

8.

KARMA TÖRVÉNY

Elérkeztünk a *Lam-rim* kezdő szintjének utolsó témaköréhez, a KARMA TÖRVÉNYHEZ. Ha ezt is befejezzük, akkor áttekintettük az „alacsony célt kitűző személy közös fokozatos ösvényét”-t. Persze csak oly módon, ahogyan a Gellért hegyről végignézzük a városon. Ha lejövünk a hegyről és elindulunk az utcákon, számos, onnan felülről nem látható dolgot veszünk észre. Ugyanígy, mindenki pontról-pontra részletekbe menően gondolja át az eddig tárgyalt témaköröket. Ez természetesen nem azt jelenti, hogy minden ülés alkalmával valamennyi ponttal foglalkozzatok. Megtehetitek, hogy a teljes ciklusra egy hetet szántok. A témakörök részletes elemzéséhez az itt elhangzott magyarázatokból, saját tanulmányaitokból és olvasmányaitokból szempontokat nyerhettek, amelyeket először is alaposan meg kell értenetek. A megértett szempontok a tudat pozitív átalakítására alkalmas eszközként, már igazságokként használhatók. Mindig a cél lebegjen a szemetek előtt: gondolkodásotok és motivációtok pozitív irányú átalakítása.

A karma törvény filozófiai és logikai megalapozása

Mielőtt belemélyednék a karma törvénnyel kapcsolatos meditációk ismertetésébe, szükségesnek tartom, hogy a buddhizmus karmára vonatkozó nézetéről beszéljek. Mi az, hogy karma? Mi a helye az életünkben?

Tapasztalva a minket körülvevő világot, különösképpen a Földet, ahol élünk, az élőlényeket és azok eltérő természetét, önkéntelenül is felvetődik a kérdés: hogyan kezdődött mindez? KI TEREMTETTE A VILÁGEGYETEMET ÉS AZ ÉRZŐ LÉNYEKET? A kérdéskör filozófiai és egyben tudományos, ennek megfelelően tudósok és a különféle vallások képviselői már sokat gondolkodtak róla. Abban senki sem kételkedhet, hogy ez a világegyetem, részeként a Föld és rajta az élőlények, egymástól sok tekintetben eltérő megjelenési formáikkal, van, létezik. Ez kell legyen a kiindulási alap ahhoz, hogy bárki a saját következtetésére jusson.

A tudomány manapság azt mondja: a kezdet a „nagy bumm” volt. A felelet azonban nem állhat meg ezen a ponton. Filozófiailag ugyanis joggal

vethető fel: és mi volt a „bumm” előtt? Egy nagy robbanás nem történhet csak úgy. A kérdés tehát továbbra is fennáll. Persze más feleletek is vannak. A keresztények például azt mondják, hogy mindent, amit tapasztalunk – a teljes világegyetemet – Isten teremtette. Ezzel a nézettel kapcsolatban szintén számos filozófiai kérdés vethető fel.

A buddhizmus ismereteit a helyes érvelésre alapozza. Mivel saját szemünkkel nem láthatjuk a születésünk előtt vagy a halálunk után történeteket, a fenti kérdésre a feleletet a filozófia és a logika segítségével adja meg. **A BUDDHISTA FILOZÓFIA ÁLLÁSPONTJA SZERINT A VILÁGEGYETEMET ÉS BENNE A KÜLÖNFÉLE ÉRZŐ LÉNYEKET A KARMA, VAGYIS AZ ÉRZŐ LÉNYEK CSELEKEDETE TEREMTETTE.** A karma kezdet nélküli, mivel a tudat kezdet nélküli.

Általánosságban mondva, **CSELEKEDETEK ALATT AZ ÉRZŐ LÉNYEK TESTÉVEL-, BESZÉDÉVEL- ÉS TUDATÁVAL VÉGHEZ VITT TETTEKET ÉRTJÜK.** Minden ilyen tettet karmának nevezünk. Ennek megfelelően, a buddhisták nem kételkednek abban, hogy létezik vagy sem a karma, mert csak az ésszerűtlenül gondolkodó ember mondhatja, hogy nincs cselekedet. Hol van a karma? A cselekedetekben. Ha egy cselekedet pozitív, azt pozitív cselekedetnek, azaz pozitív karmának nevezzük. Megfordítva ugyanez áll a negatív karmára. A sem pozitív, sem negatív cselekedetek semlegesek, ezért harmadikként semleges karmáról is beszélünk.

Mi a karma törvény? A karmának, vagyis a cselekedetnek következménye van. A pozitív karmának pozitív-, a negatívnak negatív-, a semlegesnek semleges következménye. Másképpen mondva: a jó cselekedet jó következménnyel, a rossz cselekedet rossz következménnyel, a semleges pedig semleges következménnyel jár. Ez a karma törvény. Egyszerű példával élve, ezt az épületet amelyben vagyunk, sok ember készítette a testi-, a beszédük általi- és a tudati cselekedetével. Itt most ezeknek a cselekedeteknek a következményeiként lehetünk. A karma törvény alatt tehát a cselekedetek és a következményeik közötti összefüggést értjük, ezért az okok és következmények törvényének is nevezzük. Ésszerűen gondolkodó ember nem kételkedhet ebben a törvényszerűségben.

Alapvetően a filozófiai megközelítések közti különbségek indokolják a világegyetem létrejöttére vonatkozó magyarázatok eltéréseit. Gondoljunk például a teremtés elméletére, amellyel mind a keresztényeknél, mind a hinduknál találkozhatunk. Hogy a keresztények meddig jutottak a következtetéseikben, nem tudom. A hindu filozófia – különösképpen a szánkhja filozófia, ami a legmagasabb szintű – igen messzire. Mégis, a messi távolban van egy végső pont, ahol már nincs válasz. Ez az Isten. Ha megkérdezzük: „Miért?” A válasz: „Ennek Istennek kell lennie!” Nem hiszem, hogy azonnal létrejöhet ilyen magyarázat. Ilyen következtetésre csak gondolkodás és ana-

lízis útján juthatnak az emberek, amikor már nincs semmilyen más válasz. Ez lesz az Isten. „És miként lett az Isten?” – kérdezhetjük, vagy „Az Istent ki teremtette?” A felelet: „Az Istent nem teremtette senki sem. Az Isten kezdet nélküli”. Innen már nem lehet tovább menni.

Tudósok néha azt mondják, hogy a buddhizmus nem vallás, hanem filozófia vagy a tudattal foglalkozó tudomány. Őszentsége, a Dalai Láma is felvetette a kérdést egy korábbi nyilvános tanításán:^{*} vallás a buddhizmus vagy sem? A válasz attól függ, hogy miként határozzuk meg a vallást. A nyugatiak szerint ateisták vagyunk, mert nem fogadjuk el a teremtés elméletet és az egyetlen teremtő Isten létét. Őszentsége erre azt mondja: „A buddhizmus nem szélsőségesen ateista!”, ami azt jelenti, hogy nem szélsőséges, azokhoz az ateistákhoz képest, akik szerint a szellemi gyakorlatok értéktelenek. Mi meg vagyunk győződve arról, hogy hatalmas jelentősége van a vallási sokszínűségnek és örömmel látjuk, hogy a különböző vallások és filozófiák melegsívű embereket formálnak. Természetesen az alapok eltérőek, de például a keresztény tanítás, miközben azt a nézetet vallja, hogy mindannyian Isten teremtményei vagyunk, a minden emberi lény felé megnyilvánuló szeretetet hirdeti. A végeredmény a fontos: a melegsívűség, a megkülönböztetés nélküli valódi, önzetlen, mélyről jövő szeretet. Ez a lényeg. Minden vallás megérdemli a tiszteletet, függetlenül az eltérő filozófiai alapjaiktól, ha általuk az ember jobbra válhat. Többször beszéltem arról, hogy a Buddha is sokféle tanítást adott, de a szavaiban felfedezhető ellentmondások csupán módszertani kérdéseket vethetnek fel. Sokféle tanításának egyedüli lényege az, hogy hozzásegítse a tanítványt ahhoz, hogy az együttérzést és szeretetet valóban gyakorló, melegsívű, jóságos emberi lény váljon belőle. Teljesen mindegy, hogy ki, melyik vallást követi; aki ebbe az irányba változik, az a helyes utat járja. Éppen ezért semmi sem indokolja, hogy tiszteletlenek legyünk az összes olyan vallás iránt, amelyik ennek a célnak – a valódi szeretetnek és együttérzésnek – a megvalósítását elősegíti. Ha nem így tennénk, olyanok lennénk, mint az éhes ember, aki egy ízletes ételt meglátva csupán az iránt érdeklődne, hogy azt ki készítette? Ti is, amennyiben valóban fontosnak tartjátok a szeretet és az együttérzés kiteljesedését az életben, csak azzal törődjétek, hogy azt a vallások megvalósítják vagy sem.

Más kérdés, hogy mi buddhisták, egyes filozófiai nézeteket – különösképpen a teremtés gondolatát – logikátlannak és megalapozatlannak, ezért helytelenek és elfogadhatatlannak tartjuk, de hangsúlyozom, mindennek dacára, ha ilyen nézetekből az általunk is fontosnak tartott emberi minőségek jönnek létre, akkor őszinte tisztelettel vagyunk irántuk. Számunkra az a fontos, hogy a céljaink azonosak. Őszentsége szemléletére világít rá, hogy írt egy Bibliát

* Melbourne, National Tennis Centre. 1992. május 4.

ismertető könyvet – természetesen buddhista nézőpontból –, amelyből úgy gondolom a keresztények számára is értékes gondolatok nyerhetők.*

A buddhista filozófia és logika módszereit alkalmazva nekünk az a határozott érzésünk, hogy az alany és a tárgy között kapcsolatnak kell lennie. Kapcsolatnak kell lennie a szubjektum és a között, ami történik vele. Ez nagyon finom és rejtett szint. A vizsgálódás elmélyítésével persze a kérdések nem szűnnek meg. Teljes megelégedésre szolgáló végleges választ nem kaphatunk. Viszont, aki ilyen vizsgálatot végez, az lassan elérkezik addig a pontig, amikor felismeri, hogy bár nagyon rejtett és finom formában, de a kapcsolat a szubjektum és az objektum között fennállhat. Ezt nevezzük karma törvénynek. A karma törvénynek mindenképp léteznie kell.

A modern fizika terén az anyagi részecskék kutatói a gondolkodás magas szintjére jutottak. Azt hallottam, bár meg nem bizonyosodtam felőle, hogy egyes tudósok kezdenek fejet hajtani a szubjektum előtt. Felismerték, hogy lehetetlenség csupán az anyag oldaláról abszolút megállapításokat tenni. Ez azt jelenti, hogy miközben a tárgyról beszélnek, nem tekinthetnek el az alanytól, mert nélküle teljes felelet nem adható. Az, hogy csak az alany figyelembe vételével adható helyes felelet, a prászangika nézethez közelítő tudományos álláspont. Általánosságban mondván, az összes buddhista filozófiai iskola azt vallja, hogy az alany és a tárgy szoros kapcsolatban áll egymással. Az egyre magasabb szintű filozófiák pedig egyre kidolgozottabb magyarázatokkal szolgálnak ennek az összefüggésnek a részleteit illetően. A magasabb szintű nézetekben a tárgy mindinkább az alanytól függ. Másfelől, ahogyan egyre közelebb kerülünk a szubjektumhoz, annál fontosabbá válik a cselekedete. Az alany cselekvés nélkül elképzelhetetlen. Márpedig, amikor az alany cselekvéséről beszélünk, akkor a karmáról van szó: a test-, a beszéd- és a tudat cselekedeteiről. Végül is tehát a karmához kerülünk egyre közelebb. A kérdés az, hogy a tárggyal összefüggésben ez miként működik. A működés törvénye a karma törvény. Nem könnyű a megértése, de ha filozófiai-logikai módszerek igénybe vételével elgondolkodunk rajta, megérezhethetjük az „illatát”. És ha megértjük a lényegét, akkor az jelentős hatással lesz a mindennapi életünkre. Bármilyen szerencsétlen dolog történik, nem fog megzavarni minket, mert érezzük, hogy az a saját felelősségünk, a saját magunk részéről történik úgy, ahogyan. Ez nem csak hit, hanem a karma törvény filozófiai érvek általi megértése.

* His Holiness the Dalai Lama: *The Good Heart. A buddhist perspective on the teachings of Jesus.* Wisdom Publications. Boston. 1996.

A keresztény/keresztyén – buddhista párbeszéd előmozdítására 1983-ban Őszentsége a Dalai Láma Vallási és Kulturális Tanácsának megbízásából Gen Loszang Szönám két szerzetestársával fél éven át Amerikában tizenhárom katolikus és protestáns vallási központot, valamint szerzetesi közösségeket, többek között benedekrendieket és ciszterciákat (trappistákat) látogatott meg. Ezeken a helyeken egyebek mellett közös imádságokat tartottak.

Ha különböző nézőpontokból tekintjük a dolgokat, azok nagyon különbözőeknek tűnnek. Például, ha valaki eltör egy üveget, az emberek aligha gondolják, hogy ezért az üveg a felelős. Azt mondják: a felelősség azé, aki eltörte. A buddhizmus szerint azonban az üveg eltöréséért az üveg is felelősség terheli. Miért? Mert eltörhető. Ha nem lenne eltörhető, tehetnénk bármit, az épségben maradna. Ez tehát a másik irány, ahonnan nézhetjük a dolgokat. Amikor azt kérdezzük: „miért tört el az üveg?”, a felelet erre nem csak az kell legyen: „mert eltörtem”, hanem az is, hogy „mert ez az üveg természete”. Mivel az üveg eltörhető, amikor az eltöréséhez szükséges külső feltételek együtt állnak, akkor például valamilyen cselekedet által eltörik. Észre kell tehát venni, hogy a velünk történő dolgok külső körülményekkel állnak összefüggésben, a történésben pedig fel kell ismernünk a saját felelősségünket. Ennek a szemléletnek a birtokában történjen akár valami nagyon jó velünk, nem leszünk túlzottan boldogok, és ugyanígy a nagyon rossz miatt sem érzünk végletes elkeseredettséget. A tudatunk minden esemény bekövetkeztekor többé-kevésbé szilárd és kiegyensúlyozott marad. Miért lenne az ember túlzottan boldog? Honnan tudhatnánk, hogy mi vár ránk akár a következő pillanatban? Minden állandó változásban van, semmi sem tartós, ezért semmi okunk arra, hogy túlradó érzelmi kitöréseink legyenek. Itt nyugaton, az emberek nagyon szélsőségesen reagálnak az eseményekre. Néha búskomoran magukba zárkóznak, máskor repesnek a boldogságtól. A keleti emberek is boldogok, de nem ilyen mértéktenül. Ha a dolgaik rosszul mennek, akkor szomorúak, de nem nagyon boldogtalanok. Nem omlanak össze a problémáik súlya alatt.

A cél végül is az, hogy a karma törvény megértése a mindennapok részévé váljon. Keresni kell a kapcsolatokat önmagunk, a bennünket körülvevő dolgok és a velünk történő események között. Bár ezek a kapcsolatok rejtettek, mégis kialakulhat egy érzésünk mindarról, amire nem tudunk befolyást gyakorolni. Olyan embert sehol sem találunk, aki maradéktalanul elégedett lenne. Márpedig ez azt jelenti, hogy nincs minden a kezünkben. Valami áll a dolgok mögött. Valami, ami a dolgokat az ellenőrzése alatt tartja. Mindegy, hogy mekkora erőfeszítéssel próbálkozunk, teljes megelégedettségre soha nem jutunk, mert a dolgokat ellenőrző karma törvény rendre akadályokat állít.

De mit tekintünk pozitív és mit negatív karmának? Másképpen mondva, milyen alapon beszélhetünk pozitív és negatív tettekről? Ki dönti el, hogy mi a pozitív és mi a negatív? Milyen tekintélyre hivatkozva mondhatjuk, hogy az egyik következmény kívánatos, a másik pedig nem? Ami az utóbbi kérdést illeti, a válasz egyértelműen az, hogy ilyen tekintély nincs! Nem mondhatjuk, hogy a megfellebbezhetetlen tekintélyt például a Buddha képviseli. Nem a

Buddha döntött ebben a kérdésben. Félreértés lenne az is, ha úgy gondolnánk, a buddhizmus határozta meg, hogy melyek a pozitív-, a negatív- és a semleges cselekedetek. Ám, ha sem ez, sem az, akkor mi az alap, amire támaszkodhatunk, ahonnan kiindulhatunk?

A buddhista tanítás nem elvonatkoztatott elképzelések tárháza. Hasonló a tükörhöz. A tükörbe belenézve soha nem fogunk olyat látni, ami nincs a tükörrel szemben, mert a tükör a valóságot vetíti felénk. Ugyanígy, a buddhizmus is tükörként közvetíti számunkra a teljes valóságot. Az ürességet* nem Nágárdzsúna, de még csak nem is Sákjamuni Buddha teremtette. Ők csupán a létezés természetéről beszéltek. Bevezetnek minket a létezés törvényszerűségébe. Mindebből az is következik, hogy nem a tanítás hibája, ha valaki fejében kérdőjelek maradnak vagy netán zavarok mutatkoznak a valóság tényleges mivoltát illetően, hanem annak a legbiztosabb jele, hogy az illető még nem érti világosan az erre vonatkozó magyarázatokat. Lehet, hogy a szavak jelentését felfogta, de a lényeg megértéséig, magának a valóságnak a felismeréséig még nem jutott el. Amíg csupán arra hivatkozik, hogy ebben és ebben a szövegben így és így van, Sákjamuni Buddha, Nágárdzsúna vagy Aszanga így vagy úgy beszélt erről vagy arról a kérdésről, addig nem állíthatja magáról, hogy érti a buddhista tanítást. Az ilyen tudálékos hozzáállás egyébként is tipikus jele a nagyon felszínes ismereteknek. Annak jele, hogy az illető még messze jár a valódi megértéstől. Mély és igazi megértés akkor jön létre, amikor sikerül megtalálni a tanításban elhangzottak és a valóság közötti kapcsolatot.

Végül is tehát ki dönti el, hogy egy cselekedet jó vagy rossz? A Buddha vagy Isten? Miért rossz vagy jó egy cselekedet? Mi azt mondjuk: akkor tartunk egy cselekedetet rossznak, ha szenvedést okoz nekünk. Itt arra utalunk, hogy ezt az érzést nem akarjuk. A dolog lényege tehát abban rejlik, hogy mit akarunk és mit nem akarunk. Ez az érzés dönt és nem a Buddha. A döntésünk attól a szokásos és valóságos érzésünktől függ, hogy boldogok akarunk lenni és nem akarunk szenvedni. Röviden tehát: egy cselekedetet a hétköznapi tapasztalataink alapján minősítünk rossznak, jónak vagy semlegesnek. A megkülönböztetés nem a buddhizmustól származik. A dolog mélyén a saját akarataink áll. Senki se keressen ideológiát mögötte.

Azt tehát, hogy egy cselekedet jó, rossz vagy semleges, hogy erényes vagy erénytelen, a tapasztalataink alapján döntjük el. Senki sem kételkedik abban, hogy számára mi a pozitív és mi a negatív. Ez persze csak általános megközelítés. Mélyebbre ásva a kérdés összetettebb. Mindenesetre a karma, vagyis a különböző előjelű tettek, olyan tények, amelyekben nincs okunk kételkedni, amelyek meglétében még a különböző vallások is egyetértenek. Abban sincs

* Tib. *stong pa nyid*; skt. *śūnyatā*.

vita, hogy a tetteknek következményeik vannak, hogy a két oldal között kapcsolat áll fenn. Mi ezt karma törvénynek nevezzük. A buddhizmus ebben a vonatkozásban csupán annyiban tér el más vallásoktól, hogy a „jó-rossz” kifejezések helyett az „erényes-erénytelen”, „pozitív-negatív” fogalmakat használja. Lényegtelen, hogy valaki – elfogadva a jelentésüket – a szavak valamelyikével nem ért egyet. A hangsúly a jelentésen van, nem a szavakon.

Bár a karma törvény által szenvedjük el mindazt, amit nem akarunk, és ez maga a valóság, tanulás nélkül senki sem képes felismerni, hogy a törvény hogyan működik az életében. Az emberek csupán azt az érzésüket ismerik, hogy boldogságra vágnak és nem akarnak szenvedni. Többet nem. Képtelenek meglátni az összefüggéseket, nevezetesen, hogy miként jön létre a szenvedésük, szenvedéseiknek melyek a durvább és a finomabb okai és feltételei, hogy ez a folyamat miként működik rövidebb és hosszabb távon. A karma törvényre a buddhizmus hívja fel a figyelmet. A buddhizmus különböző tanításainak és eljárásainak az a célja, hogy elvezessen minket ahhoz, amit ténylegesen el akarunk érni. A buddhista tanítás elmagyarázza, hogy miként jussunk el belső úton – azaz nem anyagi, hanem spirituális értelemben – a célunkhoz. Elmondja, hogy a boldogság elérésének melyek az okai és a feltételei, és melyek a legfőbb akadályai. Mi a teendője annak, aki jobb újrалétesülést szeretne elérni a következő életében, mit kell tennie és elhagynia annak, aki a nirvánába kíván eljutni, és mit annak, aki megvilágosodni szeretne. A buddhista tanítás a valóságra mutat rá, amikor a pozitív–negatív, az erény–erénytelenség, érdem–érdemtelenység különféle elnevezéseit és fogalmait használva beszél az általunk tapasztalható alapvető érzésekről. Nem Sákjamuni Buddha, Nágárdzsúna vagy a nagy buddhista filozófusok nézeteiről van tehát szó, viszont a tanításaikon keresztül vezet az út a valóság felismeréséhez, végső soron a legnagyobb boldogság, a nirvána – az örökké tartó béke –, valamint a buddhaság eléréséhez.

Nézzük meg ezek után, hogy mit értsünk „a pozitív cselekedeteknek pozitív, a negatívoknak negatív, a semlegeseknek semleges következményei vannak” kijelentés alatt. Azáltal, hogy nem szenvedésre, hanem boldogságra vágyakozunk, valójában kedvező következmények megvalósulására áhítunk. A boldogság és a boldogtalanság nem ok, hanem következmény. Boldogtalanságot, más szavakkal mondva rossz következményeket, nem akarunk. Mi azt mondjuk: a jó karma jó következményeket, a rossz karma rossz következményeket eredményez. Igaz ez vagy sem? A kérdés filozófiai: kapcsolat áll fenn a jó karma és a jó következmény között? Ezt a kérdést amiatt is fontos megválaszolni, mert ha nincs ilyen kapcsolat, akkor mi szükség arra, hogy jó karmával, vagyis jó cselekedetekkel kötelezzük el magunkat? Mi, buddhisták, azért választunk a cselekedeteink között, mert

megértjük, hogy eltérő következményeik vannak. Következmény nem a semmiből lesz. A boldogsághoz okok szükségesek. A boldogság oka pedig a jó karma. Nehéz lenne megvédeni egy olyan álláspontot, amely szerint valamely következménynek nincs oka és feltétele. Mondható az, hogy a boldogságnak vagy boldogtalanságnak nincsenek okai és feltételei? Mondható, hogy ezek a semmiből jönnek létre? Ilyet állítani logikátlan lenne és ellentmondana a realitásnak. A dolgok okok és feltételek által jönnek létre. Ha elfogadjuk, hogy a boldogságnak okai, mégpedig olyan okai vannak, amelyek jók – amit jó karmának nevezünk –, akkor természetesen azt is el kell fogadnunk, hogy kapcsolat áll fenn a pozitív okok és a pozitív következmények között. Ugyanez áll a negatív oldalra, megegyezően a tapasztalatainkkal. Ez a karma törvény a buddhista tanítás szerint. Mélyebben átgondolva, nem mondhatjuk azt, hogy elfogadjuk a jó és a rossz cselekedetek létezését, de nem fogadjuk el az eltérő következményeiket. Ilyen kijelentés ellenkezne a tapasztalatainkkal. Végül is nem csupán általános értelemben vett karmáról, hanem pozitív-, negatív- és semleges karmáról beszélünk, amelyek pozitív-, negatív- és semleges következményekkel járnak. Amikor majd a meditációtokban erről elmélkedtek, gondolatok a mindennapi tapasztalataitokra. Egybevetve ezeket az elmondottakkal, látni fogjátok, hogy semmiféle új találmányról nincs szó. A buddhizmus a valóságról beszél.

Következő lépésként, a karmával összefüggésben megvizsgáljuk, hogy mi a buddhizmus tanítása a megelőző- és elkövetkező évekről. Mi a kapcsolat az elmúlt életünk és a jelenlegi életünkben tapasztalt következmények között? Ez a kérdés már mélyebb rétegeket érint és összetettebb elemzést igényel, amelynek a megértéséhez mindenekelőtt tisztázni kell: egyetérthetünk-e azzal, hogy voltak előző életeink és lesznek következő életeink, vagy sem.

Mivel általánosan elfogadott, hogy a testünk a szüleinktől származik és nem valamelyik megelőző életünkből, a fő kérdés az, hogy a tudatunknak mi az előzménye. Szintén a szüleinktől származik? Vagy az előző életünkből? Mindkettőből vagy netalán egyikből sem? Ha okoktól és feltételektől függően jön létre, akkor melyek ezek? Vagy a semmiből keletkezik hirtelen? Komoly filozófiai kérdések! Egyik feltevést sem utasíthatjuk el azonnal. Minden lehetőséget külön-külön gondos elemzésnek kell alávetnünk és egyenként kell leellenőriznünk felvetéseik jogosultságát. Sajnos most sem lesz időnk mindenre kiterjedő vizsgálatra. Akit érdekel, az érvek nagy részét megtalálhatja egy korábbi tanulmányomban.*

* *skye ba snga phyi yod dam*. (Léteznek előző és következő életek?) *lhag bsam brtsegs pa, dha sa rigs lam slob gnyer khang* (a dharamszalai Buddhista Dialektika Intézet évkönyve), 1987-88.

A buddhista filozófia a megelőző- és az elkövetkező életeket a tudat természetére alapozva fogadja el. Ahogyan erről már korábban röviden beszéltem, e kérdéskör kulcsa, hogy a test és a tudat különböző lényegiségek. A buddhizmus nézete ezen alapul. Mivel teljességgel különböző lényegiségek, a lényegi okuk is teljességgel különböző kell legyen. Gondoljunk arra, hogy a narancs magjából nem teremhet mangó, mivel a mangó lényegi oka nem a narancsmag. A narancs és a mangó két különböző leszármazási ág, bár bizonyos feltételek – víz, hőmérséklet, termőtalaj, és így tovább – mind a narancs, mind a mangó létrejöttéhez egyformán szükségesek. Márpedig, ha a lényegi okaik különböznek, a következmények is különbözni fognak.

Jelenlegi testünknek a szüleink a lényegi okai, és ha a tudatunknak is a szüleink az okai, akkor filozófiailag bizonyos, hogy nincs megelőző élet és ebben az esetben következő élet sincs. A szülők élete azonban jelentősen különbözik a gyermekük életétől. Gyakran megfigyelhető, hogy egy szülő haragos és ingerlékeny, a gyermeke viszont szelíd és türelmes. Vagy fordítva. Ha a tudat a szülőktől származna, minden bizonnyal a gyermeknek a szüleiivel azonos mentalitásúnak kellene lennie. A szülőknek viszont tőlük teljesen különböző és egymástól is nagyon eltérő gyermekeik lehetnek. Ezért is nehéz bizonyossággal állítani, hogy a tudat a szülőktől származik.

Másik lehetőségként felvethető, hogy a tudat az agy valamely funkciója. Amennyiben ez igaz, a megelőző élet szintén nem lehetséges. Az agy a jelenlegi testtel együtt jön létre és azzal együtt semmisül meg. Következésképpen, akkor jövőbeni életre sincs mód. Az ezzel a nézettel szemben felvethető ellenérveket az említett tanulmányomban olvashatjátok. Komoly filozófiai problémák származnak egy ilyen állításból. Például, ha a tudat csupán az agy egyik funkciója, mindennek, amit gondolunk, már előre készen kellene állnia. Ez azt jelentené, hogy amit gondolunk, ahogyan gondolkodunk, valamint a gondolataink sorrendjének a meghatározása, nem a mi kezünkben van. Holott tapasztaljuk, hogy nem ez a helyzet. Mindamellet a buddhizmus nem állítja, hogy a tudat független az agytól és a testtől. Jóllehet a lényegüket illetően különböznek, szoros és kölcsönös kapcsolat áll fenn közöttük. A kölcsönösség miatt az agy károsodásával a gondolkodás is károsodhat. Ebben nincs vita. A buddhizmus azonban a tudat állapotának eltérő szintjeit különbözteti meg, amelyek közül a durva szint függ nagymértékben az agytól. Ezen a szinten figyelhető meg, hogy az agyat ért károsodás a gondolkodásra is befolyással van, és ilyen esetben például egy balesetet szenvedett személy akár teljes mértékben elveszítheti az emlékezőképességét. Ez azonban egyáltalán nem jelenti azt, hogy a tudat csupán az agy egyik funkciója lenne. Nehéz lenne egy ilyen állítást megvédeni.

További lehetőség, hogy a tudat nem a szülőktől származik, nem az agy funkciója, de nem is az elmúlt életből származik. Ami az utóbbi felvetést illeti, az erre vonatkozó szokásos érv: ha a tudatunk a múlt életből származna, emlékeznénk a korábbi éveinkre. Ez valóban jogosan felvethető, de a cáfolat is kézenfekvő. Ismertek olyan esetek, amikor többnyire gyerekek emlékeztek megelőző életük egy s más történéseire. Ilyen gyerekek például Indiában manapság is vannak. Hogy ez nyugaton mennyire közkeletű jelenség, nem tudom. Itt persze csak néhány esetről van szó, de buddhista szempontból ennyi is elég. A nyugati tudomány szemszögéből nézve nyilván nem egyszerűen belátható jelenségről van szó. Számunkra a kérdés viszont inkább az, hogy miért csak kevés ember emlékezik az előző életére és az elsőprő többség nem? Gondoljunk arra, hogy ha az emlékezőképességet agykárosodás következtében is elveszíthetjük, vajon mennyire akadályozott a visszaemlékezés az elmúlt életre az agy tökéletes kicserélődése esetén! Vagy még egyszerűbben mondván, hogyan lehetséges az emlékezés, ha a közöttünk élő, agykárosodást sem szenvedett emberek nem kis hányada akár még egy közelmúltban történt eseményre sem képes visszaemlékezni?

Más oldalról tekintve, egyáltalán nem állítható, hogy semmire sem emlékezünk az előző életünkéből. Legkézenfekvőbb példa erre a ragaszkodás, a gyűlölet és a harag. Sehol nem tanultuk, hogy miként váljunk haragossá vagy gyűlölködővé. Erre szülő nemigen tanítja a gyerekeit. Ennek ellenére születésünk óta „tudjuk” ezeket. A buddhizmus azt mondja: az ilyen „természetes mentalitás” a múlt életből származik. Amihez ugyanis nagymértékben hozzászokunk, az a természetünké válik és a múlt életből is átjön. Ez is egyfajta emlékezés, hiszen emlékezés alatt nem csak egy házra vagy a szülőkre való emlékezést értjük. A tudat a harag, a gyűlölet, a féltékenység, a ragaszkodás, stb. hajlamait megőrzi. Ezeket tehát nem kell tanulnunk, nem kell begyakorolnunk, mégis természetes kényszerrel nyilvánulnak meg, a legvilágosabban jelezve, hogy elmúlt sok-sok életünk során hozzájuk szoktunk.

Minden lehetőséget sorba kell tehát venni és gondosan kielemezni ahhoz, hogy a buddhista nézőpontnak megfelelő álláspontot igazolva lássuk. A buddhizmus megalapozottan állítja, hogy megelőző élet szükségszerűen van. Ha pedig létezik megelőző élet, ha a jelenlegi élet egy előző életből származik, akkor logikailag egyértelműen és könnyen bizonyítható, hogy jövőbeni életnek is lennie kell. De mi mondható el a különböző életlehetőségekről és környezetekről, az érzések sokféleségéről, az emberek megjelenési formáinak, színének, mentalitásának, tapasztalatainak eltéréseiről, az anyagi, életmódbeli különbségekről? Hogyan és miért jönnek ezek létre? Nézzünk erre egy példát. Valahol mondjuk autóbaleset történik. Az autóban négy személy ül, közülük három meghal, egy megmenekül. A kérdés az eset lényegét illetően filozófiai:

miért így történt? A legtöbb ember, aki nem foglalkozik filozófiával így felel: „balszerencse miatt”. A buddhista filozófia ismeretében ezzel a felelettel nem érthetünk egyet. Mit jelent az, hogy „balszerencse”? Kitől vagy mitől származik a „balszerencse”? A semmiből lesz, vagy okokból és feltételekből jön létre? Azt állítani, hogy a semmiből áll elő, nagyon logikátlan. Ha azt mondjuk, hogy okokból és feltételekből jön létre, akkor viszont feleletet kell adnunk arra, hogy mik ezek az okok és feltételek. Ki vagy mi dönti el, hogy három ember meghaljon, egy pedig megmeneküljön? Tény, hogy itt már valóban nagyon mély filozófiai kérdésekkel állunk szemben. Nem könnyű a megértés. Erre csak mélyreható gondolkodás útján leszünk képesek.

Rejtett, ám közvetlen kényszerítés alatt élünk. Hogy milyen az életminőségünk, azt ez a rejtett erő határozza meg. Ismerünk embereket, akik szinte bármit tehetnek, sohasem lesznek sikeresek. Mások szinte semmit sem tesznek érte, mégis sikeres életet tudhatnak a magukénak. Világos, hogy a hangsúly nem a befektetett erőfeszítésen vagy a birtokolt külső dolgokon van, hiszen szinte teljesen azonos feltételek között élő emberek tapasztalatai is alapvetően különböznek egymástól. Következésképpen, csak filozófiailag tudjuk átlátni, pontosabban megérezni azt a valamit, ami a dolgok mögött munkálkodik. Éspedig: a történések mögött ott húzódik mindaz, ami előttük történt. Ez az, amit karmikus erőnek nevezünk. A múltban összegyűjtött karmikus erők közül azok nyilvánulnak meg, amelyek még mindig aktívak, amelyek működésbe lépéséhez az idő elérkezett. Ezt nevezzük karma törvénynek.

Szembe kell tehát néznünk azzal, hogy nincs minden a kezünkben. Mindenki a számára legjobbat szeretné elérni és el akarja kerülni, amit nem akar. Teljesen elégedettek azonban soha nem vagyunk. Ez a világos jele annak, hogy nem vagyunk képesek a dolgainkat teljes egészében saját magunk befolyásolni. Bármi is történjen velünk, képtelenek vagyunk az eseményeket minden részletre kiterjedően ellenőrzésünk alatt tartani. Ha a dolgaink valóban tőlünk függnének, ha képesek lennénk teljes ellenőrzést megvalósítani felettük, akkor nem lenne közöttünk egyetlen ember sem, akiben elégedetlenség élne. Márpedig, ha a dolgok alakulása nem tőlünk függ, akkor kell lennie valaminek, ami befolyásolja a kimenetelüket. Ez az, amit karmikus erőnek nevezünk. Filozófiai értelemben kapcsolat áll fenn a karmikus erő és a között, ami az életünkben történik. A karma törvény pedig nem más, mint az emberek eltérő eredményekre vezető erőfeszítései és cselekedetei mögött húzódó, a jelen és a jövőbeni életek történéseit ellenőrzése alatt tartó rejtett erő. A karma törvény életünk egészét közvetlenül befolyásolja.

A mindennapok oldaláról nézve, a karma törvény elfogadása még annak is nagy segítséget jelenthet, aki nem érti pontosan a filozófiai magyarázatát. Például a tibeti közösségben, ahol mindenki elfogadja, mert elhiszi a kar-

ma törvényt, az emberek életét igazán jótékonyan befolyásolja. Ha valaki nagyon beteg és az orvosi kezelés, a gyógyszerek és az ima ellenére sem javul az állapota, azt mondja: „ez karmikus betegség”. Annak felismerése, hogy az állapotát a saját cselekedetei miatt érdemelte ki, erőt ad a beteg embernek. „Ezt érdemlem” – mondja, és a betegsége nem zavarja össze a tudatát. Az elfogadás, a rossz karmikus következménybe való belenyugvást eredményezi. Az ilyen ember tudata nyugodt marad, ami nagyon hasznos. Ezzel a szemlélettel nem rendelkező személy viszont, látva kilátástalan helyzetét, zavarodottá válik. Aggodalmaskodik, szomorú és elégedetlen, holott a betegsége, mint probléma, éppen eléggé megterhelő. Mi szüksége van még további problémák felkeltésére? Mintha egy baj nem is lenne elég. Izgatottságával, panaszával, elkeseredettségével, sírásával pedig nem csak önmagát, hanem hozzátartozóit és környezetét is felzaklatja. Így ez az egész egy nagyon sajnálatos esemény lesz.

Ezek lennének a fontosabb tudnivalók, amelyekre a karma törvényen való meditáció ráépíthető. Persze még sok egyébről szót ejthetnénk. Elgondolkodhatnánk például azon, hogy egy bizonyos esemény miért pont abban az időpontban történik. Miért nem egy másik nap, másik órában? Ha az ilyen kérdéseket filozófiailag és logikailag elemezzük, akkor végeredményként a karma elméletének egyre újabb és mélyebb rétegéig hatolunk. Részleteket tisztázó választ csak így nyerhetünk.

- ◆ *Ahhoz, hogy valakinek a viselkedése megfelelő legyen, szükséges a karma törvény ismerete és figyelembe vétele? Nem lehetséges a kényszerítés felismerése nélkül megvalósítani a helyes viselkedést?*

Egyáltalán nem szükséges, hogy valaki a buddhizmus álláspontját elfogadja. A helyes viselkedés sokkal fontosabb, mint a karma törvény fogalmi ismerete. Úgy is mondhatom, hogy a cél elérése lényegesebb, mint az odajutás folyamata, azaz a cél elérése a lényeg, a megvalósítására alkalmas módszer másodlagos jelentőségű. Sokféle ember van és közöttük természetesen nagyon sokan vannak, akik a buddhista nézetet nem fogadják el. Mindamellet, a buddhista megközelítés meggyőző érveket szolgáltat az elmúlt- és a jövőbeni életek, valamint a karma törvény megismertetésével a cél eléréséhez, nevezetesen, hogy miért is kell az életet sokkal pozitívabb módon leélni. Ezek az érvek racionálisak. Persze lehetnek olyanok, akik úgy gondolhatják, hogy ez a szemlélet túlságosan szigorú és kényszerítő. Akit ez a fajta kényszer hozzásegít céljának eléréséhez, mert racionálisan gondolkodó típus, annak éppen erre a módszerre van szüksége, és az ilyen ember egyáltalán nem érzi kényszernek, hogy e magyarázatok szerint jár el. Helyes és szilárd alapnak tekinti, amelyre támaszkodva pozitívabb életet valósíthat meg. Mi úgy tartjuk, hogy a megelőző- és a következő életekről, valamint a karma törvényről szóló tanítások

ténylegesen nem kényszerítő erejűek, sokkal inkább a szemünk felnyitására alkalmas eszközök. Segítségükkel érthetjük meg tisztán és világosan, hogy miért is kell pozitívabb módon leélnünk az életünket. Például, ha valakivel valamilyen problémánk adódik, miért jobb türelmesnek lennünk? Milyen következményekkel jár, ha szabadjára engedjük a haragunkat? A karma törvény ismerete ezeknek a kérdéseknek a tisztázásához nagy mértékben hozzájárul. Természetesen, ha a megértése nem teljes körű, ha csupán hitről van szó, akkor elképzelhető, hogy a pusztán kényszer dominál. De még ekkor is, ez a kényszer is pozitívnak mondható. Nem lehet ugyanis negatív az, ami pozitív cél elérését szolgálja.

Mindezek miatt rendkívül fontos, hogy még a meditálás megkezdése előtt pontosan értsétek a karma törvény lényegét, mert a meditációk során így majd értelmet nyernek az ebből fakadó teendőitek. Aki eljut erre a szintre, érezni fogja, hogy megéri a fáradságot az ezzel való foglalkozás. A buddhista tanítás intelmeit tehát ne a tradíció követése miatt vegyétek figyelembe. Bármilyen tradícióról legyen szó, követésének önmagában nincs különösebb jelentősége. Ezernyi hagyomány van körülöttünk. Ha viszont a buddhizmust úgy tekintitek, mint a valósággal és a saját tapasztalataitokkal összhangban álló tanítást, akkor akár egyetlen leborulás, vagy bármely csekélyke gyakorlat elvégzése is jelentőségteljessé válik. Ezért mindennél fontosabb a pontos megértés. Ez legyen a legelső, amit majd követhet a meditálás. A komoly elkötelezettségnek ez a legmegfelelőbb módszere. Alapos és mély megértés nélkül egy „nagy ugrás” csupán a dolgok összezavarását eredményezi. Ilyen veszély itt nyugaton sajnos fennáll. Keleten sokkal kevésbé, mivel ott a környezet más. Nem tudok arról, hogy keleten egy új tanítás meghallgatása vagy tanulása mentális problémákat okozott volna. Nyugaton azonban az új tanítások, bár segítséget jelenthetnek, nem ritkán a helyes és jó megértés hiányában komoly mentális problémák okozói. Éppen ezért kérem, hogy lépéseitek e téren nagyon óvatosak legyenek! Vigyázva haladjatok, hogy utólag ne kelljen semmit se megbánnotok. Ha nem így tesztek, a tanítás nem segít, sőt éppenséggel árthat. Aki megválna mindennapi normális életvitelétől, annak nem lesz biztonságot nyújtó támasza. Mihez kezd nélküle? Ez az oka annak, amiért Őszentsége, a Dalai Láma olyan sokszor hangsúlyozza, hogy vallást változtatni nem könnyű. Annak, aki gyorsan és figyelmetlenül radikális változást hajt végre, szembe kell néznie a következményekkel: zavarok keletkezhetnek a gondolkodásában, az emberekhez és a dolgokhoz való viszonyulásaiban és a mindennapi élete felborul. Ám, ha a változtatást óvatosan, kis lépésekkel haladva hajtjátok végre, akkor nem lesz baj. A szilárd alap megőrzése mellett a buddhista tanítás valóban pozitív módon járulhat hozzá a mindennapi életetekhez.

Figyelmetekbe ajánlom Öszentsége tanításait. Sokszor nagyon egyszerűek és éppen ezért különösen alkalmasak arra, hogy a hétköznapok során hasznosítsuk a gondolatait. Kiváló gyakorlatokat ajánl, de ismétlem: ez nem azt jelenti, hogy miatta vallást kellene változtatni! Tradíciócsere nélkül is alkalmazhatók, hiszen amit mond, különösen itt nyugaton, rendkívül fontosak. Nagyon-nagyon fontosak.

*Hogyan gondolkodjunk a rejtett jelenségekről**

A *Pramána* tanítása a logikai okfejtés és a tapasztalataink közti összefüggéseket vizsgálja, nevezetesen, hogy mely tények támasztják alá a tapasztalatainkat. Önmagában a logikának nem sok értelme van, tapasztalati tények nélkül a tisztán logikai következtetés nem bizonyító erejű. Az olyan finom jelenségek viszont, mint a karma törvény, a megelőző- és az elkövetkező életek, a nirvána, stb., a tapasztalaton alapuló logika segítségével vizsgálhatók, s ha nem is tökéletesen, de többé-kevésbé megismerhetőek. E módszert használva állítja a buddhizmus, hogy ezeknek a finom jelenségeknek a létezése lehetséges. Ezt a logikai következtetést az illathoz hasonlíthatjuk. Magát az ételt nem látjuk, de érezzük az illatát.

Évekkel ezelőtt még Dharamszalában, ottani tanulmányaimra támaszkodva két tanulmányt írtam: „Létezik a karma törvény?” és „Léteznek előző- és következő életek?” címenek, amelyek a kolostor időszaki folyóiratában jelentek meg.** A karma törvényről készült tanulmányt tavaly két tanítványommal lefordítottam angolra, és ennek már magyar változata is van, amely a *Lam-rim* részeként fog megjelenni.*** Megpróbáltam a saját gondolataim alapján a lehető legegyszerűbben értelmezni ezeket a kérdéseket. Azt nem mondom, hogy teljes körű magyarázatokat adtam. Azt sem állítom száz százalékos bizonyossággal, hogy a karma törvény, valamint a megelőző- és a következő életek léteznek, de logikai megközelítéssel, a természet törvényére és a mindennapi tapasztalatra alapozva kimondhatom, hogy lehetségesek. Lehetséges a karma törvény, a megelőző- és a következő életek, a nirvána és a buddhaság. De teljesen biztos nem vagyok bennük. Olyanok, mint az étel illata, nem maga az étel.

* Ez a tanítás a *Lam-rim* meditáció kurzus egy későbbi időpontjában hangzott el, nem szorosan kapcsolódva a *Lam-rim* témaköréhez. A felvetett gondolatok miatt közlése e helyen látszik hasznosnak.

** *las rgyu 'bras yod dam. lHag bsam brtsegs pa, Dha sa rigs lam slob gnyer khang* (A dharamszalai Buddhista Dialektika Intézet évkönyve), 1989/1990., és *skye ba snga phyi yod dam*. Ld. 182. o. jegyzetet.

***Ld. 2. Függelék. 279-313. o.

- ♦ *A karma törvény, valamint a megelőző- és a következő életek a buddhizmus alapját képezik. Ha ezek bizonytalanok, akkor a buddhizmus sem száz százalékosan biztos tanítás...*

Nem általánosságban beszéltem, azt mondtam, hogy én nem látom száz százalékosan biztosan. Az „illatát” azonban érzem. Aki valóban törekszik rá, az előbb vagy utóbb megbizonyosodhat róluk. Természetesen vannak olyan buddhista tanítások, amelyekben egészen bizonyos vagyok. Például biztos vagyok benne, hogy a különböző típusú mérgező érzelmek megzavarják az embert. Mérgező érzelmek nélkül a tudat békés és nyugodt. Ezt tapasztalhatjuk, tehát bizonyosak lehetünk felőle. Ha viszont a megelőző- és a következő életek vagy a karma törvény létezéséről van szó, akkor ezeket már csak úgy tekinthetem, mint a példában említett, szemünkkel éppen nem látható ételt, aminek érezzük az illatát, azaz közvetett bizonyíték nyerhető róla. Közelebb és közelebb kerülhetek hozzá, de valódi „ételként” nem ízlelhetem meg. Éppen ezért az ilyen eljárásra nem mondhatom, hogy száz százalékosan biztos. De ez engem egyáltalán nem keserít el. Egyébként is, a magam részéről úgy gondolom, hogy még ha nem is jutok különlegesen magasra, akkor sem veszítek semmit se. Különben sem hiszem, hogy bármi áron nagyon magasra kellene eljutni. Kísérletezhetek önmagatokkal a buddhizmus tanításának alapjait gyakorolva is. Ez biztosan haszonnal jár. Hogy ez segíteni fogja-e a jövőbeni életeteket vagy sem, egy másik kérdés. Ha segíti a jelenlegi életet, akkor az már jó. Fontos, hogy ne ártson. Minden egyes részletére és vonatkozására kiterjedően csak nagyon hosszú folyamat eredményeként bizonyosodhatunk meg valamiről. A tibetieknek, mondhatnám szinte mindegyike száz százalékosan hisz a buddhizmus szavaiban. De ez, az esetek döntő többségében, ismereteket nélkülöző hit. Szilárd és kikezdehetetlen érvekre támaszkodó erős hitre csak nagyon hosszú folyamat eredményeként lehet szert tenni. Ezért mondom, hogy az „illat” megérzésének állapota nem rossz. Aki ilyet érez, az már tudja, hogy valahol „ételnek” is kell lennie. Ha tovább halad ezen az úton, előbb-utóbb teljes bizonyosságra tehet szert.

Kezdetben egyébként nem is tehetünk mást, minthogy elhisszük és elfogadjuk, amit hallunk. A hitünkbe többnyire beleszületünk. Elhisszük, amit mondanak nekünk, mert ilyen uralkodó szokás vesz körül minket, a környezetünk ezt a hagyományt követi. Csak akkor láthatjuk meg az adott szokás hátterét, amikor tanulni kezdjük. És miközben tanuljuk, kétségeink támadnak. Aki a tanultakon elgondolkodik, az már a tárgyilagosság szintjén, az „igen” és a „nem” között helyezkedik el. Az ilyen ember is hisz, de a hite egyre inkább filozófiai magyarázatokra és logikára támaszkodik. Ezt a folyamatot a *Pramána* tanítása világosan leírja. A legelső szintet feltételezésnek nevezi. Ennek három típusa van. A kijelentések – az érvek – valószínűnek tűnnek, de

bizonyítékkal nem rendelkezünk róluk. Az érveken gondolkodunk, és ebből a gondolkodásból születik a kételkedés. Innentől kezdve a tudat a logikai érvelés útját követi. Az átalakulás következő állomása a helyes megismerés, vagy ahogyan mi nevezzük: a realizáció. A helyes megismerés fogalmi szintje fokozatos hozzászoktatás mellett nem fogalmi helyes megismeréssé változik. Eddig a pontig a megismerési szintek szennyezettek. Következő lépés a szennyezetlen állapot megvalósítása, majd pedig a nirvána és mindentudó tudat létrejötte. Mivel a transzformációra mindenkinek lehetősége van, kizárólag tőlünk függ, hogy elindulunk ezen az úton vagy sem. Tény, hogy az átalakulás nagyon lassan megy végbe, és az út lerövidítésére sincs lehetőség. Az biztosan nem történhet meg, hogy ebben az életünkben nekikezdünk és az életünk befejeztével a folyamat végére érünk.

A *Lam-rim* által kínált út hasonló az elmondottakhoz. Aki nem utasítja el az előadások során hallottakat, elsőként a hitében erősödhet meg. Komolyan és kitartóan végzett analitikus meditációi során érvek sokasága merül fel, amelyeket saját tapasztalataival kell összevetnie, és ennek hatására lassan kiteljesedhet a realizációnak nevezett meggyőződése. A realizáció alacsonyabb szintjén a fogalmi megértés az uralkodó, amely szintén nagyon lassan, fogalom nélküli felismeréssé alakul át. Ez utóbbi még szennyezett, mígnem majd valamikor szennyezetlenné válik. Nehéz eljutni idáig, de mi úgy gondoljuk, hogy ez a nirvána, illetve a buddhaság, vagy legalábbis egy jobb elkövetkező élet elérésének a módja.

Fontos kérdés, hogy ennek az útnak a bejárásához van-e más lehetőségünk? Mi azt gondoljuk, hogy a rejtett jelenségek megértésének egyedüli módja a filozófiai megközelítés. Ha van más, egyszerűbb módszer, akkor az nagyon jó, de ilyennel még nem találkoztunk. Vegyük példának a megelőző életet. Aki már meghalt, nem beszélhet róla, aki él, nem emlékezik rá. Hogyan érthetnénk meg ezt a jelenséget másként, mint filozófiai-logikai okfejtéssel? Márpedig, ha a filozófiai megközelítés ennyire fontos, akkor az analitikus meditáció is fontos. E kettő ugyanis nem választható el egymástól. Az analitikus meditáció a filozófia módszereit és következtetéseit használja. Mondhatjuk úgy is, hogy az analitikus meditáció nem más, mint a filozófiai eljárás egyik változata.

Én magam is a hit szintjéről indultam, de nem állítom, hogy a folyamatnak feltétlenül a hittel kell kezdődnie. A *Pradnyápáramíta* tanítása magas- és alacsony intellektussal rendelkező tanítványokat különböztet meg. Úgy is mondhatjuk, hogy vannak éles eszűek és nehezebb felfogásúak. A magas intellektussal rendelkezők elemző módon, gondolkodás útján közelítik meg a tárgyat. A vakhit az alacsony intellektus sajátja. Nem szükségszerű tehát, hogy minden esetben a hit legyen az elsődleges. Sokféle hit van, de a nagy

kérdés az, hogy milyen eszközök és módszerek segítségével bizonyosodhatunk meg arról, amiben hiszünk? A buddhizmus szerint ez a filozófia eljárása. Az alapkérdés így hangzik: mi a helyes megismerés módja?

Annak idején a kolostorban az első évben azt vizsgáltuk, ami a szövegekben áll. Megtanultuk a meghatározásokat és a felosztásokat. Ezek csupán alapanyagként szolgáltak a komolyabb elmélyedéshez, mivel a realizáció a helyes fogalmi megismerés szintjén kezdődik. A valódi transzformáció talapzata az érvek általi helyes megértés. Az érvek kétfélék lehetnek: helyesek és helytelenek. Elképzelhető, hogy helytelen érvekre alapozódik a tudat átalakítása és akkor az eredmény is ennek megfelelő lesz. A *Pramána* ezért nagy súlyt fektet a helyes érvelés bemutatására. Lehet olyan filozófia, ami azt mondja, hogy ez a vizes palack itt mellettem létezik, és olyan, ami azt mondja, hogy ez itt nem létezik. A valóságban azonban ez a palack nem lehet mindkét létformában. Például a keresztények azt mondják, hogy létezik teremtő Isten. Mi ezt nem tartjuk értelmezhető kijelentésnek. A kérdést úgy is feltehetjük, hogy milyen módszer által érthetjük meg ténylegesen a teremtő Isten létét? Mit kell tennünk a megértés érdekében? A megnyilvánult jelenségeknél az érzékszerveinket, a rejtett jelenségek esetében pedig a logika módszerét használjuk. Olyan dolog nincs, ami egyszerre létező és nem létező. Azt, hogy éppen melyik esetről van szó, a logika tisztázhatja. Hogyan jöhet létre határozott vélemény, ha az ember nem tud ebben dönteni? Az egyik a kettő közül nem megfelelő. Nem lehetséges együtt a teremtő Isten és az evolúció gondolata. Vagy ez van, vagy az van. Van más lehetőség ennek eldöntésére a filozófiai-logikai eljáráson kívül? Ha igen, az nagyon jó, mert a filozófiai módszer eléggé bonyolult. De ilyet nem ismerünk, ezért van akkora jelentősége a buddhista filozófiának. Meggyőződésem, hogy minden vallás alkalmas a boldogság megvalósítására, ami egyáltalán nem jelenti azt, hogy minden vallásos hit helyesen látja a valóságot. Hogy egy hit kifogástalan vagy sem, azt hosszadalmas és bonyolult eljárással a filozófia és logika döntheti el. Tisztán látni abban, hogy Isten teremtette-e a világegyetemet, korántsem egyszerű dolog.

♦ *Kaphatunk erre egyértelmű választ?*

Nem hiszem. De a *Pramána-várttiká* második fejezete erre a kérdésre is kitér. Nem a keresztény-, hanem a hindu nézettel vitázik, amelyik szintén elfogadja a teremtő létezését. Erről itt most részletesen amiatt nem tudok beszélni, mert bonyolult és hosszadalmas érvelést kellene ismertetnem, amire nincs időnk és amelynek a megértéséhez a szükséges alapok is hiányoznak. Nagyon leegyszerűsítve, a karma törvényre, a nem teremtettség alappillére hivatkozhatom. Ennek ellenére nem állítom száz százalékos bizonyossággal, hogy nem Isten teremtette a világot. Amit én állítok az az, hogy a kettő nem lehetséges együtt. Ez a logika. A két kijelentés közül az egyik hibás.

Vagy az, hogy a világot Isten teremtette, vagy az, hogy nem teremtette. Itt a legelső lépés a módszer tisztázása, nevezetesen, hogy a kérdés eldöntéséhez filozófiai eljárásra van szükség. Ezt követően a második lépés annak megállapítása, hogy a döntéshez milyen sajátos filozófiára van szükség. Ez nagyon hosszadalmas. Amikor ezt vizsgáljuk, akkor nem az érzéseinkről, hanem a valóságról beszélünk. Ha az érzéseinkről beszélünk, akkor látnunk kell, hogy sok millió ember hisz a teremtő Istenben és nagyon boldog ettől az érzéstől. Ebben nincs semmi rossz.

- ♦ *Logikailag nem vethető fel az a további lehetőség, hogy az Isten sem teremtő, sem nem teremtő, illetve, hogy egyformán teremtő és nem teremtő...*

Azt hiszem, ez nem lehetséges. Két oka is van, hogy miért nem. Egyfelől, ha azt mondjuk: Isten létezik, akkor teremtőnek vagy nem teremtőnek kell lennie. Harmadik lehetőség nincs. Másfelől, ha nem létezik, akkor teremtő sem lehet. Itt sincs harmadik változat. Az, hogy az Isten teremtő vagy nem teremtő, eleve feltételezi a létezését. Egyéb változat nincs. Ha megállapodunk abban, hogy Isten létezik, és azt kérdezem, hogy teremtő-e ez az Isten, és erre azt feleli valaki, hogy nem, akkor számára nem teremtő. Ha igennel válaszol, akkor teremtő. De ez a választás nem egyenlő a valósággal.

- ♦ *Ez az okfejtés különbözik az üveg létezésének példájától? Az üvegre vonatkozóan elhangzott, hogy vagy létezőnek vagy nem létezőnek tekinthetjük. Az üveg természetesen létezik, de a buddhizmus szerint nem olyan módon, mint ahogyan azt tapasztaljuk. Ez nem alkalmazható a teremtő Istenre?*

Értem a nézőpontodat. De ez egy másik jelentéstartomány. Akkor fontos, ha valaki komolyan átbeszéli a témát egy opponenssel. Ennek során ezt fel kell vetni. A *Pramána* tanítása szerint azonban ez egy úgynevezett beugrató kérdés, amelyet annak idején a buddhistáknak hinduk tettek fel. A beugrató kérdés jellemzője, hogy szóhasználatában hétköznapi, a kérdező számára azonban sajátos, egyedi jelentést hordoz. A hinduk sokszor ugyanazt a terminológiát különböző jelentésekkel használták, amiről persze hallgattak. Ezért a buddhisták mindig megkérdezték, mi a valódi jelentése a fogalomnak? Vita csak a használt fogalmak azonos jelentése mellett lehetséges, e nélkül hasztalan időtöltés. Ha a felek tudják, hogy ki, mit ért a fogalmak alatt – még ha eltérő jelentéseket is használnak –, akkor nincs probléma. Ezért az említett kérdés is egy másik eset. Én nem erről beszéltem. Amikor Istenről, mint teremtőről vagy nem teremtőről szólunk, akkor nem lehet ilyen is és olyan is, illetve sem ilyen, sem olyan. Máskülönben nem négy, hanem akármennyi lehetőség felvethető. Ahány ember, annyi változat lehetséges.

Fontos megérteni magát a filozófiai eljárást. Előfordul, hogy két ember eltérő filozófiai nézetet vall és más bizonyítási és érvelési módszert alkalmaz. Mi dönti el, hogy melyik helyes a kettő közül? Végső soron a tapasztalatnak

kell igazolnia az eredményt. Ha a vita érvei nem támaszkodnak a tapasztalatra, akkor valójában nincs valós kiindulópont. Ezért alapvetően fontos az a kérdés, hogy miként tapasztalunk.

A karma törvénynek is – ami rejtett jelenség – a tapasztalaton kell alapulnia. Egyszerű példával élve, ez az almamag esete. Almamagból almafa lesz és nem narancsfa. Ez az, amit tapasztalunk. Miért nem lesz az almamagból narancsfa? A karma bemutatása innen indulhat és valójában a lényege ebben a példában összegezhető. Amúgy persze bonyolult dolog.

- ♦ *Ha a tapasztalatnak ennyire fontos szerep jut, akkor itt tulajdonképpen csak szubjektív következtetésről lehet szó.*

A tapasztalat szubjektív, de az, hogy a tapasztalásunk tárgyát képező dolog miként létezik, már nem feltétlenül az. Ha azt mondjuk, hogy ez az üveg létezik, akkor ez szubjektív megállapítás? Persze abban az értelemben igen, hogy a kijelentésünk a szemtudatosságunkon alapul, amely mindenkinek a saját tapasztalása. Az üveg létezése azonban nem szubjektív, hanem objektív. Ez a megkülönböztetés igen lényeges. Minden, amit objektívként magyarázunk, a szubjektum tapasztalatára alapozódik. A szubjektív választás azonban nem feltétlenül alapul tapasztalaton. Éppenséggel az ellenkezője is megtörténhet. A rossz választást nevezzük szubjektívnek. Ha azt mondjuk, egyetértünk azzal, hogy az üveg itt van, akkor ez objektív döntés, ami a saját szubjektív tapasztalatunkra támaszkodik. Éppen ezért, a Tanítás alapszelleméhez igazodva a buddhizmus egészének a tapasztalaton kell alapulnia, de ez a megértés folyamatában csak nagyon lassan valósul meg. Máskülönb, ha nem a tapasztalatra épül, akkor nincs kiindulópont. Valós kiindulópont nélkül pedig minden megkérdőjeleződik.

- ♦ *Érzékelhetjük a kis mértékben- és a különösen rejtett jelenségeket?*

Azt nem mondom, hogy érzékelhetőek. Az ezekben a jelenségekben való hitünk gyakran más személyek szaván alapul. De ki az a személy? A nagyon komoly gyakorlóknak hiszünk. Ha azt halljuk, hogy Őszentsége, a Dalai Láma nagyon komoly gyakorló, akkor ezek számunkra először csak szavak. Tanulmányozva élettörténetét, figyelemmel kísérve tanításait, kijelentéseit, meggyőződésünkkel válhat, hogy valóban komoly gyakorló. Hitről van szó, de ez a hit a tapasztalatunkon alapul. Azt persze nem mondom, hogy ez logikailag helyes érv. Ugyanarról van szó, mint az egyszerű példában: egy gyermek esetében kinek higgyünk, az anyjának vagy a gyerek hasonló korú barátjának? Bizonyára akkor tesszük helyesen, ha az anyjának, aki együtt él a gyermekével, mert ő ismeri jobban. Hitről van szó ebben az esetben is, de nem csak hitről,

* A buddhista filozófia háromféle jelenségről beszél: az érzékszervek számára megnyilvánuló (*mdon gyur*), illetve a közvetlenül nem érzékelhető, rejtett jelenségekről, amelyeknek két alváltozata van: kis mértékben rejtett (*cung zad lkog gyur*) és különösen rejtett (*shin tu lkog gyur*) jelenségek.

mivel érvek szólnak az anya mellett. Amit az anya mond, bizonyára igaz, ha nem is tekinthető száz százalékosan megbízhatónak. Ugyanezt a módszert ajánlja a *Pramána* tanítása a különösen rejtett jelenségek esetében: egy személy véleményét. Itt természetesen meg kell felelnünk a kérdést, hogy ki az a személy? Ahogy az imént mondtam, azt hisszük el inkább, amit az anya mond a gyermekéről. Mert emellett szólnak az érvek.

A kis mértékben rejtett jelenségek esetében is lehetséges a tapasztalás, ha azonosítjuk őket meglévő ismereteinkkel. Általánosságban mondva: mindannyiunknak vannak tapasztalatai a kevésbé rejtett jelenségekről, de felismerésük és tapasztalásuk mikéntjének tisztázása esetenként bonyolult, hosszadalmas eljárás. A tüzet a füst segítségével azonosíthatjuk. Ennek a tapasztalatunknak közelebbi megvizsgálása egy sor logikai eljárással történik, amelynek a végeredménye a tűz. A *Pramána* csupán bevezet ebbe a folyamatba, tisztázza, hogy miként tapasztalunk. Akinek nincs fogalma a tűzről, vagy nem ismeri a tűz és a füst közötti kapcsolatot, az hiába érzel füstöt, nem következtet tűzre. Mi itt most érzékeljük, hogy nincs tűz és nincs füst, és rendelkezünk azzal a tapasztalattal, hogy tűz esetén füst is van. Hasonló tapasztalatokat más dolgokról is felhalmoztunk. A *Pramána* nem tesz mást, mint feltárja a tapasztalataink közötti kapcsolatok lehetőségeit: mivel füst van, tűz is van; tűz van, mert füst is van; nincs füst, mert nincs tűz, a füst a tűzből keletkezik, ha ismerjük a füstöt, ismerjük a tüzet is, és így tovább. Ez természetesen logika, de a tapasztalatunkon alapul. Ezen a jelenség páron való gondolkodás a logikai eljárás, és ha ezt megértjük, amikor füstöt látunk, kételkedés nélkül tudjuk, hogy ott tűznek is kell lennie.

Ha azt kérdeznék, hogy melyik filozófiai eljárás a mérvadó, akkor a feleletem erre az lenne: amelyik a tapasztalaton alapul. Máskülönbén nincs kiindulópont. Amikor a kolostorban ezt tanultuk, kialakult bennünk egy érzés ennek a szerkezetéről, és arról, hogy a buddhizmusban miért hasznos és fontos a szellemi felismerés. Aki megelégszik azzal, hogy ellenőrzés nélkül hisz valamiben, aki ellenőrizetlenül elfogad bármit, annak nincs szüksége filozófiára. De aki valóban komolyan törekszik tudatának átalakítására, az nem nélkülözheti a filozófiai eljárást. Mind ez alkalmazható a *Lam-rim* meditációra és a napi gyakorlatokra. Ha a hangok iránt érdeklődünk, nem a szemtudatosságunkat használjuk. Ez a természet törvénye miatt van így. A különböző tárgyakhoz különböző alanyok tartoznak. Nem használhatjuk mindenhez ugyanazt az alanyt. A rejtett jelenségekhez nem használhatjuk az érzékszerveinket. Ehhez a hatodik tudatosságunkra, a tudat tudatosságára van szükség. És hogyan használjuk ezt? A logika útján.

Akiket nem vonz különösebben a logikus gondolkodás, azok számára a *Pramána* tanítása nagyon fárasztó. Csak azok élvezik, akik érdeklődnek a logikában rejlő lehetőségek iránt. A tanulók természetesen nem egyformák. Vannak, akiket vonz a gondolkodás és vannak, akik nem szeretnek gondolkodni. Utóbbiak számára egy rövid mondatban összefoglalom az elmondottak lényegét: a rejtett jelenségekről való gondolkodáshoz érvekre van szükség és ez filozófiai-logikai eljárás. Persze, azért nekik sem árt tudni: hogyha nem értünk bizonyos dolgokat, vagy nem beszélünk róluk, még nem jelenti azt, hogy azok nem léteznek. Ha pedig mindenről úgy gondoljuk, hogy „talán”, akkor semmiben sem lehetünk biztosak, és akkor semmit sem lehet bizonyítani.

ELMÉLKEDÉS A KARMA ÁLTALÁNOS TÖRVÉNYÉN

A TESTHEZ ÉS MÁS TÁRGYAKHOZ VALÓ RAGASZKODÁS – A LEGFŐBB OK – POZITÍV VAGY NEGATÍV IRÁNYBA MOTIVÁLJA A TEST-, A BESZÉD- ÉS TUDAT CSELEKEDETEIT. A TEST-, A BESZÉD- ÉS A TUDAT CSELEKEDETEI LENYOMATOKAT – LAPPANGÓ MINTÁZATOKAT – HAGYNAK A TUDAT FOLYAMATOSSÁGÁBAN, AMELYEK KÜLSŐ KÖRÜLMÉNYEKSEL TALÁLKOZVA POZITÍV- ILLETVE NEGATÍV KÖVETKEZMÉNYEKSEL JÁRNAK.

A testünkkel, a beszédünkkel és a tudatunkkal szüntelenül cselekedeteket hajtunk végre. A folyamatosan létrejövő cselekedetek pedig lenyomatokat hagynak maguk után. Úgy, mint amikor a tenyerünket ráhelyezzük mondjuk a szőnyegre és azon – bár nem láthatóan – nyom marad utána. A tenyerünknek ez a mozdulata egy tett volt, a lenyomata pedig megmaradt. Hasonlóképpen, a test-, a beszéd- és a tudat különböző tetteinek, vagyis karmájának megtörténte után lenyomatok maradnak a tudatban. A prászangika filozófia azt mondja: a karmikus lenyomatok kötőanyaga az erős „én-tudat”. Az „én csinálom”, az „én mondom”, az „én gondolom”, az „én használom a testemet” alapja az „én”. A prászangikák a tettek lenyomatát az „én-folytonosság”-on belülnek tekintik. Itt kerülnek megőrzésre olyan gondosan, hogy elhagyásukra, elvesztésükre nincs lehetőség. A korábban elkövetett karmikus tettek következményeinek későbbi megtapasztalását az „én-folytonosság” szakadásmentessége biztosítja. Amikor a karma a neki megfelelő külső feltételekkel találkozik, beérik, és szerencsés vagy szerencsétlen történések, boldogság vagy boldogtalanság formájában megnyilvánul. A következmények megtapasztalásához a külső feltételekre

mindenképpen szükség van, a fő okok azonban a lappangó karmikus lenyomatok az „én-folytonosság”-on belül.

De hogyan származik a karmából lenyomat? Segítheti a megértést, ha találunk egy jól érzékelhető példát. Nagyjából úgy is elképzelhető, mint amikor egy labdát nekigurítunk egy másiknak. A nekiütődés pillanata mondhatni „visszamarad”, és mint hatás érvényesül a továbbiakban. A karma is felfogható ilyen pillanatrésznek, mivel minden tett befejezésének pillanata nyomot hagy maga után. Ezt a fizikailag meg nem jelenő maradványt nevezzük karmikus lenyomatnak a tudaton, illetve az „én-folytonosság”-on belül. Ennek a lenyomatnak az alapja rendkívül stabil, ezért ha már keletkezett egy lenyomat, az nem veszhet el.

A Lam-rim tanítása A KARMA TÖRVÉNYEN, MÁ S ZAVAKKAL KIFEJEZVE: A TETTEK TÖRVÉNYÉN VALÓ ELMÉLKEDÉST HÁROM RÉSZRE TAGOLJA:

1. ELMÉLKEDÉS A KARMA ÁLTALÁNOS TÖRVÉNYÉN.
2. ELMÉLKEDÉS A KARMA SAJÁTOS TÖRVÉNYÉN.
3. HIBANÉLKÜLI ELKÖTELEZETTSÉG A KARMA TÖRVÉNNYEL.

E három részből az első kettő a buddhizmus karma törvényre vonatkozó tanításának a megértését segíti. A karma törvény megértése azonban önmagában nem elegendő. Igyekeznünk kell mindennapi életünk során olyan karmával, azaz cselekedetekkel elkötelezni magunkat, amelyek hibátlan következménnyel járnak és tartózkodnunk kell minden olyan karmától, amely boldogtalanságot okoz. Ezen elmélkedünk majd a meditáció harmadik részében. Utóbbi, valójában a lényeges jelentő gyakorlati rész fontosságát az előző pontok világítják meg.

1. A KARMA ÁLTALÁNOS TÖRVÉNYÉRE VONATKOZÓAN NÉGY PONTOT KELL MEGFONTOLNI.

a. **A KARMA MEGHATÁROZOTT. ÁLTALÁNOS ÉRTELEMBEN EZ AZT JELENTI, HOGY POZITÍV KÖVETKEZMÉNY MINDIG POZITÍV KARMÁBÓL, VAGYIS POZITÍV TETTŐL SZÁRMAZIK. NEGATÍV KARMÁBÓL SOHA. NEGATÍV KÖVETKEZMÉNY MINDIG NEGATÍV KARMÁBÓL, VAGYIS NEGATÍV TETTŐL SZÁRMAZIK. POZITÍV KARMÁBÓL SOHA. KÖVETKEZÉSKÉPPEN, A BUDDHISTA FILOZÓFIA EGY ISTEN ÁLTALI TEREMTÉS ELMÉLETÉT VAGY VALAMINEK A SEMMIBŐL KELETKEZÉSÉT NEM FOGADJA EL.**

A „meghatározott” kifejezés az ok és annak következménye között fennálló törvényszerűsége utal. Egyszerűen mondván: a karma meghatározottsága alatt azt kell érteni, hogy almamagból almafa lesz és nem narancsfa. Bármilyen következmény, amit tapasztalunk, legyen az pozitív vagy negatív, többnyire karmikus cselekedetekből származik, de azt nem mondjuk, hogy kizárólag karmikus cselekedetekből. Főleg azokból. Ez az általános megközelítés. Hogy milyen összefüggés áll fenn a karma és következménye között, már egy másik kérdés. Fontos következmény még, hogy ha elfogadjuk a

karma törvényt, nem fogadhatjuk el a teremtő Isten létét vagy egy istenség általi teremtés teóriáját, a kezdetek nélküli Isten létezését, illetve azt az elképzelést, hogy a dolgok a semmiből jöhetnek létre. Ezek logikátlan feltevések és a karma törvénnyel tökéletesen ellentétes álláspontot képviselnek. Ez az a filozófia továbbá, amely alapján nem fogadjuk el, hogy egyfelől vagyunk mi, hétköznapi érző lények, másfelől van(nak) lény(ek), aki(k) állandóan isten(ek). Nem értünk egyet ezzel az elmélettel, mert azt mondjuk, hogy még a buddhák vagy a bódhiszattvák is a mi szintünkről indultak el egykoron, és a gyakorlataikon keresztül valósították meg rendkívül magas szintre fejlesztett tudatállapotukat. Ezek a megközelítési módok tehát teljességgel kizárják egymást. Bárki, aki elfogadja az Isten általi teremtést, ellentétes álláspontra helyezkedik a karma törvénnyel.

Felmerülhet viszont a következő kérdés: ha igaz, hogy pozitív következmény pozitív karmából, negatív következmény pedig negatívából karmából származik, akkor mivel magyarázható például egy bankból pénzt lopó ember e tettét követő boldogságérzete? A cselekedet – a lopás – negatív, de az elkövetője boldog, hiszen megszerezte, amit akart. Hogyan függ össze egymással a negatív cselekedet és pozitív következménye a boldogság, mondjuk a luxuselet megvalósulása? Hasonlóképpen, megtörténhet, hogy valaki védelmez vagy támogat másokat, ugyanakkor saját magának komoly problémákkal kell szembenéznie, sőt akár magából a pozitív cselekedeteiből származhatnak gondjai. Ilyen esetekkel a mindennapi életben nem egyszer találkozunk. Mi ezekkel kapcsolatban a buddhizmus álláspontja?

Amikor azt mondjuk: „a karma meghatározott”, nem rövid időre gondolunk. Ez a kijelentés az okok és következmények hosszútávon érvényesülő összefüggésére utal. Többször mondtam már, ha valaki éhes, ne meditálni menjen, hanem menjen étterembe. Ha valaki beteg, keresse fel az orvosát, ne a dharmateremben ücsörögjön. A meditálás segítség lehet, de közvetlenül nem oszlatja el minden problémánkat és szenvedésünket. Hosszú távon igen, rövid távon nem. Ugyanígy, az okokból származó következmények is hosszabb távon érvényesülnek. Vagy legalábbis nem feltétlenül rövid idő alatt fejtik ki hatásukat. A példában a tolvaj boldogságérzete csak az átmeneti feltételek létrejötte miatt következik be. De a tettének nem ez lesz a fő következménye. Mivel boldogság, mint fő következmény, csak egy korábban véghezvitt pozitív cselekedetből származhat, a fő következmény itt majd szenvedés lesz. Ugyanígy lehetséges, hogy nagyon pozitív cselekedetből rövid távon rossz feltételek jönnek létre, amelyek szenvedést okoznak. A fő következmény itt is majd hosszú távon érvényesül, és ezért mondjuk azt, hogy „a karma meghatározott”. Hosszú távon a következmények mindig megfelelnek az okoknak. Ezt fontos tudni, különben kétségek támadhatnak az emberben, látva például

egyes lámákat, tulkukat, akiknek fizikai problémáik vannak és szenvednek. Rengeteg időt töltenek meditálással és mégis megbetegednek.

b. A második pont így hangzik: **A KARMA HATALMAS MÉRTÉKBEN MEGSOKSZORÓZÓDIK, AMI AZT JELENTI, HOGY MÉG EGY KICSINYKE MARADÉK NEGATÍV KARMA IS – AMI NEM LETT ELHAGYVA – HATALMAS NEGATÍV KÖVETKEZMÉNYEKSEL JÁRHAT, ÉPPEN ÚGY, AHOGYAN A MÉREG EGY CSEPPJE KÉPES ELPUZTÍTANI AZ ÉLETET.**

Mint mondtam, testünk-, beszédünk – és tudatunk minden befejezett cselekedete nyomot hagy maga után. Ez a tartósan rögzült lenyomat pedig megsokszorozhatja önmagát. A megőrzött karmikus lenyomat sokszorozódik majd akkor is, amikor az együttérzésen fogunk meditálni a *Lam-rim* felső szintjén. Kezdetben ez az érzés még csak nagyon mesterkéltszerű és erőtlen lesz, a gyakorlat kitartó végzésével azonban egyre erőteljesebbé válik. Miért? A folyamatosság, azaz a hozzászokás miatt. Ez a karma sokszorozódásának, vagyis növekedési hajlandóságának is a lényege. Lehet, hogy a karmikus lenyomat önmagában gyenge, de mivel az alap rendkívül szilárd, a folyamatosság ereje mind nagyobbá és erőteljesebbé fejleszti. Nem számít, hogy a karma pozitív vagy negatív, minden esetben ugyanarról van szó. Ebből pedig az következik, hogy még egy kicsinyke megmaradt negatív karma is, lenyomatának folyamatossága miatt, akár hatalmas negatív következményeket előidézésére képes.

Ugyanígy, még **EGY KICSINYKE POZITÍV KARMA IS – AMI NEM LETT MEGSEMISÍTVE – HATALMAS POZITÍV KÖVETKEZMÉNYEKSEL JÁRHAT. ÉPPEN ÚGY, AHOGYAN EGY KIS PIRULA MEGGYÓGYÍTHAT SÚLYOS BETEGSÉGET VAGY EGY APRÓ MAG BŐSÉGES TERMÉST EREDMÉNYEZHET. A KARMA EREJÉNEK ÖNMAGUNKON BELÜLI MEGSOKSZORÓZÓDÁSA az okság – a KAUZALITÁS elvének – BELSŐ TÖRVÉNYSZERŰSÉGE MIATT LEHETSÉGES.**

Sántidéva művében olvasható ez a fontos intelem: „Nincs nagyobb vétség, mint a harag és a gyűlölet. Nincs erényesebb törekvés, mint a türelem.”* Ez a két sor rávilágít arra, hogy a harag és a gyűlölet a legfőbb oka a pozitív karma lerombolásának. Az elpusztított magból többé nem nőhet hajtás. Hiába gyűjt tehát valaki apránként pozitív karmát – például leborulásokat hajt végre, imákat recitál, jószívű, stb. –, feléledő haragja vagy gyűlölete tetteinek minden pozitív következményét megsemmisíti. Ellenkező esetben viszont, aki megszünteti a haragvása és a gyűlölete által motivált negatív cselekedeteit, annak egyetlen csekélyke felhalmozott pozitív tette is hatalmas érdemmé válva segíti belső felismeréseinek megvalósulását. A tanulság számotokra mindebből az legyen, hogy ha hetente egy-két alkalommal néhány rövidke gyakorlatot végeztek, a gyakorlásaitok közti időben pedig harag vagy gyűlölet

* *Bódhicsarjá-avatára*. VI/2.

munkálkodik bennetek, akkor ezzel még azt a kevés erényt is megsemmisítitek, amit a gyakorlásotokkal összegyűjtöttetek. Rendkívül fontos tehát, hogy távol tartsátok magatokat a harag és a gyűlölet romboló érzéseitől. Persze az indulatok sokszor természetesen törnek fel és szinte lehetetlenség azonnal megálljt parancsolni nekik. A Buddha arra figyelmeztetett, hogy elsőként a test- és a beszéd haragból és gyűlöletből fakadó negatív cselekedeteit kell megfékezni, majd pedig minden erővel a tudat haragjának és gyűlöletének a kiiktatására kell törekedni. A test és a beszéd haragból és gyűlöletből fakadó cselekedeteinek megállítását mindenképp el kell érni. Aki pedig a tudatát is saját ellenőrzése alá tudja vonni, az képes megakadályozni valamennyi negatív cselekedetének létrejöttét.

c. A következő pont így szól: **A FELHALMOZATLAN KARMÁT NEM TAPASZTALJUK MEG.** Ezen szintén érdemes elgondolkodni. Főleg a mindennapi élet szempontjából fontos a megértése. **HA NEM KÖVETTÜNK EL POZITÍV- VAGY NEGATÍV KARMÁT, AKKOR KÖVETKEZMÉNNYEL SEM TALÁLKOZUNK, UGYANÚGY, AHOGYAN HÁBORÚBAN VAGY TÖMEGBALESET SORÁN SOK EMBER MEGHAL, DE VANNAK, AKIK SÉRTETLENÜL MEGMENEKÜLNEK.** Nézzük ismét az autóbaleset példáját. Az utasok közül mondjuk két ember meghal, kettő megmenekül. Azok, akik nem foglalkoznak filozófiával, többnyire úgy magyarázzák az esetet, hogy a megmenekülteknek „szerencsájuk” volt, netán valamiféle „csoda” történt. Tovább nem vizsgálják az eseményt, megelégednek ennyivel. Buddhista filozófus a „szerencse” vagy a „csoda” válaszával nem elégedhet meg. A hangsúly itt nem a filozófián van, hanem a valóságon, de a valóság többnyire csak akkor érthető, ha filozófiailag értelmezzük. Zárójelben megjegyzem, hogy a filozófiát nem az újdonság értéke minősíti. Teljesen hibás azt gondolni, hogy az újabb elképzelések vagy módszerek egyben jobbak is. Filozófiailag tehát a „csoda” és a „szerencse” nem lehet teljes körű magyarázat. Ha „csoda”, akkor mi az oka a „csoda”-nak? Milyen okok és feltételek hatására következik be valamely személlyel kapcsolatos sajátos „csoda”? Filozófiai értelemben elfogadhatatlan, ha a kérdésre, hogy a csodának vannak-e okai és feltételei, a válasz nemleges. A „csoda” feltevése illogikus, mert ilyen alapon nem magyarázható meg, hogy a másik két ember esetében az esemény miért nem járt ugyanazzal a következménnyel. A mi válaszuk az, hogy **ILYEN ESEMÉNYEK NEM OK NÉLKÜL TÖRTÉNNEK ÉS RÁVILÁGÍTANAK A KARMA BELSŐ TÖRVÉNYSZERŰSÉGÉRE.** Nevezetesen, hogy a felhalmozatlan karmát nem tapasztaljuk meg. Ez a kulcs. Ha az életben maradt személyek nem halmoztak fel olyan karmát, mint a másik két ember, akik a balesetben meghaltak, „csodálatosan” megmenekülnek. A magyarázat tehát az, hogy nem tapasztalták meg azt a karmát, amelyet korábban nem követtek el.

d. Végül nézzük a karma általános törvényének utolsó pontját: **AZ ELKÖVETETT KARMA NEM TŰNIK EL.** A mindennapi életből vett példák bizonyára igazolni fogják ezt is. Induljunk ki abból, hogy akarunk valamit, akár hosszabb időn át próbálkozunk, különböző cselekményeket követünk el, míg végül elérjük célunkat. A lényeg itt az, hogy a törekvéseink eléréséhez folyamatosan cselekedeteket kell végrehajtanunk. Ha cselekvésünket beszüntetjük a cél elérése előtt, nem jutunk eredményre. Tartson akár rövid-, akár hosszú ideig, a célunk – a következmény – igazolja, hogy az elérés érdekében kifejtett korábbi próbálkozásaink, azaz a tetteink, amelyeket folyamatosan végrehajtottunk, nem tűntek el. A karmánk nem vált semmivé. Az idő múlásával tehát megtapasztaljuk a következményeket. Erre az állandó tapasztalatunkra alapozva tanítja a buddhizmus, hogy **A POZITÍV- ÉS NEGATÍV KARMÁK A TUDAT-FOLYAMATBAN NEM VESZNEK EL KÖVETKEZMÉNYEK MEGTÖRTÉNTÉ NÉLKÜL. AMINT A FELTÉTELEK EGYÜTT ÁLLNAK, A KARMÁK MINDEN KÉTSÉGET KIZÁRÓAN BEÉRNEK.** Az időről itt általánosságban van szó. Tetteink következményeit ugyanis nem feltétlenül ebben az életünkben fogjuk megtapasztalni.

Előbb vagy utóbb szembe kell néznünk valamennyi múltban elkövetett karmánk következményével. Hiábavaló lenne minden törekvésünk, hogy valamely korábban elkövetett rossz karmánk következményét elkerüljük. Amiatt érezhetjük, hogy erre lehetőségünk van, mivel nem tapasztalunk azonnali visszahatást a cselekedeteinkre. A buddhizmus azt mondja: nem az a kérdés, hogy elkerülhető a következmény vagy sem. A kérdés egyedül az idő. Ha nem érezzük a következményét valamely tettünknek, akkor az pusztán amiatt van, mert még nem jött el a megtapasztalásának ideje. Néha egy nap leforgása alatt, néha egy hónap múlva, néha évek múltával szembe-sülünk valamely korábbi cselekedetünkkel. Hiába mondja valaki, hogy kérem a nyugdíjamat, mert már ennyi és ennyi évet ledolgoztam egy gyárban, ha csak 30 éves. Ennek még nem jött el az ideje. Az ilyen követelésnek nincs alapja, miközben az sem igaz, hogy a munkahelyén odáig eltöltött ideje kárba vész. Az általunk felhalmozott karmának is hasonló a természete. Amíg a következmények létrejöttéhez szükséges okoknak és feltételeknek csak egy része van jelen, addig várni kell, akár nagyon hosszú ideig. **AHOGYAN A SZŰT-RÁBAN ÁLL: „AZ ÉRZŐ LÉNYEK HEVES CSELEKEDETEI NEM MÚLNAK EL MÉG SOK SZÁZ EONNYI IDŐ ELTELTÉVEL SEM. AMIKOR MINDEN FELTÉTEL ÉS AZ ALKALMAS IDŐ EGYÜTT ÁLL, MEGTERMÍK GYÜMÖLCSÜKET.”*** Vagy a *Pramána* tanításának világos megfogalmazásában: „Amikor létrejön a találkozás az okok és feltételek teljességével, senki sem állíthatja meg a következményeket.” Erre még a Buddha sem képes. Ez a karma törvény. A valóság természete.

* *Vinaya vastu*. A buddhista kozmológiában egy eon rendkívül hosszú idő. Ld erről 22. fejezet. A bódhiszattva cselekedetek. 676. o. jegyzetet.

Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához

Már többször beszéltem arról, hogy itt nyugaton a dharmagyakorlók gyakran elégedetlenek azzal, amit elértek. Úgy érzik, már túl sok időt töltöttek gyakorlással, holott a valóság az, hogy esetükben az okok és a feltételek hiányoznak, nem a következmény. A hiányosságot a saját oldalukon kellene keresniük, hibáztatni emiatt elsősorban önmagukat kellene, nem a tanárt vagy a tanítást. A valóság tisztánlátása tehát rendkívül fontos, és ehhez a tisztánlátáshoz a filozófia és a logika nyújt segítséget. Az, hogy valaki nem elégedett az eredményeivel, vagyis a következményekkel, egyértelműen jelzi, hogy esetében még nem találkoztak össze az okok és a feltételek. Ezeknek az embereknek meg kellene vizsgálniuk, hogy milyen típusú gyakorlatokat végeznek és naponta mennyit gyakorolnak. Ennek alapján megérthetnék, hogy valami nincs rendben. Lehet, hogy a gyakorlatuk megfelelő, de a gyakorlat végzésére fordított idő nem elegendő. Ha egy nap csupán egyetlen órát fordítanak rá, akkor az szinte semmi. Ebben az esetben a várt következmény elmaradásában az időtényező játszik szerepet. Más esetben lehet, hogy a gyakorlatuk nem megfelelő. Korábban, a Gururól szólva idéztem egy idekívánczó történetet.* Az elégedetlenek ehhez hasonlóak. Azt mondják, már ennyi és ennyi évet gyakorlással eltöltöttek, ám az ilyen beszéd tévedésen alapul. Igen, annyi évet eltöltöttek, de nem tényleges gyakorlással. Aki rendszeresen ellenőrzi önmagát, efféle nyilatkozatot soha nem tesz. Mikor gyakorol az, akinek a tudata nappal össze-vissza tekereg, éjjel pedig alszik?

Az idővel kapcsolatos problematikáról már korábban többször is beszéltem. Figyelmeztettelek titeket, hogy a dharmagyakorlatok hatása csak lassan válik érzékelhetővé. Ez máshogy nem is történhet, kivéve, ha a gyakorlatvégzés intenzív, vagy a karmikus kényszerítő erő különösen nagy. Egyébként gyors eredmény nem várható. Annyi azonban bizton állítható, hogy hosszú távon a következmények összhangban állnak az okokkal.

Itt nyugaton viszonylag sokan eléggé sajátos nézetekkel válnak új-buddhistává. A legkülönbébb magyarázatokkal találkozunk és gyakran azt hallják, hogy a haladás gyorsan történik. Ez nem így van. Az igazi gyakorló amúgy sem az időt nézi. Az olyan elégedetlenség, hogy az illető már egy éve, két éve vagy több éve végzi a meditációt, de semmit sem ért el, azt mutatja, hogy valójában a gyakorlásra fordított idejével törődik és nem azzal, hogy miként kellene a gyakorlatokat helyesen végeznie. Hogy a gyakorlata magas szintre jut vagy sem, elsődlegesen a gyakorlás minőségétől függ.

Számos félreértést kellene tisztázni. Példának itt vagyok én. 17 éves koromban kezdtem a buddhizmust tanulni és meditálni, és soha nem az volt a célom,

* 3. fejezet. A Guru iránti odaadás. 67. o.

hogy valami rendkívüli eredményt érjek el ebben az életemben. Nekem nem számít, hogy mióta csinálom, mivel tudom, hogy amit teszek, megéri a fáradságot. Ha különlegesen nagy eredményt nem érek el ebben az életben, majd a következőben, vagy az azt követőkben ügyesebb leszek. Soha nem a hatalmas eredményt nézem, csak csinálom, amennyire csinálni tudom. Ennyi a célom, nem több. Ha rendesen végzem a dolgom, elérem azt, amit megérdemlek. Az eredmény persze attól is függ, hogy ténylegesen mennyi időt töltök meditálással, tanulással, gyakorlással, de elégedett vagyok azzal, amit már elértem, még ha ez kevéske is. Elégedett vagyok, mert azt kaptam, amit megérdemeltem. Megfelel a ráfordított erőfeszitésemnek. Ez a szemlélet nyugalmat biztosít számomra. Ti is tegyétek meg e téren mindazt, amivel kapcsolatban úgy érzitek, hogy jót tesz az életeteknek, arra pedig rendkívüli módon vigyázzatok, hogy olyat ne csináljatok, ami megzavar benneteket, vagy árt nektek. Gyakoroljatok! Egy évig, két évig, tíz évig és tovább, de ne számoljátok, hogy mennyi idő telt el a gyakorlásotok megkezdése óta. Ez általában az itteni kezdőket jellemzi. Mérik az időt, ettől egyre elégedetlenebbekké válnak és elbátortalanodnak. Egyre kevésbé végzik a gyakorlatokat, aztán végérvényesen abbahagyják az egészet. Azt kellene látnotok, hogy az elégedetlenség és a bátortalanság nem a buddhizmus hiányosságai miatt áll elő, hanem a létrejövő hibák miatt következik be. Ezért is gondolom, hogy a buddhista tanítás, a buddhista nézőpont eléggé idegen itt a nyugati országokban. Az emberek általános szemlélete, hogy nagyon nagy eredményeket nagyon rövid idő alatt érjenek el, ellentétes a buddhizmus szellemiségével.

Ami még szintén nagyon fontos: aki a legkisebb jelét is észleli, hogy az elhangzottak összezavarják, az azonnal térjen vissza a megszokott, normális életéhez. Nincs garancia arra nézve, hogy a buddhizmus mindenkinek a hasznára válik. Sákjamuni Buddha a különböző emberek eltérő mentalitásának megfelelően tanított. Soha nem mondta, hogy ez a tanítás kivétel nélkül mindenki számára egyformán hasznos. Az az étel, ami egy kisgyereknek most javára válik, nem biztos, hogy később is alkalmas táplálékul szolgál. Mindenkinek pontosan tudnia kellene, hogy milyen szinten áll, melyek a valódi képességei, mit tud elviselni és valójában mire alkalmas.

Ha viszont úgy érzitek, hogy ezek a gyakorlatok a segítségetekre vannak, akkor csak bátran végezzétek őket. Talán majd tíz-húsz év múlva változás történik a tudatotokban, és akkor majd boldogabbak lesztek. Ahogyan Őszentsége mondta: „Ha tíz évvel korábbi önmagatokra visszatekintetek, valószínűleg nagy változást fogtok érzékelni.” Azt hiszem, ez akkor is megszívlelendő, ha a változás nem lesz hatalmas, csak kicsinyke. Mivel az is pozitív változás lesz. A hangsúly ezen van. Ha így tesztek, soha nem fogtok

elbátortalanodni. A bódhiszattvákra kell gondolni, akik azt kívánják, hogy mindaddig szolgálhassák az érző lényeket, amíg azok szenvednek. Ilyen mértékű bátorsággal természetesen nem rendelkezhetek, de legalább ahhoz legyen elegendő kitarásotok, hogy pozitív változást idézzetek elő a saját mentalitásotokban. A buddhista gyakorlatokat végző kezdők számára ez a legeslegfontosabb.

ELMÉLKEDÉS A KARMA SAJÁTOS TÖRVÉNYÉN

Az érénytelen karma és következményei

2. A karma törvényen való meditálás második témaköre az **ELMÉLKEDÉS A KARMA SAJÁTOS TÖRVÉNYÉN. ENNEK HÁROM RÉSZE VAN:**

- a. **ÉRÉNYTELEN KARMA ÉS ANNAK KÖVETKEZMÉNYEI.**
- b. **ÉRÉNYES KARMA ÉS ANNAK KÖVETKEZMÉNYEI.**
- c. **A KARMA EGYÉB OSZTÁLYOZÁSAI.**

Itt egy kis változtatást hajtottam végre a *Lam-rim* eredeti szövegéhez képest, ahol ez a hármass felosztás a karma változatainak a bemutatása alatt szerepel.* Ez nem lényegi eltérés, csupán tagolási különbség.

Előljáróban szeretném ismét leszögezni, hogy ha a karma témakörével komolyan akartok foglalkozni, akkor nem elegendő a meditációk pusztá elvégzése. A cél az, hogy a meditálás során egyre mélyebben megértett törvényszerűségeket a meditálást követően, a mindennapi életben alkalmazzátok. Ez a legfontosabb! A valódi célt addig nem éritek el, amíg csak a gondolatáig juttok el, hogy „mit kellene csinálni” és „mit nem kellene csinálni”, amíg nem válik napi gyakorlattá a meditációtokban felismert hiba nélküli elkötelezettségetek a karma törvénnyel.

Annak oka után kutatva, hogy miért fontos a karma törvénnyel hiba nélkül elkötelezni magunkat, a boldogság elérésének és a szenvedés elkerülésének velünk született vágyát találjuk. Nagyon lényeges ennek az összefüggésnek a világos felismerése. Rá kell ébredni arra, hogy önmagától, természetes módon sem a tartós boldogság nem érhető el, sem a boldogtalanság nem fog megszűnni. Ha a boldogság „csak úgy”, természetesen létrejönne, a boldogtalanság és a szenvedés pedig önmagától elmúlna, mi szükség lenne arra, hogy emiatt bárki a legcsekélyebb erőfeszítést tegye? Ám láthatjuk az embereknek a boldogságuk elérésére és a boldogtalanságuk elkerülésére irányuló, szűnni nem akaró igyekezetét, mivel ezek sehogyan sem akarnak önmaguktól meg-

* A *Lam-rim* alapszövege ezt a hármass felosztást a karmán és annak következményein általánosságban történő elmélkedés részeként, nevezetesen az „ElméLKedés a karma változatainak megkülönböztetésén” fejezetében tárgyalja. LRCM 14. fejezet. tanitomester.hu.

valósulni. Aki valóban boldog akar lenni és valóban meg akar szabadulni a szenvedésektől, annak magának kell megtennie mindazokat a lépéseket, amelyek révén megkaphatja, amit szeretne és megszabadulhat mindattól, amit nem szeret. Ez a magyarázata a buddhizmus figyelmeztetésének: „A boldogságod és a boldogtalanságod a saját kezében van, nem valamely istenségtől függ!” És ez a magyarázata – többek között – annak, amiért a buddhista filozófia nem fogadja el a teremtés elméletét. De még azok sem maradhatnak tétlenek, akik elfogadják a teremtés gondolatát. Nem ülhetnek a szobájukban ölbe tett kézzel, várakozva, hogy majd mindent megkapnak a Jóistentől, hiszen tudják, hogy olyat nem érhetnek el, amiért nem tesznek semmit sem. Ha egy isten teremtette volna a lényeket, a tartós boldogságukat is meg kellett volna teremtenie. Nincs elfogadható magyarázat arra, hogy miért ne teremthetett volna másoknak is tartós boldogságot.

Sietve megjegyzem, hogy én a buddhista filozófia szémszögéből beszélek, nem a keresztény elgondolást kritizálom! Mi valóban tiszteljük mások vallását, mivel világosan látjuk, hogy a különböző vallások pozitívan járulnak hozzá az emberek életéhez. A magam részéről biztos vagyok abban, hogy például a keresztények között nagy számban találkozhatunk olyanokkal, akik talán boldogabbak, mint számos buddhista. Következésképpen, minden vallásra nagy szükség van és ezért mi őszintén tiszteljük valamennyit. Végül is a különböző emberek, különböző ízeket szeretnek. Nagyon sok ember a boldogságát a keresztény filozófiából meríti. Éppen ettől a szemlélettől válik boldogabbá. A filozófiákban természetesen vannak különbségek, és amikor filozófiailag értelmezhető magyarázatokról beszélünk, nagyon pontosnak kell lennünk. Szigorú logikával kell eljárunk a buddhista filozófián belül, és természetesen világosan kell látnunk akkor is, amikor a keresztény filozófiáról van szó. Itt nem vehetjük figyelembe, hogy más filozófiákkal ellentmondásba kerülünk vagy sem. Ha erre tekintettel kellene lenni, értelmetlen lenne a buddhista filozófiával való foglalkozás.

Nézetünk szerint tehát a saját cselekedeteinkkel érhetjük el mindazt, amit akarunk, és cselekedeteink révén hagyhatjuk el, amiket nem akarunk. A mindennapi tapasztalataink is ezt igazolják. Ahhoz pedig, hogy valamit elérjünk, tennünk kell érte. Semmit sem fogunk megkapni a Buddhától vagy egy istentől. Mindebből pedig tisztán megérthetjük, hogy a saját cselekedeteink a mérvadóak. Márpedig ha ez igaz, akkor a lényegi kérdés így hangzik: mit kell tennünk ahhoz, hogy boldogok lehessünk, és mit kell elhagynunk, illetve mit nem kell megtennünk ahhoz, hogy a szenvedést, a boldogtalanságot, elkerüljük?

A *Lam-rim* meditáció válasza erre a karma törvény. Ezt mondja: gondolkodjatok el tetteitek törvényszerűségén és következményein. Nem a Buddha

vagy valamely istenség cselekedeteit tanítja, hanem a saját cselekedeteinkről beszél. Mi történik, ha ilyen és ilyen tettekkel kötelezzük el magunkat? Mi lesz a várható következmény? A kívánt következmények eléréséhez milyen cselekedeteket kell végrehajtanunk? A buddhista filozófiának nem véletlenül ez a legsarkalatosabb pontja. A karma törvény belátásából arra a felismerésre jutunk, hogy amennyire csak lehetséges, elkötelezzük magunkat a pozitív, erényes cselekedetekkel és tartózkodunk minden negatív, más szóval erénytelen cselekedettől. Alapvetően legbensőbb vágyunk, a boldogság elérése miatt. Mivel pedig a jobb vagy rosszabb újrალésülés is kizárólag az elkövetett cselekedetektől függ – és nem attól, hogy valaki buddhista vagy sem –, a karma törvénnyel való hibánélküli elkötelezettség nem csupán a jelenlegi életben vezet pozitív következményekre, hanem az elkövetkező élet alakulását is jótékonyan befolyásolja.

Mi buddhisták tehát nem fogadjuk el a teremtés elméletét. A karma törvényt fogadjuk el pontos magyarázataként annak, hogy miért élünk itt és most, emberi lényként. Ittlétünk okát a múlt életünkben elkövetett cselekedeteinkben keressük. „Nézd meg a tested és meglátod, mit tettél a múltban. Nézd meg a tudatod és meglátod, hová kerülsz a jövő életedben” – tanítja egy tibeti buddhista mondás. Jelenlegi értékes emberi testünk jelzi, hogy pozitív cselekedeteket hajtottunk végre előző életünkben. Ám, ahogyan azt már korábban annyiszor hangsúlyoztam, jelenlegi értékes emberi testünk nem garantálja, hogy a következő életünk is hasonlóan alakul. Hogy milyen lesz, azt a jelenlegi tudatunk állapota szabja meg. Pozitív tudat pozitívan motiválja a test- és a beszéd cselekedeteit és pozitív karmát halmoz fel, a következmény pedig – akár hisz benne valaki, akár nem – a jobb újrალésülés. Mert ez a karma törvény. A kérdés tehát az, hogy erényesek vagy erénytelenek a gondolataink, végeredményében, hogy megfelelően töltjük-e napjainkat. Ettől függ, hogy milyen lesz a következő életünk. Ezért lényegében az sem számít, hogy éppen milyen meditációkat végzünk. Egyedül az a fontos, hogy az adott meditáció segíti a tudatunk pozitívabbá, erényesebbé válását vagy sem. A gyakorlatok megválasztásakor kizárólag ez legyen a szempont. Minden olyan meditáció, amely közvetlenül nem járul hozzá a tudat pozitívabbá tételéhez, értelmetlen. Csupán az idő múlására, kikapcsolódásra jó, esetleg az észbeli képességet csiszolhatja. Többre nem alkalmas. Csak az olyan gyakorlat éri meg a fáradtságot, amely képes a tudatot a mindennapi élet terén valóban pozitív irányba befolyásolni. Ezt kellene egyedül figyelnetek, ahelyett, hogy a különféle gyakorlatokkal eltöltött időtöket számoljátok. Ami engem illet, én ezt az utat választottam. Tanítás és gyakorlat ugyanis temérdek van. Én kizárólag azt nézem, hogy az adott tanítás képes a tudat pozitív átalakítására vagy sem. Ha igen, akkor érdemes foglalkozni vele. A tanítások és a medi-

tációk a meleg szív kiteljesítésére és a pozitív gondolatok felkeltésére valók. Ha alkalmasak rá, akkor nagyon jók és akkor nem számít, hogy új vagy régi a tanítás. Mert amúgy óvatosnak kell lenni. Számos ember áll elő új gondolatokkal, sok a divatos irányzat. Napjaink korlátlan információ áradatában könnyű hozzáférni szinte bármihez, a megszerezhető információk valódi megismeréséhez viszont egy teljes élet is kevés. A tibetiek azt mondják: „A méh képes kiválasztani sok-sok növény közül azt, amely hasznos a számára.” Nektek is az információáradatból a mindennapi életetek szempontjából hasznosat, a boldogságotokat és boldogtalanságotokat befolyásolókat kellene kiválasztanotok. A buddhista tanítás, -filozófia, -meditáció, -gyakorlás, sőt még az ima célja is az, hogy a tudatban pozitív átalakulás jöjjön létre. Olyan információkkal foglalkozni, amelyeknek nincs hatása a mindennapi életre, csak elvesztegetett idő. Aki kellő megalapozottság nélkül egyre több és több információ megszerzésére törekszik, végül elveszhet ebben a rengetegben. Ilyen nem történhet meg akkor, ha az információkat az életünk pozitív átalakításának figyelembe vételével válogatjuk. Végző soron egyáltalán nem számít, hogy ki milyen vallás mellett kötelezte el magát, lehet keresztény, muszlim vagy buddhista, ha helyesen cselekszik, boldog élete lehet. Ez a karma törvény, ami nem függ a vallástól.

a. **AZ ERÉNYTELEN KARMÁN ÉS ANNAK KÖVETKEZMÉNYEIN VALÓ MEDITÁCIÓNAK HÁROM RÉSZE VAN:**

- 1) ERÉNYTELEN KARMA.
- 2) SÚLYOS ÉS KÖNNYŰ ERÉNYTELEN KARMA.
- 3) AZ ERÉNYTELEN KARMA KÖVETKEZMÉNYEI.

1) **NEM RÉSZLETEZŐ KIFEJTÉSSEL** az erénytelen karmára vonatkozóan a buddhista tanítás **TÍZ ERÉNYTELEN CSELEKEDETET SOROL FEL.**

a) **A tíz erénytelen cselekedet közül AZ ÖLÉS, A LOPÁS ÉS A HELYTELEN SZEXUÁLIS VISELKEDÉS A TEST HÁROM ERÉNYTELEN CSELEKEDETE.** Általánosságban mondva, a test minden erénytelen cselekedetének elkövetése szenvedést von maga után.

i) **ÖLÉS ALATT BÁRMILYEN ÉRZŐ LÉNY MEGÖLÉSÉT ÉRTJÜK, BELEÉRTVE AZ ÖSSZES ÁLLATOT.** Ha valaki megöl egy embert, esetleg megmenekülhet a büntetőjogi felelősségre vonás alól, de mélyen a tudatában állandó zavar keletkezik, hiszen a tettét önmaga előtt nem tagadhatja le. Ha pedig a cselekedetéről más emberek tudomást szereznek, ha elterjed róla, hogy gyilkos, akkor ezt a bélyeget viselnie kell. A környezetében megvetésben lesz része, a családja, a hozzátartozói és az ismerősei ellenségévé válnak. Lehet így boldogan élni? Ez az ember természetesen boldogtalan lesz. Elkövetése számos olyan következménnyel jár, amit az illető nem akart, de folyamatosan tapasztalnia

kell. Nem a buddhista tanítás, hanem mindennapi tapasztalata tudatja vele, hogy tette helytelen, rossz cselekedet volt.

Akár önmaga követi el a gyilkosságot, akár más végzi el helyette a cselekményt, a következmény ugyanaz. **A SZEMÉLY AKKOR IS GYILKOSSÁ VÁLIK ÉS EZÁLTAL AZ ÖLÉS ERÉNYTELEN TETTÉT HALMOZZA FEL, HA MÁSVALKIT KÉR MEG EGY ÉRZŐ LÉNY MEGGYILKOLÁSÁRA.** Bár közvetlenül a felbérelt személy hajtja végre a gyilkosságot, a megbízó mégis elköveti a tettet. Ugyanis nem csupán maga a fizikai cselekmény, hanem a cselekedethez való viszonyulás is lényeges. Például, ha tíz ember egyességre jut, hogy valakit megölnek, még ha a konkrét tettet más személlyel végeztetik is el, az összes egyetértő az áldozat gyilkosa lesz. Az elmondottak az állatok megölésére is vonatkoznak, legyenek azok akár csak apró rovarok. Ahogyan az imában áll: a törvény „minden érző lényre” egyformán igaz. A buddhizmus ebben jelentősen különbözik más vallásoktól. Nemrég láttam a televízióban egy műsort. Egy híres futballszórárral beszélgetett a riporter. A fiatal ember elmondta, hogy ő buddhista, nem sokkal utána pedig büszkén közölte, hogy kedvenc időtöltése a vadászat! Hogyan lehetne egy buddhista számára a vadászat megengedhető cselekedet?!

Ezen a helyen beszélnem kell a húsevésről. Sok ember lát ellentmondást abban, hogy a buddhisták húst esznek, miközben az összes érző lény védelméről beszélnek. Tény, hogy buddhista tanításokban olvashatunk húsevésről. Manapság különösen nem könnyű választ adni arra, hogy helyes vagy nem helyes, ha egy buddhista húst eszik. Az én nézetem az, hogy a húsevés nagy általánosságban tekintve nem elítélendő. Például, ha egy nagyon éhes ember halott madártestet talál, akkor a kérdés csak az lehet, hogy valóban nagyon éhes vagy sem, mivel a madár már halott. Ha személy szerint sem közvetlenül, sem közvetve nem ártott a madárnak, akkor nem helytelen a cselekedete. Az igazi kérdés persze nem ez, hanem a bolti hús vásárlása. Öszentsége, a Dalai Láma a tibetieket a vegetáriánus életmódra bátorítja, különösképpen a nagy társasági összejövetelekkor. Indiában és Nepálban sajnos a nagyobb összejövetelek alkalmával sok állatot megölnek. Hogy itt nyugaton pontosan mi a helyzet e téren, nem tudom, mivel az élelmiszerboltokban bárki annyi húst vehet, amennyit csak akar. A társadalmak alapjaikban megváltoztak a korábbiakhoz képest. Tibet számos vidékén vendégfogadáskor csirkéket öltek, mivel nem volt módjuk arra, hogy a húst boltban vegyék meg. Tény, hogy azok a vendégek, akik nem ettek ebből a húsból, nem befolyásolták az állatok megölését. Manapság hasonló a helyzet. Az a néhány ember, aki nem eszik húst, nincs hatással az állatok megölésére. Persze, ha tömeges méreteket öltene a húsfogyasztástól való tartózkodás, annak már lenne eredménye és valóban védelmet nyújthatna az állatoknak. Általánosságban a szabály az kell legyen,

hogy a szándékos ölés minden formája kerülendő, legyen szó akár csak apró rovarról. Az öléstől amennyire csak lehet, tartsátok távol magatokat.

ii) A test második erénytelen cselekedete a lopás. A LOPÁS TÁRGYA LEHET MINDEN OLYAN DOLOG, AMI MÁSNAK A TULAJDONA, ILLETVE NEM HOZZÁNK TARTOZIK. Ennek az erénytelen tettnek nagyon sok típusa van. Alapesetben azt értjük alatta, ha valaki behatol egy lakásba és elvisz onnan valamit. AZ IS ELKÖVETI A LOPÁST, ÉS EZÁLTAL A LOPÁS ERÉNYTELEN TETTÉT HALMOZZA FEL, AKI MÁSVALKIT BÍZ MEG AZ ELTULAJDONÍTÁSSAL VAGY AKI KÖLCSÖN KAPOTT DOLGOT NEM SZOLGÁLTAT VISSZA. Van úgy, hogy az illető hagyja, hogy a kölcsönadó megfélekedzen a kölcsönről. Abban a pillanatban, amikor megszületik az elhatározása, hogy azt a bizonyos dolgot nem fogja visszaadni, a lopás tettét elköveti. Ugyanez az eset, ha valaki OLYAN DOLGOT AD TOVÁBB, AMELYET MÁSKOR RÁBÍZTAK. Amikor ez megtörténik, beszennyeződik a lopás negatív tétével.

iii) A test harmadik erénytelen cselekedete A HELYTELEN SZEXUÁLIS VISELKEDÉS. A BUDDHIZMUS TANÍTÁSA ÉRTELMEBEN EZ AZ AZONOS NEMŰEK KÖZÖTTI VISZONYRA, ILLETVE A MÁS FELESÉGÉVEL-, FÉRJÉVEL-, MENNYASSZONYÁVAL- VAGY VÖLEGÉNYÉVEL folytatott kapcsolatra vonatkozik. Az elv itt az, hogy a partner nem tartozhat máshoz, nem lehet elkötelezett más személy irányába. Ugyancsak ide tartozik a MEGTARTÓZTATÁSBAN ÉLŐ teljesen felavatott, vagy akár csupán egy napos fogadalmat tett világi SZEMÉLLEL LÉTESÍTETT KAPCSOLAT. Továbbá A NEM SZOKVÁNYOS SZEXUÁLIS CSELEKEDTEK, illetve A SZENT HELYEKEN, például DHARMATEREMBEN VAGY NYILVÁNOS TERÜLETEKEN VÉGZETT AKTUS. Hasonlóképpen nem engedélyezett a Guru, a szülő, vagy bármilyen más tiszteletreméltó személy jelenlétében történő szexuális cselekmény. A *Lam-rim* tanítás kitér arra is, hogy a nemi érintkezés negatív tettnek minősül A TERHESSÉG KILENCEDIK HÓNAPJÁBAN, majd pedig az azt követő csecsemőgondozás idején. Az ennek okaira vonatkozó érveket nem ismerem pontosan, feltehetően ebben az esetben a gyermek védelméről is szó van. Negatív az olyan szexuális cselekmény, AMELYET A PARTNER NEM AKAR, ha az kényszerítéssel jön létre, és végül ha a kapcsolat BÁRMILYEN ÁRTALMAT VAGY BETEGSÉGET OKOZHAT akármelyik fél számára. Ezek a legfontosabb pontok.

b) A BESZÉD ÁLTAL NÉGY ERÉNYTELEN CSELEKEDET KÖVETHETŐ EL. A HAZUGSÁG, RÁGALMAZÁS, DURVA BESZÉD ÉS HASZONTALAN FECSEGÉS ERÉNYTELEN TETTEI AKKOR IS FELHALMOZÁSRA KERÜLNEK, HA AZOK ELKÖVETÉSÉRE MÁSOkat BÍZTATUNK.

i) A HAZUGSÁG, a motiváció tudatos megváltoztatásából eredő negatív tett. Például, ha valaki megkérdezi, hogy egy bizonyos személyt láttunk-e, és bár láttuk, ennek ellenkezőjét állítjuk. A hazugság alapvetően tehát a motivációval áll összefüggésben, mert mást mondunk, mint amit gondo-

lunk, tudunk vagy hiszünk. Máskülönben, ha ugyan láttuk azt a személyt, de valamilyen oknál fogva meg vagyunk győződve róla, hogy nem láttuk, a fenti kérdésre adott nemleges válasz nem minősül hazugságnak. Jóllehet az esemény ugyanaz, az elhangzott szavak is megegyeznek, a cselekedet ebben a formájában öntudatlan volt és a motivációban sem történt változás. A két motiváció közti jelentős különbség miatt az első esetben a cselekedet negatív, a második esetben viszont nem az.

ii) A RÁGALMAZÁS is rossz motiváltságból fakad. Barátságtalan légkört teremtve megpróbál embereket szétválasztani egymástól. AKÁR IGAZSÁGON, AKÁR VALÓTLANSÁGON ALAPUL, A RÁGALMAZÁS ERÉNYTELEN TETTÉT HALMOZZA FEL, AKI BARÁTOK VAGY ELLENSÉGEK KÖZÖTT ELLENTÉTET SZÍT. Utóbbi esetben amiatt, mert az egymást nem kedvelő személyeket még inkább szétválasztja.

iii) A DURVA BESZÉD harag vagy gyűlölet következtében jön létre. Ha egy beszéd más emberek érzéseit sérti, ha másoknak árt, akkor negatív cselekedet.

iv) HASZONTALAN FECSEGÉS ALATT AZ OLYAN TÁRSALGÁST ÉRTJÜK, AMELY SORÁN A RÉSZTVEVŐK TUDATÁBAN GYŰLÖLET, HARAG, RAGASZKODÁS, FÉLTÉKENYSÉG, vagy más mérgező érzélem TÁMAD. Megfigyelhető, hogy az emberek beszélgetései gyakran térnek el ilyen irányba. Fecsegéseik közben haragossá válnak, vágyakat élesztenek egymásban vagy féltékenységet keltenek. Itt most ne a semleges témákról folyó, akár hosszan tartó beszélgetésekre gondoljatok, hanem kifejezetten azokra az esetekre, amikor a jelenlévők tudata mérgező érzelmekkel telítődik. A beszélgetés formája nem számít. Mindegy, hogy történetek hangzanak el vagy a társalgás kötetlen formában zajlik.

c) A TUDAT HÁROM ERÉNYTELEN CSELEKEDETE.

i) Az első A MOHÓSÁG vagy sóvárság. Többféle típusa lehetséges. A MOHÓSÁG ERÉNYTELEN TETTE AZ OLYAN FELTÉTELEK TELJESÜLÉSEKOR HALMOZÓDIK FEL MARADÉKTALANUL, AMIKOR VALAKI NAGYON ERŐSEN RAGASZKODIK MÁS TULAJDONÁHOZ, VAGY NAGYON ERŐSEN RAGASZKODIK SAJÁT VAGYONA GYARAPÍTÁSÁHOZ, ILLETVE MÁSVÁLAKI VAGYONÁT SZERETNÉ MEGSZEREZNI, STB. Sok ember vágyakozik jó ételek, italok után, szeretné megszerezni a legjobb lakást, autót, cipőt, bármit. Ez a negatív gondolkodás egyik fajtája.

ii) A ROSSZAKARAT olyan negatív gondolat, amely másoknak ártani kíván.

iii) Végül a tudat erénytelen tetteinek utolsó típusa A HELYTELEN NÉZET, AMELY ALATT ITT OLYAN NIHILISTA ÁLLÁSPONTOKAT ÉRTÜNK, MINT A KARMA TÖRVÉNY-, A MEGELŐZŐ ÉS KÖVETKEZŐ ÉLETEK-, A NIRVÁNA-, A BUDDHASÁG, STB. LÉTEZÉSÉNEK A TAGADÁSA.

Általánosságban mondva, aki nem fogadja el a karma törvényt, annak a cselekedetei féktelenek vagy legalábbis fegyelmezetlenek. Sok esetben a különösen erénytelen cselekedetek ebből a szemléletből fakadnak, mivel

elkövetőjük a saját tettei iránt nem érez felelősséget, nem törődik azzal, hogy azok helytelenek vagy helyesek, ártalmasak vagy segítők. Akik elfogadják a karma törvényt, azok számára viszont nem számít, hogy körülöttük a szabályokat rendőrség vigyázza, mivel minden cselekedetüket saját belső „rendőrségük” felügyeli. Nem attól teszik függővé mit és hogyan tegyenek, hogy másoknak tudomásuk van róla vagy sem. Számukra egyedül az a fontos, hogy cselekedeteik helyesek vagy helytelenek. Ahelyett, hogy mások gyengeségeit igyekeznének kihasználni, a saját gyengeségeiket vigyázzák. A karma törvényt elutasító személy minden olyan esetben negatív cselekedetet követhet el, amikor tetteről mások nem szerezhetnek tudomást. Ha a környezetében nem tartózkodik senki, akkor például megpróbál dolgokat eltulajdonítani és így tovább. Ez az oka annak, hogy a hibás nézetet a buddhista tanítás súlyos erénytelen karmának tekinti.

Hibás nézet az is, ha valaki elutasítja a megelőző- és következő életek lehetőségét. Mivel az ilyen személy nézete szerint a jelenlegi az egyetlen élete, mindent meg akar kapni és bármit meg is tesz a szükségesnek tartott dolgok megszerzése érdekében, függetlenül attól, hogy a cselekedete helyes vagy helytelen. Egyedül azt tartja fontosnak, hogy számára most éppen mi lenne a jó, a cselekedetéből milyen haszna származik jelen életében. Általánosságban mondva tehát a helytelen nézet felelőtlen cselekedetekre és féktelen viselkedésre vezet.

A HELYTELEN NÉZET ERÉNYTELENSÉGE MARADÉKTALANUL FELHALMOZÓDIK A SZEMÉLY TELJES TUDATLANSÁGA, A NEGATÍVITÁSOK ELKÖVETÉSÉNEK ÉLVEZETE, ÉS EZEKHEZ HASONLÓ FELTÉTELEK FENNÁLLÁSA ESETÉN. Akinek nincs tudomása a karma törvényről és nem hisz a megelőző- és következő életekben, abban fel sem ötlük a gondolat, hogy esetleg szembe kell néznie tetteinek negatív következményeivel. Még élvezi is, ha káros cselekedeteket követ el, ha másokat megtéveszt, ha mások dolgait eltulajdonítja, ha mások életére tör, és így tovább, hiszen szerinte csak az egyetlen élete van, amit maradéktalanul élvezni akar. Szemlélete – és következménye, a féktelen viselkedés – révén végzetesen belebonyolódhat a negatív cselekedetekbe, ami nagy mennyiségű erénytelen karma felhalmozására vezet. Ellenkező esetben, aki elfogadja a karma törvényt, tudja, hogy negatív cselekedeteinek negatív következményeivel előbb vagy utóbb feltétlenül szembe kell néznie. Minden tette iránt megnyilvánuló állandó felelősségérzete pozitív, erényes karma gyűjtésére serkenti. Tudja, hogy ha pozitív karmát halmoz fel, akkor annak pozitív következményei lesznek. Ösztönző, állandó vágyat érez tehát, hogy negatív cselekedeteket egyáltalán ne kövessen el, pozitív tettet viszont minél többet hajtson végre. Így jó újrálétesülésben lehet része, valamint lehetőséget nyer arra, hogy majd elérhesse a nirvánát.

Ez volt a rövid magyarázata az erénytelen karmának. Gondolkodjatok el az elmondottakon, és ismerjétek fel, hogy a felsorolt erénytelen karmák nem csak a leírásokban léteznek, hanem természetes, ösztönző erőkként bennetek lappanganak. Ha hagyjátok szabadon megnyilvánulni őket, a következményeikkel közvetlenül vagy közvetett módon számolnotok kell. Az ölés, a lopás, a helytelen szexuális cselekedet és a többi erénytelenség károsít, sért másokat. Ezek ellentettje, a bármilyen másoknak ártó cselekedettől való tartózkodás, a buddhizmus alapgyakorlata. A buddhizmus középpontjában az együttérzés áll, mivel az együttérzés felkeltése révén szüntethetők meg a mások ellen irányuló cselekedetek. A tanítás lényegi üzenete ezért az, hogy minden gyakorlat alappillére az együttérzés kell legyen. Jó lenne, ha megértenétek ezt a legfőbb tanácsot, mert akkor a cselekedeteitekre figyelve megvalósíthatjátok a buddhizmusban elvárható minimumot, hogy ne ártsatok másoknak sem közvetlenül, sem közvetve. Ha ezt megszívlelitek, akkor majd valóban komolyan veszitek a hétköznapi cselekedeteiteket, tartózkodtok a tíz erénytelenségtől, hiszen ez biztosítja, hogy következő születésetek a jobb világok valamelyikébe történjen. Nágárdzsúna a Drágakőfűzér című munkájában a magasabb létbirodalmakba kerülés tizenhat okát sorolta fel. A többletként szereplő hat ok, illetve gyakorlat, a magasabb létbirodalmakon belüli további még jobb körülmények eléréséhez szükséges.*

Ennek a résznek a lezárásaként még feltétlenül meg kell említenem, hogy a *Lam-rim* tanítása minden cselekedetet négy szempont szerint vizsgál. Megkülönbözteti egymástól a tárgyat, a motivációt – amely lehet közvetlen és közvetett –, a cselekményt és annak eredményét. Ezzel kapcsolatban sok kérdés vetődhet fel, amelyekre sokféle magyarázat adható. Felhalmozhatunk olyan cselekedetet, amelyet nem követtünk el? Elkövethetünk olyan cselekedetet, amit nem halmozunk fel? És így tovább. Ezekről később, a karma egyéb osztályozásai során még beszélni fogok. Itt most csak az általános magyarázatra tértem ki, de a meditációkat kibővíthetitek ilyen szempontokkal is. Ehhez segítségként olvassátok Congkapa részletes kifejtését és használjátok a rövid *Lam-rim* szöveget**, amit a korábbi előadásokkal kiegészíthettek. Más tibeti tradíciók idevonatkozó tanításait is felhasználhatjátok. Ugyanígy Öszentsége, a Dalai Láma könyvében*** is találtok számos fontos szempontot.

* *Ratnávali*, I/10. Tartózkodás a bódító szerek használatától, tisztességes megélhetés, erőszakmentesség, alázattal adás, a tiszteletet érdemlő tisztelete és a szeretet.

** *byang chub lam rim mdor bsdu*. Congkhapa rövid, mindössze 27 versből álló *Lam-rim* művét Gen Loszang Szönám a karma törvényről tartott tanításait megszakítva magyarázta el. A mű magyar fordítását ld. Agócs Tamás: A megvilágosodáshoz vezető út állomásai. *Tsong-kha-pa: Byang-chub lam-rim mdor bsdu*. Tibeti buddhista filozófia. Történelem és kultúra. 11. Orientalisztikai Munkaközösség, Balassi Kiadó. 91-109. o.

*** *Path to Bliss*. Ld. 2. fejezet. Előkészítő gyakorlatok. 27. o. jegyzet.

Ezeket mélyítsétek el mind jobban és jobban. A cél a tudat pozitív irányban történő átalakítása. Bízatok abban, hogy évről-évre egyre magasabb szintre emelkedtek, és egy idő után megvalósul a tényleges belső, mély, szellemi átalakulások.

2) A karma típusok osztályozásában tovább haladva A SÚLYOS ÉS A KÖNNYŰ KARMÁRÓL fogok beszélni. MIVEL ÁLTALÁNOSÁGOKRÓL LESZ SZÓ, A MAGYARÁZATOK EGYARÁNT VONATKOZNAK A SÚLYOS ÉS A KÖNNYŰ ERÉNYTELEN ÉS ERÉNYES KARMÁRA. Az alapszövegben nagyon sok pont van felsorolva. Közülük csak a legfontosabbakat emelem ki.

a) AZ ELSŐ HÉT ERÉNYTELEN KARMA ESETÉBEN A MEGELŐZŐ SÚLYOSABB AZ UTÁNA KÖVETKEZŐNÉL. Például az ölés súlyosabb karma, mint a lopás. A lopás súlyosabb, mint a helytelen szexuális viselkedés, és így tovább. Az általános magyarázat szerint a sorban megelőző cselekedetek másokra nézve ártalmasabbak, mint az utánuk következők. Természetesen figyelembe kell venni, hogy az általános magyarázat nem alkalmazható minden konkrét, egyedi esetre.

AZ UTOLSÓ HÁROM ERÉNYTELEN KARMA ESETÉBEN AZ UTÓBBI SÚLYOSABB, MINT A MEGELŐZŐ. Az általános magyarázat szempontja itt az, hogy a tudat mely cselekedetei ártalmasabbak saját magunkra nézve. Ha valaki úgy gondolja, hogy nem létezik a karma törvény, nem lehetnek megelőző- és következő életek, és így tovább, akkor ez a buddhista tanítás szerint nagyon súlyos karmának minősül. Súlyosságát jelzi, ha egy bódhiszattva- vagy tantrikus fogadalmat tett személynek ilyesfajta nézetei támadnának, a fogadalma azonnal megsemmisülne. De nem csak nekik, mindenki számára nagyon ártalmasak a helytelen nézetek, mert megsemmisítik a múltban összegyűjtött erényes cselekedeteket.

Mindamellettt a kezdőknél természetes, hogy még bizonytalanok annak eldöntésében, hogy például létezhetnek-e megelőző- és elkövetkező életek. Nektek is számos kételyetek lehet, ezért azt tanácsolom, hogy jobb, ha még nem hoztok döntést és nem jelentitek ki azonnal, hogy a buddhizmus ilyen vagy olyan kitétele hibás. Próbáljátok minél alaposabban megvizsgálni ezeket a kérdéseket. Egyetértés nélkül azonban ne fogadjatok el semmit se. A leghelyesebb, ha középre álltok. Jobb, mint elutasítónak lenni. Semmiképp se mondjátok, hogy például a Három Menedék vagy a karma törvény nem létezik. Végtére az sem kizárt, hogy – bár a buddhizmus legfontosabb szellemi alappilléreiről van szó –, egyszerűen nem tudtok egyetérteni velük. Akkor se legyetek elutasítóak. Ez a kezdők számára nagyon fontos tanács!

b) UGYANANNAK A POZITÍV VAGY NEGATÍV KARMÁNAK ISMÉTELT ELKÖVETÉSE SÚLYOS KARMÁVÁ VÁLIK. AZ EGYSZER ELKÖVETETT CSELEKEDET KÖNNYŰ KARMA.

Például könnyű a karma, ha valaki egyszer gyilkol. Ha állandóan elköveti a tettet, akkor az nagyon súlyossá válik.

c) **HA AKÁR POZITÍV, AKÁR NEGATÍV IRÁNYBAN ERŐSEN MOTIVÁLT KARMÁT NAGY ÖRÖM KÖVET, A KARMA SÚLYOSSÁ VÁLIK. A KARMA GYENGE MOTIVÁCIÓVAL KÖNNYŰ LESZ.** A jó motivációval induló, örvendéssel befejeződő pozitív tett, rendkívül erőteljes pozitív karma lesz. Ugyanígy az ellentette: az erős negatív motivációval megkezdett negatív cselekedet, amelyet nagy öröm követ, rendkívül erőteljes negatív karmát eredményez. Örülni a gyilkolásnak vagy a rombolásnak, nagyon súlyos karmát jelent. Gyengébbnek minősül, ha az elkövető a negatív cselekedete végén legalább nem érez örömet. Gyenge motivációjú negatív tett, amelyet még megbánás is követ, nagyon gyenge karmával jár.

d) **SEGÍTŐKÉSZ SZÜLŐVEL VAGY MAGAS SZELLEMI FELISMERÉSRE JUTOTT SZEMÉLYEL SZEMBEN ELKÖVETETT AKÁR POZITÍV, AKÁR NEGATÍV KARMA, SÚLYOS.** Itt a hangsúly a cselekedet tárgyán van. Bármilyen negatív cselekedet, beleértve a durva vagy bántó beszédet, amelyet valaki a szüleivel szemben megenged magának, súlyos negatív karma. A szüleinknek nagyon sokat köszönhetünk. Azért kell őket szolgáljunk, mert a szüleink. Próbáljátok elképzelni a megszületéseteket. Milyen körülmények között voltatok akkor? A születek szeretete, ragaszkodása és gondoskodása nélkül hogyan maradhattatok volna életben? Éppen ezért, bárhol is éljenek, mindig hozzájuk tartoztok, és bármilyen apró negatív tettet követtek el ellenük, az nagyon erős negatív karma lesz. Ugyanígy, az irányukban megnyilvánuló kicsinyke pozitív tett is nagyon erős pozitív karma. Hasonlóképpen, a magas realizációt elért személyekkel – mint a Buddha, a Guru vagy egy bódhiszattva – szemben elkövetett bármilyen negatív vagy pozitív cselekedet, súlyos pozitív vagy negatív karmát eredményez. Ugyanez vonatkozik a szerzetesi közösség bármely tagjára, mivel a Szangha menedéket szimbolizálja.

e) **AZ OLYAN KARMA, AMELYET FELAVATOTT ÉS FOGADALMAT TETT SZEMÉLY KÖVET EL, SÚLYOS. A MÁSOK ÁLTAL ELKÖVETETT KARMA KÖNNYŰ.** Például egy rovar megölése fogadalmat tett személy számára – legyen az teljesen felavatott szerzetes vagy laikus, aki például egynapos fogadalmat tett- súlyos karma. Ugyanez a cselekedet nem fogadalom alatt álló személy esetén könnyű. Hasonlóképpen, az öléstől való tartózkodás súlyos pozitív karma a felavatottak, és könnyű a hétköznapi személyek esetében.

f) **KÖNNYEBB AZ A KARMA, AMIT A SZEMÉLY ÖNMAGA KÖVET EL, MINT AMELYNEK ELKÖVETÉSÉT MÁSRÁ BÍZZA.** Tisztázzunk egy félreértést. Például van egy szúnyog itt a teremben, amit mi, mert buddhisták vagyunk, nem ölhetünk meg. Megkérünk ezért egy nem buddhistát, hogy ölje meg helyettünk. He-

lyesen cselekszünk? Egyáltalán nem! Ez nagyon helytelen lenne, mert így még súlyosabb karmát halmoznánk fel. Akkor már sokkal jobban tennénk, ha magunk ölnénk meg, mert könnyebb lenne a karmánk. Vagy nézzünk egy pozitív példát. Ha valaki például leborulásokat végez és megkér egy másik személyt, hogy ő is csinálja, a karmája erőteljesebb lesz. Természetesen a kérést nem szabad összetéveszteni a kényszerítéssel! A másik személynek szabad akaratából kell csatlakoznia. Ugyanilyen megsokszorozódó következménnyel jár, ha valaki tanítást ad másoknak. Az egyedül végzett pozitív cselekedet tehát mindig könnyebb karmát eredményez.

3) Egy további osztályozási lehetőség AZ ERÉNYTELEN KARMA KÖVETKEZMÉNYEINEK vizsgálata. Eszerint beérett- és okkal összhangban álló következményről beszélhetünk.

a) **BEÉRETT KÖVETKEZMÉNY ALATT A SZAMSZÁRA ALSÓ LÉTSZFÉRÁIBA SZÜLETÉSEKET ÉRTJÜK. POKOLLAKÓNAK A SÚLYOS TÍZ ERÉNYTELEN KARMA-, ÉHEZŐ SZELLEMEK A KÖZEPESEN SÚLYOS TÍZ ERÉNYTELEN KARMA-, ÁLLATNAK A KÖNNYŰ TÍZ ERÉNYTELEN KARMA BEÉRETT KÖVETKEZMÉNYEKÉNT LEHET MEGSZÜLETNI.** A beérett következmény tehát az öt halmaz^{*} által meghatározott valamelyik szamszáríkus test elnyerése lesz.

b) **AZ OKKAL ÖSSZHANGBAN ÁLLÓ KÖVETKEZMÉNY AZONOS ÁLLAPOTÚ VAGY HASONLÓ TERMÉSZETŰ A NEKI MEGFELELŐ OKKAL.** PÉLDÁUL ANNAK, AKI AZ ELMŰLT ÉLETÉBEN HOSSZÚ IDŐN KERESZTÜL ÁLLATOKAT ÖLT, MEGMARAD AZ ÖLÉSRE IRÁNYULÓ TUDATI BEÁLLÍTOTTSÁGA. Megfigyelhető, hogy a kisgyerekek mentalitása jelentősen eltér egymástól. Vannak közöttük, akik nagy élvezettel állatokat ölnek, holott erre senki sem tanította őket. A buddhizmus szerint ez nem tulajdonítható kizárólag a környezet hatásának. A környezeti hatás persze mint feltétel jelen van, de nem ez az ok. A lényegi ok a megelőző életükben keresendő. Ezek a gyerekek nagymértékben hozzászoktak az öléshez. Mivel az elmúlt életeikben az ölés tettét hosszú időn keresztül elkövették, A CSELEKEDETÜKKEL ÖSSZHANGBAN ÁLLÓ KÖVETKEZMÉNYKÉNT tudati beállítottságuk a jelen életükben is az ölésre irányul. Amiatt pedig, hogy másoknak elvették az életét, A TAPASZTALATUKKAL ÖSSZHANGBAN ÁLLÓ KÖVETKEZMÉNYKÉNT, mintegy ráadásaként, A JELENLEGI EMBERI ÉLETÜK RÖVID LESZ.

A súlyos, erénytelen karma tehát több következménnyel jár. Legelőször is a tett elkövetője újralétesülésekor beérett következményként megtapasztalja az alsó világok valamelyikét. Ezt követően, ha a magasabb világot jelentő emberi létszférába születik, az ölésre, lopásra, helytelen szexuális viselkedésre, stb. irányuló tudati beállítottsága megmarad, és ha például korábban emberi lényt ölt, rövid időn belül szembe kell néznie a saját halálával. Ugyanígy, AKI AZ ELMŰLT ÉLETÉBEN HOSSZÚ IDŐN KERESZTÜL MÁSOK DOLGAIT ELTULAJDONÍTOTTA, beérett

* Tib. *phung po*; skt. *skandha*. Ld. 228. o. jegyzet.

következményként valamelyik alsó világban létesül újra, ezt követően pedig **MEGMARAD A LOPÁSRA IRÁNYULÓ TUDATI BEÁLLÍTOTTSÁGA** és meg kell tapasztalnia mindazt, amit saját maga elkövetett. Eleve nagyon szegény családba születik és **ÁLLANDÓ SZEGÉNYSÉGBEN ÉLI LE AZ ÉLETÉT**. Természetesen körülményeinek ilyen alakulásában a külső feltételek is szerepet játszhatnak, de a legfőbb ok a múlt életéből származik. Mivel jogos tulajdonosát megfosztotta, vagy másképpen mondva, elváltatta valamely tulajdonától, neki is ugyanezt a típusú következményt kell elszenvednie. Majd az ő tulajdona is megválílik tőle, például abban a formában, hogy **A VAGYONTÁRGYAIT ÚJRA ÉS ÚJRA ELVESZÍTI**. Hasonló történik a helytelen szexuális viselkedés esetében. A tett elkövetője elsőként az alsó világok valamelyikébe születik, s még ha innen valamikor meg is szabadul, a következmények nem szűnnek meg. Embernek születve, a férjével vagy a feleségével állandó vitái és konfliktusai támadnak, majd pedig szétválnak, következményeként a múlt életében elkövetett helytelen szexuális cselekedeteinek. Emellett továbbra is fennmarad negatív beállítottsága. Congkhapa *Lam-rim* tanításában a tíz erénytelen cselekedet elkövetésének számos következménye olvasható. Tanulmányozzátok őket, és külön-külön gondolkodjatok el a hazugság, a durva beszéd és az összes többi erénytelen tett várható következményeiről.

Az elmondottakból következik, hogy **A MINDENNAPI ÉLETÜNK SORÁN TAPASZTALHATÓ VALAMENNYI NEGATÍV HAJLAMUNK PÉLDA AZ OKAIKKAL ÖSSZHANGBAN ÁLLÓ KÖVETKEZMÉNYEKRE**. A ragaszkodást, haragot, gyűlölködést nem kell senkitől sem megtanulni. A buddhizmus azt mondja: negatív érzelmeink számtalan elmúlt életünk során váltak saját természetünké és ez okozza a korábbival megegyező, jelenlegi tudati beállítottságunkat.

Az erénytelen karma beérett következménye és okkal összhangban álló következménye mellett még úgynevezett **KÖRNYEZETI KÖVETKEZMÉNYRŐL** is beszélünk. Ennek példája, amikor valaki emberként születik szellemi fejlődése szempontjából előnyös helyre, élete azonban rendkívül rossz feltételek között valósul meg. **A ROSSZ HELYRE, ROSSZ KÖRÜLMÉNYEK KÖZÉ SZÜLETÉS OKA SZINTÉN A MÚLT ÉLETBEN ELKÖVETETT ÖLÉS**.

Mindent egybevetve, **MIVEL VALAMENNYI KÖVETKEZMÉNY OKA EGY ÉLŐLÉNY TESTÉNEK-, BESZÉDÉNEK- VAGY TUDATÁNAK KARMÁJA, MINDEZEKET ÉLŐLÉNY ÁLTAL OKOZOTT KÖVETKEZMÉNYNEK NEVEZZÜK**.

- ♦ *Ha emberi lényként olyan negatív karmát halmozok fel, amelynek következményeként alsó létbirodalomba születek, képes leszek a negativitást ott csökkenteni?*

Jó kérdés. Ez az egyik érv, ami miatt azt mondjuk, hogy a jelenlegi emberi életünk nagyon értékes. Hatalmas lehetőség! Egy alsó világban megvalósult életben majdnem lehetetlen a negativitások csökkentése. Egy állat nem tud Dharmát gyakorolni, arra viszont módja van, hogy egyre negatívabbá váljon. Vagyis a dolog egyre rosszabb lesz. Mi viszont, a jelenlegi életünk lehetőség-

geinek kihasználásával egyre jobb és jobb életet nyerhetünk. Ha tehát a következő életünkben lezuhanunk egy alsó régióba és mondjuk állatként születünk újra, a magasabb szférák elérésére kevés esélyünk marad. Gondoljátok át alaposan, hogy mire képes egy állat, mivel tölti az életét. Miközben pozitív tettekre alig van lehetősége, az erénytelen cselekedeteknek: a haragnak és a gyűlöletnek a tömegét halmozhatja fel. Persze az is igaz, hogy az emberi létformán belül is hatalmas különbségek vannak. Ha emberként születünk olyan közösségbe, ahol a Dharma tanítását hírből sem ismerik, honnan tudhatnánk meg, hogy miként kellene helyesen leélni az életünket? De még ha Dharmát ismerő helyre is születünk, olyan családba, ahol a szellemi gyakorlatokkal szemben érdektelen, vagy ellenszenvvel teli személyek élnek, óhatatlanul a hatásuk alá kerülünk.

◆ *A családi környezet befolyása ilyen törvényszerű?*

Lehetnek természetesen kivételek, de nagyon nagy a valószínűsége, hogy az ember ugyanazon a pályán halad, mint a környezete. Ezért is gondolkodjatok el azon a hatalmas lehetőségen, amellyel most rendelkeztek. Könnyen semmivé válhat. Ha ezt mélyen átérzitek, rá fogtok ébredni, hogy különleges időt éltek, a legjobb lehetőségekkel rendelkeztek, következésképpen a mostani életetek nagyon-nagyon értékes. Idézzétek fel magatokban a nyolc szabadságról és a tíz kedvező lehetőségről mondottakat. Mélyedjete el ezekben a gondolatokban, és megérzitek, hogy ezt a kedvező alkalmat valóban meg kell ragadnotok.

Az erényes karma és következményei

b. A következő pont AZ ELMÉLKEDÉS AZ ERÉNYES KARMÁN ÉS ANNAK KÖVETKEZMÉNYEIN. ENNEK KÉT RÉSE VAN: AZ ERÉNYES KARMA ÉS AZ ERÉNYES KARMA KÖVETKEZMÉNYEI.

1) ERÉNYES KARMA ALATT RÖVIDEN A TÍZ ERÉNYTELEN KARMÁTÓL VALÓ SZÁNDÉKOS TARTÓZKODÁS CSELEKEDETEIT ÉRTJÜK. Mindenek előtt tisztázni kell: attól hogy ha csak üldögélünk, eszünk, iszunk és közben nem ölünk meg senkit, még nem halmozzuk fel az élet védelmének pozitív karmáját. A tíz erényes karma azt jelenti, hogy szándékosan tartózkodunk a tíz erénytelen karma elkövetésétől. Például olyan helyen, ahol szúnyogok vannak, megteremtődnek az öléshez alkalmas körülmények. Ha tudatosan nem öljük meg a nekünk ártó állatot, erényes tettet hajtunk végre, mert tartózkodunk az öléstől. Ugyanígy, ha mondjuk őrizetlenül hagyott pénzt látunk egy szobában, létrejön a lopás feltétele. Abban a pillanatban, amint felismerjük, hogy a pénz valakihez tar-

tozik és ezért otthagyjuk, erényes tettet követünk el. A hangsúly itt a sajátos feltételen és az adott erénytelen cselekedet elkövetésétől való szándékos tartózkodáson van. Hasonló módon vizsgálható a hazugság, mint az egyik leggyakrabban előforduló cselekedet. Bizonyos emberek beszédének nagy része hazugság. Amikor létrejön a hazugságra készítő alkalom, és mégis képesek vagyunk a helyzeten felülemelkedve igazat mondani, a hazugságtól tartózkodás erényes tettetét hajtjuk végre.

Világosan kell tehát látni, hogy nem válik erényes tette a cselekvésektől való tartózkodás. Erényes tett megvalósításához tenni kell valamit. Cselekvő módon vissza kell tartani magunkat az erénytelen tettek elkövetésétől, éppen akkor, amikor az okok és a feltételek ezek elkövetésére együttállnak. Mindezt figyelembe véve, ha tüzetesen megvizsgáljátok mindennapi tevékenységeiteket, felfedezhetitek, hogy mit kellene közülni megszüntetnetek és mely cselekedetekkel kellene elköteleznetek magatokat. A test és a beszéd temérdek erénytelen cselekedetét tudatosan meg kellene szüntetnetek, és számos erényes cselekedetet folyamatosan gyakorolnotok kellene. Ez a módja, ahogyan a hétköznapiakban buddhista gyakorlatokat folytathattok. Mert a buddhizmus, a hiedelmekkel ellentétben nem passzív, hanem nagyon is aktív életre ösztönöz. Próbáljátok napról-napra, óráról-órára, sőt percről-percre mind kevesebb erénytelen cselekedetet elkövetni. Ezzel a mindennapi, szüntelen aktív gyakorlással járulhattok hozzá életek pozitív átalakításához.

Akik nem törődnek a szellemi gyakorlatokkal, azok hagyják, hogy testük- és beszédük cselekedetei korlátozás nélkül, a maguk természetességében menjenek végbe, akármilyenek is legyenek azok. Hibát hibára halmoznak, állandóan megfélemedeznek arról, hogy valójában hogyan is kellene helyesen cselekedniük. Rendszerint csak rövidebb-hosszabb idővel negatív cselekedeteik bekövetkezte után ismerik fel, hogy egyáltalán mit tettek és ehelyett mit kellett volna tenniük. Akkor rendszerint már késő, hiszen a dolog megtörtént. Gondatlanságuk következményeként problémák halmazával kell szembenézniük, a problémáik miatt pedig szenvednek. Mindennek elkerülése miatt alapvető fontosságú, hogy soha, egyetlen pillanatra se felejtsetek el, miként kellene gondolkodnotok, beszélnetek, fizikailag megnyilvánulnotok. Alapvető fontosságú, hogy azonnal állítsatok le minden károsnak induló cselekedetet. Ha ehhez napi szinten hozzászoktok, akkor ebből igen nagy hasznokat származik. Lassan kifejlődik bennetek a helyes viselkedésre emlékezés képessége, és ha nem is máról holnapra, de eléritek, hogy még időben felismeritek a megnyilvánulni készülő negativitást és ezzel meg tudjátok előzni a tényleges létrejöttét. Talán segítségül szolgálhat, ha saját kevéske tapasztalatomat megosztom

veletek. A mindennapok során, amikor kapcsolatba kerülök emberekkel, a helyes teendőkre irányuló gondolataimat megerősítem és pozitív érzéseket keltek magamban. Ez minden esetben nagyon hasznos. Nektek is jó lenne rendszeresen felidézni önmagatokban, hogy mit kellene tennetek, mert a helyes cselekedet nem jön létre természetes módon. Ébresszetek pozitív gondolatokat magatokban. Pozitív gondolatok mellett nem lesznek konfliktusaitok, bárkivel is kerüljétek kapcsolatba. Még egyszer tehát: az erényes cselekedet nem cselekvésnélküliség, hanem az erénytelen tettekkel szembeni aktív ellenlépések megtétele.

2) AZ ERÉNYES KARMA KÖVETKEZMÉNYEI.

a) Az erényes karma BEÉRETTE KÖVETKEZMÉNYE ALATT A SZAMSZÁRA MAGASABB LÉTSZFÉRÁIBA SZÜLETÉSEKET ÉRTJÜK. EMBERNEK A KÖNNYŰ TÍZ ERÉNYES KARMA-, VÁGYVILÁGI ISTENLÉNYNEK A KÖZEPESEN SÚLYOS TÍZ ERÉNYES KARMA-, A FORMA- VAGY FORMA NÉLKÜLI VILÁGOK ISTENÉNEK A SÚLYOS TÍZ ERÉNYES KARMA BEÉRETTE KÖVETKEZMÉNYEKÉNT LEHET SZÜLETNI.

b) AZ OKKAL ÖSSZHANGBAN ÁLLÓ KÖVETKEZMÉNY AZONOS ÁLLAPOTÚ VAGY HASONLÓ TERMÉSZETŰ AZ OKÁVAL. PÉLDÁUL, AKI AZ ELMŰLT ÉLETÉBEN HOSSZÚ IDŐN KERESZTŰL TARTÓZKODOTT AZ ÁLLATOK MEGÖLÉSÉTŐL, AZ MEGTARTJA AZ ÖLÉSEL SZEMBENI TUDATI BEÁLLÍTOTTSÁGÁT ÉS A JELENLEGI EMBERI ÉLETE HOSSZÚ LESZ.

Az erénytelen karmával kapcsolatban felhozott példával ellentétben megfigyelhető az is, hogy a gyerekek egy része soha nem öl állatot, mert rokonszenvet és szánalmat érez még egy kicsinyke rovar iránt is. Ezek a gyerekek megőrizték korábbi életük pozitív hajlamát, tartózkodásukat az öléstől. Az ilyen beállítottságban ugyan külső befolyások is szerepet játszhatnak, mivel azonban gyerekeknél az ilyesfajta mentalitás természetes módon nyilvánul meg, a buddhista tanítás azt mondja: ez az okkal összhangban álló következménye annak, hogy a múlt életükben az ölés erénytelen cselekedetétől szándékosan távol tartották magukat. Aki pedig nem rövidíti meg más életét, annak a saját élettartama sem fog megrövidülni. Ezért az öléstől tartózkodás további következménye a hosszú élet. Manapság főleg Indiában egyes szent helyeken az emberek megölésre szánt állatokat vesznek a mészárosoktól azért, hogy megmentsek őket. Ezt amiatt teszik, hogy létrehozzák az okát egy elkövetkező hosszú életüknek.

Egy másik példa. ANNAK, AKI AZ ELMŰLT ÉLETÉBEN HOSSZÚ IDŐN KERESZTŰL TÁVOL TARTOTTA MAGÁT A LOPÁSTÓL, MEGMARAD A LOPÁSTÓL VALÓ TARTÓZKODÁSÁNAK TUDATI BEÁLLÍTOTTSÁGA, MIKÖZBEN A JELENLEGI EMBERI ÉLETÉBEN VAGYONOS LESZ VAGY A VAGYONÁT NEM VESZÍTI EL. Ezek az emberek belső, természetes érzésükre hallgatva tudják, hogy a lopás helytelen cselekedet, bár ezt senki sem tanította nekik. Gondoljatok arra, hogy vannak lakások,

amelyeket a tolvajok újra és újra kifosztanak. Miért pont azt a lakást szemelik ki? A tolvajnak, ha tudja, hogy a ház több lakásában sem tartózkodnak otthon, választania kell. A buddhizmus szerint itt nem csak a tolvaj dönt. Döntése összefüggésben áll a kifosztott személy karmájával, aki saját maga hozta létre a lopás feltételét. Ugyanígy, ahogyan azt már mondtam, egyes emberek állandóan elveszítik dolgaikat, mert ellopják tőlük, vagy elhagyják az utcán. Ez is összefüggésben áll a korábbi életek erénytelen karmikus cselekedeteivel. Ugyanígy, vannak családok, amelyekben a kapcsolatok egész életen át zavartalanok és békések. A férj és a feleség együttélése gondtalan és boldog. Más családokban békétlenség, veszekedés és állandó problémák vannak, néha a tettegességig elfajulóan. Itt is kapcsolat áll fenn a korábbi cselekedetek és a jelenlegi élet történései között.

- ♦ *Bizonyára valamelyik megelőző negatív tettem következményeként elloptak tőlem egy számomra fontos dolgot. Bár meglett, mégis túladtam rajta, mert az esemény miatt felismertem, hogy semmi szükségem rá. Azt kell mondjam, végül is jót tettek velem. Azóta, hogy nincs, kifejezetten jobban érzem magam.*

Néha olyan eseményeket, amelyekre azt mondjuk: „szerencsétlenek”, képesek vagyunk pozitív irányúvá alakítani. Jóllehet, ezek következményei korábbi negatív cselekedeteknek, de a történet saját hasznunkra fordíthatjuk. Emlékezzetek vissza a korábban mondott idézetre: „A szenvedés a boldogság bevezetője.” Általánosságban mondva, ha nincsenek problémáink, ha nem szenvedünk, nem jön létre bennünk a valódi lemondás iránti igény, holott ez rendkívül fontos a buddhista gyakorlatban. A problémák és a szenvedés nagymértékben segítik a mélyről fakadó lemondást, a szamszárától való megszabadulás őszinte vágyának felélesztését. Beszéltem már róla: olyan ez, mint a szemét hasznosítása. Senki sem akarja a szemetet, mindenki igyekszik megszabadulni tőle. De ha mondjuk pénzt kaphatunk érte, már másként nézünk rá. A „szerencsétlenség” hasonlóvá válhat a szemét újrahasznosításához. Egy ilyen esemény nagyon jó tanítást adhat, nagy lehetőséget láthatunk benne. Persze minden attól függ, hogy a dolgok megértésében milyen szintre jutottunk.

Visszatérve a meditációkhoz, gyakorlásotok akkor lesz megfelelő, ha az elmondottakat még sok részlettel kiegészítitek. Próbáljatok minél több példát találni és azokon, amilyen mélyen és kiterjedten csak tudtok, gondolkodjatok el. Az egyre pontosabb megértésből pozitív ösztönzések származnak. Ez azt jelenti, hogy mindinkább felismeritek, mit kellene és mit nem kellene tennetek, azaz milyen típusú karmát kellene összegyűjtenetek és melyet elhagynotok. A meditációból származó pozitív ösztönző erő hatására ténylegesen változtathattok mindennapi cselekedeteiteken. Minél inkább meg tudjátok

változtatni a cselekedeteiteket, annál közelebb kerültök a nirvánához, a szamszára meghaladásához. Ez a helyesen végzett buddhista gyakorlat.

A karma egyéb osztályozásai

1) A KARMA EGYÉB OSZTÁLYOZÁSAI közül először AZ ELŐREVETÍTŐ- ÉS A BETELJESÍTŐ KARMÁKAT vizsgáljuk meg.

a) AZ ELŐREVETÍTŐ KARMA OKOZZA A SZAMSZÁRA BÁRMELYIK SZINTJÉRE TÖRTÉNŐ ÚJRALÉTESÜLÉST. Az új életnek a szülők csupán külső feltételei, nem lényegi okai. A lényegi ok az előrevetítő karmánk, amelyet a múltban gyűjtöttünk össze. Önmagunk vagyunk tehát a saját teremtőink, nem egy isten teremtett minket. Saját magunk vagyunk felelősek a létezésünkért, a saját magunk által felhalmozott karmánk a teremtő.

A MAGASABB – EMBERI ÉS ISTENI – LÉTBIRODALMAKBA TÖRTÉNŐ ÚJRALÉTESÜLÉST AZ ERÉNYES ELŐREVETÍTŐ KARMA OKOZZA. AZ ALSÓ LÉTBIRODALMAKBA – ÁLLATKÉNT ÉS POKOLLAKÓKÉNT – TÖRTÉNŐ ÚJRALÉTESÜLÉST PEDIG AZ ERÉNYTELEN ELŐREVETÍTŐ KARMA OKOZZA. A karma törvénynek megfelelően pozitív tetteink eredményeként pozitív-, negatív tetteink eredményeként pedig negatív következményeket tapasztalunk. A jó és a rossz következmények a hozzájuk hasonló okokból származnak. Ahogyan korábban is mondtam: ha narancsfát akartok, akkor narancsmagot ültessetek, ne banánmagot. Ez amiatt jelenthető ki teljes bizonyossággal, mert az okok és következmények külső törvényén alapuló tényekben nem kételkedünk. Ezek az okok és következményeik megfelelnek egymásnak. A buddhizmus ugyanezt a felismerést alkalmazza a belső jelenségek, a tettek és azok következményeinek az értelmezésére. Jelenlegi emberi létformánkban kiválóan működő agyunk van, ezért úgy tekinthetünk emberi létünkre, mint amelyik bizonyosan jobb, mint az állatoké. A jobb létezéshez jobb okokra, a jó újralétesüléshez pedig jó karmára van szükség. Ezt a jó karmát nevezzük erényes előrevetítő karmának.

b) Amikor azt mondjuk: „emberi test”, akkor nagyon általános fogalmat használunk. Közelebről megvizsgálva, a testi eltérések milliányi változatát figyelhetjük meg. Még a látszólag nagyon hasonlóknak tűnő ikrek sem egyformák. A jelenlegi mintegy hatmilliárd ember mindegyike különbözik a másiktól, színben, testformában, életmódban, körülményekben, és így tovább. A buddhista filozófia szerint AZ ELTÉRŐ SAJÁTOSÁGOKAT A KÖRNYEZETBEN, A FIZIKAI MEGJELÉSBEN, A SZEMÉLYISÉGBEN, STB. A BETELJESÍTŐ KARMA OKOZZA

Emberi életünk oka az előrevetítő karma, de hogy életünk milyen körülmények között valósul meg, az a beteljesítő karmától függ. Ez A KARMA IS ERÉNYES ÉS ERÉNYTELEN, s mivel a következmények összhangban állnak az

okokkal, ETTŐL FÜGGŐEN ALAKUL POZITÍV VAGY NEGATÍV MÓDON A KÖRNYEZET, A FIZIKAI MEGJELÉNÉS ÉS A SZEMÉLYISÉG. A szép testi megjelenést, a szép arcvonásokat, az erényes beteljesítő karma okozza. Másik oldalon, az emberek egy részének különféle fizikai problémái vannak: vakok, mozgássérültek, vagy valamilyen kellemetlen, csúf vonással rendelkeznek. Ezek a hiányosságok az erénytelen beteljesítő karma következményei.

AZ ELŐREVETÍTŐ- ÉS A BETELJESÍTŐ KARMÁKNAK NÉGY VÁLTOZATA VAN.

i) Az első lehetőség, hogy **AZ ELŐREVETÍTŐ KARMA ERÉNYES, A BETELJESÍTŐ KARMA ERÉNYTELEN.** Az erényes előrevetítő karma következményeként valamelyik magasabb világba születhetünk, az erénytelen beteljesítő karma miatt viszont a körülményeink nem lesznek megfelelőek. **PÉLDA ERRE, HA VALAKI UGYAN EMBERNEK SZÜLETIK, DE HÁTRÁNYOS KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT KELL ÉLNIE: FOGYATÉKOSAN, CSÚNYÁN, RÖVID ÉLETTEL, BETEGESKEDVE, SZEGÉNYEN, STB.**

Mivel már többször hivatkoztam az emberek testi-szellemi fogyatékoságaira, e helyen szeretném tisztázni, hogy mi nem nézzük le a csökkent képességű embereket. Éppen ellenkezőleg: őszintén együtt érzünk velük. A buddhizmus karma törvényre vonatkozó tanítása szerint egyébként csak idő kérdése, hogy mikor kell nekünk is hasonló problémákkal szembenéznünk. Itt nyugaton, az emberek egy része a kelleténél érzékenyebb. Többnyire a félreértéseik miatt. Amikor az okok és azok következményeivel összefüggésben fizikai hiányosságokról van szó, akkor tényekről beszélünk és nem arról, hogy ki több vagy ki kevesebb. Sem lenézésről, sem csodálatról nincs szó. Ha egy narancsfa hiányosságait tudós vizsgálja, akkor a sejtjeiben vagy a DNS szerkezetében lévő elváltozásokra fog hivatkozni, ami nem azt jelenti, hogy a tudós a narancsfáról megvetően nyilatkozik. Ugyanígy az orvos, amikor megállapítja valakinek a betegségét, a problémája miatt nem nézi le a páciensét. Csak a tényeket közli.

ii) A másik lehetőség, hogy **MIND AZ ELŐREVETÍTŐ, MIND A BETELJESÍTŐ KARMA ERÉNYES.** **PÉLDA ERRE, HA VALAKI ISTENLÉNYNEK VAGY EMBERNEK SZÜLETIK, RENDELKEZIK AZ ÖSSZES KÉPESSÉGGEL ÉS AZ EGÉSZ ÉLETÉT BOLDOGAN ÉLI LE.**

iii) A harmadik, amikor **AZ ELŐREVETÍTŐ KARMA ERÉNYTELEN, A BETELJESÍTŐ KARMA ERÉNYES.** **PÉLDA ERRE** a nagyon jó körülmények között élő állat, mondjuk **EGY KUTYA, VALAMILYEN GAZDAG EMBER HÁZÁBAN.** Ez az állat sokkal boldogabban töltheti az életét, mint az emberek nagy többsége. Külön szobája van, pompásan ellátják, télen még fel is öltöztetik, nehogy megfázzon.

iv) Utolsó lehetőség, amikor **MINDKÉT KARMA ERÉNYTELEN.** **PÉLDA ERRE, HA VALAKI POKOLLAKÓNAK VAGY temérdek megpróbáltatásnak kitett ÁLLATNAK SZÜLETIK. NEKIK AZ EGÉSZ ÉLETÜK SZENVEDÉS.**

2) Folytatva a karma egyéb felosztásainak az ismertetését, a következő kérdésünk az lesz, hogy feltétlenül meg kell tapasztalnunk minden karmánk

következményét vagy sem. A következmények megtapasztalása a karma súlyától függ. Ennek megfelelően beszélhetünk **OLYAN KARMÁRÓL, AMELYNEK KÖVETKEZMÉNYÉT BIZTOSAN-, ILLETVE AMELYNEK KÖVETKEZMÉNYÉT NEM BIZTOS, HOGY MEGTAPASZTALJUK.** A biztos megtapasztalás természetesen olyan karmára vonatkozik, amely ellenszerek alkalmazásával nem lett megsemmisítve.

a) Általánosságban mondva, **HÁROM LEHETŐSÉG VAN OLYAN KARMA FELHALMOZÁSÁRA, AMELYNEK KÖVETKEZMÉNYÉT BIZTOSAN MEGTAPASZTALJUK.**

i) Az első a **TÁRGY EREJE** által történő megtapasztalás. **ILYEN TÁRGYAK: A HÁROM MENEDÉK, A BÓDHISZATTVÁK, A GYAKORLÁS NAGY MESTEREI, A SZÜLŐK, A SZENT HELYEK, STB. E TÁRGYAKKAL SZEMBEN ELKÖVETETT BÁRMILYEN POZITÍV VAGY NEGATÍV CSELEKEDET KÖVETKEZMÉNYÉT A TÁRGYAK EREJE MIATT BIZTOSAN MEGTAPASZTALJUK.** A cselekedet következménye gyengének vagy erőteljesnek minősül, attól függően, hogy milyen tárgyra irányul. Egyszerű példával élve: kavicssal megdobni egy utcai járókelőt természetesen helytelen, de ha ugyanezt a miniszterelnökkel szemben követik el, akkor a cselekedet nagyon súlyosnak minősül. Az első esetben a károsulton kívül nem valószínű, hogy bárkit különösebben zavarni fog a dolog, míg utóbbi esetben az elkövetőt letartóztatják és akár börtönbe is csukhatják. A tett mindkét esetben ugyanaz, a következményben mutatkozó különbség oka tehát nem a cselekvő oldalán, hanem a tárgyi oldalon van. A buddhizmus ugyanezt a logikát alkalmazza, amikor azt mondja, hogy például a Buddhával, a Dharmával vagy a Szanghával szemben elkövetett pozitív vagy negatív tett súlyosabb megítélés alá esik. Ugyanígy súlyosabb minden bódhiszattvára irányuló cselekedet is. Miért? Mert a bódhiszattva az a személy, aki minden érző lény boldogsága iránt felelősséget érez. A példában említett miniszterelnök az ország összes polgára iránt felelősséggel tartozik, ezért a vele kapcsolatos cselekmények más megítélés alá esnek, mintha azok egy átlagpolgárral történnének meg. Hasonló mondható a magas realizációkat elért nagy gyakorlókról és a szülőkéről. Gondoljatok szüleitek áldozatvállalására. Az igaz, hogy születésünk lényegi oka a saját beteljesítő karmánk, de életben maradásunk legfőbb feltételei a szüleink. A szüleink adták a testünket. Már az anyaméhben megkezdődött a szülői gondoskodás, és a születésünket követően törődésük és kedvességük nélkül nem maradhattunk volna életben. Az, hogy erős és egészséges testtel most itt vagyunk ebben a dharmateremben, az a sok-sok éven át tartó gondoskodásuk következménye. Ezt soha sem szabad elfelejteni. Ezért bármilyen cselekedet – legyen az pozitív vagy negatív –, amelyet a szüleinkkel szemben elkövetünk, nagy hatású lesz. És ez nem a cselekedetünk, hanem a cselekedetünk tárgyának a jelentősége miatt van. Ami a felsorolásban szereplő szent helyeket illeti, ilyenek például ahol Sákjamuni Buddha született, megvilágosodott, tanításokat adott vagy ahol a parinir-

vánába tért. Hasonlóképpen, azok a helyek is fokozott jelentőségűek, ahol a nagy mesterek meditáltak. Bármilyen cselekedet, amely összefüggésben áll ezekkel a szent helyekkel, súlyossá válik.

ii) A második A MOTIVÁCIÓ EREJE. Az erős- illetve a gyenge motivációtól függően a cselekedet erőteljes vagy gyenge. **BÁRMILYEN TETTET KÖVETÜNK EL ERŐS POZITÍV VAGY NEGATÍV MOTIVÁCIÓVAL, ANNAK KÖVETKEZMÉNYÉT A HATÁROZOTT SZÁNDÉK MIATT ELŐBB VAGY UTÓBB BIZTOSAN MEGTAPASZTALJUK.** Ami a pozitív következményeket illeti, a buddhizmus azt tanítja, hogy a test-, a beszéd- és a tudat jól motivált cselekedeteire pozitív válaszok érkeznek. Mindenki saját maga megbizonyosodhat ennek igazáról. Őszentségének, a Dalai Lámának egyik *Lam-rim* tanításán egy idős, beteg hölgy kiment az emelvényhez és segítséget kért. Őszentsége adott néhány tanácsot, mire a hölgy heves zokogásba kezdett és szemmel láthatóan még rosszabb állapotba került. Látva a helyzetet, Őszentségében szájalom és együttérzés ébredt, mire az idős nő szinte azonnal megnyugodott, minden kellemetlen érzése megszűnt. Akkor Őszentsége azt mondta: „Ez egy példa a pozitív gondolat erejére.”

iii) A harmadik AZ ALKALMAZÁS EREJE. A RENDSZERESEN ELKÖVETETT POZITÍV- VAGY NEGATÍV KARMA KÖVETKEZMÉNYÉT A FOLYAMATOS MŰVELÉS MIATT BIZTOSAN MEGTAPASZTALJUK. Aki kis köveket rendszeresen egy helyre hord, az évek alatt hatalmas építményt emelhet. A felhalmozott milliányi gyenge karma is erőteljessé válik és következménye egy nap biztosan tapasztalásra kerül. Mivel pozitív, erényes cselekedet bármikor, bárhol, bármilyen helyzetben felhalmozható, nem szabad lebecsülni egyetlen kicsinyke erényes cselekedetet sem – például örömet, mert valaki jót cselekedett, vagy jó motivációval végzett tanácsadást, egy leborulást –mert jóllehet ezek nem túl jelentősek, de belőlük majd valamikor pozitív következmény származik.

Mindamellet a nagyon erős pozitív vagy negatív karmák önmagukban nem elegendők ahhoz, hogy a következményeikkel szembesüljünk. További feltétel, hogy ezek a karmák megmaradjanak. Csak akkor kell a következményekkel előbb vagy utóbb számolni, ha időközben az erős pozitív karma nem semmisül meg vagy a negatív karmát az erős ellenszerek alkalmazása nem távolította el. A buddhista tanítás arra figyelmeztet, hogy a harag és a gyűlölet felemésztí a múltban felhalmozott pozitív karmát. Még a nagyon erős pozitív karma felhalmozására is igaz, hogy a mások iránt ébredő harag vagy gyűlölet negatív ereje megsemmisíti és ezáltal a jótékony következmény nem érvényesülhet.

AZ OLYAN KARMÁNAK NEM FELTÉTLENÜL TAPASZTALJUK MEG A KÖVETKEZMÉNYÉT, AMELYIK NEM TARTOZIK A FELSOROLT HÁROM LEHETŐSÉG KÖZÉ. Ezek a karmák ugyanis nagyon gyengék.

A KARMA, AMELYNEK A KÖVETKEZMÉNYÉT BIZTOSAN MEGTAPASZTALJUK, HÁROMFÉLE LEHET: A KÖVETKEZMÉNYT MÁR EBBEN AZ ÉLETBEN- VAGY A KÖVETKEZŐ ÉLETÜNKBEN- VAGY VALAMELYIK KÉSŐBB ELKÖVETKEZŐ ÉLETÜNKBEN TAPASZTALJUK.

Általánosságban mondván, az életét rombolóan és ártalmas módon élő embernek a negatív következményekkel előbb vagy utóbb még ebben az életében szembesülnie kell. Legyen az akár a halála, ami súlyos és fájdalmas lesz, tele háborgó látomásokkal. Ugyanígy, aki különösen erényesen él, annál a pozitív következmények már a jelen életében jelentkeznek. Az erős karmák következményeivel tehát valamikor – ebben vagy valamelyik következő életben – szembetalálkozunk. Azt nem tudjuk leellenőrizni, hogy mi történik majd valamelyik következő életünkben, de ami a jelen életet illeti, próbáljatok a pozitív és a negatív esetekre példákat találni, nem csak a saját életekre, hanem a környezetetekben lévőkére vonatkozóan is, esetleg a történelmi ismereteiteket felidézve. Vizsgáljátok meg, igaz-e, hogy a nagyon pozitívan vagy negatívan leélt életek valamelyik későbbi szakaszában a következmények valóban megjelentek.

3) **A KARMA, mint azt már tudjátok, JELLEGE SZERINT HÁROMFÉLE LEHET: ERÉNYES, ERÉNYTELEN ÉS SEMLEGES.** Megbeszéltük azt is, hogy nem Sákjamuni Buddha, hanem a saját érzésünk, a saját tapasztalatunk dönti el, mely cselekedetek, vagyis karmák tekinthetők pozitívnak, más szavakkal: erényesnek, vagy negatívnak, azaz erénytelennek, és melyek semlegesnek. Kiindulási alapként a már többször említett törvény szolgál: jó következmény jó okból, vagyis erényes cselekedetből származik, és fordítva, a kellemetlen következmény oka a megelőző erénytelen, ártalmas tett. Általános értelemben tehát **AZ ERÉNYES KARMA KÖVETKEZMÉNYE POZITÍV, AZ ERÉNYTELEN KARMA KÖVETKEZMÉNYE NEGATÍV, A SEMLEGES KARMA KÖVETKEZMÉNYE PEDIG SEM POZITÍV, SEM NEGATÍV.**

Mindennapjaink során a karmák sokaságának következményeivel kell szembenéznünk. Lehetséges, hogy a most megtapasztalásra kerülő következmények egy része elmúlt életeink valamelyikéből származik: száz, ezer vagy akár millió étellel ezelőtt halmoztuk fel. Beszéltem róla, hogy a buddhizmus tanítása értelmében a szamszárában az életnek nincs kezdete. Ez nem zárja ki, hogy jelenlegi világegyetemünk valamikor elkezdődhetett. Amikor azt mondjuk „világegyetem”, a buddhizmus nem csak erre a jelenlegi univerzumra gondol. A buddhizmus tanítása értelmében számtalan világegyetem létezhet és létezhetett. Ezzel összefüggésben állítja, hogy a tudatunk kezdetelen, ezért az életeinknek sincs kezdete. Logikailag ebből pedig az következik, hogy a buddhizmus nem fogadja el egy isten vagy valamely más dolog általi teremtés elméletét. Mi, saját magunk vagyunk a teremtők. Mi magunk

vagyunk felelősek mindazért, amiket tapasztalunk. A tapasztalataink a saját cselekedeteink – és nem egy istenség cselekedetének – következményei. Ez a filozófia tehát nem csak különbözik számos ismert vallástól, hanem szinte azok tökéletes ellentéte. A filozófiai szakadék, amely elválasztja egymástól ezeket a gondolkodásmódokat viszont egyáltalán nem jelenti azt, hogy a buddhizmus lenézi a tőle különböző elképzeléseket. Meggyőződésem, hogy az eltérő filozófiákra épülő vallások az emberek szolgálatára jöttek létre. A jobb élethez kívánnak hozzájárulni, természetesen nem anyagi, hanem szellemi értelemben. Ebből a szemszögből nézve, egyáltalán nem számítanak a filozófiai megközelítésekben mutatkozó különbségek. Mindenki hatalmas segítséget meríthet a saját hitéből, a jobb emberi viszonyok megteremtéséhez, problémáinak csökkentéséhez, a nagyobb békeség, nyugalom, boldogság és kiegyensúlyozottság eléréséhez. Ebben biztos vagyok. Sajnos, a különböző elnevezésű vallások és elképzelések követői közül sokan feszültségeket keltenek. Valószínűleg ez amiatt van, mert nem eléggé komolyan és őszintén követik a tanításokat.

a) **AZ ERÉNYES KARMÁNAK NÉGY TÍPUSA VAN: VÉGSŐ-, TERMÉSZETES-, ÖSSZHANGBAN ÁLLÓ- ÉS MOTIVÁLT ERÉNY.**

i) **A VÉGSŐ ERÉNY A NIRVÁNA – A MEGSZABADULÁS MINDEN ERÉNYTELENSÉGTŐL ÉS SZENVEDÉSTŐL –, MERT A NIRVÁNA AZ ÖRÖKKÉ TARTÓ BÉKESSÉG MEGVALÓSULÁSA.** A nirvána minden mérgező érzelmek elhagyását jelenti. PÉLDÁJA A BETEGSÉG HIÁNYA MIATT ÉRZETT BOLDOGSÁG. A mérgező érzelmek hiánya a nirvána.

ii) **TERMÉSZETES ERÉNY A VÁGY- ÉS GYŰLÖLETNÉLKÜLSÉG, A TUDATLANSÁG HIÁNYA, A LELKIISMERET, A SZEMREHÁNYÁS MIATTI AGGODALOM VAGY A SZÉGYENÉRZET, MERT EZEK MÁS ERÉNYES TUDATI TÉNYEZŐK NÉLKÜL, ÖNMAGUK VÁLNAK ERÉNYEKKÉ.** Itt ne a vágy, a gyűlölet vagy a nem-tudás hiányára gondoljatok, hanem az ezekkel ellentétes tudatállapotokra. Olyan ellenszereket és ellenintézkedéseket értsetek alattuk, amelyek megszüntetik a mérgező érzelmeket. Természetes erények, mert nem külső hatásra válnak erényessé, hanem önmagunk által. Például ilyen természetes erény az együttérzés is. Önmaga válik erénnyé. És mit mondhatunk a lelkiismeretről? A lelkiismeret olyan tudatállapot, amikor az ember érzi, hogy egy még nem véghezvitt negatív tette okká válhat, ezért tartózkodik az elkövetésétől. Gondoljatok arra a helyzetre, hogy egyedül vagytok valahol és megpillantotok egy pénztárcát. Ha első gondolatotok az, hogy „De jó lesz nekem!”, akkor egyfajta lopást követtek el. Ha viszont azt mondjátok magatokban: „Nem az enyém, nem tartom meg” és azzal érveltek, hogy „Nem vagyok tolvaj”, akkor a lelkiismeretetek saját magatok örökös figyelése visszatart a negatív cselekedet elkövetésétől. Ebben az esetben önmagatok vagytok az érv. Más a helyzet, ha valaki mondjuk itt, a főiskolán akar valamit ellopni. Az ilyen ember

nem csak a saját hírnevét, hanem az iskola jó hírét is kockáztatja. Tettének nem csak önmagára, hanem a főiskolára nézve is negatív következményei lesznek. Felelősségérzetnek itt azt nevezzük, ha lopásra irányuló szándékát azzal az érveléssel fékezi meg, hogy a tett elkövetésével rossz fényt vetne az intézményre. Az érv ebben az esetben nem önmaga, hanem az iskola közössége lesz.

A TERMÉSZETES ERÉNY HASONLÓ A GYÓGYSZERHEZ. Az orvos többnyire közvetett segítséget nyújt, a gyógyszer viszont közvetlenül hat a betegségre. A természetes erények ugyanígy, közvetlenül szüntetik meg a negativitásokat.

iii) A TERMÉSZETES ERÉNYEKKEK EGYÜTT JÁRÓ TUDATOT ÉS TUDATI TÉNYEZŐKET ÖSSZHANGBAN ÁLLÓ ERÉNYNEK NEVEZZÜK. A vágy-, a gyűlölet- vagy a nem-tudás hiánya olyan tudati tényezők, amelyeken belül több más tudati tényező munkálkodik. Vegyük példának a spirituális szeretetet. A spirituális szeretet – ellentétben a világi szeretettel – feltételekhez nem kötött, őszinte érzés. Annak kívánása, hogy a lények megszabaduljanak a boldogtalanságtól és a szenvedéstől. Ez az érzés olyan tudati tényezők együttesét jelenti, mint a felismerés, a figyelem, az összpontosítás, a bölcsesség, és így tovább, mely tudati tényezők a természetes szeretet által válnak erényesekké. Az együttérzést is számos tudati tényező alkotja és az összes együtt erényes. Az összhangban álló erények estében tehát A TUDAT ÉS A TUDATI TÉNYEZŐK NEM ÖNMAGUKBAN ERÉNYESEK, HANEM A TERMÉSZETES ERÉNYEKKEK EGYÜTT VÁLNAK ERÉNYESEKKEK, EZÉRT AZ ÖSSZHANGBAN ÁLLÓ ERÉNYEK HASONLÓAK A VÍZBEN FELOLDOTT GYÓGYSZERHEZ. A vízben feloldott gyógyszert, ha megisszuk, meggyógyulunk, mert a víz, amelynek önmagában nincs gyógyító hatása a gyógyszerhez hasonlóvá válik. A természetes erénnyel rendelkező embernek a természetes erényével összefüggésben álló valamennyi tudati tényezője erényes.

iv) Végül A TEST ÉS A BESZÉD ERÉNYES GONDOLATOK ÁLTAL MOTIVÁLT CSELEKEDETEIT MOTIVÁLT ERÉNYEKNEK NEVEZZÜK. Általánosságban mondván, a test és a beszéd erényes motivációval ösztönzött bármilyen cselekedete erényes, jó szándékú. Az ok itt a saját motivációnk. A MOTIVÁLT ERÉNY OLYAN OSTYÁHOZ HASONLÍT, AMELYET VÍZBEN FELOLDOTT GYÓGYSZERREL ITATNAK ÁT. Az ostya ugyan nem gyógyszer, de gyógyszerrel átítatva gyógyító erejűvé válik.

Korábban már többször felhívtam a figyelmet arra, hogy a buddhizmus különösen nagy jelentőséget tulajdonít a motivációnak, mivel a motivációtól függ a cselekedetek irányultsága. A test és a beszéd negatív, romboló cselekedetei a rossz motiváció következményei. Ezen a ponton érdemes elgondolkodni a világban és a körülöttünk zajló erőszakos cselekményeken.* Emberek ölik egymást eltérő vallási meggyőződésük, etnikai, nemzeti ellentéteik miatt. Nem szükséges nagy műveltség annak megértéséhez, hogy az öldöklés és a

* Gen Loszang Szönám Lam-rim tanítása idején dúlt a délszláv háború.

romboló cselekedet nem szeretetből és együttérzésből fakad, hanem haragból és gyűlöletből. A negatív motiváció természetes módon vezet rosszakaratú, gyűlöletkeltő beszédre, és a test pusztító, negatív cselekedeteihez, amelyekből biztosan szenvedés származik. Őszentsége, a Dalai Láma emiatt figyelmeztetett, hogy „... a világbéke megteremtéséhez mindenk előtt önmagunkban kell békét teremtenünk.” A külső leszerelést a belső leszereléssel kell elkezdni. A belső leszerelés – a harag és a gyűlölet megszüntetése – nélkül soha nem leszünk képesek megszüntetni az esztelen öldöklést. A buddhizmus tanítása szerint a felbujtó ugyanis a tudat, a motiváció. Ezért tartja annyira fontosnak a buddhista tanítás a meditálás, a tanulás és egyáltalán, bármilyen napi tevékenység megkezdése előtt a motiváció ellenőrzését.

Általános, megszívlelendő szabály, hogy csak jó motivációval kezdjétek bele bármilyen cselekedetbe, különösképpen a buddhista gyakorlásba. Ha a meditációkat világi megfontolások befolyásolják, ha gyakorlásotok által bármilyen világi nyereségre törekedtek, akkor akárhány órát vagytok meditációs teremben, gyakorlásotok nem lesz erényes. Pozitív, erényes motivációval viszont a munkahelyeteken eltöltött időtök is erényessé válik. Az élet fenntartása miatt dolgozni, tevékenykedni kell, ez természetes, és ha ebbe jó motivációval fogtok, akkor építő szándékúvá és pozitívvá válik, a következménye pedig kellemes, harmonikus és békés lesz. Jó motivációval minden cselekedet erényessé válhat. Még az alvás is. A buddhizmus szerint az alvás is egyfajta tudati tényező, amelyet a motiváció nagymértékben befolyásol. Ha erényes gondolatokkal tértek nyugovóra, alvásotok minden perce erényes lesz. És fordítva: ha negatív, erénytelen gondolatokkal hunyjátok le a szemeteket, az elalvástól a felébredésig tartó időtök erénytelenül telik el.

Fontos tehát, hogy megjegyezzétek: minden cselekedet kimenetele a pozitív, negatív vagy semleges motivációtól függ. A motivációtok figyelemmel kísérése mindennél fontosabb. Erényes cselekedet pedig bárhol és bármikor gyűjthető. A buddhista tanítás rugalmasságához képest rendkívül merev és korlátolt elképzelés, ha valaki azt gondolja, hogy jó karmát csak meditálásai alkalmával halmozhat fel. Egy óra olvasás jó motivációval, erényes cselekedet lesz. Egy beteg embernek nyújtott bárminemű segítség – kísérjétek akár az utcán, utazatok vele a villamoson – erényes lesz. Bizonyos vagyok abban, hogy minél erényesebbé változtatjátok a motivációtokat, annál békésebb és nyugodtabb tudatra tesztek szert. Márpedig, ha a tudat nyugodt, ha nem háborog, akkor hol lehet probléma? Akkor semmi gondotok és bajotok nem lesz. Az emberek lépten-nyomon azt mondják, hogy ez vagy az probléma, holott a probléma nem ott van, ahová mutatnak, hanem a tudatukon belül. Ha a saját tudatukon belül problémáik vannak, akkor minden problematikussá válik a számukra. Ezt a belső problémát kellene megszüntetniük

és akkor minden gondjuk és bajuk eltűnne. Ha valami nem képes ártani nekünk, miért mondanánk, hogy az probléma? Ha nincs alapja gondnak, akkor gond sincs. Ha belül minden rendben van, kívül sincsenek ellenségek. Lehetetlenség a külső dolgokat a vágyakhoz igazítani. Senki sem képes az összes külső problémát megszüntetni. Ez még akkor sem lenne lehetséges, ha ezer évig élnénk. Ha megoldunk egyet közülük, azonnal két másik keletkezik helyette. Tíz megoldott bajunkból húsz újabb gond lesz. Egyedül arra van lehetőségünk, hogy a tudatunkon belül rendezzük el a dolgainkat, és ha belül nem érzünk problémát, akkor minden külső problémánk megoldódik. Ez a buddhizmus technikája. Próbáljátok a mindennapjaitok során alkalmazni.

b) Hasonlóan az erényes karma iménti felosztásához, **AZ ERÉNYTELEN KARMÁRA VONATKOZÓAN IS MEGKÜLÖNBÖZTETÜNK VÉGSŐ-, TERMÉSZETES-, ÖSSZHANGBAN ÁLLÓ- ÉS MOTIVÁLT KARMÁKAT.**

i) **A VÉGSŐ ERÉNYTELENSÉG A SZAMSZÁRA, MERT AMÍG ÚJRALÉTESÜLÜNK A SZAMSZÁRÁBAN, ADDIG ERÉNYTELENSÉGEINK LESZNEK ÉS SZENVEDNI FOGUNK.**

A kérdés legelőször is az, hogy valójában mi a szamszára? Talán azt gondolhatja valaki, hogy a bolygónk a szamszára. A buddhista tanítás szerint ez hibás elképzelés. „Szamszára”, alatt nem konkrét, külső helyet értünk. Ez a fogalom nem a „világ”-ra, nem a bolygókra vonatkozik, nem arra a helyre, ahol élünk, különösképpen nem arra, ahol lakunk: egy házra vagy a lakásunkra. Akkor mi a szamszára? Amikor a buddhizmus szamszáráról beszél, akkor azt az öt szennyezett halmazt érti alatta, amivel mindannyian rendelkezünk.* Pontosabban, a szennyezett halmazoknak itt két okát kell figyelembe vennünk: a szennyezett testet és a szennyezett tudatot. Ezek a béklyóink. Nem magáról a testünkről és a tudatunkról van tehát szó, hanem ezeknek a szennyezett mivoltáról. Amíg minket e két szennyezettség korlátoz, addig a szamszárán belül vagyunk, és addig a szenvedések, a problémák és újralétesülések körforgásában kell léteznünk. Ez a körforgás nem szakad meg mindaddig, amíg nem szabadulunk meg a béklyóinktól.

Szennyezett testünk és szennyezett tudatunk a mérgező érzelmekkel teli tudatunk által motivált szennyezett karmánk következményei. Végeredményben mindez az én-központú gondolkodásmódból, az „én-megragadás”-ból** fakad. Ez az, ami kínozza és mérgező érzelmekkel telíti a tudatot. A mérgező érzelmek miatt pedig szennyezett cselekedeteket hajtunk végre; legyenek azok a cselekedetek akár pozitívak, akár negatívak. Szennyezett erényes tetteink

* Gen Loszang Szönám a szennyezett halmazokat (*skandha; phung po*) az *Abhidharma* tanításai során részletezte. Az öt halmaz: formák (*rūpa; gzugs*), érzetek (*vedanā; tshor ba*), észleletek (*samjñā; 'du shes*), összetevő tényezők vagy viszonyulások/késztetések (*samskāra; 'du byed*), tudatosságok (*vijñāna; rnam par shes pa*).

**Másképpen: önösség. Tib. *bdag 'dzin*.

következményeként emberként vagy istenlénycént a magasabb létbirodalmak valamelyikében létesülünk újra, ami ugyanúgy a szamszárában van, mint a szennyezett erénytelen cselekedeteink következményeként történő újralétesülésünk az alsó világok valamelyikébe: állatként, pokollakóként vagy gonosz szellemként. Az újralétesülések és a különböző megjelenési formák – akár finom, akár durva testek- a mérgező érzelmekkel és az „én-megragadás”-sal szennyezett karmák következményei. A viszonylagosság és kölcsönös összefüggések elméletére alapozva a buddhizmus megalkotta a maga technikáját és módszerét az újralétesülés – „én-megragadás” – mérgező érzelmek – karma – kapcsolatrendszerből és az ezek következményeiből, a problémák állandó körforgásából való megszabadulásra. Az alap tehát az, ahogyan a szamszárában létezünk. A buddhista tanítás ezt figyelembe véve magyarázza el a módszert, nevezetesen, hogy milyen okok felhalmozásának következményeként érhetjük el a nirvánát és a buddhaságot. A technika pedig az, amit meditálásnak és buddhista gyakorlatnak nevezünk. Ez a váza a buddhista tanításnak és filozófiának.

Nézzük még egyszer, más szavakkal. A bolygónk nem a szamszára. Sehol sem találkozhattok a buddhista tanításokban azzal, hogy ez a bolygó lenne a szamszára. Bolygónk az a hely, ahol mi a szamszárához béklyózzuk magunkat. Amikor azt mondjuk: „megszabadulunk a szamszárától”, nem arra gondolunk, hogy „megszabadulunk ettől a világtól”. Aki erre gondol, annak hibás elképzelései vannak. A „megszabadulás a szamszárától” tehát nem azt jelenti, hogy megszabadulunk a tudat és a test létezésétől, hanem azt, hogy megszabadulunk a tudatunk és a testünk szennyezettségeitől. A nirvána – a megszabadulás a szamszárától – a tudatban és a testben jön létre. A megszabadulás formája pedig a szennyeztetlenség lesz. A nirvána és a buddhaság szintjén a tudat és a test már nem a mérgező érzelmeknek és az „én-megragadás”-nak, hanem a nem szennyezett tudatnak és a nem szennyezett ösvénynek a következményei. Ebből megérthetitek, hogy ha valamikor, a távoli jövőben elérjük a nirvánát és a buddhaságot, akkor az majd a tudatunkban és a testünkben jön létre azáltal, hogy azok nagyon tisztákká, a szennyeződésektől teljesen megtisztultákká válnak. Éppen ezért, a szamszárától való megszabadulás nem azzal jön létre, hogy a buddhizmus gyakorlója elhagyja a családját vagy az emberi közösséget, hogy elmene-kül a lakásából. A megszabadulás azt jelenti, hogy olyan módszerekkel és technikákkal kötelezzük el magunkat, amelyek segítségével a szennyezett tudatunktól és a szennyezett testünkötől szabadulhatunk meg. Csak ez vezethet a szamszárából való tényleges megszabaduláshoz. Elképzelhető, hogy elegetek lesz a családotokból, hogy megnehezteltek a szomszédotokra vagy a nagyobb emberi közösségre és minden igyekezettel azon lesztek, hogy meg-

szabaduljatok tőlük. Lehet, hogy sikerrel is jártok és mondjuk elhagyjátok a családotokat és ezáltal elszakadtok mindazoktól a problémáktól, amelyek a velük való együttélésekből fakadtak; ám azonnal új problémáitok támadnak. Az új problémák majd az új körülményekből származnak. Ez egészen bizonyos, hogy így lesz. Ha mondjuk egy ember nagyon szegény és alapvető megélhetési gondjai vannak, éheznek, nincs elegendő ruhája, télen fázik, mert nincs tüzelője, és így tovább, akkor természetesen az anyagi nélkülözései miatt rengeteg a gondja. Lehetséges, hogy valamilyen váratlan körülmény következtében ez az ember az elegendőnél is több élelemhez, szebbnél szebb ruhákhoz, komfortos környezethez jut, de bár megoldódnak a korábbi problémái, mégsem lesz elégedett, mert más, újabb bajokkal kell szembenéznie. Minden embernek – legyen akármilyen életkörülményük, élethelyzetük és életvitelük – problémái vannak, még ha egymástól sok tekintetben különbözőek is. Senkit sem fogtok találni a hatmilliárd jelenleg élő között, aki teljesen elégedett lehetne, aki teljesen szabad lenne minden gondtól. És ez nem amiatt van, mert gyengék és élethetetlenek vagyunk, hanem amiatt, mert abban a szamszarában élünk, amelynek a természete a probléma és a szenvedés. Amíg itt élünk, addig találkozoznunk kell a szenvedésekkel és a problémákkal. Buddhista nézőpontból tekintve, semmi különös nincs abban, hogy mindez így történik. Ahogyan azt már korábban is mondtam: aki uszodába megy, ne csodálkozzon, ha vizes lesz. Amíg a szamszarában, a szenvedés-természetben élünk, addig szenvedésekkel és problémákkal kell szembenéznünk. Persze a problémák soha sem ugyanazok, mindig változnak, de ezektől teljesen nem függetleníthetjük magunkat. Könnyen leellenőrizhetitek, hogy ez mennyire így van. Csak tekintsetek át az eddig eltöltött életeteket.

A buddhizmus emiatt azt mondja: **A SZAMSZÁRA HASONLÓ A BETEGSÉGHEZ.** Amikor betegek vagyunk, bizonyosan problémánk van. Nem azért, mert valami okozza a betegségünket. A betegség önmaga lesz a közvetlen problémánk. Más egyéb nem szükséges hozzá. Ha azt mondjuk: „a szamszára a végső erénytelenség”, akkor ezzel azt állítjuk, hogy a szamszára önmaga a végső erénytelenség.

ii) Az erénytelen karma következő típusa **A TERMÉSZETES ERÉNYTELENSÉG.** Ilyen például a ragaszkodás. A „ragaszkodás valamihez” és a „vágyakozás valami után” jelentése eltérő, jóllehet sokszor együtt említjük őket például a „vágy-ragaszkodás” kifejezésben*. Sajnos a fordítások során a fogalomhasználatokkal sokszor baj van. Mindenesetre a vágyakozáshoz képest a ragaszkodás – legalább is a tibeti fogalom használat szerint – közelebb áll a mérgező érzelemhez, a tudat negatív készítéséhez, vagyis ahhoz, ami megzavarja a tudatot. Ha azt mondjuk „mérgező érzelem”, akkor ez alatt olyan tudati

* Tib. *'dod chags*.

tényezőt értünk, amely háborgatja a tudatot, amely megzavarja a békességét és kizökkenti a nyugalmából. Vegyünk egy nagyon egyszerű példát. Mondjuk egy családi összejövetel alkalmával mindenki boldog, élvezi az együttlétet, a felszolgált ételeket és italokat. Ha ekkor hirtelen valamelyik családtag dühödten ordibálni kezd, a békés hangulat egy szempillantás alatt szertefoszlik. A harag és a gyűlölet azonnal, a feltámadásával egy időben megsemmisíti a békességet és mindenki zavarttá válik. A békés hangulat megsemmisülésével tökéletesen megsemmisül a tudat békessége, és nyugtalanság, aggodalom válik uralkodóvá. Mérgező érzelmeink ugyanilyen következményekkel járnak. Azt a vágyakozást, amely már megzavarja a tudatot, ragaszkodásnak nevezzük. A ragaszkodás ezért nem pusztán kívánság.

A RAGASZKODÁS, A GYŰLÖLET, A TUDATLANSÁG, AZ ELBIZAKODOTTSÁG ÉS A SZÉGYENTELENSÉG TERMÉSZETES ERÉNYTELENSÉGEK, MERT MÁS, ERÉNYTELEN TUDATI TÉNYEZŐK NÉLKÜL, ÖNMAGUK VÁLNAK ERÉNYTELENEKKÉ. OLYANOK, MINT A MÉREG, AMELY BETEGSÉGET OKOZ. Világosan kell látni, hogy nem a méreggel, mint anyaggal van a baj. A hatása, a betegség a probléma. Tőlünk nem messze most harcok dúlnak. A szemben álló felek automata fegyverekkel öldöklük egymást. Buddhista nézőpontból tekintve nem a fegyverek a problémák. A fegyverek önmaguktól képtelenek öldöklésre. Nem a fegyverek kezdenek harcolni, hanem az emberek. A fegyverek nem lőnének automatikusan, önmaguktól, ha nem volna használójuk. A problémát a fegyverek emberek általi használata okozza. Ennek következménye a halál és minden ezzel együtt járó szenvedés. Ha nem használnák a fegyvereket, nem lennének a fegyvereknek káros következményei.

iii) **A TERMÉSZETES ERÉNYTELENSÉGEKKEL EGYÜTT JÁRÓ TUDATOT ÉS TUDATI TÉNYEZŐKET ÖSSZHANGBAN ÁLLÓ ERÉNYTELENSÉGNEK NEVEZZÜK, MERT A TERMÉSZETES ERÉNYTELENSÉGEK HATÁSÁRA VÁLNAK ERÉNYTELENNÉ.** A ragaszkodáshoz, a haraghoz vagy a gyűlölethez érzés, észlelés, tárggyal való érintkezés, szándék, bölcsesség, és még sok más tudati tényező kapcsolódik, ennél fogva ezek mindegyike érénytelenné válik. Érénytelenné válásuknak nem önmaguk az okai, hanem a mérgező érzelmek: a ragaszkodás, a harag vagy a gyűlölet. **AZ ÖSSZHANGBAN ÁLLÓ ERÉNYTELENSÉG EZÉRT HASONLÓ A VÍZHEZ, AMELYBE MÉRGET KEVERTEK.**

iv) **Végül a TEST ÉS A BESZÉD ERÉNYTELEN GONDOLATOK ÁLTAL MOTIVÁLT CSELEKEDETEIT MOTIVÁLT ERÉNYTELENSÉGEKNEK NEVEZZÜK, MIVEL AZ ERÉNYTELEN MOTIVÁCIÓ KÖVETKEZTÉBEN VÁLNAK ERÉNYTELENEKKÉ, HASONLÓAN AZ OSTYÁHOZ, AMELYET VÍZBEN FELOLDOTT MÉREGGEL ITATTAK ÁT.** Érénytelen gondolat, ha az ellenségeteknek tartott személyt fájdalmas, megalázó körülmények között képzelték el, vagy azt kívánjátok, hogy a dolgai semmisüljenek meg. Az ilyen

gondolatokból ártó szándékú beszéd és kártékony fizikai tettek származnak, mivel a rossz motiváció szinte beletaszít a negatív cselekedetekbe.

4) A karma egy további felosztás szerint négyféle lehet: **KARMA, AMELY OKOZOTT ÉS EGYBEN FELHALMOZOTT; KARMA, AMELY OKOZOTT, DE NEM FELHALMOZOTT; KARMA, AMELY FELHALMOZOTT, DE NEM OKOZOTT; VALAMINT NEM OKOZOTT ÉS NEM FELHALMOZOTT KARMA.**

A tibeti fogalmak jelentéseit a fordítások csak megközelítő pontossággal képesek visszaadni. Ezért legelőször is nézzük meg, hogy mit kell érteni okozott és felhalmozott karma alatt.

OKOZOTT KARMA AZ OLYAN CSELEKEDET, AMELYET A SZEMÉLY ÖNMAGA KÖVET EL. Nem kér meg másokat arra, hogy lopjanak neki valamit egy üzletből, hanem saját maga megteszi.

FELHALMOZOTT KARMA MINDEN OLYAN CSELEKEDET, AMELY NEM SOROLHATÓ AZ ALÁBBI TÍZ ESET KÖZÉ:

i) **ÁLOMBAN ELKÖVETETT KARMA.** Ha például valaki álmában egy boltból ellop valamit, akkor ez a karma nem halmozódik fel, annak ellenére, hogy okozott karma.

ii) **TUDATLANSÁGBÓL ELKÖVETETT KARMA.**

iii) **NEM SZÁNDÉKOSAN ELKÖVETETT KARMA.** Ide általában a véletlenül vagy félreértésből elkövetett karmákat soroljuk. Ha valaki fog egy követ, azt jó magasra feldobja és amikor leesik, egy éppen arra járó embert agyonüt, akkor az ölés tette nem halmozódik fel. Ez ugyanis sajnálatos, de nem szándékolt cselekedet.

iv) **KÖNNYŰ ÉS NEM FOLYTATÓLAGOSAN ELKÖVETETT KARMA.** Ha egy nem jelentős tettet mondjuk egy évben egyszer elkövet valaki, akkor az nem kerül felhalmozásra.

v) **TÉVEDÉSŐL ELKÖVETETT KARMA.** Például, valaki meglát egy ismerős pénztárcát itt az asztalon, s mert azt gondolja, hogy az övé, elteszi, holott valójában tévedett, hiszen valaki másé volt. Az ilyen cselekedet nem minősül lopásnak, ezért nem halmozódik fel.

vi) **FELEDÉKENYSÉGBŐL ELKÖVETETT KARMA.** Ennek szélsőséges esete lehet, amikor valaki egy baleset vagy betegség következtében elveszíti emlékező-képességét és kitörlődik belőle annak ismerete, hogy mi a helyes és a mi a helytelen. Ennek a személynek a karmái nem halmozódnak fel.

vii) **NEM ÖNSZÁNTUNKBÓL ELKÖVETETT KARMA.** Ha valakire fegyvert fognak és arra kényszerítik, hogy öljön meg valakit vagy lopjon el valamit, akkor ez a személy nem ura a saját cselekedeteinek, ezért az ilyen karma sem halmozódik fel.

viii) **SEMLEGES KARMA.** A sem pozitív, sem negatív cselekedet, – mint például egy séta – rendkívül gyenge karma, ezért nem halmozódik fel.

ix) **KARMA, AMELY A MEGBÁNÁSTÓL ERŐTLENNÉ VÁLIK.** Ha ugyan tudjátok, hogy a lopás erősen negatív cselekedet, ellenkezik az erkölccsel és az emberi együttélés szabályaival, de mégis, ismereteitek ellenére elkövetitek, viszont a következő pillanatban már rá is döbrentek, hogy milyen hatalmas hibát követtetek el, és valódi, őszinte, nagyon mély megbánás ébred bennetek, akkor ez az érzés az erős negatív karmát meggyengíti, ezért nem kerül felhalmozásra.

x) **Végezetül az A KARMA, AMELYET AZ ELLENSZEREK ALKALMAZÁSA MEGGYENGÍT.** Ennek példája, ha az előbb említett lopást nem csupán megbánás, hanem a *Lam-rim* tanításában felsorolt ellenszerek – pozitív, érdemteli cselekedetek – alkalmazása* követ, akkor még a nagyon súlyos negatív karma is elenyészően könnyűvé válik.

Ez tehát a tíz kivétel, amelyeken kívül bármilyen más cselekedet felhalmozásra kerül.

Most vizsgáljuk meg az okozott és felhalmozott karmák négy lehetőségét.

a) **AZ ELSŐ EZEK KÖZÜL AZ A KARMA, AMELY EGYARÁNT OKOZOTT ÉS FELHALMOZOTT. ILYEN CSELEKEDET PÉLDÁUL AZ ÖLÉS, LOPÁS, STB., AMIT AZ ELKÖVETŐ SAJÁT MAGA, RENDSZERESEN ÉS SZÁNDÉKOSAN HAJT VÉGRE.**

b) **OKOZOTT, DE NEM FELHALMOZOTT KARMA. ILYEN CSELEKEDET PÉLDÁUL AZ ÖLÉS, LOPÁS, STB., AMIT AZ ELKÖVETŐ SAJÁT MAGA NEM SZÁNDÉKOSAN VAGY AZ ÁLMÁBAN HAJT VÉGRE.** Ide tartozik a felsorolt tíz eset.

c) **FELHALMOZOTT, DE NEM OKOZOTT KARMA. ILYEN CSELEKEDET PÉLDÁUL AZ ÖLÉS, LOPÁS, STB. GONDOLATÁVAL HOSSZÚ IDŐN ÁT TARTÓ FOGLALKOZÁS, AMELY GONDOLAT VÉGÜL NEM KERÜL MEGVALÓSÍTÁSRA.** Bár a végrehajtás fizikai értelemben elmarad, az ölés vagy a lopás karmája a folyamatosság miatt felhalmozásra kerül.

d) **NEM OKOZOTT ÉS NEM FELHALMOZOTT KARMA. ILYEN CSELEKEDET PÉLDÁUL AZ ÖLÉS, LOPÁS, STB. GONDOLATÁNAK EGY PILLANATRA TÖRTÉNŐ FELMERÜLÉSE, AMIT AZONNAL A NEGATÍV GONDOLAT BEISMERÉSE ÉS MEGBÁNÁSA KÖVET.**

5) Egy további osztályozási lehetőség a **MEGNYILVÁNULÓ ÉS A NEM MEGNYILVÁNULÓ KARMÁK megkülönböztetése.**

a) **MEGNYILVÁNULÓ KARMA JÖN LÉTRE A BESZÉD ÁLTAL, ILLETVE A TESTI CSELEKEDETEKSEL.** EZEK A CSELEKEDETEK INFORMÁCIÓKKAL SZOLGÁLNAK A CSELEKVÉS VÉGREHAJTÓJÁNAK MÁSOKKAL SZEMBENI MOTIVÁCIÓJÁRÓL. PÉLDÁUL A HAZUGSÁG, A DURVA BESZÉD VAGY A RÁGALMAZÁS A MEGNYILVÁNULÓ KARMA BESZÉD ÁLTALI KIFEJEZŐDÉSEI. AZ ÖLÉS, A LOPÁS, A SÉTÁLÁS VAGY A LEBORULÁS A MEGNYILVÁNULÓ KARMA TESTI KIFEJEZŐDÉSEI.

A buddhizmus tanítása értelmében nekünk, érző- vagy más néven élőlényeknek háromféle: a testünkkel, a beszédünkkel és a tudatunkkal véghezvitt

* Ld. 2. fejezet. Előkészítő gyakorlatok. 24. o. és 243. o.

cselekedetünk lehet. Természetesen minden attól függ, hogy miként definiáljuk az életet. A tudomány álláspontja szerint a növények is élőlények, ám ha az „érző lény” fogalmát a tudati funkciók bizonyos mértékével összefüggésben használjuk, akkor kétséget kizáróan kijelenthetjük, hogy a növények nem érző lények. Életük van, érzékelnek bizonyos dolgokat, de azt a tudósok sem állítják, hogy tudati tevékenységük lenne.

Tudatunk tevékenysége külső szemlélő számára nem látható, de szóbeli közléseink és a testbeszédünk világosan jelzik indítékainkat, végeredményképpen a tudatunk állapotáról informálnak. Általánosságban mondván, abból, hogy valaki lop vagy gyilkol, eléggé egyértelműen megértjük a motivációját. Ugyanígy a hazugság, a rágalmozás, a durva beszéd vagy a kiabálás is rávilágít az elkövető gondolkodására és motivációjára. Az ilyen cselekedeteket ezért „negatív megnyilvánuló karmák”-nak nevezzük. Másrészt, például a Buddha szobra előtt végrehajtott leborulásból, egy koldusnak vagy szegény embernek adott adományból, vagy egy beteg ember megsegítéséből a pozitív motivációk válnak világossá, ezért ezeket „pozitív megnyilvánuló karmák”-nak nevezzük. A sétálgatás, könyvolvasás, pihenés általában „semleges megnyilvánuló karma”.

b) **NEM MEGNYILVÁNULÓ KARMA** az olyan cselekedet, amelynek elkövetésekor nem ismerhető fel a cselekvés indítéka. Ilyenek a tudat tettei, mivel nem látjuk és nem halljuk, hogy mit gondolnak más emberek. **EBBE A KATEGÓRIÁBA SOROLJUK A FOGADALMAKAT ÉS AZ ELLEN-FOGADALMAKAT.**

Fogadalmat szerzetes vagy laikus személy valamilyen szertartás keretében tehet. A szertartás folyamán megtörténik a szerzetes felavatása miközben a felavatásra került személyben bizonyos feltételek jönnek létre. Ilyen például a lemondás szándéka. A kérdés az, hogy a szertartás befejezését követően mi történik. Hol található majd a fogadalom? A buddhizmus erre többféle magyarázattal szolgál. Az egyik nézet szerint, a szertartás alatt a tudat cselekvő ereje finom szerkezetű formát hoz létre a testen belül, amelyet a buddhizmusban „nem megnyilvánuló formá”-nak* neveznek.

Hasonló történik az úgynevezett ellen-fogadalmak esetében. Ez utóbbiak alatt az olyan foglalkozásszerűen űzött tevékenységeket kell érteni, mint például az állatok megölése. Ilyen foglalkozások a mészáros, a halász, a vadász, stb. Mivel ezek a folytatólagosan végzett cselekmények tökéletes ellenpólusai a fogadalmaknak, ezért ellen-fogadalmaknak nevezzük őket. Az erényes oldalon tehát valamely szertartás keretében fogadalmat tesz az ember, hogy minden tekintetben tartózkodni fog más lények életének a kioltásától, míg a másik oldalon, az illető ország szabályainak és törvényeinek oltalma alatt álló másik személy élethivatásának választja például a vadászatot, az állatok meg-

* Tib. *rnam par rig byed ma yin pa'i gzugs.*

ölését, vagy bíró és hóhér esetében halálos ítélet kiszabását, illetve a büntetés végrehajtását. Ez az erénytelen oldal. Mindkét oldalon nem megnyilvánuló formák keletkeznek, amelyek kívülről nem láthatóak, következésképpen nem informálnak a tudat motivációjáról.

A nem megnyilvánuló karma csak erényes és erénytelen lehet. Semleges nem. A buddhizmus tanítása szerint a semleges tudat nagyon gyenge, nem megnyilvánuló forma létrehozására alkalmatlan. Könnyen meggyőződhetnek erről, ha tudatotok semleges állapotát összehasonlítjátok az erényes- vagy erénytelen gondolataitok feltámadásával. Alvás közben az agyhullámok többnyire csillapodottak, a felébredést követően azonban felélénkülnek, különösen erős érzelmi felindulásakor. A tudomány ennek kimutatásához sajátos műszerekkel rendelkezik. A buddhista mesterek természetesen nem műszerrel mérték az agyhullámokat, hanem logikai és tapasztalati úton jutottak arra a következtetésre, hogy a semleges tudat erőtlén, az erényes- és erénytelen gondolatokkal teli tudat pedig erőteljes. Megjegyzem, azt hiszem, minél fejlettebb a tudomány, annál inkább alátámasztja mindazokat a megfigyeléseket, amelyeket a buddhizmus tanít. Az elmúlt években többször került sor tudósok és buddhista tanult emberek közötti párbeszédre, különösen a pszichológia és a fizika területein. Úgy vélem, a tudomány és a buddhista filozófia egyhamar kéz a kézben fog járni és egymást fogják segíteni és támogatni. Persze, ami az univerzumról alkotott elképzeléseket illeti, egyelőre e téren eltérőek a vélemények a tudósok és a buddhisták között, de mi nyitottak vagyunk. Ha a tudomány új, bizonyított felfedezésekkel áll elő, akkor azokat elfogadjuk és alkalmazzuk a saját gondolkörünkben.* Főleg az *Abhidharma* tanítások között néhány valóban különös elképzelés olvasható az univerzummal kapcsolatban, de ez nem azt jelenti, hogy emiatt a buddhista filozófia hibás. Annak idején ezeknek a magyarázatoknak bizonyára megvolt a maguk funkciója. Gondoljatok arra, hogy vannak magyarázatok, amelyek, ha nem megfelelő időben, nem megfelelő alkalommal, a meghallgatásukra nem felkészült személyek számára hangzanak el, akkor sokkal többet ártanak, mint használnak. A Buddha ezért adott különböző szintű tanításokat a tanítványainak. Erről korábban már beszéltem. Nem hiszem tehát, hogy a buddhizmus magyarázatai hibásak lettek volna, csupán arról lehetett szó, hogy az akkori közgondolkodásnak feleltek meg. Ez persze csak a személyes véleményem. A tárgyi és a pszichológiai jelenségekre vonatkozóan viszont a buddhizmusnak olyan részletes, mélyreható és pontos tanításai vannak, amelyek mind a mai napig helyesnek bizonyulnak. Nektek is állandóan el-

* A tanítás elhangzása óta eltelt több mint másfél évtizedben egyre gyakrabban hallani az ősrobbanásról túlmutató elméletekről. A tudomány például "multiversum" néven felveti a buddhista univerzum elképzeléséhez hasonló párhuzamos világegyetemek lehetőségét.

lenőriznetek, a tapasztalataitokkal szembesítenetek és vizsgálnotok célszerű a tanítások igazságtartalmát, mert így sokkal többre tesztek szert, mintha csupán a hagyományt követnétek.

6) Most pedig tekintsük át **A KARMA NÉHÁNY EGYEDI ESETÉT ÉS EZEK KÖVETKEZMÉNYEIT.**

Először is a filozófiai alapot kell világosan megérteni. Miért nem fog mangó teremni az elültetett narancsmagból? Az ok és okozat törvénye miatt. A körülöttünk megfigyelhető számtalan példa alapján bizonyítottnak tekinthetjük, hogy a következmények a nekik megfelelő okokból jönnek létre. Ez a külső okok és következmények törvénye, amit nem mi, emberi lények, nem valamely istenség, de még csak nem is a buddhizmus alkotott. A buddhizmus csupán felismerte, hogy ez a valóság, és rámutatott arra, hogy a belső okok és következmények törvénye ezzel megegyező. Az egészségesen és betegen, az anyagi gazdagságban és szegénységben, a hosszan és röviden leélt életek, végeredményében pedig a boldogság és a boldogtalanság is a belső okok és következmények törvényének engedelmeskedve alakulnak.

AKI TARTÓZKODIK ATTÓL, HOGY MÁSOKNAK ÁRTSON, VAGY MEGMENTI MÁS EMBEREK VAGY ÁLLATOK ÉLETÉT, AZ A FELHALMOZOTT KARMÁJA KÖVETKEZMÉNYEKÉNT HOSSZÚ ÉLETŰ LESZ. Ha hosszú életet akartok élni, akkor hosszú élet elnyeréséhez szükséges karmát kell felhalmoznotok. Ez a karma törvény.

AKI BETEG EMBERT VAGY ÁLLATOT ÁPOL, ILLETVE BETEG EMBERNEK VAGY ÁLLATNAK GYÓGYSZERT AD, AZ A FELHALMOZOTT KARMÁJA KÖVETKEZMÉNYEKÉNT EGÉSZSÉGES ÉLETET FOG ÉLNI. Ugyanarról van szó, mint az előbbi esetben. Természetesen hiba lenne azt képzelni, hogy az erényes cselekedet következménye még ugyanabban az életben feltétlenül beérik. Minden a felhalmozott karma erejétől függ. Persze elképzelhető, hogy a következmény még ugyanabban az életben megtapasztalható, amelyben a cselekvés végbement, de többnyire két egymást követő élet között jön létre az ok és okozat közötti kapcsolat. Az is lehet, hogy a következménnyel csak két-, három- vagy több élet eltelte után szembesülünk.

AKI NAGY TISZTELETTEL FORDUL A TANÁRA, A SZÜLEI ÉS MINDEN MÁS EMBER FELÉ, AZ A FELHALMOZOTT KARMÁJA KÖVETKEZMÉNYEKÉNT MAGA IS NAGY TISZTELETBEN RÉSZESÜL. Valószínűleg nem ebben az életetekben, hanem majd egy elkövetkezőben nagy tiszteletnek örvendhettek, ha most nem csak a tanáraitoknak, a szüleiteknek, a testvéreiteknek és a szomszédotoknak, hanem számotokra idegen embereknek is megadjátok a tiszteletet.

AKI RÁSZORULÓ EMBEREKKEL ÉS ÁLLATOKKAL SZEMBEN NAGYLELKŰ, AZ A FELHALMOZOTT KARMÁJA KÖVETKEZMÉNYEKÉNT JÓMÓDBAN FOG ÉLNI. A most jómódban élő üzletember, a megelőző életében koldusoknak vagy szegényeknek adományokat juttatott. Persze mondhatja valaki, hogy ez vagy az

az üzletember a saját erejéből, a saját képességei révén vált sikeressé. Ha azonban alaposan mélyére nézünk a dolognak, észrevehetjük, hogy nem minden üzletember sikeres. A kérdés éppen az, hogy miért sikeres az egyik és miért nem sikeres a másik? Miért megy csődbe a rátermett szakember és miért olyan szerencsés a nem különösebben hozzáértő? Mi azt mondjuk: a rejtett erő miatt. Ez befolyásolja, ez tartja ellenőrzése alatt az eseményeket. A rejtett erő pedig nem más, mint a megelőző valamelyik életben felhalmozott karma. Az, hogy üzletember valaki, csak külső körülmény. A sikeresség vagy a sikertelenség irányába ez a rejtett erő kényszeríti az embert. Bármit teszünk, az csupán körülmény. Olyan, mint a termőtalaj, a víz vagy a napfény, amelyek ahhoz kellene, hogy egy magból hajtás legyen. Sem önmagában a mag, sem önmagában a víz vagy a nap nem elegendő. A növekedéshez az összes feltételre szükség van. Ha pedig minden együtt áll, akkor a magból a hajtás hatalmasra növekedhet. Például a gaz körülöttünk, akár szeretjük, akár nem. Ugyanez az eset a karma törvény érvényesülésekor.

AKI TARTÓZKODIK A TÍZ ERÉNYTELEN CSELEKEDET ELKÖVETÉSÉTŐL ÉS ERKÖLCSÖS ÉLETTET ÉL, AZ A FELHALMOZOTT KARMÁJA KÖVETKEZMÉNYEKÉNT EMBERNEK VAGY ISTENLÉNYNEK SZÜLETIK. Ennek megértéséhez gondolatok arra, hogy a legjobb minőségű narancs termesztéséhez a legjobb minőségű narancsmagra van szükség. Egy drága és ritka dolgot sokkal nehezebb megszerezni, mint a kevésbé értékeset. Egyszerűbb, olcsóbb dolgokhoz kisebb erőfeszítés árán is hozzájuthatunk. Erről a mindennapi tényről van szó itt is. Ahhoz, hogy istenlénnyé váljunk, több erényes, pozitív cselekedet felhalmozására van szükségünk, mint az istenlények alatti világba kerüléshez. Itt most nem részletezem a tíz erénytelen cselekedettől való tartózkodás és a magasabb világokba születés közötti kapcsolatot. Ennek pontosabb megértése a buddhista filozófia alaposabb ismeretét igényli.

AKI A TÜRELMET GYAKOROLJA, AZ A FELHALMOZOTT KARMÁJA KÖVETKEZMÉNYEKÉNT GYÖNYÖRŰ TESTET FOG ELYNERNI. Bizonyára megfigyeltétek, hogy akármilyen szép egy férfi vagy nő, ha mérges, eltorzul az arca. Ez például látható, érzékelhető összefüggés a türelem és a szépség között.

AKI GYAKOROLJA A SAMATHÁ MEDITÁCIÓT, AZ A FELHALMOZOTT KARMÁJA KÖVETKEZMÉNYEKÉNT BÉKÉS TUDATTAL FOG RENDELKEZNI. Logikailag egyszerű kapcsolatról van szó a samathá, azaz az összpontosító meditáció és a tudat békéje között, hiszen az összpontosítás gyakorlása a tudat lecsendesítésére, megnyugtatására szolgál.

AKI GYAKOROLJA A NÉGY NEMES IGAZSÁGOT ÉS A KÉT IGAZSÁGOT MEGÉRTŐ BŐLCSESSÉGET, AZ A FELHALMOZOTT KARMÁJA KÖVETKEZMÉNYEKÉNT MEGSZABADUL AZ ÚJRALÉTESÜLÉSEK KÖRFORGÁSÁTÓL ÉS A SZAMSZÁRA SZENVEDÉSEITŐL. Ezek a realizációk lesznek az okok, amelyek következményeként kiszabadíthatjuk

magunkat a szenvedések körforgásából. Ehhez azonban mindenek előtt tudni kell, hogy miért vagyunk a szamszarában és miért jelent problémát számunkra a szamszáríkus lét. Mindenki szeretne megszabadulni a problémáitól, mégis miért kényszerülünk mindannyian újra és újra vissza a szenvedések körforgásába? Mi kényszerít minket erre a körforgásra? Már korábban is mondtam: amilyen mértékben elmélyül a szeretetet, olyan mértékben gyengül a gyűlölet érzése, mert ez a két ellentétes érzés egyidejűleg nem fér meg egymás mellett. A gyűlölet ellenszere a szeretet. Ugyanígy, a buddhista tanítás által olyan technikák birtokába jutunk, amelyek ellenszerei azoknak az okoknak, amelyek az újralétesülések és szenvedések körforgásába kényszerítenek. A realizációk eredménye, hogy felismerjük, miként képes a Négy Nemes Igazság és a Két Igazság segíteni a szenvedésektől és az újraszületésektől való megszabadulásban. Ez lesz a témája a *Lam-rim* következő szintjének: a közepes célt kitűző személy közös, fokozatos ösvényének.

HIBANÉLKÜLI ELKÖTELEZETTSÉG A KARMA TÖRVÉNNYEL

A KARMA TÖRVÉNNYEL VALÓ HIBANÉLKÜLI ELKÖTELEZETTSÉGHEZ MINDENK ELŐTT ISMERNI KELL, HOGY MI A POZITÍV- ÉS MI A NEGATÍV KARMA.

A buddhista filozófia a bölcsesség három szintjét, másképpen mondvá: három eltérő típusát különbözteti meg. Az első ezek közül az a bölcsesség, amely a tanulásból – a tanítások meghallgatásából vagy olvasásából – származik. A tanulás azonban nem elegendő, mert csupán felszínes megértések származhatnak belőle. A tanultak jelentésének tiszta, világos megértésére szolgál a második szint, az elmélyítés. Az elmélyítés azt jelenti, hogy ismételten, újra és újra elgondolkodunk mindazon, amit hallottunk vagy olvastunk. De az ismeretek elmélyítéséből származó tiszta megértés sem elegendő. A bölcsesség harmadik szintjén ezért a megértésekhez hozzászoktatjuk magunkat. Ez a meditáció. Ha megszokjátok, hogy a haragvásoknak és a gyűlölködéseketeknek rendszeresen utat engedtek, akkor a szeretet érzése visszaszorul bennetek. Itt nem arról van szó, hogy egyszer-egyszer dühösesek lesztek, mert az még nem olyan nagy baj. A baj az, ha hozzászoktok a haragvó, gyűlölködő tudatállapothoz, mert akkor bizonyosan elvész belőletek a szeretet érzése. És ugyanígy fordítva: ha hozzászoktatjátok magatokat a szeretet és emberi gyengédség érzéseéhez, akkor ez csökkenti a harag és a gyűlölet szintjét. Ezen a tapasztalati tényen és logikán alapul a meditáció. Mindahhoz, amit tudati szinten el akarunk érni vagy el akarunk hagyni, hozzá kell szoktatni magunkat. A bölcsesség a meditáció forrásából fakad. Más szavakkal: a bölcsesség a hozzászokottságból származik. Amikor valamihez hozzászoktatjuk magunkat, akkor ezzel

párhuzamosan valamitől megszabadulunk. Ahogyan a buddhista meditáció során fokról-fokra hozzászoktatjuk magunkat az erényes gondolatokhoz, úgy hagyjuk el lassan, fokról-fokra az erénytelenségeket.

A buddhista filozófia azon a nagyon erős hiten alapul, hogy képesek vagyunk az összes erénytelenséget örökre elhagyni. Mi azt mondjuk: lehetséges a nirvána elérése és a megvilágosodás. A bizonyításhoz szükséges összefüggések részleteinek bemutatásához nagyon aprólékos és kimerítő magyarázatokra lenne szükség, amire itt most nincs mód. A lényeg az, hogy a buddhista filozófia állítja: a negativitások nem részei a tudat természetének. Ha a negativitások a tudat természetét képeznék, akkor negativitásaink elhagyásával a tudatunkat is elhagynánk. Tudat nélkül pedig nincs élőlény. Ki érné el akkor a nirvánát? Hol valósulhatna meg a nirvána? Ezek komoly filozófiai kérdések. Pusztán egyszerű logikai megközelítéssel azt mondhatjuk, hogy a negativitások, vagyis a mérgező érzelmek, azért nem tartoznak a tudat természetéhez, mert – mint például a harag és a gyűlölet – nem keletkeznek állandóan. Csak alkalmoszerűek, következésképpen külön állnak a tudattól. Más oldalról nézve, miközben hozzászoktatjuk magunkat a feltétlen szeretethez és együttérzéshez, enyhül a haragunk és a gyűlöletünk. Ez semmiképp sem történhetne meg abban az esetben, ha ezek a negativitások a tudat természetéhez tartoznának. Abból, hogy lecsökkenthetők és elhagyhatók, megértjük a tudattól különálló mivoltukat, egyben azt is, hogy a tudat mentes a szennyezettségektől, valójában tökéletesen tiszta, következésképpen a mindentudó tudat elérése lehetséges. Ez így persze túl egyszerű magyarázat, ennél sokkal bonyolultabb dologról van szó. Mindamellett, a hindu filozófiák közül nem egy, az elmondottakkal szemben azt állítja, hogy a mérgező érzelmek, például a harag és a gyűlölet, a tudat természetes részei. Amikor a mérgező érzelmek megszűnnek, maga a tudat is megszűnik. Semmivé válik. A buddhista filozófia a logikára és a tapasztalatra alapozva szembehelyezkedik ezzel a nézettel.

Visszatérve az alapkérdéshez, a tanulás útján megismerhető, a gondolkodás és a meditálás révén pedig megérthető, hogy mi a pozitív- és mi a negatív karma, vagyis megbizonyosodunk a karma törvény igazságáról. De az így nyert teljes körű megértés sem elegendő. A beteg embernek tudnia kell, hogy milyen gyógyszert vegyen be, ám ha csak arról elmélkedik, hogy melyik gyógyszer milyen hatású, semmit sem ér el. Csupán az ismeretei által nem gyógyul meg. A gyógyszert be kell szednie. Ugyanígy, a karma törvény megértése nagyon fontos, ennek mindent megelőzően meg kell történnie, de a törvény pusztá megértése nem segít. Csak abból származhat kézzelfogható eredmény, ha ÚJRA ÉS ÚJRA ELGONDOLKODUNK A KARMÁT HIBÁTLANUL BEMUTATÓ TANÍTÁSON, ÉS EZZEL EGY IDŐBEN A NAP MINDEN PILLANATÁBAN FIGYELVE ÉS EL-

LENŐRIZVE TESTÜNK- ÉS BESZÉDÜNK CSELEKEDETEIT, TÉNYLEGESEN ELKÖTELEZZÜK MAGUNKAT A POZITÍV KARMÁVAL ÉS ELHAGYJUK A NEGATÍV KARMÁKAT.

A buddhizmusnak ez a technikája tehát a test-, a beszéd- és a tudat cselekedeteinek a megfigyelésén alapul. Megfigyeléseket persze minden ember végez, de ezek döntően a mások cselekedeteire irányulnak. Bizonyára kitűnő megfigyelésekkel rendelkeztek ti is arra nézve, hogy mások hogyan gondolkodnak, mit, mikor és hogyan csinálnak. E téren gyökeres fordulatra van szükség. Foglalkozzatok behatóbban a saját dolgaitokkal. A saját testetek-, beszédetek- és tudatotok cselekedeteit tegyétek alapos megfigyelések tárgyává. Szoktassátok magatok hozzá az éberen figyelő állapothoz, mert ennek mértékétől függően váltok egyre érzékenyebbé. Gyakorlás nélkül még csak fel sem ismeritek a hibákat, a negativitások egyszerűen megtörténnek. A tudat tevékenységének folyamatos megfigyelésével viszont majd egyre korábban ismeritek fel a negatív cselekedetre való késztetést, bár még sokáig a „túl késő” érzése lesz az uralkodó. Kitartó gyakorlással aztán eléritek, hogy amint a negatív késztetés felmerül, azonnal felismeritek, végül már a felmerülése előtt reagálni fogtok és ezáltal minden negatív cselekedetet még a megtörténnte előtt képesek lesztek megállítani. Ez természetesen az érzékenységnek igen magas szintjén jön létre.

A TEST- A BESZÉD- ÉS A TUDAT MEGFIGYELÉSE ÉS ELLENŐRZÉSE KÖZBEN, HA RÉS TÁMAD A SPIRITUÁLIS TANÍTÁSOK ÉS A MINDENNAPI ÉLET KÖZÖTT, AKKOR EZT – AMENNYIRE CSAK LEHETSÉGES- MEG KELL PRÓBÁLNI SZŰKÍTENI ÉS NEM KITÁGÍTANI A BÜSZKESÉG, A GÖG, A FÉLTÉKENYSÉG, STB. ÁLTAL. EZ A VALÓDI SPIRITUÁLIS GYAKORLÁS ÉS EZT NEVEZZÜK A KARMA TÖRVÉNNYEL VALÓ HIBANÉLKÜLI ELKÖTELEZŐDÉSNEK. Megtörténhet, hogy a gyakorlóban az egyre mélyebb megértése miatt büszkeség ébred és beképzeltté, gögössé válik. A buddhizmus szerint ez hatalmas hiba. A spirituális tanítások megértése és a mások lenézése, így együtt, óriási ellentmondás. Mivel a spirituális tanítások arra irányulnak, hogy miként kell az önösséget csökkenteni, a beképzeltség és a gög erősödése világosan jelzi, hogy az illető a kívánttal ellentétes irányba tart. Nagyon óvatosnak kell tehát lenni. Van egy tibeti mondás, aminek az egyik fele így hangzik: „A tanulás külső jele a békesség és a szelídség”. Akinek a tanulása hibátlan, az egyre nyugodtabbá, barátságosabbá és békeszeretőbbé válik. Ez a jele annak, hogy a tanulmányai jó irányba haladnak. A büszkeség és a zavarodottság felerősödése pedig jelzi, hogy nem kapta meg azt, amit a tanulmányaitól megkaphatott volna. A tibeti mondás másik fele: „A meditálás belső jele, hogy csökkennek a mérgező érzelmek”. Ha a meditálás eredményeként a gyűlölet, a harag, a ragaszkodás, a féltékenység, a gög, a másoknak ártás és a többi mérgező érzelem egyre erőtlenebbé válik, akkor a gyakorlás helyes irányba folyik. Ha nincs változás, ha a meditálás következményeként

a negativitások nem csökkennek, sürgősen utána kell nézni a hibának. Ha pedig a mérgező érzelmek felerősödnek, egészen biztos, hogy a meditálás teljesen rossz úton halad.

ÁLTALÁNOS ÉRTELEMBEN A FENTIEK MEGÉRTÉSÉVEL ÉS ÉLETGYAKORLATTÁ TÉTELÉVEL MEGÁLLÍTHATÓ AZ ÚJRALÉTESÜLÉS ÉS A SZENVEDÉS A SZAMSZÁRÁBAN, SAJÁTOS ÉRTELEMBEN PEDIG AZ ALSÓ LÉTBIRODALMAKBA SZÜLETÉS. Rendszeres napi gyakorlással annyi mindenképp elérhető, hogy a következő élet az emberi létbirodalomban valósuljon meg. Ez a legkevesebb, amit el kellene érni. A legtöbb pedig, hogy majd sok-sok életet követően elérjük a nirvánát: azt a szellemi szintet, ahonnan már nem kell újralétesülni a szamszárában. Akkor majd megszűnik minden problémánk és minden szenvedésünk. Amíg viszont ide születünk, addig akár szeretjük, akár nem, szenvedni fogunk a betegségektől, az öregedéstől, és még sok minden egyébtől. Ha pedig meghalunk, minden újra előről kezdődik. Ugyanaz, egy másik életben. AMÍG NEM ISMERJÜK A KARMA TÖRVÉNYT, VAGY HA ISMERJÜK IS, DE KORLÁTOZATLAN VISELKEDÉSEINKNEK SZABAD UTAT ENGEDÜNK, ADDIG AZ AJTÓT NYITVA HAGYJUK A LÉTFORGATAGBA TÖRTÉNŐ ÚJRALÉTESÜLÉSEINK ELŐTT. Mindezt kezdetlennül, végtelen számú újralétesülés során tesszük, de a buddhizmus tanítására hallgatva, lehetőségünk van arra, hogy megszabaduljunk a körforgásból.

a. NÉGY OLYAN KARMA TÍPUS VAN, AMELLYEL TANÁCSOS ELKÖTELEZNI MAGUNKAT, ILLETVE AMELYEKTŐL ÉRDEMES MEGSZABADULNI.

1) OLYAN KARMÁVAL TANÁCSOS ELKÖTELEZNI MAGUNKAT, AMELYNEK RÖVID ÉS HOSSZÚ TÁVON EGYARÁNT POZITÍV KÖVETKEZMÉNYE VAN. Ez egyértelmű.

2) OLYAN KARMÁVAL TANÁCSOS ELKÖTELEZNI MAGUNKAT, AMELY MÉG HA RÖVID TÁVON NEGATÍV KÖVETKEZMÉNYEKSEL IS JÁR, HOSSZÚ TÁVON A KÖVETKEZMÉNYE POZITÍV. A hosszú táv mindig sokkal fontosabb, mint a rövid. Példa erre a meditálás. Meditálás közben nem egyszer megfájdul az ember háta, görcsbe rándulnak a lábai, a térde és a bokája hasogat, fejfájás kínozhatja, és mégis, mivel hosszú távon a következménye pozitív, csinálni kell! Akármilyen kínlódással is jár.

3) És mit ne tegyünk? OLYAN KARMÁVAL NEM TANÁCSOS ELKÖTELEZNI MAGUNKAT, AMELYNEK RÖVID ÉS HOSSZÚ TÁVON EGYARÁNT NEGATÍV KÖVETKEZMÉNYE VAN. Erre nagyon vigyázni kell.

4) OLYAN KARMÁVAL SEM TANÁCSOS ELKÖTELEZNI MAGUNKAT, AMELY BÁR RÖVID TÁVON POZITÍV KÖVETKEZMÉNNYEL JÁR, HOSSZÚ TÁVON NEGATÍV KÖVETKEZMÉNYE VAN. Például ha valaki pénzt lop, rövid távon elképzelhető, hogy valameddig élvezni fogja a szerzett pénzen megvásárolható dolgokat. Hosszabb távon azonban negatív következményekkel kell szembenéznie. Börtönbe kerülhet, ahol megpróbáltatásokban lesz része, bántalmazhatják, elveszítheti a jó hírét, az emberek menekülni fognak előle, és így tovább.

A négy ellenszer alkalmazása

b. LEHETŐSÉG VAN ARRÁ, HOGY A MÚLTBAN AKÁR TUDATLANSÁGBÓL, AKÁR FÉLREÉRTÉSBŐL, AKÁR SZÁNDÉKOLTAN ELKÖVETETT NEGATÍV KARMA NEGATÍV KÖVETKEZMÉNYÉT NE KELLJEN MEGTAPASZTALNI A JÖVŐBEN, AMENNYIBEN – MÉG A NEGATÍV KÖVETKEZMÉNYEK BEKÖVETKEZTE ELŐTT – ALKALMAZZUK A NÉGY ELLENSZERT.

Az erénytelen, káros cselekedetek beismeréséről annak idején, az előkészítő gyakorlatok ismertetésekor már beszéltem.* A beismerés buddhista gyakorlata más módon történik, mint a keresztény emberek gyónása. A keresztények a templomban elvonulnak egy fülkébe és ott egy papnak bevallják elkövetett bűneiket, vagy ahogyan mi mondanánk: beismerik negatív cselekedeteiket. A buddhista hagyományban a beismerés a négy erős ellenszer alkalmazását jelenti, amely gyakorlatot bárki, önmagában elvégezheti. Ez a négy gyakorlat az alap. Nagy általánosságban mondván, a beismerés gyakorlata kétféle lehet. Az egyik, amikor azért végzi az ember a beismerést, mert negatív cselekedeteket követett el, függetlenül attól, hogy fogadalmat tett vagy sem. A másik esetben a beismerés amiatt történik, mert az illető megszegte valamelyik – szerzetesi, világi, bódhiszattva vagy tantrikus – fogadalmát. Ebben az esetben meghatározott recitációkra kerül sor. A kolostorban hagyományosan a fő szertartásteremben, minden hónapban kétszer, újholdkor és holdtöltekor végezzük a beismerés gyakorlatát.**

A NÉGY ERŐS ELLENSZER RÉSZLETEZVE A KÖVETKEZŐ:

1) Az első ellenszer A BIZALOM EREJE.

**NEGATÍV CSELEKEDETEINK VAGY SZENT OBJEKTUMOKKAL – A BUDDHÁVAL, A DHARMÁVAL ÉS A SZANGHÁVAL – , VAGY MÁS ÉRZŐ LÉNYEKSEL ÁLLNAK ÖSSZEFÜGGÉS-
BEN.** Ez a két lehetőség van. Bármelyik erénytelenség elkövethető mind az érző lények, mind a buddhák vagy a bódhiszattvák kárára. Az utóbbiakkal szemben elkövetett cselekedetek között lehet a tanítások kritizálása, tiszteletlenség és így tovább. E két vonatkozási rendszernek megfelelően a bizalom erejét is két típusba szokás sorolni. Ha az erénytelenség a Buddhával, a Dharmával és a Szanghával szemben került elkövetésre, az ellenszernek is a Buddhával, a Dharmával és a Szanghával kell összefüggésben állnia. „Ha elesünk – mondja a tanítás –, akkor ugyanarról a helyről kell felállnunk.” Vagyis az ellenszernek hasonlóan kell lennie a felhalmozott erénytelenség jellegéhez. Ebben az esetben az ellenszer az **ŐSZINTE MENEDÉKVÉTEL A BUDDHÁBAN, A DHARMÁBAN ÉS A SZANGHÁBAN.** Ugyanígy, az érző lényekkel szemben

* 2. fejezet. Előkészítő gyakorlatok. 24. o.

** *spyi bshags* (általános beismerés) és *ltung bshags* (a hibák megbánása). *bstod smon phyogs bsgrigs. mtsho sngon mi rigs dpe sgrun khang.* 1993. 1-13. o.

elkövetett erénytelenség ellenszerének az érző lényekkel kell összefüggésben állnia. Itt az ellenszer A BÓDHICSITTA GYAKORLAT, AZAZ AZ ÖSSZES ÉRZŐ LÉNY IRÁNT ÉRZETT FÖLÉRENDELTE SZERETETEN ÉS NAGY EGYÜTTÉRZÉSEN ALAPULÓ, A BUDDHASÁGOT A MINDEN ÉRZŐ LÉNY JAVÁRA MEGVALÓSÍTANI VÁGYÓ TUDAT GYAKORLATA.

2) A második ellenszer: A MEGBÁNÁS EREJE. FELIDÉZZÜK A TESTÜNKNEK-, A BESZÉDÜNKNEK- ÉS A TUDATUNKNAK A MÚLTBAN A RAGASZKODÁS, A GYŰLÖLET ÉS A TUDATLANSÁG BEFOLYÁSA ALATT ELKÖVETETT NEGATÍV CSELEKEDETEIT, AMELYEKET OLYAN MÉLYEN, ŐSZINTÉN ÉS INTENZÍVEN MEGBÁNUNK, MINTHA MEGMÉRGEZTÜK VOLNA MAGUNKAT. Az elkövetett erénytelenségek eltüntetéséhez a megbánást nagyon nagy odaadással kell végezni.

3) A harmadik ellenszer: AZ ELLENSZEREK ALKALMAZÁSÁNAK EREJE. ERÉNYES, ÉRDEMETELI CSELEKEDETEKET HAJTUNK VÉGRE: A BUDDHA SZOBRA- VAGY EGY SZTÚPA ELŐTT LEBORULÁSOKAT ÉS FELAJÁNLÁSOKAT VÉGZÜNK; BEISMERŐ SZÚTRÁKAT ÉS A PRADNYÁPÁRAMITÁ SZÚTRÁT RECITÁLJUK; BUDDHA SZOBROT KÉSZÍTÜNK VAGY JAVÍTUNK; MANTRÁKAT RECITÁLUNK; MEDITÁLUNK AZ ÜRESSÉGEN.

4) A negyedik ellenszer: A NEGATÍV TETTEK MEGISMÉTLÉSÉTŐL VALÓ TARTÓZKODÁS EREJE. ŐSZINTÉN ÉS SZILÁRDAN ELHATÁROZZUK, HOGY TÖBBÉ NEM ISMÉTELJÜK MEG NEGATÍV CSELEKEDETEINKET.

A négy erőteljes ellenszer valóban képes megakadályozni, hogy a múltban elkövetett erénytelenségek következményeit tapasztaljunk kelljen, feltéve, hogy még a következmények beérése előtt kerülnek alkalmazásra. Fontos tehát, hogy a gyakorlatot időben elvégezzük, mert minden erénytelenség következményével szembe kell nézni, amely nem lett megszüntetve, akkor is, ha a hibás tettet akár száz vagy ezer élettal ezelőtt követtük el.

A SZÚTRÁK FELSOROLNAK BIZONYOS ÁLMOKAT, AMELYEK JELZIK, HOGY A KOMOLY GYAKORLÁS ÉS AZ ERŐS ELLENSZEREK ALKALMAZÁSÁNAK EREDMÉNYEKÉNT A NEGATÍV LENYOMATOK EGY RÉSZE MEGSZÜNT. Aki a beismerés gyakorlatát komolyan végzi, annál elképzelhető, hogy álmaiban jeleket észlel. Legyetek azonban nagyon óvatosak ezekkel, mert mindazok az álomban megjelenő jelek, amelyekről itt szó esik, nem a hétköznapi tudatállapottal függnek össze.

Mostanság sok, újabb szokások követőjévé vált ember veszi rendkívül komolyan az álmait. Ezekről aztán túlzottan elsomorodnak és boldogtalanokká válnak. A szútra tanításokban azt olvashatjuk, hogy az álom nem más, mint a tudat hibás, mérgező érzelmektől befolyásolt működésének a példája. A lényegét tekintve érzékcsalódás. Hogyan lehetne egy illúzióban megbízni? A buddhista tanítás általában azt tanácsolja, hogy bármilyen is legyen az álom, azt ne vegyük komolyan, ugyanis tévedésekre vezethet, ha megbízunk benne. Azért mert nagyon jó álmunk volt, még nem jelenti, hogy amiatt örülnünk kellene. Éppenséggel valamilyen akadályra is utalhat.

Ugyanígy egy rossz álom miatt sem kell elszomorodni. A legjobb, ha tudomást sem veszünk róluk. Jobb, ha elfelejtjük őket, hiszen mint mondtam, az álmok csupán a tudat mérgező érzelmeinek a spontán megnyilvánulásai. Az álmok komolyan vétele ahhoz hasonlítható, mintha egy hazug embernek a szavait komolyan vennénk. Az állandóan valótlanságokat állító ember akár jó, akár rossz hírei nélkülözik a valóságot. Mindezt amiatt is mondom, mert félreértésekre adhatnak okot az egyes tantrikus gyakorlatokról hallottak, amelyekben néha szó esik az álmok tudatos használatáról. Majd, ha eléritek azt a magas szintet, amelyről ott szó esik, akkor az álmaidat is pozitív irányban használhatjátok. Már többször mondtam, ahhoz, hogy spirituális téren bármit is sikerüljön megvalósítanotok, világosan kell látnotok, hogy éppen hol tartotok. Aki már tud autót vezetni, az akár nagy sebességgel száguldva, hatalmas távolságokat megtehet. Aki még nem tanult meg vezetni – bár autója képes lenne a haladásra-, egy centimétert sem fog előrehaladni. A magas tanítás önmagában nem elegendő. Meg kell felelnie a gyakorló szintjének.

Mindamellet, vannak bizonyos álmok, amelyeknek – ha rendszeresen visszatérnek, különösképpen a hajnali órákban – jelentésük van. Mint mondtam, a tanítás nem a hétköznapi álmokról beszél. Csak akkor tekinthetők pozitív jeleknek a felsorolásra kerülő álmokképek, ha valóban komoly erőfeszítéssel végzett gyakorlást követően merülnek fel azok számára, akik hosszú éveken át tudatukat hozzászoktatták a gyakorláshoz, és valóban kezdetét vette a szennyezettségetől való megtisztulásuk folyamata.

ILYEN ÁLOM LEHET A JOGHURT VAGY TEJIVÁS. Ezeket mi „fehér ital”-oknak nevezzük. Nyilvánvalóan a fehér szín a fehér karmával, azaz a pozitív cselekedettel áll összefüggésben. Nagyon jó jel **NAPOT ÉS HOLDAT LÁTNI**, mert mint magasan elhelyezkedő minőségek, a gyakorlás magas szintjére utalnak. A megtisztulást szimbolizálja a **LEVEGŐBEN REPÜLÉS**, és a **HÁNYÁS** is! A tanítás ugyan nem magyarázza meg a jeleket, csak felsorolást ad, de könnyen belátható, hogy egyértelmű vallási utalásaik miatt például **TELJES FELAVATÁSBAN RÉSZESÜLT SZERZETEST VAGY SZERZETESNŐT LÁTNI** egy álom során, csakis pozitív jelzések lehetnek. Az erénytelenségek bizonyos szintjének a megszüntetését követően azt is álmodhatjátok, hogy **ELEFÁNTON LOVAGOLTOK**. Az elefánt az élőlények között a magasabbrendűség kifejezője. Ugyanígy a pozitív irányú fejlődést jelzi a **HEGYMÁSZÁS** is. A *Lam-rim*ban felsorolt további példa, ha **HÓOROSZLÁN TRÓNJÁN ÜLÜNK**. A hóoroszlán vallási jel, az uralom szimbóluma. Pozitív az álom, ha **FELFELÉ MEGYÜNK EGY ELŐKELŐ HÁZBAN**, és végül, ha **A DHARMA TANÍTÁSÁT HALLGATJUK**.

Adtam egy képet nektek, amelyen az öt külső tárgy szimbólumai láthatók*. Középen van a tükör, a látható tárgyak kifejezője. Mellette, a gyümölcsök az íznek, a kagyló az illatnak, a csengő a hangnak, valamint a sál a tapintásnak a szimbóluma. Ez a kép – ezen a helyen – most kifejezi, hogy befejeztük a *Lam-rim* meditáció első szintjét, az „alacsony célt kitűző személy fokozatos ösvényé”-t, amelyen a gyakorlók arra törekednek, hogy jobb újrálétesülésben lehessen részük. Ez a szamszárán belüli cél. A következő jobb élet ugyanis egy jobb világi élet élvezetét jelenti. Amikor mi a jobb világi életről beszélünk, akkor a jobb formai megjelenésre, a jó ételekre, illatokra, ruhákra és a kellemes hangokra gondolunk. Ezek a magas életminőség megtestesítői. Mit nevezhetünk luxuséletnek? Az öt külső forma élvezetét. Ezek által valósul meg a világi luxusélet. Ez a kép tehát azt mondja nektek, hogy ha a *Lam-rim* meditáció első, kezdő szintjét valóban teljesítitek, következményként jó újrálétesülésben lesz részetek. A *Lam-rim* meditációnak ezen a szintjén ez a kitűzött cél, de ez még nagyon alacsony szint. Az a gyakorló tehát, aki csupán jobb újrálétesülésre és a világi élet élvezetére vágyakozik, annak a *Lam-rim* meditáció első szintjének az elvégzése elegendő. Többre nem kell törekednie. Ha minden nap komolyan elvégzi a meditációkat és életének részévé teszi a bennük foglalt intelmeket, akkor lehetősége nyílik az öt külső forma élvezetére.



* Tibetiül: 'dod yon sna lnga.

