

LAM-RIM

GEN LOSZANG SZÖNÁM

tanításai

a Lam-rim meditáció gyakorlásáról

I.

AZ ALACSONY CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY
KÖZÖS FOKOZATOS ÖSVÉNYE

1996 - 2001

Köszönetet mondanak tanítványai
Gen Loszang Szónámnak,
akik előtt felfedte
a valóság felismeréséhez
vezető utat.



Atiša Dipamkara-sridzsnána (982-1054)
shing rta chen po'i srol 'dzin mar me mdzad

Híres indiai Tanítómester. A 11. század elején Tibetbe látogatott. A kadam rend megalapítója. Kiemelkedő műve *A megvilágosodáshoz vezető ösvény lámpása* (*Bodhipatha-pradīpa*) a *Lam-rim* néven ismert meditáció ciklus alapjául szolgált, melyet a nyingma, a kagyü, a szákja és a gelug rendek számos egymást követő generációja fejlesztett tovább.



Dzse Congkhapa (1357-1419) tanítványaival
rje yab sras gsum

ELŐSZÓ*

A *Lam-rim* meditációt 1996. novemberében kezdtem tanítani néhány diák kérésére, akik őszintén érdeklődtek a buddhista meditálás iránt és a meditálást a legelső lépéstől elindulva kívánták elsajátítani. Az általam választott *Lam-rim* meditáció Congkhapa „LAMRIM CSENMO” című munkáján alapul. E mű a tudat átalakításának technikájára helyezi a hangsúlyt, hogy tudatunk alkalmassá váljon pozitívabb gondolatok felkeltésére és ezáltal enyhítsük érzelmi problémáinkat és egyre békésebbé és nyugodtabbá válva elnyerjük a tökéletesen kiegyensúlyozott tudatállapotot.

A *Lam-rim* meditáció tanítását Öszentségétől, a 14. Dalai Lámától kaptam Indiában, Dharamszalában, az 1987. évi nyilvános Dharma tanításakor. Örülök, hogy szóbeli tanításomat Petróczy Gábor önzetlen erőfeszítéssel és élénk érdeklődéssel magyar nyelvre fordította, lehetővé téve, hogy olvasmányként azokhoz a magyar hallgatókhoz is eljusson, akik tudatuk pozitív átalakítása iránt a jövőben érdeklődést mutatnak és gyakorolni kívánják.

Bár előmozdítaná erőfeszítésünk, hogy az összes érző lény véget nem érő békességben és boldogságban éljen!

* Gen Loszang Szönám *Lam-rim* meditációkhoz írt jegyzetének előszava.

1.

BEVEZETŐ A LAM-RIM MEDITÁCIÓK GYAKORLÁSÁBA*

A *Lam-rim* meditációk végzéséhez nem elég a kíváncsiság. Csak akkor lesztek képesek kitartó gyakorlására, ha az előttetek álló utat alaposan megismeritek, és azt a legelejéről elindulva végig is kívánjátok járni. Ehhez pontosan tudnotok kell, hogy honnan hová és hogyan lehet eljutni. Aki az ország keleti felére szeretne utazni, az ne az ország nyugati részén járó vonatok menetrendjét tanulmányozza. Hasonlóképpen, a *Lam-rim*hoz is a jelenlegi szintetekről kezdünk neki és az út végigjárásához meg kell tanulnotok mindazt, ami ennek az útnak a megismeréséhez szükséges. Soha sem szabad megfeledkeznetek arról, hogy a spirituális gyakorlatokban nem lehet lépcsőfokokat kihagyni és nem lehet szinteket átugrani.

Lássuk tehát, mi is az, amibe belekezdünk. A *Lam-rim* maradéktalanul felöleli a buddhista hagyományt: maga a teljes buddhista tanítás. Legjelentősebb forrásának a Buddha szavait őrző *Pradnyáparamitá* szútrákat és ezek kommentárját, az *Abhiszámaja-alamkárát* tekintjük. Döntően e művekre támaszkodik, bár tematikai sorrendjüket nem követi. A Buddha tanításait a szent tudós mester, Atísha foglalta egyetlen gyakorlatba**. Általa az *Abhiszámaja-alamkárában* lefektetett hetven témakör a meditáció fokozatos, lépcsőről-lépésre haladó módszerévé vált. Tibeti nyelven ezt *Lam-rim*nek nevezzük. Atísha munkája nyomán Congkhapa, az új kadam – későbbi nevén a gelug – rend alapítója, nagyszabású *Lam-rim* művet alkotott***. A továbbiakban erre támaszkodunk.

* Köszönöm Végh Józsefnek, hogy a Bevezetőt átolvasta. Észrevételeit a szöveg véglegesítésekor figyelembe vettem.

** *Byang chub lam gyi sgron ma*. (A megvilágosodáshoz vezető ösvény lámpása.).

*** *A mű eredeti címe: skyes bu gsum gyi nyams su blang ba'i rim pa thams cad tshang bar ston pa'i byang chub lam gyi rim pa*. (A háromféle személy gyakorlásának teljes, valamennyi fokozatot bemutató, megvilágosodáshoz vezető fokozatos ösvénye.) Röviden: *Lam rim chen mo (LRM)*. Angol nyelven: *The great treatise on the stages on the path to enlightenment by Tsong-kha-pa*. Translated by the Lamrim Chenmo Translation Committee; Joshua W. C. Cutler, editor-in-chief; Guy Newland, editor. Snow Lion Publications, I-III. 2000-2004. Az alsó- és a középső szint magyar nyelvű fordítását ld.: www.tanitomester.hu. (A megvilágosodáshoz vezető ösvény fokozatainak részletes kifejtése.)

Vannak, akik úgy gondolják, hogy a *Lam-rim* kizárólag a gelug rend gyakorlata. Ez tévedés. Mind a négy tibeti hagyomány rendelkezik a *Lam-rim*hoz hasonló módszerrel*, s mivel ezek is Atísha művéhez nyúlnak vissza, nincs lényegi eltérés közöttük. Az viszont tény, hogy a gelug rend a *Lam-rim*nek különösen nagy jelentőséget tulajdonít, ami elsősorban Congkha-pának köszönhető, aki a ránk hagyott igen részletes művén keresztül hívta fel a figyelmet a *Lam-rim* gyakorlásának hasznosságára. Nekünk, gelug szerzeteseknek ezért viszonylag alaposabb *Lam-rim* meditáció praxisunk van. Személy szerint én a tanítást Öszentségtől, a 14. Dalai Lámától kaptam Dharamszalában. A hagyományvonal így néz ki: az Atísha tanításai alapján Congkhapa által megalkotott *Lam-rim*ot Öszentsége adta át, aki a tanítást Gyabdze Jongdzin Tricsáng Rinpocsétől** kapta. Az átadására és a tanítására szóló felhatalmazással tehát rendelkezem.

Bármilyen tevékenységről legyen szó, csak akkor végezzük komolyan, ha tudjuk mi a célunk vele. A célnak nagyon világosnak kell lennie és azt soha sem szabad szem elől téveszteni. Az iménti példával élve: mielőtt utazni szeretnénk, el kell döntenünk, hogy hová akarunk eljutni. Miután pedig elindultunk, vigyáznunk kell, nehogy megfélekedezzünk a célállomásról, különben elvétjük az útirányt és máshol kötünk ki. Ugyanez áll a *Lam-rim*ra. A mindent megelőző kérdés, amelyre pontos választ kell kapni tehát így szól: mi a célja a *Lam-rim* meditációnak?

Egyesek úgy gondolják, hogy a meditálás egyfajta lazító, pihentető gyakorlat. Természetesen ahhoz, hogy valamennyi időt nyugodtan, egy helyben töltsünk, bizonyos mértékig el kell lazulnunk, de ezt nem nevezzük meditálásnak. Az ellazulás csupán feltétele a meditálásnak. A meditálást nem a test, hanem a tudat végzi. A cél nem a test átformálása, hanem a tudat átalakítása. Miért van szükség a tudat átalakítására? Mert ettől függ a boldogságunk. Aki gondtalan, aki jól érzi magát, az ne meditáljon. Minek vesztegetné feleslegesen a drága idejét, ha elégedett? Ám, aki elméjének jelenlegi állapotával elégedetlen, annak hasznára válik az átalakítás. Ebben az esetben valamilyen technikára is szüksége lesz, amelynek segítségével elméje pozitívabbá alakításába belekezdhet. Amikor azt mondom, hogy pozitívabbá alakítás, akkor ez alatt a test-, a beszéd- és a tudat által keltett gondok és kellemetlenségek csökkentését, a mind teljesebb és tökéletesebb békesség, nyugalom és boldogság megvalósítását értem. A *Lam-rim* tanítása értelmében ez a meditálás célja. Arra a kérdésre

* A nyingma hagyományban: *kun bzang bla ma'i zhel lung*; a szákja hagyományban: *lam 'bras*; a kagyü hagyományban: *thar rgyan*.

** *skyabs rje yongs 'dzin khri byang rin po che*. A Sákjamuni Buddhától eredő teljes átadási láncot ld. Pabongka Rinpoche: *Liberation in the Palm of Your Hand*. Edited by Trijang Rinpoche. Wisdom Publications, Boston. 1997. 760. o. (The Lineage of these Teachings.)

tehát, hogy miért végezzünk *Lam-rim* meditációt, a válaszom röviden: hogy megvalósítsuk tudatunk békéjét és boldogságát.

A következő fontos kérdés, hogy ez miként érhető el. Ismét csak röviden: a problémáktól való megszabadulás, azaz a tudat békessége önmagától csak úgy, „természetes” módon nem jön létre. Tenni kell érte valamit. Valamit meg kell változtatnunk, máskülönben a cél nem valósul meg. Ha nincs ok, miből lesz következmény? Aki következményt akar, hozza létre az annak megfelelő okot. Ha azt szeretnétek, hogy almafátok legyen, akkor tegyetek érte valamit. Ha csak ültök a szobátokban, mire juttok? Kell hozzá mag, termőföld, a magot el kell ültetnetek, öntöznötök, gondoznotok kell, mert ezek az almafa okai és feltételei. Az okok és feltételek felhalmozása nélkül nem juttok eredményre. A külső tárgyak esetében érvényesülő logika szellemi síkon is igaz. A tudat békéje, a kiegyensúlyozottság, és így tovább, belső okkal függ össze, nem külsővel. Ez a belső ok a tudat átalakítása.

A gondolatok hétköznapi, természetes megnyilvánulásaikban károsak. Ebből pedig nyugtalanság, zavarodottság és sok-sok érzelmi probléma származik. Elemi érdekünk fűződik tehát gondolkodásunk megváltoztatásához. Nem számít, hogy milyen magas szintű gyakorlatokat végez valaki vagy milyen sok időt tölt meditálással, ha gondolkodásában nem jön létre érdemi változás, akkor bizonyosan nem jó irányba tart, számára a gyakorlatok nem hatásosak. Jó irányba azok tartanak, akik a valódi belső megtisztulás egyre magasabb szintjeire jutnak. Pozitív átalakításnak ugyanis a tudat – a gondolatok – tisztulását, megvilágosodásnak pedig a pozitív átalakítás legmagasabb fokát nevezzük. Ez a buddhizmus lényege, és a *Lam-rim* meditációnak is ez a legfőbb célja.

Arra a kérdésre, hogy a sokféle gyakorlat közül miért éppen a *Lam-rim*ot választjuk, a válasz ez: mert a *Lam-rim* a tudat átalakításának igen hatékony technikája. És miként lehet az átalakítást véghezvinni, és hogyan fog ez végbemenni? A *Lam-rim* az átalakításhoz csupán technikai segítséget nyújt, mert a *Lam-rim* csak technika. Figyelembe kell venni azt is, hogy bár a *Lam-rim* meditációk segítségével a tudat átalakításának egyre magasabb szintjeire jutva megjelennek bizonyos jelek, belső folyamatról lévén szó, ezeket a jeleket hétköznapi emberek kívülről nem láthatják. Minden eredmény csak és kizárólag a gyakorlatokat végzők saját belső tapasztalása lesz! Másnak nem mutatható be. Az emberek többsége szeret büszkélkedni a teljesítményeivel, ezért többnyire olyan dolgokra kívánnak szert tenni, amelyek megcsodálhatóak, amelyekből külsődleges hasznuk származik. Akik mások csodálatának és tiszteletének elnyerésére vagy bárminemű anyagi nyereségre vágnak, akik eredményeikkel hivalkodni szeretnének, azoknak nem való a *Lam-rim*, mert

sem mire sem jutnak vele. Ráadásul a *Lam-rim* gyakorlásával évek telhetnek el úgy, hogy nem történik számottevő változás. A tudatot nem könnyű átalakítani. Meg kell küzdenünk természetes gondolkodásmódunkkal, amelyhez kezdetlen idő óta hozzászoktunk. Le kell győzzük káros szokásainkat és ez eléggé keserves munka. Csoda hát, ha az emberek nem mutatnak különösebb érdeklődést elméjük átalakítása iránt? Pedig a boldogság belülről, belső átalakulásból fakad. Nincs más lehetőség, ez az egyedüli módja annak, hogy egyre kiegyensúlyozottabbak, egyre boldogabbak legyünk. Nem hallgathatom el: aki komolyan nekiindul ennek az útnak, az nehézségekkel fog találkozni. Ám mégis azt mondom, az akadályok ne keserítsenek el senkit. Arra kell gondolni, hogy ez az egyetlen olyan út, amelynek végigjárása megéri a fáradságot. Nem számít, meddig tart. Csinálni kell, és majd eljön az ideje, amikor az erőfeszítés meghozza gyümölcsét: békésebbé, nyugodtabbá és türelmesebbé váltok. Ez lesz a jele a fejlődésnek és ez lesz a *Lam-rim* gyakorlásának az eredménye.

Összefoglalva: a *Lam-rim* megmutatja, hogyan lehet elindulni a tudat átalakításának útján. Tanítása a legelső lépéstől a bódhicsitta- és a bölcsesség meditációkig tart. Minden tekintetben figyelembe veszi a gyakorlók képességeit, egyéni sajátosságait, és ehhez igazítja a gyakorlatokat és az előrehaladás fokozatait.

A Lam-rim tanítás haszna és a tanítás meghallgatásának feltételei

A hagyományoknak megfelelően először néhány általános gondolatot ismeretek. Legelőször is felsorolom, hogy milyen előnyökkel jár, ha a *Lam-rim* tanítását, illetve tágabb értelemben a Dharmát hallgatjátok, tanulmányozzátok és gyakoroljátok.

A *Lam-rim* tanításának segítségével megértitek a szellemi gyakorlatok jelentőségét, és felismeritek, hogy a nirvána elérésének feltétele a káros cselekedeteitek elhagyása és az erényes, hasznos cselekedetek szüntelen gyakorlása.

A *Lam-rim* tanítása eloszlatja a tudatlanság homályát. Belső szemetek kinyílik és ráébredtek a Dharma bölcsességére.

A Dharma tanulásával a legértékesebb tulajdonra tesztek szert. Minden más tulajdonotok tolvajok kezére kerülhet, ezt a bölcsességet azonban senki sem veheti el tőletek.

A Dharma megértése a tudatlanságotok legyőzésének legeredményesebb fegyvere.

A Dharma megértése a legjobb barát, mert tévedhetetlen tanácsokkal szolgál, hogy mit tegyetek és mit ne tegyetek. Többé nem kell kívülről várnotok a segítséget, a Dharma megértéséből származó ismeretekkel saját magatok oldhatjátok meg problémáitokat. Ez a belső tanácsadó hűségesen kitart mellettetek, ellentétben külső barátaitokkal, akik többnyire a hírnévhez, fizikai megjelenéshez vagy az anyagi lehetőségekhez vonzódnak, és amint a körülmények megváltoznak, ők is megváltoznak. A Dharma megértése akkor is veletek marad, ha hírnevetek hanyatlik, vagyonotok elvész, megbetegedtek vagy megöregedtek.

A Dharma tanulmányozása és megértése a legjobb gyógyszer. A gyógyszereknek mellékhatásaik vannak, a gyógyszerként használt Dharmának nincs káros következménye.

A Dharma megértése és a belőle származó bölcsesség a legnagyobb ajándék a tudós, bölcs embereknek. A tanult embereket a Dharma boldoggá teszi.

A Dharma hallgatásával, tanulmányozásával és megértésével megnyílik az út a valódi gyakorlás felé. A valódi gyakorlásnak a Dharma megértése az alapja, amikor pontosan tudjuk, hogy mit, miért csinálunk.

A Dharma a fény, amely megvilágítja a valóságot és annak valamennyi, eddig nem ismert összetevőjét.

A Dharma megértése megszabadít a szenvedések és újralétesülések szüntelen körforgásától.

Ezekre a pontokra később még részletesen kitérek.*

Tekintsük át ezek után a kezdőknek szóló legalapvetőbb tanácsokat.

A Buddha megjelenése kivételes esemény volt, a Buddha-Dharma tehát értékes, ritka kincs. A Dharmával ne tréfálkozzatok, tisztelettel és komolyan hallgassátok, mint súlyos beteg orvosa tanácsát. Ahhoz képest ahonnan elhangzik, a hallgatók üljenek alacsonyabb szinten; érezzék magukat megtisztelve, hogy jelen lehetnek a tanításon. Nálunk a Dharmát soha nem oktatják és nem hallgatják széken ülve, és nem szokás a tanítványoknak a Tanítómessterrel azonos magasságban elhelyezkedniük. A földön ülünk, a tanító pedig egy kisebb emelvényen, úgynevezett trónuson foglal helyet. Félreértés ne essék, nem a tanító személye, hanem a tanítás miatt. Őszentsége, a Dalai Láma szavaival, aki mielőtt elfoglalja helyét, a büszkeség ellenszereként a számára emelt emelvény előtt háromszor leborul: „A trónus nem a tanító nagyságának kifejezője, hanem a tanítás iránti tiszteletadás”.

Sákjamuni Buddha három dologra figyelmeztetett: „Jó motivációval hallgasd a tanítást, nagyon figyelj és tartsd meg emlékezetedben!” A tanítványt csészéhez hasonlítva, az elkövethető hibákat példával világította meg. Akinek elméje nem összeszedetten irányul a tanításra, az hasonlít a lefelé

* Ld. 3. fejezet. A Guru iránti odaadás. 44-55. o.

fordított csészéhez. Nem hallja meg a lényegét. A piszkos csészébe bármi is kerül, beszennyeződik. Ez a tanítvány esetében azt jelenti, hogy ügyelnie kell a motivációjára. Rossz motiváció, ha azért hallgatja a Dharmát, hogy tanultnak nyilvánítsák, vagy ha hibákat keres a tanításban. Végül, ahogyan hasznavehetetlen a repedt, lyukas csésze, mert kifolyik belőle, amit beletöltenek, ugyanúgy hiábavaló a tanulás, ha a tanítvány feledékeny, hiszen fejéből kihullanak a bölcsességek.

A Dharma meghallgatásának feltétele, hogy a tanítvány tekintse magát beteg embernek. Lehet, hogy fizikai értelemben egészségesek vagytok, mentálisan azonban a ragaszkodás, a gyűlölet és a tudatlanság betegségeiben szenvedtek. Orvosotok az, akitől a tanítást kapjátok, a gyógyszer pedig maga a tanítás. Bíznotok kell a Dharmában. Ha követitek útmutatásait, megszabadulhattok mérgező érzelmeitektől*. Sákjamuni Buddhát, a Tan hirdetőjét és közreadóját szentként tiszteljétek. Szívetek mélyéből kívánjátok, hogy a megszabadulást elősegítő tanítás sokáig jelen legyen a földön, és ehhez járuljatok hozzá azzal, hogy hallgattjátok, tanulmányoztátok és megértitek a Dharmát.

Végül röviden felsorolom a tanítvánnyal szemben támasztott követelményeket.

Fontos, hogy nyitottak maradjatok és ne legyetek elfogultak. A buddhizmus egyetlen tanítását se kritizáljátok, ne ragaszkodjatok irányzatokhoz vagy iskolákhoz. Hiba, ha önmagatokat buddhistának tartva a más hitűeket megvetitek vagy alacsonyabb rendűeknek gondoljátok; ha a mahájána út követőjeként a hínájána úton járókat lenézitek és az egyik iskola követése miatt a többit nem becsületek, vagy miután az egyik tanítási rendszert tanulmányozni kezdtétek, a másikat bíráljátok. Legyetek tárgyilagosak és előítéletektől mentesek. Ellenkező esetben téves kijelentésekre ragadtatjátok magatokat, saját hibáitokat erényeknek hiszitek és öntudatlanul lekicsinylitek mások törekvéseit. A tárgyilagosság és a becsületesség mellett rendelkeztek a tanítás felfogására és átlátására alkalmas bölcsességgel, és szakadatlan megismerni akarás vezéreljen benneteket. Aki megvalósítja ezeket a feltételeket, annak bármelyik iskolától származó tanítás meghallgatása a hasznára válik.

* A buddhizmus egyik kulcsfogalma. Tibetiül *nyon mongs* (szkr. *kleśa*), az angol fordításokban leginkább *delusion* vagy *affliction*. A magyar nyelvű munkákban *szenv*, *negatív beidegződés*, *zavaró*-, *elhomályosító*-, *gyötrő*-, *romboló érzélem*, stb. Meghatározását ld. 11. fejezet. A szenvedés eredete. 364. o. és tovább.