyzethez, valódi örömforrás. Emellett abban is segít, hogy megváltozzon más emberek velünk kapcsolatos beállítottsága, mivel aki egy ilyen helyzettel az említett módon képes megbirkózni, annak kevesebb problémája támad a féltékenységből, és

akinek a féltékenység kevesebb gondot okoz, az bizonyosan boldogabb és szívesebben barátkozik.

*Boldogságotok gyönyörúsége
Az öröm romlatlan forrása lehet,
A Kiválóak ezt tanácsolják,
S a legkiválóbb (eszköz) mások megnyerésére. (77)*

*Azt mondd: „Ez csak másokat tesz boldoggá.”
De ha mások boldogságát nem kívánod,
Akkor ne fizess bért (szolgáidnak), és ehhez hasonlókat tégy.
Ám jelen és jövő életeidben ebből károd származik. (78)*

Sántidéva itt azt a természetes védekezést mérlegeli, amikor ösztönösen érezzük: „Féltékenynek kell lennem az ellenségemre, ha mások dicsérik, mert ez a dicséret az ellenségemet boldoggá teszi. Természetes, hogy féltékeny vagyok, és természetes, hogy nem szeretem az ilyen dicséretet.”

Sántidéva válasza: ha az ember féltékeny és haragos egy ilyen helyzetben, akkor valójában a másik ember örömét és boldogságát nem szereti. Márpedig, ha ez így van, akkor más esetben miért munkálkodik buzgón azon, hogy másoknak örömet szerezzen, és miért tesz meg számos dolgot mások boldogságáért? Ha nem viseli el ellenségei boldogságát, akkor miért igyekszik bárki másnak örömet okozni?

*Amikor mások jó tulajdonságaimról beszélnek,
Elvárom, hogy (emiatt) mások is boldogok legyenek.
Ám, amikor mások jó tulajdonságairól beszélnek,
Nem várom el magamtól, hogy (emiatt) boldog legyek. (79)*

*Minden lény boldogságát kívánva
A Felébredés Tudatát felkeltem,
Miért válok hát haragossá,
Ha öröme lelnek? (80)*

Sántidéva a következő versben további ellentmondásra mutat rá. Megjegyzi, hogy amikor szembe dicsérnek minket, amikor szépeket mondanak rólunk, nem csupán boldogok vagyunk, hanem mindazoktól, akik ezt hallják, elvárjuk, hogy emiatt ők is boldogok legyenek. Ez tökéletes ellentéte a saját, másokkal szembeni beállítottágunknak. Amikor másokat dicsérnek, nem csupán helytelenítjük boldogságukat, hanem ráadásul még a tudatunk békéje és boldogsága is megszűnik. Érzékelhető ellentmondás van aközött, amikor minket, és amikor másokat dicsérnek.

Mások öröme és boldogsága miatt irigykedni, különösképpen, ha ezt egy bódhiszattva gyakorló teszi, aki életét ajánlotta fel azért, hogy másoknak örömet szerezzen, és a lényeket elvezesse a boldogság végső állapotához, teljességgel helytelen. Tény, hogy még nagyobb hálát kellene éreznünk, ha az érző lények önmaguktól, a saját erőfeszítésük árán tapasztalják meg a boldogság és öröm foszlányait, mivel segítségünk nélkül jutnak örömteli tapasztalatokhoz és boldogsághoz.

*Ha azt kívánom, hogy az összes érző lény
A három világ imádott Buddhájává váljon,
Miért a kínszenvedés,
Amikor látom, hogy cseppnyi világi tiszteletben részesülnek? (81)*

*Nem leszek inkább boldog, mintsem haragos,
Ha egy hozzátartozóm, akiről gondoskodom,
És akinek számos dolgot kell adnom,
Saját megélhetésre talál? (82)*

Sántidéva továbbmegy, és rámutat arra, hogy egy gyakorló bódhiszattvának kötelessége az összes érző lényt mind a három létbirodalomból a létezés legmagasabb – a buddhaság tiszteletet érdemlő – állapotához elvezetni. Ha ez így van, akkor hogyan engedheti meg magának, hogy más emberek sikere, öröme és boldogsága gyötrelmet okozzon neki? Erre vonatkozóan egy példával is szolgál: vannak, akikért anyagilag felelünk, és ha ezek az emberek a saját erejükből biztosítják megélhetésüket, mert sikeressé válnak, akkor ezzel könnyítenek a terhünkön. Hálát érzünk és boldogok vagyunk, hogy a saját lábukra álltak, és dolgoznak a megélhetésükért. Ugyanígy, hasonlóan a bódhicsitta gyakorlójához, aki naponta az összes érző lény jóllétén elmélkedik és szüntelenül imádkozik értük, nekünk sem szabad megfeledkeznünk arról, hogy amikor azt mondjuk: „az összes érző lény”, akkor ez alatt kivétel nélkül mindenkit értünk, még azokat is, akiket netán nem szeretünk vagy bosszantónak találunk, mint például az ellenségeinket stb.

*S ha a lényeknek még ennyit sem kívánok,
Hogyan munkálkodhatnék felébredésükön?
Lakozhat-e a Felébredés Tudata abban,
Aki haragossá válik, amikor mások jóban részesülnek? (83)*

Ebben a versben Sántidéva azt kérdezi: „Ha nem tudom elviselni, hogy más emberek anyagi sikert érnek el, hogy gyarapodnak és boldogok, akkor mi alapján kívánhatom a teljes megvilágosodásukat?” Ez képmutatás. Lehetetlen, hogy ilyen ember tudatában a bódhicsitta kifejlődjön.

*Mit számít, hogy (az ellenségemnek) adnak valamit vagy sem?
Akár hozzájut egy dologhoz,
Akár a dolog az adományozónál marad,
Én egyik esetben sem kapok semmit sem. (84)*

Sántidéva itt megjegyzi, hogy amikor ellenségünk anyagi haszonra tesz szert, például ajándékot kap, semmi értelme az irigységnek és a nem tetszésnek. Még annak sincs jelentősége, ha ellenségünk az ajándékot nem kapja meg jötevőjétől, hiszen még így sem mi jutunk hozzá. Ami tehát minket illet, nem jelent különbséget, hogy ellenségünket barátja megajándékozza, vagy megtartja magának az ajándékát.

*Haragom miatt miért semmisítsem meg érdemeimet,
A (mások belém vetett) bizalmát és jó tulajdonságaimat?
Mondd, miért nem vagyok mérges (önmagamra),
Amiért nem rendelkezem a nyereség okaival? (85)*

*Nem szólva arról, hogy nincs lelkifurdalásod
A vétkek miatt, amelyeket elkövettél (tudatom);
Miért akarod összemérni magad azokkal,
Akik erényes tetteket hajtottak végre? (86)*

Tény, hogy az ember valójában anyagi jólétére és sikerekre vágyik; az irigykedés a mások sikere és anyagi jóléte miatt éppen emiatt teljességgel értelmetlen. Az irigységgel megsemmisítjük azokat az érdemgyökereinket vagy lenyomatainkat, amelyek a jövőben anyagi sikerekre vezetnének, elősegítenék anyagi gyarapodásunkat stb. Következésképpen, ha komolyan törekszünk anyagi javak megszerzésére, akkor önmagunkra kellene haragudnunk, amiért féltékenyek vagyunk mások anyagi sikereire.

Sántidéva továbbá azt mondja: ha ellenségünket sikeresnek, anyagi javak birtokosaként látjuk, vagy amikor halljuk, hogy mások elismerően nyilatkoznak róla, a féltékenység, a keserűség és a harag helyett inkább örülünk eredményeinek, mert ha örvendezünk és boldogok vagyunk, akkor osztozhatunk sikerében. Ez a lehetőség mindig fennáll. Mindamellett arról is beszél, hogy a sikerek miatti féltékenysége és haragja az embert képtelenné teszi a múltban elkövetett negatív cselekedeteinek mély megbánására, ráadásul még erőszakosan versenyre is kel a mások által elkövetett erényes cselekedetek következményeivel.

*Ha ellenséged boldogtalan,
Mi okod az örömré?
Csupán vágyakozásod (hogy ártalmat szenvedjen)
Vesztét nem okozhatja. (87)*

*És még akkor is, ha szenved, ahogyan akarod,
Mi okod az örömré?
Ha azt mondod: „Elégtételt nyertem”,
Létezhet-e ennél nagyobb gyarlóság? (88)*

*Ezt a horgot a zavart gondolatok halászhálai vetik,
Elviselhetetlenül éles: fennakadok rajta,
És a pokol örei bizonyosan
Mégfőznek katlanukban. (89)*

E három vers közül az elsőben Sántidéva felteszi a kérdést: mi örömünk származik abból, ha ellenségünk – akár miattunk – boldogtalanná válik? A pusztá vágyakozás, hogy ellenségünknek baja essen, semmiképpen sem árt neki. Milyen öröm származhat a negatív kívánságokból, a balsikerek és problémák akarásából? Ha azt mondjuk: „Ezáltal nyerek elégtételt”, akkor Sántidéva így válaszol: „Létezhet ennél nagyobb gyarlóság?”

Végül arra a következtetésre jut, hogy mivel ez a harag vagy gyűlölet a horoghoz hasonló, különösen fontos az elővigyázatosság, be kell biztosítanunk magunkat, nehogy a gyűlölet horgára akadjunk.

*A dicsérettől és hírnevtől tulajdonosának
Élete nem lesz erényes;
Nem ad erőt, nem mentesít betegségtől,
És nem okoz testi örömet. (90)*

*Ha tisztában lennék azzal, hogy ez mit jelent számomra,
Mégkérdezném: milyen hasznom származik e dolgokból?
Ha kizárólag (csak kicsiny) tudati boldogságot akarnék,
Játékra, ivásra stb. kellene adni magam. (91)*

A 90. és a 91. versben Sántidéva rámutat arra, hogy értelmetlen túl sokat foglalkozni a hírnevünkkel, a rólunk szóló akár rossz, akár jó véleményekkel, mivel a hírnév ténylegesen nem változtatja meg az életünket. Helyezzük minden elé a méltányosságot, kutassuk fel a valódi értékeket, és ne a hírnévben keressük életünk célját. A hírnév csak üresen csengő szó. Erre talán azt feleli valaki: „Ez nem igaz, mert élvezem a hírnevet. Nagy megelégedést okoz, ha az emberek elismerően nyilatkoznak rólam.” Az ilyesfajta érzés egyfajta azonnali kielégülés, és ha ez az ember egyetlen célja, akkor, ahogyan Sántidéva megjegyzi, ezen az alapon akár a szüntelen ivászat vagy a drogok használata is indokolt lehet, mivel ezek szintén azonnali jóérzést keltenek.

*Ha a hírnév kedvéért
Osztom szét a vagyonom, vagy áldozom fel az életem,*

Mit érnek a (hírnév) puszta szavai?

Kinek okoz majd örömet, miután meghaltam? (92)

Sántidéva itt elmagyarázza, hogy néha olyan esetekkel találkozhatunk, amikor egyesek kizárólag a hírnevük miatt áldozzák fel anyagi javaikat, vagyonukat, és így tovább. Egyesek a hírnév megszerzése miatt még a saját életüktől is képesek megválni. Ha megvizsgáljuk ezeket az eseteket, azt találjuk, hogy az illető személynek valójában semmi haszna nem származik a dicsőségből. Végül is a hírnév nem más, mint üres szavak, üres hangok. A személy halála után ki nyer vele valami ist? A hírnévhajhászás célja az elégedettség érzésének megtapasztalása. Márpedig, ha ez az ember életébe kerül, akkor a dicsőség senkinek sem használ. Ezért ez a fajta megszállott hírnévkeresés rendkívül gyerekes és meglehetősen ostoba dolog. Az emberek a dicsőségtől teljesen megrészegülhetnek.

Amikor homokváruk összeomlik,

A gyermekek kétségbeesetten sírnak;

Ugyanígy, magasztalásom és hírnevem hanyatlásakor

Elmém a kis gyermekéhez hasonló. (93)

Ebben a versben Sántidéva a következő analógiával él: a homokvárat készítő gyermek nagyon komolyan veszi építményének összedőlését. A hírnévtől megrészegült emberek magasztalásuk alábbhagyásakor ugyanígy viselkednek.

A tűnő hangok élettelenek,

Nem állhat szándékukban, hogy dicsérjenek.

„De megörvendeztetni (a magasztalót) – mondhatnám –,

Hírnevem boldoggá ezért tesz.” (94)

Mi hasznom származik abból, hogy

Engem vagy másokat valaki a saját örömére megdicsér?

Öröme és boldogsága egyedül az övé,

Abból egy morzsányit sem nyerek. (95)

Ha boldogságot találnék az ő boldogságában,

Nem éreznék hasonlóképpen mindenki iránt?

Miért vagyok hát boldogtalan,

Amikor mások örömet találnak valamiben? (96)

Ezért a bennem éledő örömet

A gondolattól, hogy „Megdicsérnek”,

Nem fogadhatom el,

Hisz ez gyermeteg viselkedés. (97)

Ebben a négy versben Sántidéva elmagyarázza, hogyha alaposabban megvizsgáljuk, hogy mi tesz minket boldoggá, amikor az emberek elismerően nyilatkoznak rólunk, akkor azt találjuk, hogy nem maga a hírnév (mint szó). Nem a hang, mivel a hang mulandó, és bizonyos értelemben céltalan. A hangoknak önmagukban nem áll szándékukban megörvendeztetni minket, és nem él bennük jóindulat irántunk. Talán azt gondoljuk, hogyha valaki megdicsér minket, vagy szépeket mond rólunk, a magasztaló tudatában vagy szíve mélyén örömet, meglegedettséget és beteljesülést érez. Ez az, ami miatt boldognak érzem magam. Ám, ha ez így van, akkor az a boldogság, amely a dicséret miatt az engem magasztaló emberek tudatában éled, megmarad azoknak az embereknek a szívében, és nem része az én tudatfolyamatomnak. Hogyan részesülhetnék ténylegesen abban az örömben és boldogságban? Ez nem fedi le a teljes kérdéskört, válaszolhatjuk, mert a dolog lényege éppen az, hogy azáltal, hogy valaki megdicsér engem, a cselekedete lehetővé teszi az ő boldogságát és örömét. Akkor viszont felvetődik a kérdés: miért nem érzünk ugyanígy, amikor valaki az ellenségünket dicséri? Bizonyára az ellenségünket magasztaló személy tudatában vagy szívében is öröm és boldogság ébred. Így tehát Sántidéva a 97. versben arra a következtetésre jut, hogy a „Dicsérnek engem!” gondolatból származó öröm és boldogság csupán gyermekes reakció.

*A dicséret stb. megzavar,
Aláássa kiábrándultságomat (a létkörből);
Irigységet kelt az igaz jelleműek iránt,
És minden nagyszerűséget elpusztít. (98)*

*Ezért, mindazok, akik közreműködnek
Jó hírem stb. tönkretételében,
Nem működnek-e közre abban, hogy megmentsenek
A szerencsétlen világokba zuhanástól? (99)*

Sántidéva itt rámutat arra a tényre, hogy a dicséretből kellemetlen következmények származnak. Az első ezek közül, hogy amikor az ember híressé válik, amikor felmagasztalják és magasrendű személyként kezdenek beszélni róla, akkor ez megzavarja a gyakorlását, mivel rendkívül elfoglalttá válik, és nem marad elegendő ideje. De nem csak erről van szó: mindez aláássa a megvilágosulatlan létezéssel szembeni elégedetlenségét, mivel híressé válásával minden megfelelőnek és rendben lévőnek tűnik számára. A szamszárikus létezéssel kapcsolatban talán így gondolkodik: „Ó, ez egyáltalán nem rossz. Meglehetősen vidám dolog.” Fennáll az a veszély, hogy amikor a szamszárikus lét hibáiról és fogyatékoságairól olvas, azt gondolja: „Ezt talán egy

elhagyott helyen élő, elszegényedett meditáló írhatta, aki semmit sem tud a valódi világról.” Az igazi veszélyt tehát az jelenti, hogy a létforgatag elégtelen természetének helyes megítélése elvész. Harmadikként, amint az ember híres lesz és dicsérni kezdik, fejébe szállhat a dicsőség, és önteltté válhat. Felfuvalkodottságának növekedésével egyre arrogánsabbá lesz, mivel a világ szemében sikeres embernek számít. Bár a koldusok körében is tapasztalható irigység, de az irigység sokkal erőteljesebb a sikeres emberek között; az irigység a siker kiteljesedésével mindinkább elhatalmasodik.

Ezek tehát a magasztalásunkból fakadó lehetséges veszélyek. Gondolkozzunk el rajtuk, mivel e tényezők szellemi fejlődésünket megakadályozhatják.

*Nekem, megszabadulásra törekvőnek
Nincs szükségem az anyagi nyereség és tisztelet béklyójára.
Miért haragudnék azokra,
Akik e béklyótól megszabadítanak? (100)*

*Mindazok, akik nekem szenvedést akarnak okozni,
Olyanok, mint az áldást osztó buddhák.
Nem engedik kinyitnom az alsóbb világokba nyíló kaput.
Miért táplálnék hát haragot irántuk? (101)*

Általánosságban mondva, a buddhista szövegek az emberi létezés ideális megvalósulását teljessé és egészsé tevé nyolc kedvező adottságról szólnak. Ide tartoznak az anyagi javak, a világi sikeresség, és így tovább. Mindezek szerencsés feltételeknek tűnnek. Amennyiben az ember konstruktív módon használja őket, akkor valóban nagyon hasznosak. Nem csupán a szellemi ösvényen haladást segíthetik, hanem a más érző lények érdekében történő munkálkodás hatékonyságát is fokozzák. Mindamellet, miközben az ember az anyagi javak, a társadalmi helyzet, az iskolázottság, és az ehhez hasonlókkal együtt járó előnyöket élvezzi, döntő fontosságú, hogy belső féken tartó erők birtokában legyen, és folyamatosan ellenőrizze önmagát, nehogy megrontsák ezek az adottságok, és soha ne veszítse el a létforgatag elégtelen természetét felismerő valóságlátását. Ebben az esetben a kedvező adottságok helyes megvilágításba kerülnek, azaz az ösvényen haladás segítőiként, valamint az érző lények érdekében történő munkálkodáshoz hasznosulnak. Ennek megvalósulásához elengedhetetlen, hogy az egyensúlyt mindig fenntartsuk, ne essünk szélsőségekbe, és minden tekintetben ismerjük az ösvényen haladás legjobb és leghatékonyabb módját.

Amennyiben az ember tudatában van mindennek, lehetővé válik számára, hogy az anyagi sikerei, gazdagsága, hírneve, pozíciója stb. útjába álló

személyeket ne ellenségeknek, hanem olyan segítőinek tekintse, akik őt a megvilágosodáshoz vezető ösvényen a lehetséges akadályoktól és tönkretétellel fenyegető veszélyektől távol tartják.

Ennek megfelelően, a 100. és a 101. versben Sántidéva arra figyelmeztet minket, hogy végső célunkról, a szenvedéstől való megszabadulásról, a nirvána eléréséről, soha ne feledkezzünk meg. Nem hagyhatjuk tehát, hogy az anyagi javak és a dicsőség áldozatai legyünk. Miért kellene haragudnunk ellenségeinkre, akik vagyonszerzésünk stb. elé akadályokat gördítenek, holott segítik megszabadulásunkat ezektől a kötelékektől? Sántidéva figyelmeztet minket: ezeknek az embereknek a cselekedetei a Buddha áldásához hasonlóak, mivel tetteikkel megvédenek minket attól, hogy belépjünk a szerencsétlen létforma építményébe. Ők azok, akik bezárják a kaput, amelyen átlépve szenvedéseket kellene tapasztalnunk. Ne érezzünk tehát haragot ezekkel az emberekkel szemben.

*„De mi van akkor, ha valaki akadályozza érdemeim elnyerését?”
Szintén helytelen haragudni rá.
Mivel nincs a türelemhez fogható állhatatosság,
Nekem bizonyosan türelmesnek kellennem. (102)*

A 102. versben Sántidéva megvizsgálja, hogy indokolt-e a haragunk, ha ellenségünk cselekedete okolható azzal, hogy érdemeink vagy erényeink megsemmisülnek. Felelete: ez az ellenségünk iránti haragot igazoló mentség szintén nem fogadható el, mivel az érdek felhalmozásának – az erényes lenyomatok képzésének – legalkalmasabb módja a szeretet és az együttérzés gyakorlása. Ez a valódi dharmagyakorlat. A szeretet és együttérzés gyakorlásának teljes sikerre viteléhez nélkülözhetetlen a türelem és a tolerancia gyakorlása. A türelemhez ezért nem hasonlítható semmilyen állhatatosság, azaz nincs nagyszerűbb gyakorlat a türelemnél. Semmi esetre se haragudjunk ellenségünk cselekedeteire; használjuk ki ezt a lehetőséget a türelem és a tolerancia gyakorlására.

*Ha saját gyarlóságom miatt
Nem vagyok türelmes vele (az ellenséggel),
Akkor én vagyok az ok, aki akadályozom magam, hogy
Gyakoroljam az érdek elnyerését. (103)*

Sántidéva itt megállapítja, hogy még ha adott is számomra a lehetőség, de gyengeségem miatt ellenséggel nem vagyok türelmes vagy toleráns, ha haragossá válok, akkor kizárólag én akadályozom meg magamat abban, hogy kihasználjam a türelem gyakorlásából fakadó érdemnyerési lehetőséget. Ezért ebben az esetben én magam semmisítem meg a türelem okát.

*Ha nélküle valami nem történik meg,
S ha általa létrejön,
Akkor, mivel ez (az ellenség) az oka (a türelemnek),
Hogyan mondhatnám, hogy akadályozza őt? (104)*

Ebben a versben Sántidéva röviden meghatározza az ok jelentését. Állítása szerint az esemény vagy cselekedet oka az, ami nélkül nem következik be, általa pedig létrejön. Ami a türelmet illeti, ellenséges cselekedet híján nincs lehetőség a türelem vagy tolerancia gyakorlására; az ellenség cselekedete nélkülözhetetlen a türelem gyakorlásához. Hogyan mondható tehát ennek ellenkezője, hogy ellenségünk akadályoz minket a türelem gyakorlásában, amikor az ellenség a türelemgyakorlás szükségszerű feltétele?

*Ha adakozni kívánok,
A koldus nem akadályozza nagylelkűségemet,
Mint ahogyan azt sem állíthatom, hogy a szerzetest avatók
Akadályai a felavatottá válásnak. (105)*

Sántidéva itt a koldust példaként említi, aki valóban rászolgált arra, hogy kapjon valamit. Nem mondhatjuk, hogy a koldus akadályozza nagylelkűségünk gyakorlását. Hasonlóképpen, hogyan mondhatnánk, hogy a felavatást adó vagy a fogadalomtételt levezető személy a felavatást akadályozza?

*Sok a koldus e világon,
Ártó személyre lelni ritkaság;
Mert, ha én nem ártok másoknak,
Ártani nekem is kevesen fognak. (106)*

*Ezért, mint saját házamban
Fáradság nélkül lelt kincsnek,
Ellenségemnek csak örülhetek,
Hisz segíti megvilágosodásomat. (107)*

Ebben a két versben Sántidéva megállapítja, hogy mivel számos koldus él a világon, könnyű a nagylelkűség gyakorlása. Ezzel szemben kevesebb lehetőségünk nyílik a türelem gyakorlására, mivel – általánosságban mondva – az ellenség anélkül, hogy provokálnánk, nem árt nekünk. Ehhez kölcsönösség szükséges. Hálásnak kell tehát lennünk a lehetőségért. Mintha kincset találnánk saját házunkban, úgy örüljünk ellenségünknek, aki gondoskodik a ritka, értékes alkalomról.

*Mivel (a türelmet) általa gyakorolhatom,
Méltó arra, hogy neki ajánljam*

*Türelmem legelső gyümölcsseit,
Hisz ő ennek oka. (108)*

Sántidéva ebben a versben rámutat arra, hogy a türelem és a tolerancia gyakorlásában elért sikerünk a saját törekvésünknek és az ellenségünk által nyújtott lehetőségnek együttesen köszönhető. Ezért elismeréssel tartozunk ellenségünknek és türelemgyakorlásunk gyümölcsét elsőként neki ajánljuk fel.

*„De miért tiszteljem ellenségemet?
Hisz neki nem áll szándékában türelemgyakorlásom.”
Akkor miért tisztelem a szent Dharmát?
(Neki sincs szándéka, ám ő) a gyakorlás alkalmas oka. (109)*

Itt Sántidéva elismeri, hogy így gondolkodhatunk: „Miért kellene tisztelnem ellenségemet vagy elismernem közreműködését? Nem állt szándékában lehetőséget nyújtani türelemgyakorlásomhoz; esze ágában sem volt segíteni.” Ha ez az álláspontunk, akkor a Dharmát se tiszteljük, a Három Ékkő egyikét. A Dharma valójában a megszüntetésre és az ösvényre vonatkozik, a megszüntetésnek és az ösvénynek pedig nem áll szándékában segíteni nekünk. Mégis a Dharmát tiszteletre és megbecsülésre alkalmas tárgynak tekintjük. Itt ugyanis nem a szándék a fontos, hanem a következmény.

*„Ellenségem semmiképpen sem tiszteletre méltó,
Mivel ártani akar nekem.”
Akkor hogyan gyakorolhatom a türelmet,
Ha, miként az orvosok, az emberek mindig jót tesznek velem? (110)*

*Ily módon, mivel az ártó szándék
A türelem elfogadására ösztönöz,
A tisztelet alkalmas tárgya, mint a szent Dharma,
Hisz ő a türelem oka. (111)*

Ebben a két versben Sántidéva egy újabb érvelést cáfol. Az ember talán így gondolkodhat: „Igen, a Dharmára vonatkozóan helyesen mondd, hogy az a megszüntetés és az ösvény, és jöllehet nem áll szándékában segíteni nekünk, mi mégis tiszteljük. Ám ellenségünk esetében nem csupán az vethető fel, hogy nem kíván segíteni, hanem ténylegesen rosszindulatúan ártani akar nekünk. Ő valóban kárt tenne bennünk. Ezért semmiképpen sem méltó a tiszteletre vagy a megbecsülésre.”

Sántidéva azt mondja: valójában az ellenség gyűlölettel teli tudata, és a szándéka, hogy ártson nekünk, az, ami ellenségünk cselekedetét kivételessé teszi. Máskülönben, ha csak a számunkra ártalmas tényleges cselekedet-

tet tekintenénk döntő fontosságúnak, akkor figyelembe kellene vennünk, hogy még az orvosok is – akiknek pedig nincs ártó szándékuk – gyakran alkalmaznak meglehetősen fájdalmasak módszereket. Például egyes orvosi kezelések sebészeti beavatkozásokkal is járnak, ám ezeket a cselekedeteket nem tekintjük károsnak vagy az ellenség művének, mivel az orvos szándéka az, hogy segítsen rajtunk. Az előre megfontolt ártani akarás teszi az ellenséget különlegessé, és ez az, ami kiváló lehetőséget nyújt számunkra a türelemgyakorláshoz.

Ezért a 111. versben arra a következtetésre jut, hogy ugyanúgy, ahogyan a szent Dharmát tiszteljük, ellenségeinket is tiszteletünk tárgyainak kell tekintenünk, mivel ők a türelemgyakorlásunk okai.

Meditáció

Most használjuk fel ezt a csendes ülést a *tong-len*, az „adás és magunkra vétel” gyakorlására. Először is vizualizálj az egyik oldalon kétségbeejtő helyzetben lévő, segítségre szoruló, a szenvedés szerencsétlenségét elviselni kényszerülő érző lényeket. Azután a másik oldalon vizualizáld önmagadat az önközpontúság megtestesüléseként, aki közömbös a más érző lények jóléte és szükségletei iránt. Majd semleges kívülállóként figyeld meg, ahogyan természetes érzéseid e két oldalhoz viszonyulnak: az empátia természetes érzésével fordulsz a szükségét szenvedő, gyenge érző lények felé, vagy inkább az önzés felé hajlasz. Ezt követően összpontosítsd figyelmed a szükségét szenvedő, kétségbeesett lényekre, és minden pozitív energiád irányítsd rájuk. Szellemi síkon add át nekik sikereidet, összegyűjtött erőnyeidet, pozitív energiáidat, és így tovább. Azután vedd magadra szenvedéseiket, problémáikat és minden negativitásukat.

Például vizualizálhatsz egy ártatlan, éhhalállal küzdő szomáliai gyermeket, és figyeld meg természetes reagálásodat. A szenvedő egyének iránt keltett mély empátiád nem alapulhat olyan megfontoláson, hogy „Ő a hozzátartozóm. Ő a barátom.” Te egyáltalán nem ismered azt az emberi lényt, de amiatt, mert az egy emberi lény, és te is emberi lény vagy, feléled benned az empátia természetes érzése. Ily módon vizualizáld és gondold, hogy ez a gyermek képtelen enyhíteni nehéz helyzetén. Ezután gondolatban helyezd önmagad az éhezés, a szegénység, és a megpróbáltatás állapotába. Majd a saját lehetőségeidet, sikereidet, vagyonodat stb. add ennek a gyermeknek. Éld bele magad ebbe az adás és magadra vétel kapcsolatba. Ez az a mód, ahogyan képezheted a tudatod. A magadra vétel vizualizálásakor hasznos a szenvedéseket, a problémákat és a nehézségeket mérgező anyagok vagy veszélyes fegyverek formájában elképzelni, olyan dolgokként, amelyek szokásos látványa iszonyatot kelt benned. Vizualizálhatsz számodra elviselhetetlennek tűnő állatokat

is. Tekints rájuk, majd oldd fel őket azonnal a szívedben. Ha vizualizációd hatékony, akkor a gyakorlat bizonyos fokú kellemetlenség érzéssel jár. Ez a jele annak, hogy célba találtál. Ez a cél nem más, mint önközpontúságod, egocentrikus beállítottságod, amellyel rendes körülmények között rendelkezel. Mindazonáltal, akiknek önképükkel problémáik vannak, gyűlölik magukat, haragszanak magukra, vagy alacsony az önértékelésük, fontolják meg, hogy ez a fajta gyakorlat hasznos-e a számukra vagy sem. Lehet, hogy nem.

Kérdések

- ♦ *Sántidéva azt írja: a bódhicsitta kifejlesztése vagy a bódhiszattva ösvény követése egyfajta tiszta értelem. Mennyiben hallgatunk a szívünkre?*

A buddhista eszmecserekből háromféle bölcsességgel, illetőleg a megértés három szintjével találkozunk. Az első a hallás vagy tanulás szintje. Ez a bevezető szakasz, amikor olvasol vagy hallasz valamiről, majd pedig ennek eredményeként fejleszted a megértésed. A második szintről akkor beszélünk, amikor a tanulást követően – miután meghallgattad vagy elolvastad a témakört –, folyamatosan gondolkodsz az adott kérdéstről vagy témáról, és az állandó hozzászokáson és gondolkodáson keresztül megértésed kitisztul. Majd pedig eljön az idő, amikor bizonyos érzéseid támadnak és tapasztalataid lesznek. A harmadik szintet „meditáció útján nyert bölcsesség”-nek nevezzük. Ez akkor valósul meg, amikor nem csak intellektuálisan érted az adott tárgyat, hanem meditációs tapasztalaton keresztül képes vagy érezni is. Ez tehát ismereted hozzáidomítása a tapasztalatodhoz.

Kezdő szinten különbséget – rést – találhatsz az értelem és a megismerés tárgya között, ám a meditáció útján nyert bölcsesség esetén nincs semmilyen rés; ez tapasztalati tudás. Kivételesen előfordulhat, hogy egyesek nem mennek keresztül ezen a folyamaton, de általánosságban mondva, a Dharma gyakorlóinak többségében ez az érzés nem jön létre természetes módon; a mi részünkről tudatos erőfeszítésre van szükség, és át kell mennünk ezeken a fokozatokon. Ráadásul a megértésnek e folyamata által válik az adott tárgy sokkal tapasztalatibbá és szívhez közelebbé, mindinkább közvetlenné.

Ehhez hasonló mondható elhomályosodott állapotunkról, a mérgező érzelmeinkről. Általában a mérgező érzelmek természetesén támadnak fel, amikor egy sajátos tárgyra irányulnak. Ha például az általunk ki nem állhatott vagy gyűlölt embert figyelmen kívül hagyjuk, akkor kisebb a valószínűsége annak, hogy érzelmeink felerősödnek. Míg ha az igazságtalan bánásmódról elmélkedünk, arról, hogy milyen méltánytalanság esett meg velünk, és gondolataink e körül forognak, akkor ez táplálja gyűlöletünket, amely rendkívül erőssé és intenzívvé válik. Ugyanígy, ha ragaszkodsz egy

adott személyhez, akkor ragaszkodásodat azzal táplálod, ha arra gondolsz, hogy ő milyen gyönyörű, elidőzől tulajdonságain, amelyeket belevetítettél, és ha ezt folyamatosan műveled, ragaszkodásod egyre növekszik. Ez mutatja, hogy a hozzászoktatáson és az adott gondolat ismétlésén keresztül a mérgező érzelmek intenzívebbé és erőteljesebbé válnak.

Ahogy arra az imént rámutattam, a kezdeti lépés a tanulás és a hallgatás útján megszerzett intelligencia vagy megértés. Idetartozik az olvasás is. Aztán, ahogy a gondolkodás és a vizsgálódás által elmélyedsz a tárgyban, egy ponton megkezdődik a mélyebb megértés. A tibetiek erre azt mondják: „nyám ogtu csupá” (*nyam 'og tu chud pa*), ami azt jelenti, úgy érzed, mintha megragadnád a tárgyat. Ez a hozzászokottság, a téma közelségének érzése, amikor már többé nem tűnik idegennek számodra. Ezt követi az a szakasz, amit a szakmai nyelv „törekvéstől függő tapasztalás”-nak nevez. Mivel ez a fajta tapasztalás tudatos erőfeszítést igényel, megerőltető. Mindemellett, ahogyan egyre tovább foglalkozol a témával, fokozatosan elérsz odáig, ahol a tapasztalásod már kényszer nélküli, mintegy második természeteddé válik. Ekkor többé nincs szükséged a gondolkodás és a tudatos erőfeszítés teljes folyamatának végigkövetésére. Például, az együttérzés esetében, ahol megelőzően talán keresztül kellett menned a gondolkodás, a meditáció stb. teljes folyamatán, itt, ezen a ponton egy szenvedő érző lény látványa spontán, erőfeszítés nélküli, valódi együttérzést ébreszt benned. Ezt a szintet „erőlködéstől mentes spontán tapasztalás”-nak nevezzük.

Úgy tűnik, ez a folyamat játszódik le az egyik szinttől a másikig. Nem szabad azt képzelni, hogy az ember tapasztalásának spontaneitása az egyik irány, míg az intellektuális megértés egy ettől teljességgel eltérő másik, és ezek minden tekintetben függetlenek és összefüggés nélküliek. Ez félreértés. Valójában az intellektuális megértésen és a gyakorlás folyamatán keresztül fejleszhető ki bármilyen megértés vagy tapasztalás, amely ha egyszer létrejön, akkor az nagyon szilárd és maradandó. Adódhat persze olyan, amikor spontán tapasztalásod az adott pillanatban nagyon magával ragadónak és erőteljesnek tűnik, ám hiányzik belőle az intellektuális megalapozottság. Ez így nem tartós. Pár nap elteltével, amikor az élmény elmúlt, visszaáll hétköznapi, megszokott tudatállapotod, anélkül, hogy a tapasztalat bármilyen hatással lett volna rád. Ez tehát nem megbízható.

Azt hiszem, a tapasztalásnak eltérő szintjei vannak. Már ami a saját tapasztalataimra vonatkozóan, például volt idő, amikor az a szó, hogy bódhicsitta, csak pusztán szónak tűnt számomra. Természetesen nyelvtani szinten megértettem a szó jelentését, ám túl sok érzést nem ébresztett bennem. Az ürességre, a *súnjatará* vonatkozóan hasonló volt a helyzet. Természetesen valahogyan megmagyaráztam az üresség jelentését, de nem volt vele kapcsolatos valódi

érezésem. Aztán éveken, évtizedeken át gondolkodtam rajta. Végül ezek a szavak, amikor felötlöttek bennem, már nem csupán szavak voltak, hanem valamivel többek.

- ♦ *Mint kisgyermekek anyjának és a háztartás vezetőjének hétköznap csak pár szabad percem van. A környezetem meglehetősen vallástalan és nem támogatja a Dharma gyakorlását, bár nem is ellenséges velem szemben. Jelen körülmények között dharmagyakorlásom következményei némiképp nyomasztanak, mégis pozitív változást szeretnék elérni, és erőfeszítést akarok tenni a tudat fegyelmzését, a bódhiccittát és a bölcsességet illetően. Az említett feltételeket figyelembe véve, a gyakorlás fontossági sorrendbe illesztésére vonatkozóan mit tanácsolna egy kezdő gyakorlónak?*

Még az én esetemben is, ha panaszkodni kívánnék, mindig elmondhatnám, hogy mennyire kevés az időm. Nagyon elfoglalt vagyok. Mégis, ha törekszel rá, mindig találhatsz valamennyi időt, például kora reggel. Vagy úgy gondolom, némi időt kiszakíthatsz a hét végén. Valamennyi időt fel kellene áldoznod a szórakozásodból. Így, ha erőfeszítést teszel, és eléggé komolyan próbálsz, talán találsz mondjuk harminc percet reggel, és harminc percet este. Esetleg sikerül kigazdálkodnod valamennyi időt. Mindazonáltal, én úgy érzem, nagyon fontos először alapos általános megértésre jutni, és egyfajta áttekintésre szert tenni a buddhista ösvényről.

Ha komolyan elgondolkodunk, és megértjük a Dharma gyakorlásának valódi értelmét, akkor a Dharma nem más, mint a saját tudatállapotunk, azaz a pszichikai és érzelmi beállítottságunk. Nem korlátozhatjuk a Dharma megértését pusztán pszichikai és szóbeli cselekményekre, például recitálásokra vagy kántálásokra. Ha a Dharma gyakorlásának megértése esetében csupán ezekre a cselekedetekre korlátozódik, akkor természetesen szükséged van bizonyos mennyiségű, kizárólag a gyakorlásodra elkülönített időre, mivel mantrák recitálása közben nem tudsz háztartási munkát végezni, fel-alá járkálni a konyhában. Ez meglehetősen idegesítené a körülötted lévő embereket. Ám, ha megérted a Dharma gyakorlásának valódi értelmét, akkor azt is tudni fogod, hogy ez a pszichikai és érzelmi jóllét megteremtését jelenti. Ennek megfelelően napjaidnak mind a huszonnégy óráját gyakorlásra fordíthatod.

Például, ha olyan helyzetben találsz magad, hogy már éppen megsértenél valakit, akkor azonnal tégy óvintézkedést és tartsd vissza magad a cselekedettől. Hasonlóképpen, ha egy bizonyos helyzetben elveszítenéd a türelmedet, légy éber és mondd ezt: „Nem, ez nem megfelelő módszer.” Ez a Dharma valódi gyakorlása. Ebből a szemszögből tekintve a dolgot, mindig lesz időd.

Ugyanígy, ha a jelenségek mulandó, pillanatról-pillanatra változó természetén meditálsz, számos példát találsz magad körül, amelyek emlékeztetnek

erre a tényre. Azonban a legelső és legfontosabb a tanulás, mivel ismeretek nélkül nehéz lenne gyakorolni.

- ♦ *Mit mondana egy szeretett személynek, aki gyűlölettel vagy haraggal beszél egy harmadik emberről? Egyfelől együttérzést kellene mutatni azokkal az érzésekkel, amelyeket a szeretett személy megtapasztal, másfelől nem kellene megerősíteni vagy jóváhagyni a gyűlöletet. Mit mondhat az ember?*

E helyen szeretnék elmesélni egy történetet. Élt egyszer egy Gampova nevű kadampa mester, akit számtalan kötelezettség terhelt. Egy nap arról panaszkodott a szintén kadampa mester Dromtonpának, hogy alig jut ideje meditálásra és a Dharma gyakorlására. Dromtonpa megértően válaszolt: „Igen, úgy van. Nekem sincs elég időm.” Mihelyst közös nevezőre jutottak, Dromtonpa ügyesen így szólt: „Ám tudod, amit én csinállok, az a Dharma szolgálata. Ezért én elégedett vagyok.” Hasonlóképpen, ha azt hallod, hogy az általad szeretett személy haraggal vagy gyűlölettel beszél másokról, talán helyesen teszed, ha először egyetértően és rokonszenvvel reagálsz rá. Aztán majd, amikor elnyered a személy bizalmát, mondhatod, hogy „De...”

- ♦ *E történelmi napon, amikor az izraeliek és a palesztinok között létrejött a békeszerződés, kommentálná-e ezt a nagyjelentőségű eseményt, és tenne-e felajánlást a közép-keleti béke fennmaradásáért most, hogy ez a nehéz munka kezdetét veszi?*

Éppen reggel beszélünk erről, és azt a megjegyzést tettem, hogy ez egy értékelendő esemény, és talán érdekelhet, hogy levelet írtam Rabin miniszterelnöknek és Jasszer Arafatnak, a PFSZ vezetőjének.

- ♦ *Kérem, beszéljen részletesebben az ügyes eszközökről.*

Ez igen nehéz kérdés. A módszereknek számos eltérő szintje van. Viszonylag könnyű megérteni, hogy a bölcsességtényező mit jelent. Már sokkal nehezebb az ügyes eszközöket megérteni, mivel nagyon sok változatuk van, és igen összetettek.

Általánosságban mondva, az ügyes eszközöket vagy az ösvény módszer összetevőjét, úgy definiálhatjuk, mint az ösvény azon gyakorlatait, meditációit, illetőleg szempontjait, amelyek elsődlegesen a valóság hétköznapi oldalával állnak összefüggésben. Mi hétköznapi és végső igazságot ismerünk, vagy más szavakkal: látszatot (látszólagosságot) és ürességet. Azok a technikák, meditációk és gyakorlatok, amelyek a valóság végső természetével, az ürességgel függnek össze, az ösvény bölcsesség összetevőjeként ismertek. Az elsődlegesen a látszat szinthez, a valóság hétköznapi aspektusához soroltakat – durván – ügyes eszközökként vagy módszer oldalként határozzuk meg.

Ügyszintén, általánosságban mondva, azt találjuk, hogy az ügyes eszközök jó néhány aspektusa, illetőleg az ösvény módszer összetevői – például

a szeretet, az együttérzés, és így tovább – nem értelmi jellegűek. Nem értelmiek abban a vonatkozásban, hogy nagyobb mértékben kötődnek a psziché érzelmi oldalához. A bölcsesség összetevőnek sokkal inkább értelmi jellege van, és szorosabban összefügg az ember felfogó- és értelmi képességével. Mindamellet, rendkívül nehéz részletesen elmagyarázni, hogy pontosan mi az egyes eszközök jelentése.

- ♦ *A bódhiszattva fogadalomban az áll, hogy meg kell bocsátani annak, aki bocsánatot kér. Mi a helyzet a megbocsátással akkor, ha valaki nem kér bocsánatot? Helyes dolog felszólítani bocsánatkérésre azt, aki rosszat tett veled? Milyen kapcsolatban áll egymással a megbocsátás és a türelem?*

Amiatt tanácsolják a bódhiszattváknak a mások által kinyilvánított bocsánatkérés elfogadását, mert ha nem fogadják el, akkor ezzel megsértik a másik személyt, aki így gondolkodhat: „Ő még mindig nem bocsát meg nekem.” Ez tehát a másik védelmében történik, segítség abban, hogy érzelmileg ne sérüljön. Ha a másik személy, aki rosszat tett neked, nem kér elnézést, semmi értelme kikényszeríteni azt. Máskülönb könyörögni fogsz a személynek, hogy elnézést kérjen tőled. Tény, hogy ez őt nagyon kényelmetlenül érintené.

- ♦ *Problémáim vannak az újraszületés (reincarnation) elfogadásával. Mi a legjobb megközelítési mód, amely által hihetek benne?*

Ez nagyon is érthető, még nekünk, tibetieknek is, akiknek pedig nagyon erős a hitünk, illetőleg a meggyőződésünk az újra- vagy újjászületésben (rebirth). Ám, ha eléggé figyelmesen és őszintén megvizsgáljuk meggyőződésünket, akkor az néha problematikusnak tűnik, mivel eltérően a körülöttünk lévő szilárd anyagi tárgyakban való meggyőződéstől, – amelyek létezése teljesen egyértelmű és nyilvánvaló, hiszen tapintani is tudjuk őket – az olyan dologról, mint az újjászületés, nagyon nehéz egyértelmű bizonyosságra jutni.

Mégis, még az újjászületésben szélsőségesen kételkedő, illetőleg annak létezését tudatosan tagadó emberek közül is, ha többeket megkérdezel arról, hogy milyen alapon utasítják el, vagy szélsőséges kételkedésüknek mi az oka, a végső válaszuk az, hogy „Nincs kedvem hinni benne.”

Általánosságban mondva, a filozófiai rendszereknek két fő tábora van: az egyik tábor osztja az újra- vagy újjászületésről vallott hitet, a másik ezt nem fogadja el, illetőleg tagadja annak létezését. Ám valójában, ha közelebről megnézzük, nem arról van szó, hogy a második csoport olyan bizonyítékot talált, amelyet az újjászületés létezésével szembehelyezhet, hanem éppen séggel semmilyen bizonyítékot sem talált létezésének vagy elfogadásának alátámasztására. Ennélfogva fontos különbséget tenni a között, hogy nem találunk bizonyítékot valamire, illetőleg, hogy bizonyítékkal rendelkezünk valaminek a megcáfolásához. Ez két különböző dolog.

Itt szükséges megérteni, hogy miként használjuk a bizonyítékot, akár valaminek az alátámasztására, akár a megcáfolására. Úgyszintén rendelkezésünkre állnak sajátos érvelési típusok. Például léteznek olyan érvelési típusok, amelyek állítják, hogy ha egy jelenség létezhet, akkor azt nekünk egyfajta vizsgálati módszerrel meg kell tudnunk találni. Ha a jelenség ebbe a kategóriába tartozik, akkor vizsgálj meg. Ha nem találsz, akkor bizonyos lehetsz afelől, hogy a jelenség nem létezik, mivel ha létezne, ezeken a módszereken keresztül megtalálhatnád. Aztán vannak más jelenségtípusok, amelyeket nem fog át ez az érveléstípus.

Ami pedig az újjászületés kérdését illeti, ez olyasvalami, amit a tudatosság folyamataként érthetünk meg. Testi létezésed folyamatára alapozva nem magyarázhatod meg, arról nem is beszélve, hogy mi történik a tudatossággal a halált követően. Még az élő, eleven lényben is rendkívül nehéz pontosan azonosítani a tudatosság természetét, és azt, hogy milyen kapcsolatban áll a testtel. Kérdés, hogy létezik-e egy „tudatosság”-nak nevezhető különálló dolog, amely nem anyagi természetű. Netán a tudatosság csupán illúzió? És így tovább. Ez egy igen problematikus terület, amelyre a mai tudományágak nem adnak egyértelmű, pontos feleletet.

Mindamellet, a másik oldalon, találunk olyan kivételes személyeket mind a mai napig, akik emlékeznek múltbeli életeik tapasztalataira. Úgyszintén, egyeseknek a meditáció által vannak bizonyos típusú élményeik, amelyek nagyon rejtélyesek.

NEGYEDIK NAP

ELSŐ ÖSSZEJÖVETEL

Nágárdzsuna Sákjamuni Buddha előtt tiszteleg, az üresség filozófiáját előterjesztő tanítóként dicsérve őt. E tanítás értelmében a dolgok és események valódi létezés és valódi önazonosság nélküliek, s bár önazonosság és önlét nélküliek, mégis úgy funkcionálnak, hogy az adottságaiknak megfelelő következmények stb. létrehozására alkalmasak. Mindezt a valóság függő vagy kölcsönös függésben levő természetének megértésén keresztül láthatjuk át. Nágárdzsuna hódolatát fejezi ki Sákjamuni Buddhának, aki a jelenségek függésben keletkező természetének tanításán keresztül felfedte a valódi létezés ürességének tanát.

Általánosságban mondván, a mádhjamika irodalomban a jelenségek valódi létezés és valódi önazonosság nélküliségének megalapozására számos érvelési módot találunk. Ezek egyike annak vizsgálata, ahogyan a dolgok névlegesen és fogalmilag keletkeznek, és ezt elemezve állapítjuk meg a dolgok valódi létezésének a hiányát. Egy további érvelési módot „a jelenségek azonosságának és különbözőségének a vizsgálata”-ként ismerünk. Emellett még léteznek más, a jelenségeket az okozatiság szempontjából elemző olyan érvelési és okfejtési módszerek is, amelyek az adottságaiknak megfelelő következmények stb. létrehozása szemszögéből vizsgálódnak.

Az érvelési módok között a leghatékonyabb a Nágárdzsuna által alkalmazott függésben keletkezés okfejtése. Nem tagadjuk a dolgok vagy események létezését, ha lényegi valóság-, valódi létezés- és valódi önazonosság nélküliegük a függésben keletkező természetükön keresztül nyer megalapozást, azaz létezésüket és azonosságukat más jelenségekkel összefüggéseikben próbáljuk megérteni. Létezésükre és azonosságukra vonatkozóan tehát annyi mondható, hogy az a más jelenségekkel való kapcsolatukban mutatkozik meg.

Ez a fajta érvelési mód – amely teljes egészében a valóság kölcsönösen összefüggő természetére támaszkodik – egyedülálló módon torkollik a „közép út”-ba. Ez az álláspont szabad az abszolútizmus – a független létezés – szél-

sőségétől, mivel nem ragaszkodik valamiféle önmagában lévő valósághoz, és ezzel egyetemben szabad a nihilizmus szélsőségétől is, azáltal hogy nem tagadja a jelenségek létezését és azonosságát. Elfogadja a formális létezést, amely függésben lévő, megmutatkozó, és kölcsönhatásának és kölcsönös összefüggéseinek vonatkozásában értelmezhető.

Mindennek megfelelően a *Bevezetés a Középút tanába* című munkájában Csandrakírti elmagyarázza, hogy a jelenségek létezésének és önazonosságának megértése a valóság kölcsönös összefüggésen alapuló természetének megértése alapján történhet, valamint hogy ez az azonosság és létezés miként származik ebből a kölcsönhatásból. Mindez lehetővé teszi a buddhizmus okozatiságra vonatkozó sarkalatos eszméjének átlátását, nevezetesen, hogy a valóság természetének megértése a pusztá feltételelesség helyes felfogásából fakad. Ezért tartjuk elfogadhatatlannak a jelenségek nem-létrehozottságát vagy oknélküliségét valló nézetet, mivel a dolgok a más tényezőkkel való kölcsönhatásukból, okok és feltételek következtében jönnek létre. A valóság kölcsönösen függő természetének átlátásán keresztül utasítjuk el egy abszolút, független lény által történő teremtés gondolatát is, hiszen az okozatiság megértése a pusztá feltételelességet jelenti. Ugyanígy azt az elképzelést is cáfoljuk, hogy a dolgok önmagukkal azonos, illetőleg önmaguktól teljesen független okok által jöhetnek létre. Mindezekről a szélsőségektől távol tartjuk magunkat, miközben az okozatiság alapelvét a maga valódi értelmében fogadjuk el.

Mindamellet, miközben a pusztá feltételelesség megértésén fáradozunk, valamint azon, hogy a dolgok és események miként jönnek létre – teljes mértékben – más okok és feltételek függvényében, számos problematikus területre kell figyelemmel lennünk.

Vegyük például a saját halmazainkat, a *szkandhák*at. Ha a legfinomabb halmaz – a tudatosság – folyamatosságát nézzük, valamint az „én” vagy az „önmagunk” érzékelését, akkor azt látjuk, hogy a személyes önazonosság a finom halmaz folyamatosságán, az „én” általános érzékelésén alapul, amely – legyen szó akár emberi lényről, akár bármilyen etnikumú személyről, vagy bármiről – korlátlan. Az „én” pusztá érzékelése vagy a pusztá önazonosság – amely a finom halmaz folyamatosságából származó „én”-nek vagy önmagunknak az érzékelése – a saját folyamatosságát illetően kezdet nélküli. Ezért ez a „személy” vagy ez az „én”, amelyhez mi, önmagunk azonosítására, az emberi lényt társítjuk, nem szűkíthető le egyetlen életre. Nem mondhatjuk azt, hogy ez emberi lény, sem azt, hogy állat. Annyit mondhatunk, hogy egy lény.

Magát a folyamatosságot tekintve, önmagunk, az önmagunk érzékelésének alapjával – a finom halmazzal – egyetemben, a korábbi pillanatából keletkezik, az pedig a megelőzőből, és így tovább, hiszen állandó folyamatról van szó. Mindazonáltal nem mondhatjuk, hogy ez a karma terméke, mivel

a karma a szüntelen folyamatosság előmozdításában nem játszik szerepet. A folyamatosság fenntartása pusztán természeti tény.

Ha mindezt egy kicsit durvább szinten, mondjuk az emberi létezés szintjén szemléljük, akkor azt mondhatjuk, hogy emberi testünk és emberi önazonosságunk vezet az „Én emberi lény vagyok” kijelentésre. Önmagunk ilyesfajta érzékeléséről, valamint a halmazokról, amelyekre ezt az önazonosságot alapítjuk, viszont már elmondható, hogy a karma terméke. Éspedig azért, mert amikor „emberi test”-re és „emberi létezés”-re gondolunk, a pozitív karma következményéről vagy gyümölcseről van szó, azokról az erényes cselekedetéről, amelyeket a múltban halmoztunk fel. Ebben pedig a karma szerepet játszik.

Vegyük most az emberi testet. Bár általánosságban kijelenthetjük: hogyha testünk – jó karmánk következményének – anyagi eredete után kutatunk, annak lényegi okaként – az okozatiság elve alapján – a szülők újjáalkotó váladékait, mint megelőző pillanatot találjuk, és innen haladhatunk tovább és tovább. Az anyagi eredet kutatásakor e sajátos, általános érvényű rendszer példáján keresztül eljutunk annak kimutatásához, amikor már csak üres térről beszélhetünk. A buddhista kozmológia értelmezésében egy sajátos egyetemes rendszer kifejlődése előtt minden anyagi lényegiség benne rejlik a „térreszcskék”-ben. Így tehát az anyag folyamatosságát is természeti tényként, természettörvényként képzeljük el; az anyagi szubsztanciák folytonosságát az okozatiság elve tartja fenn. A karmának ebben nincs szerepe.

A kérdés az, hogy melyik ponton, vagy melyik szakaszon lép be a karma a képbe. Az üres tér szintjén a térreszcskék tartják fenn az anyag folyamatosságát, amelyből aztán a részecskék különféle összetett szerkezetei jönnek létre, és ez vezet a tudományos elméleteknek megfelelő molekuláris szerkezetekhez. Egyre összetettebbekké válva, végül van egy pont, ahol az anyagi részecskék elegye lényeges változást idéz elő a világot benépesítő egyedekben. Más szavakkal, az anyag közvetlenül a fájdalom és az öröm személyes tapasztalásának része lesz. Nézetem szerint ez az a szint, ahol a karma szerepet kap. Szeretném, ha ezekről a problematikus területekről ti is elgondolkodnátok.

Eme összetettség miatt a buddhista irodalomban az érvelés különféle útvonalait találjuk, valamint négy kulcsfontosságú, a természeti világba ágyazódó elvet. Az első három a természettörvény-, a függőség- és a funkció alapelve. Erre a háromra támaszkodva alkalmazható a logika és az érvek, a logikai bizonyítás módszere. Megbízható alapok nélkül az ember nem érvelhet és nem tud logikusan gondolkodni.

Eszerint elmondható, hogy azt a magyarázó elvet, amelyet kémiai törvényként ismerünk, a „függő viszony elve” és a „funkciók elve” teszi lehetővé.

Amikor bizonyos anyagi szubsztanciák kapcsolatba lépnek egymással, hirtelen megjelenő sajátosságokat idéznek elő. Ennek alapján tisztán felismerjük azokat a funkciókat, amelyeket a kölcsönhatás által közösen véghezvisznek, és ekként pontosan érzékeljük a kémia törvényszerűségeit.

Felvethetnénk azt a kérdést, hogy „a természeti világban miért adott az anyagi szféra és a mentális – szellemi vagy tudatosság – szféra?” Erre nincs ésszerű felelet. Ez egyszerűen egy adott tény.

A filozófiai megfontolás fényében arra a következtetésre jutunk, hogy a dolgok és események végső soron valódi létezés, vagy valódi önazonosság nélküliek. Létezésük csupán más tényezőkkel összefüggésben, okokból és feltételekből vezethető le, ezért a dolgok és események valódi létezőkként, önazonosságot és saját állapotot feltételező valóságként megragadása a tudatlanság következménye. Tévképzet. Mivel a jelenségek ürességtermészetének éleslátása közvetlen ellentétben áll a téves látásmóddal, ezt az éleslátást művelve képessé válunk arra, hogy közvetlen módon keresztülálljunk a tévképzet illúzióján, ennek következményeként pedig a tudat eltorzított állapota eltüntethető, illetve megszüntethető. Erre alapozva úgy hisszük, hogy nem csupán a tudatlanság, hanem végső soron a lényegi tudatlanság állapotában gyökerező származékos torzított állapotok is megszüntethetők.

Tovább folytatva a gondolatmenetet, Maitréja a *Fenséges folyamatosság* című munkájában három érveléssel szolgál arra vonatkozóan, hogy a buddhaság lényege az összes érző lény tudatát áthatja. Elsőként azt mondja: a buddhák tevékenységei sugároznak minden érző lény szívében. Ezt kétféle módon értelmezhetjük. Egyfelől, hogy az összes érző lényben megtalálható az erénymag, amely erénymag a tökéletesen megvilágosodott, együttérző Buddha cselekedetének tekinthető. Mélyebb fogalmisággal közelítve, az összes érző lény a tökéletesség lehetőségét birtokolja, ezért minden érző lényben egyfajta elidegeníthetetlen tökéletes lény sugárzik. Az első érv értelme tehát ez. Második érve, hogy ami a valóság végső természetét illeti, tökéletesen megegyezik egymással a szamszáríkus állapot és a nirvána. A harmadik pedig, hogy mindannyian lényegi valóságot és független létezést nélkülöző tudattal rendelkezünk, amely lehetővé teszi a negativitások és az elhomályosult állapotok megszüntetését. E három érv alapján Maitréja kijelenti, hogy minden érző lény a buddhaság lényegiségét birtokolja.

A szívünkkel vagy a tudatunkkal egylényegű mag kibontakoztatása céljából fejlesztenünk kell az együttérzést. Az egyetemes együttérzés művelésével képessé válunk a mag aktiválására, ez pedig a mahájána ösvény követésére ösztönöz. Ezért olyan fontos a türelem és a tolerancia gyakorlása. Térjünk vissza tehát a türelem témaköréhez.

*A Hatalmas ezért azt mondta:
Az érző lények földje buddha föld.
Mindazok, akik megörvendeztették őket,
Ily módon nyerték el a tökéletességet. (112)*

Ellenségeink és a nekünk ártó, minket sértő érző lények biztosítják számunkra az értékes lehetőséget a türelem és a tolerancia gyakorlására, az érdemek hatalmas tárházának felhalmozására. A Buddha ezért a buddhák földjéről, valamint az érző lények földjéről az érdemfelhalmozások földjeiként beszélt. Ezek abban az értelemben „földek”, hogy az érdemfelhalmozás forrásaiként és megalapozóiként szolgálnak.

*A buddhák tulajdonságai
Egyformán erednek az érző lényekből és a Győztesekből,
Miért nem tisztelem hát őket
Ugyanúgy, ahogyan a Győzteseket? (113)*

A 112. versben Sántidéva megállapítja, hogy akik méltányolják ezt a tényt, és megörvendeztetik az érző lényeket, ily módon elnyerik a tökéletességet. Ezért mind a buddhák, a tökéletesen megvilágosodottak, mind az érző lények megegyeznek abban, hogy egyformán tényezői, illetőleg feltételei a tökéletesség elnyerésének.

Miért van akkor mégis, hogy különbséget teszünk közöttük; mélyen tiszteljük a buddhákat, a tökéletesen megvilágosodottakat, az érző lényeket pedig nem? Miért nem tiszteljük az érző lényeket, és miért nem ismerjük el a jelentőségüket ?

Ha ezt a kérdést figyelmesen megvizsgáljuk, azt találjuk, hogy sokkal több alkalom kínálkozik az érdemek hatalmas tárházának felhalmozására az érző lényekkel kapcsolatba kerülés révén, mint a Buddhával való kölcsönhatás által. A Buddha iránti tisztelettel – a hit és a bizalom felkeltésével, felajánlásokkal – érdemeket halmozhatunk fel. Ám az érdemek tárházának növelésére szolgáló gyakorlatok nagy része kizárólag az érző lényekkel áll összefüggésben. Ez a szerencsés újrálétesülés elérését illetően is igaz. Ennek érdekében gyakorolnunk kell, erkölcsi értelemben fegyelmezett életmódot kell folytatnunk, vissza kell tartanunk testünket, beszédünket és tudatunkat az erénytelen cselekedetek – gyilkosság, helytelen szexuális magatartás, lopás, hazudozás stb. – elkövetésétől. E cselekedeteink más lényektől függenek, nem gyakorolhatjuk őket légtüres térben.

Ráadásul, a létezés szerencsés formájának, az emberi testnek az elnyerésekor a kívánatos megjelenés, az anyagi javakkal ellátottság stb., szóval az emberi test számos vágyott jellegzetessége az erényes tettek következménye.

Például a kedvező megjelenés a türelem és a tolerancia, az anyagi tehetőség pedig a nagylelkűség gyakorlásának a gyümölcse. Ezek művelése is csupán akkor válik lehetővé, ha más lények is jelen vannak. Légüres térben erre sem kerülhetne sor.

Ha mindez a szerencsés újrálétesülés korlátozott célja esetében így van, még inkább ez történik a szamszárától való teljes megszabadulás elnyerését szolgáló ösvényen, ahol még további dolgokat is szükséges gyakorolnunk. Például a teljes megszabadulás eléréséhez gyakorolnunk kell a szeretetet, az együttérzést és az ösvény sok más aspektusát. Mindezekkel kapcsolatban azt találjuk, hogy más lények nélkül még arra sem nyílna lehetőségünk, hogy a gyakorlásba belekezdjünk.

Összevetve a buddhákat az érző lényekkel, úgy tűnik tehát, hogy az érdemek tárházának birtoklásához az érző lények jóval nagyobb mértékben járulnak hozzá, mint a buddhák.

Most lépünk tovább, és nézzük meg az ürességtermészet éleslátása kifejlesztésének példáját. Ez a bölcsesség rendkívül erőteljes, olyasvalami, amelynek felismerésére nekünk, gyakorlóknak, feltétlenül törekednünk kell. Ám ha az éleslátáshoz nem társul a módszertényező – a bódhicsitta –, akkor bármennyire is erőteljes az üresség megértése, soha nem lesz képes a tudás akadályainak közvetlen megszüntetésére.

Ahogy az korábban említettem, a hétköznapi értelemben vett örömteli boldog élethez szükségünk van bizonyos tényezőkre, például jó egészségre. A jó egészség elérésében ismét hatalmas szerepet játszanak az érző lények, mivel az egészség elnyeréséhez szükséges érdemeket össze kell gyűjtenünk. Ha pedig közelebbről megvizsgáljuk az élet élvezetéhez használt anyagi javainkat, azt találjuk, hogy alig van olyan anyagi dolgunk, amelynek forrása ne egy másik ember lenne. Összes tárgyunk más emberek erőfeszítésének az eredménye; megvalósulásukhoz akár közvetlen, akár közvetett módon, számos ember munkájára volt szükség.

Hasonlóképpen, a boldog élet feltétele a jó társaság és a baráti kör. Amikor barátokról és társakról beszélünk, valójában kölcsönhatásról van szó más emberi lényekkel. Jóllehet kapcsolataink talán nehézségekkel, vitákkal és gorombaságokkal terhelték, mindezek ellenére megpróbáljuk a barátságot fenntartani, és olyan életmódot igyekszünk kialakítani, hogy a boldogságunk érdekében elegendő kölcsönhatás jöjjön létre másokkal. Itt tehát azt kell látnunk, hogy még e három tényező is – a jó egészség, az anyagi javak és a baráti kapcsolat – szétválaszthatatlanul összefonódik más emberek erőfeszítésével és együttműködésével.

Ha ezen a szálon haladva továbbgondolunk, azt találjuk, hogy nem csupán hétköznapi szinten, hanem az ösvényt járva, sőt, még a buddhaság következmény állapotában is, a kedvességet és a jóllétünkhöz hozzájárulást

illetően az érző lények jóval nagyobb szerephez jutnak. Ez annak ellenére van így, hogy a buddhák teljesen megvilágosodottak, és mindenképp szent, értékes és nagyon magasan realizált lények. Ezért tehát sokkal nagyobb hála illeti az érző lényeket, mint a buddhákat.

Más nézőpontból azt találjuk, hogy a buddhák, a teljesen megvilágosodott lények, minden tekintetben tökéletesítették önmaguk kiteljesítését. Ezért, nyersen mondván, semmi mást nem tehetnek, minthogy szolgálják az érző lényeket. Ha úgy vesszük, ez a kötelességük. Ilyen értelemben tehát nem csodálkozhatunk azon, hogy a buddhák az érző lények hasznára munkálkodnak. Amikor az érző lények gyengeségeit, hibáit, tudatuk homályba veszettségét, mérgező érzelmeiket stb. mérlegeljük, akkor még ezeket a gyengeségeiket figyelembe véve sem becsülhetjük le hozzájárulásukat jóllétünkhöz. Ezért nekik sokkal hálásabbnak kell lennünk.

Gondolkozhatunk tehát így is, megkérdezve: „Ki kedvesebb nekünk: a buddhák vagy az érző lények?” A választ itt, az *Útmutató a bódhiszattva élettételéhez* műben találjuk. Mélyedjünk el alaposan ezeken a túlzásoktól mentes megállapításokon.

Mit is jelent tehát a buddhák és az érző lények egyenlősége? Sántidéva azt mondja: az egyenlőség nem a felismeréseikben, hanem az érdemfelhalmozásunkhoz szükséges erőfeszítésünkkel és a megvilágosodásunk elérésével összefüggő nélkülözhetetlenségükben nyilvánul meg. Ebben a vonatkozásban a buddhák és az érző lények egyformák.

*(Természetesen) szándékaik minősége nem egyforma,
Csupán a gyümölcse (annak, amit létrehoznak, ugyanaz);
Ezért jár tisztelet kiváló tulajdonságaiknak,
És ezért (mondjuk, hogy) egyenlők. (114)*

*Bármilyen (érdem származik) egy ember szeretetteljes tiszteletéből,
Az az érző lények kiválósága miatt van,
És ugyanígy, a Buddhába vetett hitből fakadó erény,
A Buddha kiválósága miatt van. (115)*

*Ezért ők egyenlők,
Mivel egyformán osztoznak a buddha-tulajdonságok megalapozásában.
Ám egyikük sem egyenlő (a jó tulajdonságokat illetően)
A buddhával, a tökéletesség határtalan óceánjaival. (116)*

*A három birodalom felajánlása
Sem lenne elegendő tiszteletadásként
Azon keveseknek, akik a kiválóság egyedülálló gyűjteményének
Jó tulajdonságaiban osztoznak. (117)*

*Ekként, mivel az érző lények hozzájárulnak
A páratlan buddha-minőségek felébredéséhez bennem,
Helyes tisztelnem őket úgy,
Mint akik egyenlők csupán ebben a tekintetben? (118)*

Ezekben a versekben Sántidéva rámutat arra, hogy ha a bódhicsittát és a jó szívet tiszteletre méltónak találjuk, akkor tiszteletre méltónak kell tartanunk az érző lényeket is, mivel a bódhicsitta nagyszerűsége és a jó szív az érző lények kiválóságából fakad, ugyanúgy, ahogyan a Buddha iránti hitből származó érdemek a Buddha kiválóságának a következményei. Ezért a buddhák és az érző lények egyformák. Tény, hogyha a három birodalmat megtöltenénk a buddháknak tett anyagi javak felajánlásával, azzal nem tudnánk az érző lények hozzájárulását visszafizetni vagy viszonzni. Következtetése ezért az, hogy legalább a felénk megnyilvánuló kedvességük miatt tiszteljük az érző lényeket és méltányoljuk őket.

*Továbbmenve, hogyan viszonzhatnám jóságukat másként
Azoknak (a buddháknak), akik mérhetetlen hasznot hajtanak,
A kik ellenszolgáltatás nélkül támogatják a világot,
Minthogy örömet szerzek az érző lényeknek? (119)*

*Mivel a lények megsegítése a viszonzás azoknak,
A kik saját testüket áldozzák, és a legmélyebb pokolba szállnak értük,
Kifogástalanul fogok viselkedni mindenben (amit teszek),
Még ha ez hatalmas kárt is okoz nekem. (120)*

*Amikor megsegítésük érdekében tanítóim
Még a testükre sincsenek tekintettel,
Miért vagyok ilyen bolondul öntelt?
Miért ne szolgáltnám őket rabszolgaként? (121)*

*A győztesek örömeiket lelik boldogságukban,
Ha pedig ártanak nekik, elkeserednek.
Emiatt, ha kedvezek nekik, megörvendeztetem a győzteseket,
S ha ártok nekik, ártok a győzteseknek is. (122)*

Ebben a négy versben Sántidéva azzal érvel, hogy ha valóban komolyan vagyunk a buddhák tiszteletére és kedvességük viszonzására, akkor annak nincs jobb módja, mint örömet okozni az érző lényeknek. Az érző lények jólléte és haszna valóban kedves a tökéletesen megvilágosodottak szívének. Az érző lények szolgálata a buddháknak bizonyosan örömet okoz, ha pedig ártunk nekik, a buddhák neheztelésére számíthatunk. Ezért ha éretnes cselekedetekkel komolyan örömet akarunk okozni a buddháknak, akkor

ezt leginkább az érző lények megtisztelésével és kedvességük méltánylásával tehetjük meg. Megállapításának összefoglalásaként kijelenti:

*Ahogy egy kívánatos érzéki tárgy nem okoz örömet
Ha testemet lángnyelvek égetik,
Ugyanígy, amikor élő teremtményeket fájdalom gyötör,
Az együttérző lények kedvüket veszítik. (123)*

A következő három vers így szól:

*Ezért ma nyíltan megvallom
Az érző lényeknek okozott káros cselekedeteimet,
Amelyektől az együttérző lények elkeseredtek.
Kérem, legyetek elnézőek az okozott sok bánatért. (124)*

*Mostantól a tathagaták gyönyörűségére
Szolgálni fogom az univerzumot és nem fogok ártani.
Akár rugdoshatnak a lények, taposhatnak a fejemen, meg is ölhetnek,
Azzal, hogy nem viszonozom, megörvendeztetem a világ védelmezőit. (125)*

*Semmi kétség, hogy akiknek az együttérzés az alaptermészetük,
Az összes lényre, önmagukkal azonosakként tekintenek.
A kik (a buddha-természetet) az érző lények természeteként látják,
a buddhákat látják (bennük);
Miért ne tisztelném akkor (az érző lényeket)? (126)*

Majd erre a következtetésre jut:

*(Örömet okozni az érző lényeknek) a tathagaták kedvére való,
S célokat is tökéletesen beteljesíti.
Mi több, eloszlatja az univerzum fájdalmát és szenvedését.
Ezért ezt szüntelen gyakorolnom kell. (127)*

Ezeket a gyakorlatokat és elmékedéseket alkalmazhatják azok is, akik a teremtés vagy egy Teremtő koncepciójában hisznek, behelyettesítve Istent a buddhák, a tökéletesen megvilágosodottak helyébe. Ezt amiatt tehetik, mert ha valóban komolyan Isten vágyai szerinti életmódra törekednek, ha örömet akarnak okozni Istennek, és a szerető Isten elvét támogatják, akkor ennek abban kell megmutatkoznia, ahogyan az érző lényekkel vagy legalább ahogyan az embertársaikkal bánnak. Ezért a szerető Isten ideáját az embertársaikkal szembeni viselkedésükbe kell átültetniük.

Keresztény értelmezésben az Istennel való kapcsolat egy rövid életen belül valósul meg. E hit szerint nincsenek megelőző életek, az ember személyes

életét az Isten teremti. Emiatt kisebb a távolság, a kapcsolatot pedig egyfajta meghittség és bensőségeség uralja. Amikor az ember ezen a kereten belül alkalmazza ezeket a gyakorlatokat, valószínűleg lesznek bizonyos hatások, valami, ami eléggé erőteljesen befolyásolja a viselkedést és az életvezetést.

Most felolvasom a hátralévő verseket.

*A király szolgálói közül például néhány
Sok embernek árthat.
Az előrelátók viszont nem viszonozzák a bántást,
Még ha tehetnének is valamit. (128)*

*Látják ugyanis, hogy (ezek az emberek) nincsenek egyedül,
Támogatja őket a király.
Hasonlóképpen, nem becsülhetem alá
A gyenge lényeket, akik csekély ártalmat okoznak nekem. (129)*

*Őket a pokol őrei támogatják,
És az összes együttérző buddha.
Mint a heves király alattvalója,
Kedvében járok minden érző lénynek. (130)*

*Egy ilyen király még ha haragossá is válik,
Okozhatja-e a pokol fájdmát,
Annak következményét, amelyet tapasztalnom kellene
A megbántott érző lények miatt? (131)*

*És még ha e király kedves is lenne,
Akkor sem biztosíthatná számomra a buddhaságot,
A következményét annak, ha megvalósítom
Az érző lények örömét. (132)*

*Miért nem látom, hogy
A buddhaság majdani elnyerése,
S úgyszintén a dicsőség, a hírnév és a boldogság
Mind abból származik, hogy az érző lényeknek örömet szerzek? (133)*

És végül az utolsó vers:

*A létforgatagban a türelem
Szépséget, egészséget és hírnevet eredményez.
Emiatt nagyon hosszú életet élhetek,
És elnyerem az univerzum Csakra Királyainak boldogságát. (134)*

Így végződik a „Türelem”, Sántidéva Útmutató a bódhiszattva életviteléhez című művének hatodik fejezete.

Meditáció

Most pedig meditáljunk a gondolatnélküliségen; vigyázat, nem a tompaság bizonyos szintjén, vagy a tudat „kioltott” állapotán! Először is el kell határozodnod, hogy a gondolatnélküliséget fenntartod magadban. Általánosságban mondva, tudatunk rendszerint külső tárgyakra irányul. Figyelmünk és összpontosításunk érzékszervi tapasztalásainkat követi; az érzékelés és fogalmiság szintjén marad. Húzódj vissza tehát tudatod belső világába, és ne hagydd, hogy tudatod az érzékelés tárgyait kergesse. Ugyanakkor ne húzódj vissza teljesen, mert így egyfajta tompaság jelentkezik. Tartsd fenn az éberség és a figyelmes jelenlét tökéletes állapotát. Aztán próbáld megfigyelni a természetes tudatosságot, amelyet nem kínoznak múlttal kapcsolatos gondolatok, dolgok, emlékek, amelyek már megtörténtek, stb., és a jövő kérdései, tervek, sejtések, félelmek és remények sem foglalkoztatják. Próbáld megmaradni ebben a természetes állapotban.

Ez olyan, mint egy vadul áradó folyó, amelynek nem láthatod a medrét. Ha lenne módod arra, hogy megállítsd a hömpölygést abból az irányból, ahonnan a víz áramlik, akkor a víz alól előtűnne a tiszta meder.

Hasonlóképpen, ha képes vagy megállítani az érzékelés tárgyait hajszólo tudatod, ha teljesen „kioltod”, vagyis megszabadítod, a gondolatfolyamat kavargása alatt majd észreveszel egyfajta alapvető nyugodtságot, a tudat alapvető tisztaságát. Próbálkozz meg ezzel még akkor is, ha kezdő szinten a megvalósítása meglehetősen nehéz. Mivel nem egy sajátos tárgyra összpontosítasz, eleinte fennáll az elalvás veszélye.

Kezdő szinten a tudatosság természetes állapotának tapasztalása a semmi, a hiány vagy az üresség valamilyen formájában történik. Ez annak a következménye, hogy rendkívüli módon hozzászoktunk tudatunk külső tárgyakra megfeleltetett felfogásához; hajlamosak vagyunk a világot a fogalmainkon, elképzeléseinken stb. keresztül szemlélni. A külső tárgyakra történő visszavonás ezért együtt jár azzal, hogy szinte képtelen vagy azonosítani a tudatodat. Ez egyfajta hiány vagy semmisség formájában jelentkezik. Ám ahogyan lassan előre haladsz, és mindinkább hozzászoktatod magad a gyakorlathoz, lassan meglátsz egyfajta alapvető tisztaságot és valamilyen fényességet. Ez igazán majd akkor következik be, amikor elkezded helyesen megítélni és felismerni a tudatod természetes állapotát.

Ezt az állapotot azonban nem szabad összetéveszteni az üresség felismerésével, az ürességmeditációval. Azt sem szabad képzelni, hogy egy rendkívül mély meditatív tapasztalásra kerül sor. Itt olyasvalamiről van szó, ami egyformán létezik a nem-buddhista és a buddhista gyakorlatban, különösképpen az összpontosítás magas szintjein folyó meditációban, amelyet szaknyelven „a tudat formanélküliségének”, térszerűségnek, határtalanságnak, végtelen

tudatosságnak nevezünk. A tudatosság egyhegyűségének és stabilitásának több szintje van, amely szinteken haladva a stabilitás egyre erőteljesebb és a nyugalom mindinkább növekszik. Ám ez nem igazán mély meditatív állapot. Mindamellet az is igaz, hogy számos mély meditatív állapot fakad a tudat nyugalomának ilyesfajta megalapozásából.

Kezdjük a meditációt a légzés egyszerű megtapasztalásával. Összpontosíts a jobb és a bal orrlyukadra, végezz három ki-be légzést, és koncentráld figyelmed egyszerűen a lélegzetvételre. Tudatosítsd a belégzést, a kilégzést, aztán ismét a be- és a kilégzést, háromszor, majd kezdj bele a meditációba.

Kérdések

- ♦ *Öszentséged és más tanítók arra figyelmeztetnek minket, hogy őszintén örüljünk mások világi sikereinek, boldogságának és szerzeményeinek, amint erről Sántidéva hatodik fejezetében, valamint az Ösvény a boldogsághoz című műben is szó esik. Ám mit tegyünk, ha bizonyosak vagyunk afelől, hogy egy személy nem megfelelő módon, érénytelen eszközökkel, például hazugság, lopás, csalás, ártás útján szerzett meg, illetőleg ért el valamit? Milyen módon lehet átélni a boldogságuknak ezt a fajta tapasztalását, és hogyan lehet ezt kifejezni?*

Helyesen mondd, hogy az ember viszonyulása a hazugság, lopás, csalás stb., eszközeivel biztosított megélhetés felszíni sikerességéhez nem ugyanaz, mint a hiteles teljesítményhez és boldogsághoz. Mindazonáltal nem szabad megfélekedned arról, hogy a figyelmes vizsgálat arra a felismerésre vezet, hogy noha a közvetlen körülmények, amelyek az adott személy örömét és boldogságát előidézik, talán a megélhetés biztosításának helytelen eszközei, ezek csupán a közvetlen körülmények, a boldogság tényleges oka a személy múltbeli érdeme. Látni kell tehát a közvetlen körülmények és a hosszú távú okok közti különbséget.

A karmatan egyik jellegzetessége az ok és a következmény közötti meghatározott és egymásnak megfeleltetett kapcsolat. Nem történhet meg, hogy negatív cselekedet vagy káros tett eredménye öröm és boldogság. Az öröm és a boldogság a meghatározás szerint üdvös cselekedetek következménye. Ezt figyelembe véve nem a közvetlen cselekedet, hanem az öröm tényleges oka előtt tisztelgünk.

- ♦ *Fogadjuk el az igazságtalanságot és használjuk fel türelmünk fejlesztésére vagy próbáljuk megváltoztatni a társadalmi szerkezetet, amely okozza azt? Hol van az egyensúly?*

Igen, egyértelműen kezdeményezned kell a helyzet megváltoztatását. Ez számomra nem kétséges.

Sántidéva tanítására, jóllehet sok évszázaddal ezelőtt íródott, ma olyan erőforrásként tekinthetünk, amely társadalmunkat átformálhatja. Sántidéva korántsem azt tanácsolja, hogy tökéletesen engedelmesek legyünk, passzívak maradjunk, és ne tegyünk semmit. Sokkal inkább arra biztat, hogy fejlesszük a türelmet és a toleranciát, és ezt mint erőt használjuk az adott helyzet megváltoztatására.

- ♦ *Emlékszem arra, hogy valaki igazságtalanul bánt velem, és amint az emlék felelevenedik bennem, újra és újra mérges leszek. Hogyan akadályozhatom meg ezt?*

Sokszor elmondom, hogyha arra a személyre, aki bosszúságot okozott neked, más szemszögből tekintesz, akkor számos pozitív tulajdonságot fedezel fel benne. Még továbbmenve, figyelmes vizsgálattal azt fogod találni, hogy az esemény, amelyre kezdetben haraggal válaszoltál, lehetőséget is teremt valamire, amire máskülönben a te nézőpontod szerint nem nyílt volna alkalmad. Az egyszerű események is több irányból megközelíthetőek. Persze, ha törekvésed ellenére sem fedezel fel semmilyen lehetőséget az adott személy cselekedetében, akkor ez idő szerint a legjobban akkor teszed, ha egyszerűen megpróbálsz az egészet elfelejteni.

- ♦ *Öszentséged fűzne további magyarázatot az üresség felismerése, a függésben keletkezés, valamint a türelem közti kapcsolathoz? Gyakorolható a türelem az üresség felismerése nélkül, és úgy, hogy a függésben keletkezés felszínes marad?*

Azt a szót, hogy „felszínes”, nekünk itt különböző megvilágításokban kell látnunk. Ha a gyakorlás mélyebb szintjét tekintjük, akkor a bölcsesség kiegészítő tényezőjétől, valamint az üresség megértésétől elváló türelem bármilyen gyakorlása bizonyos értelemben felszínes marad, mivel nem képes a haragot és a gyűlöletet gyökereivel együtt tökéletesen megszüntetni. Ezzel azonban nem állítjuk azt, hogy a türelem gyakorlásának megkezdésére csak az üresség felismerése után kerülhet sor. Nem erről van szó.

Még a mahájána irodalomban is az olvasható, hogy számos olyan magas felismerésekre jutott bódhicsattva élt, aki az ürességet nem realizálta. A probléma viszont az, hogy ha ilyen bódhicsattva után kutatunk, akkor nehezen találunk egyet is. Én azt gondolom, hogy a tibetiek között sokan vannak, akik a bódhicsitta valóban mély tapasztalatával rendelkeznek. Saját barátaim között pedig egy olyan van, aki megvalósította a tudat megnyugtatásának szintjét. Elmondása szerint ezt négy hónapon belül érte el, ami eléggé meglepő. Ám arról is beszámolt nekem, hogy nehéznek találja a bódhicsitta kifejlesztését. Ezért nem mutat élénk érdeklődést a tantrájára iránt, hiszen bódhicsitta nélkül a tantrájára gyakorlása értelmetlen. A vele folytatott beszélgetésem során egy kicsit a saját gyakorlásomról is szóltam. Azt mindenképpen látnotok kell, hogy azért beszélt nekem a tapasztalatairól, mert nagyon közeli barátok vagyunk. Máskülönben ezek az emberek

sohasem kérkednek. Az olyan emberek, mint jómagam, akinek nincsenek tapasztalatai, néha hencegni szoktak.

- ♦ *Helyes-e ha egy tibeti tanítóval rendelkező tanuló a tanárát egy évben csak egyszer vagy kétszer látja?*

Ez nagyon is lehetséges, ám ahogyan már korábban rámutattam, a legfontosabb az, hogy az a bizonyos személy birtokolja a tanító minősítéséhez szükséges minimumot. Szintén lényeges, hogy csak a legfontosabb kérdéseket tegyék fel a tanárnak, és ne kérdezzünk ostobaságokat.

- ♦ *Ha bizonyos feltételek – mérgező érzelmek vagy befolyások – egy személyt arra ösztönöznék, hogy másoknak ártson, és/vagy ésszerűtlenül cselekedjen, akkor milyen esetben indokolt, hogy ezt a személyt mások megbüntessék vagy bebörtönözzék ezért a cselekedetért?*

Úgy érzem, itt fontos megkülönböztetni egymástól a megelőzést szolgáló fenyítést a már elkövetett cselekedet megtorlásától. Úgy tűnik, vannak indokok, amelyeket figyelembe véve valakit a jövőbeni hasonló cselekedetek megelőzése miatt megbüntetnek.

Ez eszembe juttatja a halálbüntetést. Azt hiszem, nagyon, nagyon szomorú dolog, hogy még mindig létezik. Néhány nemzet tiltja, és leállítja a halálos ítéletet. Ez dicséretes.

- ♦ *A nagyvárosokban az emberek többsége, akikkel találkozunk, idegen számunkra, egyszer látjuk őket, többször soha. Hatalmas a közöny. Létezik valamilyen sajátos technika az ilyen rövid találkozásokra szorítókozó együttérzésre?*

A más emberek felé megnyilvánuló együttérzés és szeretet felkeltéséhez nincs szükség a személyek ismeretére. Ha ez követelmény lenne, akkor az érző lények pusztaszáma miatt nem tudnánk általános értelemben együttérzést felkelteni magunkban egészen addig, amíg teljesen meg nem világosodunk.

Mindez hasonlít a jelenségek dinamikusan változó természetének felismeréséhez. Lehetetlenség lenne megkövetelni, hogy az összes egyedi dologgal és eseménnyel közeli kapcsolatba kerüljünk. Általános megközelítéssel viszont lehetőség van arra, hogy átlássuk, minden okokból és feltételekből származó dolog és esemény változó és mulandó stb. Így tehát először szert kell tennünk egy nagyon általános szemléletre, és aztán felismerjük az egyes dolgok változó természetét. Hasonlóképpen, elgondolkodhatsz azon, hogy minden szennyezett cselekedetből fakadó tapasztalat végső soron nem kielégítő. Ennek felismeréséhez nincs szükség arra, hogy minden tapasztaláson keresztül menj, gondolván „Ez nem kielégítő, ez nem kielégítő, az sem kielégítő.” Ez a realizáció sokkal általánosabb szinten valósítható meg.

Ugyanígy, amikor az egyetemes együttérzést műveljük, az összes érző lény iránt általános értelemben keltjük fel az együttérzést azzal a gondolattal, hogy minden fájdalmat és örömet érző lény a saját értékes életét illetően

azzal a belső, ösztönös vágygal rendelkezik, hogy boldog akar lenni és el akarja kerülni a szenvedést. Ezért én arra vágyakozom, hogy beteljesítsék a törekvésüket, és ehhez hozzájárulhassak. Ily módon keltheti fel az ember az egyetemes együttérzést magában.

- ♦ *Ahhoz, hogy valaki tanulja és gyakorolja a Lamrimot és a Dzogcsent, szükséges, illetőleg célszerű a jidám jóga vagy az Anuttára Jóga Tantra?*

A Dzogcsen meditáció megköveteli a Legmagasabb Jóga Tantrával összefüggésben álló előzetes felhatalmazást és áldást. Ennélfogva a Legmagasabb Jóga Tantra gyakorlása nélkül nem művelheted sikeresen a Dzogcsent. Talán vannak olyan tanárok, akik tanácsokat adnak a Dzogcsenről és a bevezető gyakorlatokról, de nem közlik, hogy ez a gyakorlat egy sajátos tantrikus képzés része. Ám ha figyelembe vesszük a nyíngma hagyomány szerinti három belső jóga, a *Maha*, *Anu* és *Ati* közötti különbséget, megértjük, hogy ez a hármas felosztás valójában a Legmagasabb Jóga Tantrán belül történő szétválasztás.

- ♦ *Elmagyarázná Öszentséged, hogy milyen szerepet játszik a magányosság a megvilágosodás elérésében? Mennyiben hasonló ez a kolostori környezethez?*

Tény, hogy vannak nagyon tevékeny és aktív kolostorok, ami úgy gondolom egy kicsit túlzás. A múltban nagy meditálók éltek a kolostorokban, néhányukat a barátaim még ismerték. Teljes elszigeteltségben elköteleződni az intenzív gyakorlással, ez olyan technika, amelyet ezek a meditálók alkalmaztak; bezárták az ajtajukat, a kulcsot pedig kívül hagyták. Így kintről olyan volt, mintha senki sem lenne odabent, és ezáltal megtarthatták visszavonultságukat és magányukat. E meditálók egy része valóban magas megvalósítási szintre jutott. Köztük többen elérték azt, amit a Legmagasabb Jóga Tantra beteljesítő szintjének nevezünk.

A tibeti „gompa” (*dgon pa*) szó jelenti a kolostort, és ez etimológiailag arra utal, hogy a magányosság olyan helye, amely távol esik a várostól. Tibetben ezért számos kolostorban szigorú szabályok voltak érvényben, nevezetesen, hogy a kolostoron belül nem tarthattak kutyákat, mivel azok ugattak és hangokat hallattak, még rituális céllal sem harangozhattak, cintányért nem használhattak, sem kézzel, sem ütővel nem dobolhattak. Az egyetlen hang a Dharmáról folyó beszélgetés lehetett a vitákat lebonyolító udvaron. Ezenkívül minden más zajkeltő cselekedetet szigorúan megtiltottak.

Napjainkban sajnos az emberek úgy gondolják, hogyha egy kolostorban nincs rituális előadás, például dobok püfölése, cintányér zengetése vagy csengők rázása, akkor talán az a kolostor nem is tökéletes. Ez igen rossz és szerencsétlen elképzelés. A kolostorokat meditációval és a meditációhoz kapcsolódó önfegyelmekkel kell áthatni. E nélkül semmiben sem különböznek más intézményektől.

- ♦ *Mit kellene figyelembe vennem ahhoz, hogy letehessem most a bódhiszattva fogadalmat? El akarom kerülni a fogadalom megszegését és gyakorolni szeretném a Hat Tökéletességet, de az jár a fejemben, hogy képes vagyok-e rá.*

Holnap elvégzem a bódhiszattva fogadalmak szertartását, és ezt megelőzően a bódhicsitta felkeltés ceremóniáját, amely különbözik a fogadalomvételtől. Esetedben talán tanácsosabb a bódhicsittát művelni és nem letenni a bódhiszattva fogadalmat.

Nem ismerem az egyedi helyzeteteket, de ha vannak köztetek olyanok, akiknek általánosságban már megvilágították a buddhizmust, ezen belül is a mahájána buddhizmust, és már tanácsokat kaptak a mahájána gyakorlatokkal kapcsolatban, akkor ők talán kivételek. Ám, akinek ez az első találkozása a bódhiszattva gyakorlattal, annak talán bölcsebb nem letennie a bódhiszattva fogadalmat most.

- ♦ *Hogyan segíthet másokat közösen és egyénileg a szangha?*

Ez egy nagyon bonyolult kérdéskör, mivel a szerzeteseknek, és különösen az apácáknak nyugaton nincs megalapozott, megbízható segítő rendszerük. Erre nekünk nagyobb figyelmet kell fordítanunk, és ehhez ötleteket kell adnunk. Mindamellet, ha a szerzetesek és apácák egyénileg valamivel hozzá tudnak járulni a közösséghez, akkor az nagyszerű és csodálatos, mivel valójában ez az ember szellemi törekvésének igazi célja.

Mint keresztény testvéreink és nővéreink, a keresztény szerzetesek és apácák mélyen érintettek a társadalom megsegítésében, és a segítségnyújtás művelésében, főleg az oktatás és egészségügy területein. Ez valóban csodálatra méltó. Hagyományosan a buddhista szerzetesek és apácák között az ilyesfajta gyakorlat még mindig minimális. Mihelyst Indiába érkeztünk – talán úgy '60-ban vagy '61-ben –, kolostoraink és apácázárdáink vezetőit arra bízattam, hogy szerzeteseink és apácáink sokkal több munkát végezzenek ezeken a területeken. Eddig erre azonban csak kevés válasz érkezett.

Aztán itt vannak a nyugati buddhista szerzetesek és apácák. Bár számos intézmény létezik Amerikában, Európában, Ausztráliában és sok más helyen, jelen pillanatban mindenhol még mindig nehézségekkel találkozhatok. Természetesen időre van szükség.

Jómagam valóban csodálom azokat a nyugati szerzeteseket és apácákat, akik a nehézségek ellenére megtartják fogadalmaikat és lelkesedésüket. Múlt márciusban volt egy igen gyümölcsöző találkozásunk Dharamsalában; ezen sok apáca vett részt, közülük többen itt vannak. Elmondták a problémáikat. Történeteiktől sírva fakadtam. Meghallgatásuk valóban szívhez szóló volt.

- ♦ *Tudna tanácsot adni annak a személynek, aki életének késői szakaszában találkozott a buddhizmussal, és ekkor kezdte gyakorolni és tanulni a bonyolult szent szövegeket?*

Semmi ok aggodalomra. Erre vonatkozóan történelmi példával szolgálhatok, amelyből erőt és ösztönzést nyerhetsz. A Buddha idején élt egy Pelgye nevezetű családfő. Amikor nyolcvan éves lett, elhatározta, hogy komoly érdeklődéssel fordul a Dharma gyakorlása felé. Fiai és unokái emiatt bántották és gúnyolták, végül feladta a családi életét, és az egyik szerzetesrendhez csatlakozott. És ami a lényeg: nyolcvan éves korában magas realizációkat ért el.

Idős nevelő tanáromnak, Ling Rinpocsének – a Gyütö kolostor apátjának – közvetlen elődje egy igen kiváló tudós és jó szerzetes volt. Huszonöt éves koráig ez az ember egyike volt az úgynevezett „*dop dop*”-oknak, vagy „ostoba szerzeteseknek”. Azokat nevezzük „*dop dop*”-nak, akik semmi érdeklődést nem mutatnak a tanulás és továbbképzés iránt, kizárólag a játék, és a jövés-menés iránt érdeklődnek. Néha zavart és bajt kevernek, nem csak a kolostoron belül, hanem a városban is; esetenként verekednek. Kardot használnak, ami rendkívül ostoba, gyerekes dolog.

Szóval így volt ezzel a személlyel is huszonöt éves koráig. Aztán valahogyan megváltozott, és ettől fogva minden energiáját a tanulásba fektette, majd elsősorú tudós lett. Az ilyen történetek reményt adnak.

Úgy gondolom, a múlt nagy mesterei és tanítói közül soknak számos nehézséggel kellett megküzdenie élete korai szakaszában és a családi életében. Aztán harminc, negyven, ötvenéves korukban komoly gyakorlásba kezdtek, és hatalmas mesterekké váltak. Sok-sok történet szól erről. Még öregen is, amikor a fizikai feltételek már hanyatlóban vannak, az emberi agy viszonylag ép marad.

Ráadásul a buddhista hit szerint újralétesülünk. A buddhizmus újralétesülésre vonatkozó elképzelésének birtokában soha nincs túl késő. Még, ha a halálad előtt is kezdesz bele, törekvésed gyümölcse nem vész el, mivel van újralétesülés. A dolog megy tovább, folytatódni fog a következő életben.

A nagy Szákja Pandita, Kunga Gyalcen mondta, hogy a tudás olyasvalami, amit fejleszteni kell, amire szert kell tenni akkor is, ha ténylegesen holnap meghalsz. Következő életedben erre majd úgy tarthatsz igényt, mintha most arra kérnél valakit, hogy őrizzen meg valamit számodra.

Ám akik nem hisznek az újralétesülésben, azoknak ezek az érvek nem sokat mondanak.

- ♦ *Kérem Öszentségedet, magyarázza el az ima jelentőségét a buddhizmusban. Ki, vagy mi felé irányul az ima, ha nincs Teremtő?*

Az imának két típusa van. Jómagam úgy gondolom, hogy az ima legfontosabb része, hogy egyszerűen emlékeztet a napi gyakorlásra. Ennélfogva a versek bár imának tűnnek, ténylegesen arra figyelmeztetnek, hogy miként beszéljünk, hogyan bánjunk más emberekkel és dolgokkal a mindennapi

életünkben. Például a saját napi gyakorlatomban az imádkozás, ha könnyebben veszem, négy órán keresztül tart. Ez eléggé hosszú. Gyakorlásom legfontosabb része, azt hiszem, az együttérzés, a megbocsátás, és természetesen a *súnjátá* átismétlése. Esetemben aztán a fő adag az istenség és a mandala vizualizálása, valamint a kísérő tantrikus gyakorlatok, köztük a halál és az újjászületés vizualizálása. Napi gyakorlatomban az istenség mandalát, az istenség jógát és a halált, újjászületést, valamint a köztes lét vizualizálását nyolcszor végzem el. Nyolc halál, nyolc újjászületés. Tőlem elvárják, hogy felkészüljek a halálomra. Amikor majd a tényleges halálom eljön, nem tudom, hogy sikeres leszek-e vagy sem.

Aztán az imák másik része a Buddhához folyamodás. Mi nem úgy tekintünk a Buddhára, mint Teremtőre, hanem azt a legmagasabb rendű személyt látjuk benne, aki megtisztította önmagát. Különleges energiája van, végtelen energiája és ereje. Bizonyos értelemben ebben a fajta imában a Buddha Istenhez, Teremtőhöz hasonlóként jelenik meg előttünk.

MÁSODIK ÖSSZEJÖVETEL

A kiadó megjegyzése: utolsó tanítását Őszentsége kérdésekre adott válaszadással kezdte, és befejezéseként előadást tartott a függésben keletkezés tizenkét tagú láncolatáról.

Kérdések

- ♦ *Ahhoz, hogy teljes megértésre jussunk és együttérzésre tegyünk szert, feltétlenül szükségünk van tényleges tapasztalatra? Például ebben a teremben sok ember a szegénység és a politikai elnyomás szenvedése nélkül élte és éli az életét. A dolgok valódi megtapasztalása miatt túl kell lépniünk a televízió- és újsághíreken? Ez hatékonyan ellensúlyozhatná a közönyt?*

Kezdetben, ha olyan nyomorúságos helyzetbe kerülsz, ahol ténylegesen szembe találsz magad a szenvedéssel, akkor ez nagyobb hatással lesz az együttérzésed fejlődésére. A szenvedésre reagálásnak azonban különböző módjai vannak. Például, ahogyan nemrég rámutattam, felkeltheti empátiádat és együttérzésedet egy ember szenvedésének látványa, jóllehet nem mentél keresztül ilyesfajta megpróbáltatáson. A negatív és káros cselekedeteket elkövetők iránt is őszinte együttérzés ébredhet bennünk, mivel eszünkbe juttatja, hogy tettükkel okokat és feltételeket halmozunk fel, amelyek később nem kívánt következményekre vezetnek. Az említett példák közti különbség csupán az időtényezőben van. Az első esetben a lények a következményál-

lapot, azaz a megvalósulás szintjét tapasztalják. Az utóbbiak pedig még ténylegesen nem szenvednek, az ok szintjén tartanak; éppen munkálkodnak a következményeken. Szóval ily módon fejleszhető az együttérzés.

Amint arról már beszéltem, a szenvedésnek különböző fajtái vannak. Például a mi hétköznapi szintű örömteli tapasztalásunk nem más, mint a változás szenvedése. A dolog mögött a szamszárában létezés elégtelen természete húzódik. Mihelyt belekezdesz a szenvedés megértésének mélyebb szintjére támaszkodó együttérzés kifejlesztésébe, együttérző cselekedeteid motiválásához nem lesz szükség a szenvedés közvetlen megtapasztalására.

- ♦ *Elmondása szerint az együttérzés abból áll, hogy másokkal toleránsak és kedvesek vagyunk, és nem ártunk senkinek. Az együttérzésnek nem arra kellene serkentenie minket, hogy tevőlegesen segítsünk azokon, akiknek erre szükségük van? Nem a betegek, a nagy szegénységben élők, az igazságtalanság áldozatainak szenvedését kellene enyhítenünk? A buddhizmust néha azzal vádolják, hogy nem törődik az emberi közösség szenvedéseivel. Kérem, magyarázza ezt el.*

Úgy gondolom, az elmondottak bizonyos mértékig igazak. Amint már említettem, a buddhista szerzeteseknek és apácáknak sokkal több munkát kell végezniük a társadalomban, hasonlóan ahhoz, ahogyan azt keresztény fivéreink és nővéreink teszik. A '60-as évek vége felé, első thaiföldi látogatásomkor pontosan erről a kérdéstről beszéltem az ottani pátriárkával, aki azzal érvelt, hogy a Vinaja szútráknak megfelelően a szerzetesek és apácák kötelezettséget vállaltak, hogy a társadalomtól elkülönülten élnek. Ez is igaz, és az én megközelítésem is igaz. Elmagyaráztam tehát, hogy „Igen, a Vinaja szútrák értelmében ez valóban így van. Ám, ugyanakkor gyakorlásunk valódi célja, hogy mások hasznára legyünk. Ezért ha a gyakorlat szintjén többet teszünk, akkor az megéri a fáradságot.”

Nem szabad szem előtt tévesztetni, hogy a kolostori életmód alapja a dolgokba való lehető legkisebb mértékű bevonódás, az ügyekkel való lehető legkevesebb foglalkozás. Másrészt, ha valakiben feltámad az érdeklődés a mások szolgálata iránt, akkor helyesen teszi, ha amilyen mértékben csak lehet, bevonja magát ebbe a munkába.

- ♦ *Tett-e kísérletet a buddhizmus az „evangelizáció”-ra, illetőleg hittérítők szétküldésére a világba? A szellemi éhezők száma igen nagy. Ha pedig nem, akkor ennek mi a magyarázata?*

Azt hiszem, az Asóka időszakban voltak buddhista misszionáriusok. A buddhista hagyomány azonban az alaphangsúlyt nem az evangelizációra, nem a misszionáriusok szétküldésére vagy a térítési mozgalmakra helyezi. Más kérdés az, ha valaki maga jön tanításért. Ebben az esetben természetesen kötelességünk és felelősségünk felvilágosítást adni. A múltban ez másképp történhetett, de mára a világ sokkal kisebb lett, ezért az egyetértés szelleme

rendkívül fontos. A buddhista hittérítés ennél fogva azt hiszem, fel sem ve-
tődhet. Nekem más vallási hagyományok hittérítési munkájával kapcsolatban
is fenntartásaim vannak. Ha az egyik oldal megpróbálja terjeszteni a vallását,
és egy másik oldal hasonlóképpen tesz, akkor logikus, hogy ebből konfliktus
származik. Nem hiszem, hogy ez jó lenne.

Úgy gondolom, hogy a több mint ötmilliárd ember között kevés komoly,
őszinte hívó van. Természetesen nem számítom ide azokat, akik amiatt mond-
ják, hogy „Én keresztény vagyok”, mert a családi hátterük keresztény; az ilyen
emberek ugyanis a mindennapjaikban nemigen vannak tekintettel keresz-
tény hitükre. Őket tehát kizárva, azok, akik valóban komolyan gyakorolják
vallásukat, talán ha egymilliárdan lehetnek. Ez azt jelenti, hogy négymilliárd
ember, a többség, hitetlen. Meg kellene találnunk azt a módszert, amelynek
a segítségével eljuthatunk ehhez a négymilliárdnyi többséghez. Arra kelle-
ne készítenünk őket, hogy vallástól függetlenül, jó, erkölcsösen élő emberi
lények legyenek. Ez a lényeg. Figyelemmel az együttérzésre, az elmondottak
alapján én csupán az emberi lények jó tulajdonságaira vagyok tekintettel, a
vallásosságot nem tartom szükségszerűnek. Élhet valaki vallásos hit nélkül,
de legyen jó, érzékeny emberi lény, érezzen felelősséget, és vállaljon kötele-
zettséget egy jobb, boldogabb világért. Ebből a szempontból nagyon fontos,
hogy a nevelés megfelelőbb irányt vegyen. A médiának szintén rendkívül
lényeges szerepe van.

- ◆ *Két ember visszaélt a bizalmammal és csúnyán elbánt velem. Óriási pénzügyi
veszteséget okoztak nekem, ami hatalmas nehézséget teremtett a családom
ellátásában. A helyzetet elemezve azt látom, hogy ha körültekintőbb lettem
volna, a csalást már korábban felismerem, és ez esetben megszakíthattam
volna velük a kapcsolatomat, következésképpen megvédehettem volna magam
a veszteségtől. Magamat hibáztatom tehát. De hogyan vethetek véget a vesz-
teség miatti önutálatomnak? Tudom, hogy az önutálat helytelen, ám képtelen
vagyok megszüntetni.*

Amikor az ember már benne van az adott helyzetben, nem lehet az önutála-
tot megállítani egyszerűen azzal, hogy egyszer-kétszer gondolunk rá. Az elmúlt
pár napban valójában az ilyen helyzetekkel való bánásmód különféle techni-
káiról és módszereiről beszéltünk. A tanulás, a gyakorlás és a hozzászoktatás
folyamatán keresztül válunk képessé e nehézségek kezelésére.

- ◆ *Buddhista könyvekben olvastam, hogy tévedés lenne azt hinnünk, hogy egyetlen
életen belül valamennyi ismeretet elsajátíthatjuk. Úgy tűnik, hogy ez talán a
karmával függ össze. Mi itt a helyes és használható értelmezés?*

Úgy gondolom, talán az újralétesülés buddhista elvével kapcsolatban
kellene néhány félreértést eloszlatni. A buddhizmus szerint a tanuláson
és a gyakorlásán keresztül bizonyosan új ismereteket és új tapasztalatokat

szerzünk. Például, ha a tudat és a tudati tényezők buddhista ismeretelméleti teóriáját vesszük, akkor erre vonatkozóan az egyik Abhidharma szöveg, *Az ismeretek tárháza*, ötvenegy tudati tényezőről tesz említést. Ezek a tudat olyan eltérő módozatai, amelyekkel mi, emberi lények, a hétköznapi állapotunkban rendelkezünk. Ahogyan a meditáció és a gyakorlás segítségével az ösvényen előrehaladunk, további, az ötvenegy típusban nem szereplő tudatfajtákkal találkozunk, amelyekre újként teszünk szert, és amelyeket tudatosítanunk kell. Például, ami az összpontosító meditációt illeti, a buddhista irodalom a koncentrációnak és a tudat egyhegyűségének különféle szintjeit különbözteti meg, amelyek mind újonnan kerülnek kifejlesztésre a gyakorlás és a meditáció által.

◆ *Hogyan meditáljunk az ürességen?*

A kérdésekre adott válaszaim után erről fogok beszélni.

◆ *Képezhetjük-e a tudatunkat oly módon, hogy ne érezzünk folyvást iszonyú keserűséget a világot elárasztó szenvedés miatt? Másképpen mondvá, hogyan érezhetünk örömet ennyi szenvedés láttán?*

A szemlélet- és gondolkodásmód megváltoztatása nem egyszerű dolog. Sok-sok tényező többirányú alkalmazását igényli. A buddhista gyakorlatokat figyelembe véve, mi például a módszer (vagy ügyes eszközök) és a bölcsesség egyesítését hangsúlyozzuk. Nem szabadna tehát olyan gondolatodnak támadnia, hogy csupán egyetlen titok van, és ha azt pontosan megérted, akkor ettől minden rendbe jön. Az ilyesfajta elképzelés hibás.

Például, ami engem illet, ha összevetem a mai, szokásos tudati beállítottságomat a húsz vagy harminc évvel ezelőttivel, akkor hatalmas különbséget látok. A változás azonban lépésről-lépésre jött létre. Bár buddhista tanulmányaimat öt- vagy hatéves koromban kezdtem el, akkor még hiányzott belőlem az érdeklődés, jöllehet a legmagasabb reinkarnációt látták bennem. Úgy tizenhat éves korom körül megkomolyodtam, és tényleg elkezdtem gyakorolni. Húszévesen – akkor is, amikor Kínában voltam és számos nehézség adódott –, amint csak alkalom nyílt rá, tanításokat kaptam nevelő tanáromtól. A korábbi időtől eltérően aztán fellángolt a valódi törekvés bennem. Azt hiszem, harmincnégy vagy harmincöt éves koromban tényleg elkezdtem gondolkodni a súnjatán, az ürességen. És a komoly törekvésem alapuló intenzív meditáció eredményeként a megszüntetés természetének megértése valósággá vált számomra. Aztán az értelmét is kezdtem érezni: „Igen, van benne valami, ez lehetséges.” Mindez hatalmas ösztönzést jelentett. De a bódhicsitta ebben az időben még mindig nagyon nehéz feladatnak tűnt. Csodáltam a bódhicsittát, a tudat e bámulatos megnyilvánulását. A gyakorlattá tétel azonban a harmincas éveimben még túlságosan távoli volt. Valahogyan negyvenéves korom után, főként Sántidéva szövege és más könyv-

vek tanulmányozása és gyakorlása következtében végül is tapasztalatokat szereztem a bódhicsittáról. A tudatom azonban még mindig rossz állapotban volt. Ám valamiképpen meg voltam győződve arról, hogy ha lesz elegendő erre fordítható időm és erre alkalmas helyem, kifejleszthetem a bódhicsittát. Ez volt negyvenéves koromban.

Amikor tehát olyan emberekkel találkozom, akik rövid időn belül magas felismerések elérését követelik, nevethetnékem támad, bár igyekszem elrejtteni az érzésemet. Be kell látni, és pedig nagyon mélyen, hogy a tudat fejlesztése időigényes. Ha valaki azt mondja: „Megpróbáltatásokon keresztül, hosszú évek múlva majd lesz valami változás”, akkor látom, hogy valami készül. Ha viszont valaki így beszél: „Rövid két éven belül nagy változás történt”, azt valószínűtlennek tartom.

- ♦ *Hallottam, hogy a tudatot úgy írják le, illetőleg úgy határozzák meg, mint a gondolatok tartályát. A meditáció tárgya a gondolatok zűrzavarának eltávolítása a tudat tartályából? Így végül megmarad a tiszta fény?*

A buddhista fogalomhasználatban inkább azt mondjuk „a tudat szennyezettségeinek megtisztítása”, mint „a tudat gondolatoktól való kiüresítése”, mivel a „gondolatok”-ba a negatívak és a pozitívak egyaránt beletartoznak. A meditáció célja a „fogalomnélküliség állapotá”-nak elérése. És itt meg kell érteni, hogy a „fogalomnélküliség” különböző összefüggésekben más és más dolgokat jelent. A „fogalomnélküliség állapota” más a szútra magyarázat szerint, és más az eltérő tantra osztályok értelmezésében. Még a Legmagasabb Jóga Tantrán belül is eltérő jelentése van az „Apa Tantrák” és az „Anya Tantrák” esetében. A „fogalomnélküliség”-et meglehetősen gyakran használja a Dzogcsen és a Mahamudra tanítása. Ez utóbbi két módszer valójában a Legmagasabb Jóga Tantra értelmezésével áll összefüggésben.

A nagy tanító és gyakorló, Dákpó Tasi Námgyel, az általa írt Mahamudra szövegben azt állítja, hogy a Mahamudra nem sorolható sem a szútra, sem a tantra rendszerhez. Egy olyan elképzelésnek, amely egyedi ösvényt tételez fel, kellőképpen alátámasztottnak kell lennie, mivel az ösvény fogalmának a szútrától és a tantrától való elválasztása meglehetősen nehezen értelmezhető. Az bizonyossággal állítható, hogy nem felel meg a buddhizmus szemléletének. A Buddha csak a szútrájánát és a tantrájánát tanította. Ha valami nem tartozik egyikhez sem, az azt jelenti, hogy különbözik tőlük.

Mindenesetre a Mahamudra és a Dzogcsen gyakorlatban a fő hangsúly a súnjátá és a tiszta fény egyesítésén van. Itt meg kell említeni, hogy a „tiszta fény” két különböző dolgot jelenthet. Egyfelől arra a tárgyra vonatkozhat, ami az üresség, az „üresség” tehát tiszta fényként értelmezhető. Másfelől az üresség szubjektív tapasztalását jelenti. A „tiszta fény”-nek ezért objektív (tárgyi) és szubjektív (alanyi) vonatkozása van. A Dzogcsen és a

Mahamudra megközelítés a tiszta fény szubjektív és objektív aspektusának egyesítését hangsúlyozza. Amikor itt a „tárgy” és az „alany” fogalmait használjuk, helytelen lenne arra gondolni, hogy „Ez még mindig kettősség”, mivel a jelenségek tapasztalásakor, azaz a személy, a meditáló szintjén nincs kettősség. Mindez csupán egy harmadik személy nézőpontjából vehető fel, illetőleg a kérdés visszamenőleges vizsgálatkor látható szubjektumként és objektumként. A tényleges tapasztalás alany és tárgy vonatkozásában mentes a kettősségtől.

A fogalomnélküliség kifejlesztéséhez a gyakorlónak a fogalom nélküli látásmód lehetőségével, ennek kibontakoztatásához szükséges maggal önmagán belül már eleve rendelkeznie kell. Máskülönben nem lehetne elképzelése arról, hogy a fogalomnélküliség elérését fogalmi gondolkodási folyamat nem szolgálhatja. Mindezt kiterjedten tárgyalja Dharmakirti a *Bevezetés a megismerés helyes módszereibe* című munkájában, ahol számos érv és indok felsorakoztatásával kimutatja, ahogyan a fogalmi gondolkodás áramlásai, az intellektuális gondolkodási folyamatba foglalt elmélkedés, reflektálás és a meditációk, végső soron a fogalomnélküliség tapasztalásában csúcsosodnak ki. Erről nem szabad megfeledkezni.

Emellett a meditáció két típusáról szoktunk beszélni: az analitikusról, amely során a vizsgálódáshoz az elemző képességedet használod, valamint a csillapító jellegűről, amelynél az egyhegyűség dominál. Mivel az analízishez gondolkodást és gondolatáramlásokat használunk, a Legmagasabb Jóga Tantrában a sajátos, vagy átható belátás művelésekor nem használható az analízis, helyette olyan technikát alkalmazunk, amely a tudat egyhegyűségére helyezi a hangsúlyt. Ez a módszer mind a Dzogcsenben, mind a Mahamudrában megtalálható.

- ♦ *Lenne szíves kifejtteni a jó és a rossz cselekedetek közötti választás lehetőségét? A múltbeli tettek nem határozzák meg a cselekedeteket és a nézeteket?*

Tény, hogy amint utalsz is rá, viselkedésünk, gondolkodási mintáink és nézeteink nagy részét múltbeli tetteink határozhatják meg. Amikor a múltbeli cselekedetek befolyásáról beszélünk, a feltételek befolyására gondolunk. Ám lehetőségünk van arra, hogy emberi akaratum és választási szabadságunk segítségével távol tartsuk magunkat a múltbeli cselekedeteinkből fakadó hatásoktól, és megkíséreljük tudatunkat olyan módszerekre ránevelni, amelyekhez nem volt hozzászokva. A hozzászoktatás tudatossága fejleszthető, ezáltal megszabadíthatjuk magunkat a múlt kényszerítéseitől.

Mindazonáltal vannak olyan biológiai meghatározottságok, amelyektől sokkal nehezebb mentesítenünk magunkat. A buddhizmus szerint fizikai testünk – amit halmazként látunk – a tudatlanság és a mérgező érzelmek terméke. Testünk nem csupán létezésünk éppen aktuális, korlátozottsággal

és szenvedéssel jellemezhető állapota, hanem egyúttal a szenvedés jövőbeni megtapasztalását előidéző dolog is. Testünk biológiai felépítése nem engedi, hogy megszabaduljunk béklyóinktól, úgy működik, mint önmagunkban gyökerező visszahúzó vagy fékező erő. Ez szintén akadályozza tudatunk világosságát. Ám lehetőségünk van arra, hogy a gyakorlás és a meditáció tapasztalása által átvegyük a testi elemeink nagyon finom energiaszintje feletti ellenőrzést, különösen a tantrában, ahol – általánosságban mondván – testi elemeink durva, finom és nagyon finom szintjeivel dolgozunk. Ily módon fokozható a befolyás, amely a testi elemek durvább szintjén érződik. Ez szintén lehetséges.

- ♦ *Értelmezésben a megvilágosodás nem más, mint megszabadulás az okoktól és feltételektől. Hogyan érhető el ez az állapot úgy, hogy közben az ember megmarad a világban, ahol a létezés természete viszonylagos, és az oksági elvnek alávetett?*

Az okok és feltételek meghatározottsága univerzális, még a buddhaság állapotára is kiterjed. Vegyük például a Buddha mindentudó tudatának esetét, amely tökéletesen megvilágosodott, ám tárgyakkal áll kapcsolatban. Ez mulandó, pillanatról-pillanatra változó folyamat, ennél fogva nem állandó. Az oksági elv jelenlétét még itt is felfedezhetjük. Mindazonáltal néha a buddhaság szintjét a halhatatlanság állandóságának állapotaként határozzák meg. Ezt a kijelentést a megfelelő összefüggésben kell értelmezni: állandóság állapota a saját folyamatossága tekintetében. Néha a buddhaság szintjét állandóként írják le, mivel a Buddha megtestesüléseiről beszélve, egyszerre van szó mulandó lényekről, amelyek okok és feltételek alanyai, és állandó lényekről.

A Buddha megtestesüléseivel, a *buddhakájákkal* kapcsolatban azt kell látni, hogy az egyik pillanatról-pillanatra változik, a másik azonban nem. Ez amiatt van, mert a buddhakájának, a Buddha „megtestesülés”-ének két aspektusa van. Általános értelemben örökkévaló és nem változó.

- ♦ *Zavarba jöttem attól az állítástól, hogy a sérelmet az elkövető lényegi természete okozhatja, és nem kell szembefordulni vele. Nem mindenkit hat át a buddha-termeszet?*

Azt hiszem, itt egy kis félreértés van. Sántidéva hipotetikusan érvel, azaz feltételezésről van szó. A 39. vers így hangzott:

*Még ha gyermeki természetük miatt
Okoznának bajt másoknak,
Akkor is helytelen lenne haragudni rájuk,
Mivel ez olyan lenne, mint haragudni a tűzre, mert éget.*

A szövegben a „ha” szerepel.

A „lényegi természet” kifejezés használatakor fontos megérteni, hogy különböző összefüggésekben igen eltérő dolgokat jelenthet. Amikor arról beszélünk, hogy az érző lények tudatának lényegi természete a tisztaság, akkor a buddha-természetre, egy nagyon különleges szintre gondolunk. Ezzel a kérdéssel összefüggésben megemlítem, hogy az üresség kifejezésére a buddhista filozófiában számos fogalmat használnak; ezek finom jelentésének helyes értelmezése igen fontos. Például az üresség megértésének egyik szanszkrit kulcsfogalma a *svabháva*, amit „valódi létező”-nek, „öntermészet”-nek vagy egyszerűen csak „lényeg”-nek fordítunk. Ezek a jelentések az eltérő szövegösszefüggésektől függenek. Szövegolvasáskor nagyon figyelmesen kell eljárni, nem szabad mereven ragaszkodni egyetlen fogalomértelmezéshez. Egy adott filozófiai rendszeren, mondjuk a mádhjamikán belül talán használható ugyanaz a fogalom, de egy másik iskola gondolatrendszerében már nem. Fontos a rugalmasság, az eltérő jelentések helyes alkalmazása a különböző összefüggésekben.

(...)

- ◆ *Milyen tanácsot adna egy kereszténynek, aki a buddhizmust tanulja, és fontolóra veszi a bódhiszattva fogadalmak letételét?*

Ezzel nincs probléma.

A FÜGGÉSBEN KELETKEZÉS TIZENKÉT TAGÚ LÁNCOLATA

Eddig a türelem és a tolerancia gyakorlásáról beszéltünk, amely, ahogyan arra korábban rámutattam, a Hat Tökéletesség egyike, a Bódhiszattvák legfőbb gyakorlata. Arról is szóltam, hogy a türelemnek és a toleranciának három fő típusa van: a mások által okozott ártalom és sérelem elfogadása; a fájdalmak, a szenvedések és megpróbáltatások gyakorlatba foglalt önkéntes magunkra vétele; a türelem és a tolerancia kifejlesztése és fokozása a valóság természetének helyes felfogása révén, azaz a helyzetek összetettségének felismerése. Ez utóbbi magába foglalja a valóság végső természetének, az ürességnek az átlátását.

Korábban már elmondtam, hogy minden tökéletesség tényleges, ideális gyakorlásának teljesnek kell lennie; hordoznia kell a másik öt tökéletesség valamennyi aspektusát. Például, ami a türelmet és a toleranciát illeti, a türelem és a tolerancia állapotának fenntartása közben buzdítani kell másokat, hogy szintén hasonlóképpen tegyenek; ez az első, vagyis az adás vagy nagylelkűség gyakorlása. Második, a becsületességen és őszinteségen alapuló türelem és toleranciagyakorlás; ez esetben a türelem gyakorlása az erkölcsi fegyelem aspektusait foglalja magába. A harmadik természetesen a türelem önmaga. A negyedik az örömteli törekvés, amelybe a türelem és tolerancia fenntartására irányuló összes erőfeszítést beleértjük. Az ötödik az olyan gyakorlás, amely során tudatunk egyhegyűségét fenntartjuk, minden cselekvésünket összpontosítva végezzük, és megmaradunk az összpontosítás állapotában. Ide tartozik a figyelmes jelenlét, amely a türelemgyakorlás közbeni összpontosítás és egyhegyűség egyik aspektusa. A bölcsesség gyakorlása nem más, mint annak a képességünknek a latba vetése, amely arról dönt, hogy mi a helyes és mi a helytelen; mit kíván egy adott helyzet. Bölcsességünk és intelligenciánk minden adottságával segítenünk kell türelemgyakorlásunkat. A bölcsesség – amennyiben rendelkezél vele – a jelenségek ürességtermészetének megértését is magába foglalja. Az elmondottak az összes tökéletességre alkalmazhatóak; például a nagylelkűség gyakorlását a többi tökéletesség teszi teljessé. Ugyanez áll az erkölcsi fegyelemre, és így tovább.

A Hat Tökéletességet – a nagylelkűséget, az erkölcsös viselkedést, a türelmet, a kitartást (állhatatosságot), az összpontosítást és a bölcsességet – nem csak a bódhiszattvák, hanem a saját megszabadulásukért munkálkodó gyakorlók is művelik. Ez a fajta gyakorlás a motivációt tökéletesíti. A türelem gyakorlását a türelem tökéletességének gyakorlásává a bódhicsitta motiváció változtatja. Ha a türelem, a nagylelkűség stb. gyakorlásodat a bódhicsitta motiválja – a megvilágosodásra törekvés szándéka, hogy mindenki hasznára légy –, akkor gyakorlásod valóban a tökéletesség gyakorlása lesz.

A Hat Tökéletesség gyakorlásának mindegyikéhez érdemfelhalmozással, illetőleg a bölcsesség felhalmozásával összefüggő gyakorlatok tartoznak. Az ösvény két fő részre, a módszer és a bölcsesség aspektusára tagolásának oka az, hogy a buddhaság következmény szintjét két buddha-kája, vagy két megtestesülés jellemzi. Az egyik megtestesülést *dharmakájának* nevezük, amely a buddha lét végső realizációjának vagy önrealizációjának állapota. A másik megtestesülés a *rupakája*, vagy forma test. E két kájának, vagy megtestesülésnek, eltérő funkciói vannak: a dharmakája nem más, mint a saját tökéletes állapot önrealizációja; a *rupakája*, a forma test, pedig kiváltképp segítségnyújtás céljából kerül felöltésre amiatt, hogy a buddha az érző lényekhez férközhessen. Utóbbi olyan közvetítő eszköz, amelyen keresztül a *dharmakája* kapcsolatba lép az érző lényekkel és segíti őket. Ez tehát a mahájána ösvény szútra rendszer szerinti általános váza. Ezen a szellemi ösvényen haladás igazi indítéka a bódhicsitta tökéletesítése, annak a szándéknak a kifejlesztése, hogy elérjük a teljes megvilágosodást mindenki javára. Aztán e szándéktól motiválva elkötelezzük magunkat a Hat Tökéletesség gyakorlásával jellemzett ösvénnyel, melynek lényegét a bölcsesség és a módszer egyesítése képezi. Majd pedig a tíz bódhiszattva szinten keresztülhaladva elérkezünk a *dharmakája* és a *rupakája* megtestesülésének következményállapotába. Nagyvonalakban így írja le a szútra rendszer a mahájána ösvény fokozatait.

Nézzük meg ezután, hogy milyen sajátossággal rendelkezik a buddhizmus tantrikus megközelítése, és miben különbözik a mahájána szútra rendszer szerinti leírásától. A tantrában a módszer és a bölcsesség egyesítése szélesebb és mélyebb értelmet nyer. A szútra rendszer a módszert és a bölcsességet két különböző lényegiségként kezeli, ennek megfelelően két teljesen eltérően felfogott dolog egyesítését jelenti. Így, bár a módszer és a bölcsesség egymás kiegészítői, egyesítésük alatt azt értjük, hogy az egyik kiegészíti, támogatja és erősíti a másikat. A tantrában az egyesítést sokkal mélyebb szinten valósítjuk meg, arra a felismerésre támaszkodva, hogy az ember tudatosságában vagy tudatállapotában a módszer és a bölcsesség aspektusok egyaránt jelen vannak. A tudatnak nincs két eltérő állapota, ahol az egyik kiegészíti a másikat, hanem egyfajta áthasonulásról van szó, még a bölcsesség vagy a módszer egyedüli észlelése esetében is. Ez képezi a tantra szintjeinek az alapját.

A tantrán belül számos rendszer és felosztás létezik. Esetenként a tantrikus ösvényt hat osztályba sorolják; általánosságban azonban négy részre szokás bontani. Az első három tantra osztály és a Legmagasabb Jóga Tantra közötti jellemző különbség az, hogy a három alsóbb tantra osztályban nem kerül sor tiszta fény gyakorlatra, a Legmagasabb Jóga Tantrában viszont ezt széleskörűen bemutatják és nagy jelentőséget tulajdonítanak neki.

A tiszta fény elvének helyes felfogása annak megértését feltételezi, hogy a tudatosságot és a tudatossággal együtt haladó energiát képesek vagyunk észlelni a finom szintek sokaságán keresztül. Emiatt olvashatunk a Legmagasabb Jóga Tantra irodalmában csakrákról, energia csatornákról és a bennük áramló energiákról, valamint a test fontosabb pontjain elhelyezkedő lényegi cseppekről (*bindukról*), amelyek szétválaszthatatlanul összekapcsolódnak a fogalmilag megkülönböztetett tudatosság- és energiaszintekkel. Ezekből az alapelvekből következik, hogy a Legmagasabb Jóga Tantra ábrázolásaiban és ikonográfiájában haragvó és erotikus formákkal találkozunk. A Legmagasabb Jóga Tantra gyakorlatok nagy része összefüggésben áll az energiacsatornákkal, a csakrákkal, a finom energiákkal stb., és figyelembe veszik a testi létezésünket formáló alapvető összetevőket is, például a hat elemet. Tudatállapotunkat, illetőleg tudatosságunk szintjét, ezeknek az elemeknek és energiáknak a testünkben való áramlása, valamint mozgásuk és energiaszintjük befolyásolja. Például azt találjuk, hogy életünk során vannak bizonyos helyzetek és alkalmak, amikor megtapasztaljuk a finom tudatnak nevezett jelenség felvillanását. Ezt Buddha-shridzsnána írta le egyik munkájában, amelyben azt mondja: hétköznapi állapotunkban megtörténhet, hogy a finom tudat érzékelésének tapasztalása természetesen következik be, például mély álomban, szexuális orgazmusban, eszméletvesztéskor és a halál idején. Ilyenkor természetes módon megtapasztalhatjuk a finom tudatosság létezését. E négy természetesen létrejövő állapoton kívül a finom tiszta fény megtapasztalása tudatosan is előidézhető. Bizonyos elmélyülési technikák alkalmazásával a meditáló megragadhatja a kedvező pillanatot, különösképpen a halál idején, ezen kívül szokás szerint a mély álomban és a szexuális orgazmusban.

Az elmondottak alapján érthetővé válhat a *yab-yum* idea lényege, a férfi és a nő egyesülése. Ha megértésünk helyes, akkor azt találjuk, hogy a férfi és a női istenségek ilyesfajta szexuális aktusa nagymértékben különbözik attól, amit hétköznapi értelemben szexualitás alatt értünk. A *yab-yum* aktusban résztvevőktől megkövetelik az energia megtartásának képességét, a kibocsátástól való tartózkodást. Hatalmas hibának tekintjük, ha a tantrikus gyakorló kudarcot vall az energia megtartásában, ha azt szabadjára engedi. Erre különösen a Kalachakra Tantra helyez igen nagy hangsúlyt, és a gyakorló részéről elkövetett rendkívüli mértékű hibának tekinti.

Ezzel kapcsolatban azt kell megérteni, hogy minél számottevőbb vagy mélyebb a módszer és a bölcsesség egyesítése, annál hatékonyabban és erőteljesebben haladunk a megvilágosodás felé. Mindazonáltal ezeknek az alapelveknek a sikeres gyakorlása valójában csak a bódhicsitta realizálásnak és művelésének a talaján valósulhat meg. Ennek előfeltétele hiányában az ember esélytelen arra, hogy sikeresen végezze ezeket a gyakorlatokat.

A bódhicsitta sikeres műveléséhez elkötelezettségre és felelősségérzetre van szükség, annak vállalására, hogy hozzásegítünk másokat a szenvedéseiktől való megszabaduláshoz. A bódhicsitta művelésének ez az előfeltétele, mindez pedig az egyetemes együttérzés kifejlesztésétől függ.

Az egyetemes együttérzés kifejlesztésére hagyományosan két technikát találunk: a „hétágú ok és következmény”, valamint az „önmagunk másokkal megcserélése és egyenlővé tétele” módszereit. Az együttérzés művelésének tehát ezt a két legfontosabb technikáját ismerjük. Az önmagunk másokkal megcserélésének és egyenlővé tételének eljárásáról Sántidéva *Útmutató a bódhiszattva életviteléhez* című könyvének nyolcadik fejezetében olvashatunk.

Ezek tehát a teljes megvilágosodás elérésére irányuló mahájána ösvény főbb szempontjai. Tovább lépve látnunk kell, hogy akkor mondhatjuk el magunkról, hogy valódi együttérzéssel rendelkezünk, amikor az érző lények sokaságának szenvedését elviselhetetlennek tartjuk. Az ilyen érzés felkeltésének legelső követelménye, hogy helyesen ítéljük meg a szenvedés komolyságát és intenzitását. Ez csak akkor történhet meg, ha felismerjük a szenvedés természetét.

Mi általában az együttérzés spontán empátiának nevezhető válfaját gyakoroljuk, többnyire akkor, amikor véletlenül megpillantunk valakit, akinek komoly fájdalma van. Ilyenkor arra gondolsz, hogy „Milyen szerencsétlen, mennyire szánalomra méltó” az illető. Amikor pedig egy világi értelemben vett sikeres embert látsz, a sajnálkozás és együttérzés helyett irigységet és féltékenységet érzel. Ez tehát valójában gyerekes együttérzés. Az ilyesfajta hozzáállás oka az, hogy nem igazán értjük a szenvedés valódi jelentését. A szenvedés valóban helyes megítéléséhez, a szenvedés jelentésének tisztázásához képeznünk kell magunkat a megalapozó ösvényeken.

Nem elegendő csupán a szenvedéstermészet realizálása és a szenvedés valódi jelentésének felismerése. Fontos emellett még a választási lehetőség, a szenvedéstől való megszabadulás megértése is. Emiatt lényeges, hogy tisztában legyünk a Négy Nemes Igazság alapelvével. Ez egy olyan ösvény, amely közös a mahájána és a hínájána megközelítésű buddhizmusban.

A Négy Nemes Igazságra vonatkozóan az ok és a következmény két csoportjáról beszélünk. Az egyik csoport a szamszárán belüli tapasztalással és létezéssel áll összefüggésben; ezek a szenvedés, mint következmény, és a szenvedés eredete, mint ok. Az okok és következmények e csoportja tehát a létforogatagban tartózkodás módjával kapcsolatos. A másik csoport azzal a folyamattal függ össze, ahogyan elszakadhatunk kötelékeinktől és elérhetjük a szenvedéstől való megszabadulást. Ezek a megszüntetés, mint következmény, és a megszabaduláshoz vezető ösvény, mint ok. Miután az okok és következmények e két csoportját alaposan megértettük, a függő keletkezés

tizenkét tagú láncolatának elvére összpontosítunk. Más szavakkal mondva, a függő keletkezés tizenkét tagú láncolata a Négy Nemes Igazságban összegzett témakörök részletezése.

A függő keletkezés tizenkét tagú láncolatának egy fordított és egy tulajdonképpeni sorrendje ismeretes. Ha ez utóbbit tekintjük, akkor azt látjuk, hogy itt az első tag a tudatlanság. A tudatlanság vezet az akarati cselekvésekhez, ez a tudatosságba ültetett lenyomatokhoz, amelyekből név és forma válik, végül pedig mindez az öregségben és a halálban teljesedik ki. Ha ezt a láncolatot megfigyeljük, megértjük a létforogtatagba történő újjászületésünk mechanizmusát, azt, ahogyan keresztül megyünk az élet hibás ciklusán és meghalunk.

Ha mindennek a fordított sorrendjét nézzük, és a tizenkét láncszem mindegyikének a megszüntetésére összpontosítunk, akkor azt látjuk, hogy az öregség és a halál kiküszöbölése a létesülés megszüntetésének függvénye, ez pedig a megragadás vagy ragaszkodás megszüntetésétől függ, és így tovább. A fordított sorrend által tehát megértjük azt a folyamatot, melyet követve eloldozhatjuk kötelékeinket és megszabadulhatunk a szamszárától.

Az összes olyan gyakorlat, amely a függő keletkezés tizenkét tagú láncolata fordított sorrendjének helyes felismerésén alapul, megtalálható „a megvilágosodáshoz vezető ösvény harminchét aspektusának gyakorlatai” között. A folyamat a négy figyelem gyakorlásával kezdődik. A megvilágosodáshoz vezető ösvény harminchét aspektusát más szavakkal olyan gyakorlatoknak nevezzük, amelyek a függő keletkezés tizenkét láncszemével állnak összefüggésben.

A megvilágosodáshoz vezető ösvény harminchét aspektusa közül az első a testre vonatkozó figyelem. A következő az érzés és az érzelem figyelme. Ezt követi a tudat vagy tudatosság figyelme, majd pedig a jelenségek figyelme.

Amikor a test figyelmen meditálunk, összpontosítunk a test létrejöttelének módjára, megvizsgáljuk az okozati feltételeket, és meglátjuk a test tisztátalanságait. Ebből a nézőpontból tekintve azt találjuk, hogy még akik világi értelemben sikereseknek tűnnek, azok sem irigylésre méltók, hiszen őket is fogva tartja a szenvedés és az elégedetlenség. Erről komolyan elgondolkodva arra a következtetésre jutunk, hogy minél nagyobb sikereket ér el valaki a világi élvezetek terén, annál összetettebb a pszichikai karaktere, hiszen sokkal bonyolultabb összefüggésben áll a reményekkel, félelmekkel, aggodalmakkal és tiltásokkal.

Úgy tűnik, Árjadéva a *Négyszáz versben igazat* mond. Azt állítja, hogy a világi értelemben sikeres és szerencsés embereket tudati és érzelmi fájdalmak gyötrik, a szegényeket pedig fizikai szenvedések és fájdalmak kínozzák. Ez nagyon igaz.

Végső soron a tudatlanság befolyásának ereje teszi az összes érző lény életének teljességét szenvedővé és fájdalmassá. Meg kellene próbálnunk ezért olyan sürgető érzést kifejleszteni magunkban, mintha AIDS betegek lennénk. Ha megkapja valaki ezt a betegséget, azonnal sürgető érzés támad benne, mivel tudja, hogy napjai meg vannak számlálva. Hasonlóképpen, nekünk is így kellene gondolkodnunk: „Amíg a tudatlanság és a tökéletlenség erejének a befolyása alatt állok, előbb vagy utóbb valami óhatatlanul felbukkan. Nekem most kell munkálkodnom.” Ki kell tehát fejlesztenünk magunkban a sürgetés érzését.

Semmi lehetőségünk a valódi boldogságra, amíg tudatunk három mérgenek uralma alatt állunk. Így olyanok vagyunk, mint tudatunk három mérgeének a rabszolgái. Mivel létezik olyan lehetőség vagy módszer, amely megszabadíthat minket kiszolgáltatottságunktól, szerencsétlen és ostoba dolog, ha nem teszünk erőfeszítést szabadságunk elnyerésére.

Amikor e sorokon meditálunk és gondolkodunk, amikor ezeket a szavakat mondjuk: „három birodalom létezik a szamszárában”, akkor szívünk mélyéről feltör az érzés: „Ki kell szabadulnom innen. El kell érnem a megszabadulást.” Szívünk mélyéből vágyakoznunk kell arra, hogy kiszabadítsuk magunkat tudatunk három mérgeinek fogságából.

Mindazonáltal a megszabadulás sikeréhez hosszan tartó meditációra és gyakorlásra, esetenként életekre van szükség. E célból sürgetővé válik annak bebiztosítása, hogy a jövőben a létezés szerencsés formáját nyerjük el, hogy lehetőségünk nyíljon a folytatásra, célunk követésére.

Így, bár végső célunknak a megszabadulás elérését tekintjük, első lépésként biztosítanunk kell a szerencsés újjászületést. Ennek megvalósításához életünket erkölcsi fegyelemmel kell leélnünk; tartózkodnunk kell a tíz negatív tettől, azaz a tíz erénytelen cselekedettől. Ez a tíz magába foglalja a test három (ölés, lopás, helytelen szexuális magatartás), a beszéd négy (hazugság, megosztó-, és durva beszéd, értelmetlen pletykálgatás), valamint a tudat három cselekedetét (sóvárgás, rosszindulat, torz nézet). Ahhoz, hogy az erkölcsi fegyelmet – a tíz erénytelen cselekedettől tartózkodást- megvalósító életmód iránt valódi lelkesedés ébredjen bennünk, szert kell tennünk a karma, az ok és következmény mechanizmusának világos megértésére.

Tudni kell, hogy a karma fogalma mögött húzódó törvényszerűségek átlátása – annak ismerete, hogy egy nagyon finom szinten miként irányítják egymást az egymással összefüggő cselekedetek és következményeik –, a hétköznapi megértésünkön túl esik. Kezdő szinten tehát a karma elvének legfinomabb aspektusa a felfogóképességünkön kívül esik. Ezért fokozottan szükségünk van hitre, a Buddha karmára vonatkozó szavaiba vetett bizalomra. A karmatörvény figyelembe vétele ezért szorosan kapcsolódik a

menedékvételhez. A karmatörvényt szem előtt tartó fegyelmezett életvitelt a menedékvétel előírásának tekinthetjük.

Az elköteleződés a menedékvétel gyakorlásával, a karmatörvénynek megfeleltetett életvitel, a tíz erény megtartásával jellemzett erkölcsi fegyelem, és így tovább, hatalmas bizalmat követel tőlünk a tekintetben, hogy képesek legyünk eszerint élni. A bizalom és lelkesültség felkeltése miatt a Buddha szövegeiben az emberi test és az emberi létezés értékéről esik szó. Ezen a szinten nem beszélünk a test és a test anyagainak szennyezettségéről, azok tökéletlenségeiről. Itt arra hívjuk fel a figyelmet, hogy a test milyen kiváló eszköz, mennyire jelentőségteljes és sokatmondó, milyen lehetőségek lakoznak benne, és milyen célra használhatjuk stb. Az ok: a bizalom és bátorság felkeltése. Ezen a szinten tehát nem szabad a test negatív összetevőire összpontosítani, különösképpen akkor, ha az embernek problémái vannak, alacsony az önértékelése, ha gyűlöli önmagát. Amennyiben a test tökéletlenségeiről, szennyezettségeiről stb. szólnánk, az ilyen ember problémái súlyosbodnának, állapota tovább romlana. Ezért főleg az emberi forma jellemzőiről, hasznosságáról és előnyeiről kell beszélnünk, nem csak amiatt, hogy testünk lehetőségeinek helyes felismerését szorgalmazó sürgető érzést keltsünk magunkban, hanem azért is, hogy az elkötelezettség érzését pozitív módon felhasználjuk.

Aztán a gyakorlót a mulandóságra és a halálra emlékeztetjük. Amikor itt a mulandóságra figyelmeztetünk, csupán hétköznapi fogalmakat használunk: egy nap többé nem leszünk. A mulandóság tudatosítására ösztöngünk, és amikor a mulandóság felismerése az emberi létezés hatalmas lehetőségének helyes megítélésével párosul, sürgető érzés támad: „Életem minden pillanatát ki kell használnom.” Ezt a fajta lelkesedést, türelmetlenséget és bizalmat kell kifejleszteni.

Elérve ezt a pontot, először is tanulni kell. Ám, ahogyan Dromtonpa mondta: amikor tanult és képezte magát, nem feledkezett meg az elmélyedés és a meditálás gyakorlásáról. Hasonlóképpen, amikor egy adott témakörön elmélyedt, tovább tanult és meditált. Amikor pedig meditált, továbbra is fontosnak tartotta a tanulást és az elmélyedést. Más szavakkal, e hármat mindig összekötötte egymással. Megközelítése összehangolt, koordinált és egyesített volt. Rendkívül fontos, hogy ne billenjen fel az egyensúly az intellektuális tanulás, és a gyakorlati megvalósítás között. Máskülönben fennáll a veszélye a túlzott intellektualizálásnak, amely elnyomja a gyakorlást, vagy a tanulás nélkül folyó gyakorlati megvalósítás túlzott hangsúlyozásának, amely elnyomja a megértést. Egyensúlyt kell teremteni.

A fordított sorrendű – csúcstól lefelé haladó – áttekintés, amit az ösvényen való tevékenységről adtam, megtalálható Árdjádéva *Négyszáz Vers*-ében. A szerző e művében a teljes buddhista ösvény összefoglalását nyújtja. Meg-

állapítja, hogy kezdő szinten ellentétessé kell változtatni az ember testének, beszédének és tudatának negatív, romboló cselekedeteit. Ez igen fontos az erkölcsi értelemben vett fegyelmezett életvitel megvalósításához. A második szinten változtatnunk kell a fölénk kerekedő mérgező érzelmi állapotunkon, és az ezt megalapozó tudatlanságunkon, amely a dolgokat és eseményeket oly módon ragadja meg, mintha önmagukban léteznének, mintha önmagukon belüli valósággal és önazonossággal rendelkeznének. A harmadik szinten az elhomályosult állapot következményeként az ember pszichéjébe beültetett összes lenyomatot, hajlamot és beállítottságot el kell távolítani. Az elmondottaknak megfelelően tehát a teljes megvilágosodáshoz vezető fejlődési folyamatnak három szakasza van.

Meditáció

Tartsunk egy perc csendes meditációt. Az elmúlt ülés alkalmával ahogyan azt megbeszéltük, talán megtapasztaltátok az öröm és boldogság érzését. Az is lehet, hogy néhányan elfáradtak vagy kimerültek. Most összpontosítsunk arra az „Én”-re vagy „önmagunk”-ra, amely az örömet tapasztalta, és vizsgáljuk meg ezt a kérdést. Koncentráljunk e szándéokra és kezdjük bele a dolog tanulmányozásába.

Nézzük, mit is jelent pontosan az, hogy a testünk és a tudatunk nem független létező. Világos, hogy e kettő – a testünk és a tudatunk – közül a testünk nem lehet „önmagunk”. Az érzések szintén nem lehetnek önmagunk, mivel hétköznapi képzetünknek megfelelően azt mondjuk: „Én érzek”, mintha lenne egy cselekvő, egy érző, és egy érzés. Az érzés tehát nem lehet a személy. Saját érzékelésünket sem azonosíthatjuk önmagunkkal, hiszen azt mondjuk: „Én érzékelek”, vagyis van maga az érzékelés, és emellett az a valaki, aki érzékel. Az érzékelés tehát nem azonos „önmagunk”-kal, a személlyel.

Ha lehetőség nyílna arra, hogy tudatunkat olyan tudatra változtassuk, amely sokkal tökéletesebb, tisztább és tudatosabb lenne, akkor legtöbbszörünk készséggel vállalkozna erre a cserére. Ugyanígy érzünk a testünkkel kapcsolatban is: bár csak sokkal kívánatosabbá vagy vonzóbbá tehetnénk! Jóllehet az orvostudomány ez idáig még nem tudta megoldani az agy átültetését, a hajlandóság meglenne rá, szeretnénk ilyen cserét végrehajtani.

Mindez azt mutatja, hogy „önmagunk” szemlélése, illetőleg az a mód, ahogyan „önmagunkat” érzékeljük, olyan, mintha lenne egy cselekvő vagy egy alany, amely tapasztal és érzékel. A halmazok pedig olyasvalamik, amelyeknek „önmagunk” vagyunk a tulajdonosa, illetőleg olyanok, amelyek „önmagunk” részét képezik.

Hasonlóképpen, komolyabb harag vagy gyűlölet esetén igen erős „Én” érzet van jelen: „Én mérges vagyok”. Amikor gyűlöletet vagy haragot

táplálsz valaki felé, azt mondod, az ellenséged, és úgy érzed, ő egy megragadható, szilárd, kézzelfogható személy, aki száz százalékosan negatív, vagy alig egy százaléknyi pozitív tulajdonsággal rendelkezik. Ha ez a gyűlölet és harag tárgyát képező személy oly módon létezne, ahogyan azt érzékeljük, akkor bármilyen minőséget vetítünk rá, az a valóság része lenne. Ez azt jelenti, hogy gyűlöletünk és haragunk tárgyának száz százalékosan negatívnak kellene maradnia, és a változásra semmi esélye sem lenne. Ám nem erről van szó.

Naív, természetes tudatunk számára minden független, szilárd, objektív lényegiségként, tárgyiasult állapotként jelenik meg, úgy, mintha a dolgok a saját részükről léteznének, objektíven és függetlenül. Ám ha a dolgok és események oly módon léteznének, ahogyan érzékeljük őket, akkor a vizsgálatuk során egyre inkább ilyené válnának. Az analízis során azonban igen tisztán felismerjük, hogy szétesnek, eltűnnek és nem találhatók.

A fizikai valóság megértésére törekvés egy bizonyos szintjén, még a modern fizika tudományos fogalmai szerint is, a szilárd anyag elvész, az anyag azonosíthatósága megszűnik. A tudósok ezért ahelyett, hogy a dolgokat különállóknak, függetleneknek és konkrétaknak tekintenék, a fizikai valóságot holisztikus fogalmakkal kezdik megközelíteni.

Ha a dolgok és események úgy léteznének, ahogyan érzékeljük őket, ha ténylegesen független állapotot élveznének, ha különálló, valóságos önazonosságuk lenne, akkor kutatva utánuk, vizsgálva a fogalmaik mögötti valódi jelentést, egyre tisztábbak és tisztábbak lennének. Úgy tűnik, egyáltalán nem ez a helyzet. Attól a pillanattól kezdve, hogy vizsgálatukba fogunk, a fogalmak szétesnek és eltűnnek. Ami nem azt jelenti, hogy a dolgok és események nem léteznek. Annak a ténynek a következtében, hogy nagyon is valóságos létezők, tapasztalatunk azt mondatja velünk, hogy az események között különbségek vannak: különböző események miatt a fájdalom szenvedését vagy az öröm érzését éljük át. A jelenségek valószerűsége olyan, hogy a tapasztalatunk megerősíti a realitásukat. A következtetés, amit ebből levonhatunk az, hogy különbség van a dolgok érzékelésének módja és a dolgok és események tényleges létezése között. Érzékelésünk és a valóság nem azonos; más szavakkal: a megjelenés és a valóság eltér egymástól. Miután az eltérés megértése felsejlik bennünk, tudatunkat erre irányítva megláthatjuk, miként viszonyulunk szokásosan a világhoz és másokhoz, hogyan észleljük az embereket, a körülöttünk lévő környezetet és önmagunkat. Ezzel a vizsgálattal átlátjuk a világhoz, önmagunkhoz és másokhoz fűződő kapcsolatunkat, amely azon a hiten alapul, hogy azok valamiféle független, objektív dolgok. Majd pedig felismerjük, hogy a dolgok létezésének nem ez a módja. A dolgok nem úgy léteznek,

ahogyan számunkra megjelennek. Aztán egyszerűen arra a következtetésre összpontosítunk, hogy a dolgoknak nincs önlétük, azaz nem valódi létezők, nem élvezik azt a független állapotot, ahogyan észleljük őket.

De milyen módon léteznek? Mi a létállapotuk? Arra a megállapításra jutunk, hogy létezésüket és azonosságukat kizárólag a kölcsönösség viszonylatában értelmezzük. Létezésük a másokkal való kapcsolatukból vezethető le, más tényezőktől, a valóságra ragasztott címkéktől és elnevezésektől függnék. Aztán a tudatunkat egyszerűen rajta tartjuk azon a következtetésen, hogy a dolgok nem függetlenek, nem önmagukban létezők, nincs belső valóságuk és belső önazonosságuk. Ezt jelenti az ürességen való meditáció.

Így tehát, amikor az ürességen meditálunk, nem azt gondoljuk, hogy „Ez az üresség”, vagy „A dolgok nem ezen a módon léteznek, hanem más módon”. Ilyen megállapításokkal ne kísérletezzünk. Egyszerűen csak tartsuk a tudatunkat azon a megállapításon, hogy a dolgok és események nélkülözik a független, önmagában létezést; ami nem azonos azzal, mintha a tudatunkat az abszolút semmire, vagy a pusztá hiányra összpontosítanánk. Helyezzük tudatunkat a független létezés- és önvaló hiányára.

JEGYZETEK

1. A fordítás alapjául szolgáló mű: *Healing Anger. The power of patience from a buddhist perspective. by The Dalai Lama.* Translated by Geshe Thupten Jinpa. Motilal Banarsidass Publishers. Private Limited. Delhi. 1997. (Őszentségének Arizonában 1993-ban adott tanítása.)
2. Geshe Thupten Jinpa, Cambridge Egyetem Girton Kollégium.
3. Az *ālaya-vijñāna*-t tároló-, tapadó-, raktár- vagy tartálytudatnak is fordítják.
4. Az angol *delusions* tévképzetekként is értelmezhető. Jelen fordításban és a www.tanitomester.hu honlapon található más fordításokban a tibeti *nyon mongs* megfelelőjeként a „mérgező érzelmek” kifejezést használom. (P.G.)
5. A nyolcvan fogalom felsorolását ld. Halál, köztes lét, újjászületés. 31-35. o. www.tanitomester.hu.

IDÉZETT MŰVEK

SZÚTRÁK

- „Szerzeti szabályzatok szútra”, (*Prātimokṣa-sūtra*)
- „Rizspalánta szútra”, (*Śālistamba-sūtra*)

INDIAI SZÖVEGÉRTELMEZŐK MUNKÁI

Āryadeva:

- „Négyszáz vers”, (*Catuḥśataka*)

Asaṅga:

- „Ismeretek összefoglalása”, (*Abhidharmasamuccaya*)

Candrakīrti:

- „Bevezetés a Középút tanába”, (*Madhyamakāvatāra*)

Dharmakīrti:

- „Bevezetés a megismerés helyes módszereibe”, (*Pramāṇavārttika*)

Guṇaprabhā: „Vinaja Sutra”, [Kolostori rendszabályok] (*Vinayasūtra*)

Maitreya:

- „Tiszta felismerések ékessége”, (*Abhisamayālaṅkāra*)
- „Mahájána szútrák ékessége”, (*Mahāyānasūtralaṅkāra*)
- „Fenséges folyamatosság”, (*Uttaratantra*)

Śāntideva:

- „Útmutató a bódhiszattva életviteléhez”, (*Bodhisattvacaryāvatāra*)
- „Tantételek összefoglalása”, (*Śikṣāsamuccaya*)