

# 11.

## A SZENVEDÉS EREDETE

Következő témakörünk a MEDITÁCIÓ A SZAMSZÁRA SZENVEDÉSEINEK EREDETÉRŐL. Gondoljunk bele, mit tesz egy ország egészségügyi kormányzata, ha ismeretlen, veszélyes betegség terjedéséről szerez tudomást. Legelső lépésük bizonyára a betegség felismerése és azonosítása lesz, amit a betegség okának megállapítása követ, majd pedig az ok ismeretében meghatározzák, hogy a gyógyításhoz milyen gyógyszerre vagy védőoltásra van szükség. Hasonlóképpen kell tennünk, ha a szenvedéseinktől akarunk megszabadulni. Meg kellett ismernünk magát a problémát, a szenvedés-természetet – ezt tettük az előző meditációk során –, most pedig megkeressük az okokat: honnan ered a szenvedés-természet, miért vagyunk a szamszárába bezárva, milyen okai és a feltételei vannak a szamszárába zártságunknak, és így tovább. Ha ezeket megválaszoljuk, akkor azt is tudni fogjuk, hogy milyen ellenszerekre van szükségünk, és azokat hogyan alkalmazzuk. Az ellenszerek alkalmazásával megszüntethetjük az okokat, és ha majd nem lesznek okok, nem lesz következmény sem, ami azt jelenti, hogy végérvényesen megszabadulunk a szamszárától.

Lássuk mindezt részletesen. MIUTÁN A SZAMSZÁRÁN BELÜLI SZENVEDÉSEKRŐL FOLYTATOTT MEDITÁLÁS EREDMÉNYEKÉNT LÉTREJÖN A VALÓDI LEMONDÁS A SZAMSZÁRÁRÓL, ARRÓL ELMÉLKEDÜNK, HOGY MI OKOZZA A SZENVEDÉSEKET A SZAMSZÁRÁBAN. ENNEK A MEDITÁCIÓNAK HÁROM RÉSE VAN:

- a. A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK KELETKEZÉSE.
- b. MIKÉNT HALMOZNAK FEL KARMÁT A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK.
- c. A MEGHALÁS ÉS KAPCSOLAT A KÖVETKEZŐ ÉLETTEL.

### A mérgező érzelmek keletkezése

- a. A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK KELETKEZÉSE.

KÉT OKA VAN A SZAMSZÁRÁN BELÜLI ÚJRALÉTESÜLÉSEK KÖRFORGÁSÁRA KÉNYSZERÜLÉSNEK: A SZENNYEZETT KARMA ÉS A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK, DE A LEGFŐBB OK A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK, MERT MÉRGEZŐ ÉRZELMEK NÉLKÜL A SZÁMTALAN

**SZENNYEZETT KARMA CSUPÁN OLYAN, MINT A SZÁRAZ MAG. BELŐLÜK TERMŐFÖLD, NEDVESSÉG, STB. HÍJÁN HAJTÁS NEM VÁLHAT.**

A két fő meghatározó közül a karmáról a kezdő szint utolsó témaköréként már részletesen beszéltem, ezért erre vonatkozóan itt csak a legszükségesebbeket ismételtem meg. A cselekvő személy karmikus kényszerítő ereje és életeseményei közötti összefüggésre példa mindannyiunk élete. Ez az életünk az előrevetítő karmánk\* következménye. Ha ez az előrevetítő karma erényes, a magasabb létbirodalmak valamelyikébe kerülünk, ha erénytelen, az alsó világok valamelyikében létesülünk újra. A kérdés számunkra itt az, hogy miképpen jön létre az előrevetítő karmánk. A buddhizmus felelete: az előrevetítő karmát a mérgező érzelmekkel teli tudatunk halmozza fel. Ez azt jelenti, hogy újralétesülésünk középpontjában a karma felhalmozásában és a felhalmozást követően a karma beérésében is döntő szerepet játszó mérgező érzelmek állnak. Ebben az összefüggésben a karma a maghoz hasonlítható, a mérgező érzelmek pedig a termőföldhöz, vízhez és egyéb feltételekhez, amelyek a mag életre keltéséhez szükségesek.

A halál folyamatában a tudat mérgező érzelmei megnyilvánulnak, kiváltképp az erőteljes ragaszkodás önmagunkhoz. Ez az erőteljes ragaszkodás serkenti a múltban felhalmozott előrevetítő karma beérését. Amikor a mérgező érzelmekkel teli tudat ebben az állapotában megérleli az előrevetítő karmát, a tudat következő állomása az úgynevezett köztes lét\*\* lesz. Például, ha valaki Magyarországon hal meg és a következő születése egy másik országban történik, akkor a személynek el kell jutnia innen a másik helyre. A buddhizmus szerint a kapcsolatot a köztes lét biztosítja, amit úgy is tekinthetünk, mint egyfajta tudat-test állapotot. A tudat lesz az, ami elutazik az anyaméhig, illetve a testet létrehozó maghoz. A találkozás első pillanata az újralétesülés. Ettől a pillanattól kezdve megindul a karmák felhalmozása, majd újra meghalunk, és így tovább, szüntelen körforgásban. Hogy ez a folyamat megszakítás nélkül zajlik, abban a mérgező érzelmek játsszák a főszerepet. Először a karmák felhalmozásában serénykednek, majd pedig elősegítik, hogy a felhalmozott karmák beérjenek. Egy karma önmagában csupán olyan, mint a száraz mag, mérgező érzelmek nélkül következmény nem származik belőle. A TERMŐFÖLDHÖZ HASONLÓ MÉRGEZŐ ÉRZELMEK NÉLKÜL TEHÁT SZÁMTALAN SZENNYEZETT KARMA SEM KÉPES ÖNMAGÁBAN ÚJRALÉTESÜLÉST ELŐIDÉZNI VAGY SZENVEDÉST OKOZNI. A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK JELENLÉTÉVEL VISZONT MEGKEZDŐDIK AZ ÚJ KARMA FELHALMOZÁSA, AMELY A JÖVŐBEN ÚJRALÉTESÜLÉST ÉS SZENVEDÉST EREDMÉNYEZ A SZAMSZÁRÁBAN. EZÉRT OLYAN FONTOS A

\* Tib. *'phen byed kyi las*. Az előrevetítő karmáról részletesen ld. 8. fejezet. Karma törvény. 220-221. o.

\*\* Tib. *bar do*.

**MÉRGEZŐ ÉRZELMEKKEL SZEMBEN ELLENSZEREKET ALKALMAZNIA MINDAZOKNAK, AKIK ARRÁ VÁGYAKOZNAK, HOGY A SZAMSZÁRÁBÓL ÖRÖKRE MEGMENEKÜLJENEK.** Ez egyben azt jelenti, hogy amilyen mértékben sikerül a mérgező érzelmeket csillapítani, olyan mértékben csökken az előrevetítő karma felhalmozásának lehetősége, és annál kisebb esélye lesz a karmák beérésének. A hatás olyan, mint amikor egy öntözéses gazdálkodásban elzárják a vízcsapokat. Jóllehet a hatalmas földterület mélyén megszámlálhatatlan mag van, víz nélkül egyikükből sem lesz hajtás. Ha nem akarják, hogy termés legyen, akkor ezt a módszert kell alkalmazniuk, mivel képtelenség minden magot egyenként eltávolítani a földből. A buddhizmus az ellenszerek alkalmazásával ugyanezt a módszert javasolja. Nem azt mondja, hogy szüntessük meg a karmákat. Létfolyamatunk kezdet nélküli, következésképpen megszámlálhatatlan karmát halmoztunk fel idáig; elhagyásuk lehetetlen lenne. Ezért arra biztat, hogy a mérgező érzelmeinket szüntessük meg, mert ez hasonló lesz ahhoz, mint amikor a vízcsapokat elzárják az említett öntözéses gazdálkodásban. Mérgező érzelmekek nélkül új előrevetítő karma nem keletkezik. Természetesen még temérdek régi előrevetítő karma marad, de mérgező érzelmekek nélkül ezek következmények létrehozására nem képesek. Olyanok lesznek, mint a kiszáradt magok. Aki eléri ezt a szintet, megszabadul a szamszárától, mivel okok és feltételek nélkül nincs újralétesülés.

És mi történik ezután? Említettem, hogy a nirvána nem valamiféle különálló hely, hanem állapot, amit önmagunkon belül valósíthatunk meg. Mivel a nirvána az összes mérgező érzelmőtől való megszabadulást jelenti, ezért ezt az állapotot az emberi életben lehet megvalósítani. Ha valaki a jelen emberi életében eléri a nirvánát, akkor következő újralétesülésben nem lesz része, pontosabban egy olyan következő életet nyer, amely már nem a szamszárán belüli. Mivel kilép a szamszárikus létezés körforgásából, a szamszára szenvedés-természetét többé nem kell tapasztalnia. Ezek tehát az összefüggések, amelyeket ismerni kell.

Ha az elmondottakat alaposan átgondoljátok, valószínűleg egyet fogtok érteni azzal, hogy a buddhizmus tanulásának, a tanultak gyakorlattá tételének és a meditálásnak valódi célja a mérgező érzelmekek lehető legalacsonyabb szintre csökkentése. Amikor egy láma a *Lam-rim*mal kapcsolatban tanítást ad, többnyire ezzel a tibeti mondással emlékezteti a tanulót az elérendő célra: „A tanulás külső jele a békesség és szelídség, a meditálás belső jele a mérgező érzelmekek csökkenése.”\* Ha gyakorlásotok során a gyűlölet, harag, féltékenység, ragaszkodás, rosszindulat, ártó szándék, stb. késztetései nem csökkennek, az azt jelenti, hogy valamit nem jól csináltok, mert nincs pozitív következménye a tanulásotoknak és a meditálásotoknak. A mérgező érzelmekek

\* *thos rtags zhi zhing 'dul / bsgoms rtags nyon mongs chung.*

korábbi szintjének csökkenését viszont biztató jelnek tekinthetitek, mert azt mutatja, hogy a gyakorlásotok és a meditálásotok jó irányba halad.

Mivel a számszárában való szenvedések létrejövetelében és a szüntelen újralétesülésekre kényszerülésben a már meglévő karmák megérlelői és az új karmák életre keltői – a mérgező érzelmek – játsszák a főszerepet, a megszabadulás elé tornyosuló akadályok lebontásának alapfeltétele, hogy **RÉSZLETES ÉS PONTOS ISMERETEKKEL RENDELKEZZETEK A MÉRGEZŐ ÉRZELMEKRŐL.** Minél mélyebbek és alaposabbak lesznek az ismereteitek, annál erősebb vágyat fogtok érezni a mérgező érzelmek elhagyására, és e vágyakozásokat ösztönözni fog a mérgező érzelmek csillapítására, azaz valóban elindultok a nirvána irányába.

A továbbiakban **NÉGY TÉMAKÖRT SZÜKSÉGES MEGISMERNI:**

- 1) A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK AZONOSÍTÁSÁT,
- 2) A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK KELETKEZÉSÉNEK FOLYAMATÁT,
- 3) A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK OKAIT és
- 4) A MÉRGEZŐ ÉRZELMEKKEL EGYÜTT JÁRÓ HÁTRÁNYOKAT.

A mérgező érzelmek és a karmák felhalmozása közti összefüggés egyértelmű. Ha valaki megöl egy embert, akkor ezt a negatív karmáját a harag és a gyűlölet motiválja. Negatív cselekedete negatív indíttatása következményeként jön létre. A lopás és a helytelen szexuális viselkedés a tulajdonhoz ragaszkodásból fakad. Egyértelmű, hogy a test és a beszéd negatív cselekedetei mögött minden esetben mérgező érzelmek munkálkodnak. Ezek ösztönöznek, ezek adnak zöld jelzést a bántalmazás, az ölés, a lopás és más negatív tettek elkövetésére. Minél több példát vizsgáltok meg, annál pontosabban és mélyebben ismerhetitek fel a mérgező érzelmek szerepét a negatív karma felhalmozásában.

Az emberek nem sokat törődnek ezekkel az összefüggésekkel. Negatív tetteik elkövetésekor rutinszerűen másokra mutogatnak, tudatlanságuk miatt a felelősöket kizárólag önmagukon kívül keresik, holott sérelmeik oka elsősorban önmagukon belül található. A konfliktusoknak és a problémáknak így soha nincs vége, s mivel az alapvető ok megmarad, az emberiségnek nagy valószínűséggel az előtte álló második évezredben is az eddigiekhez hasonló problémákkal kell majd szembesülnie. Amíg az emberek nem értik meg a valódi okokat, és ezeket nem próbálják megszüntetni, addig esély sincs a változásra. A buddhizmus figyelmeztetése világos: a külső dolgok csupán feltételek. Minden a mérgező érzelmeken – a haragon, a gyűlöleten, a féltékenységen és így tovább – múlik, amelyek önmagunkon belül keresendők, és amíg ezek megnyilvánulhatnak, addig az elmozdulás a negatív irányba történik. Gondoljatok csak arra, hogy az elmúlt időben mennyi minden történt a világban a konfliktusok megakadályozása érdekében, ám az igyekezetek csupán a testi

cselekedetek ellenőrzésére korlátozódnak, holott mind a globális, mind a lokális konfliktusveszély gyökere a mérgező érzelmek megléte. Amíg ezek jelen vannak, addig számítani lehet a megnyilvánulásukra, az érzelmi problémák pedig továbbra is negatív tettek elkövetésére ösztönöznek. Nem kétséges, hogy aki képes a saját negativitásait mérsékelni, annak a természete békésebb és nyugodtabb, következőképpen az ilyen ember kevésbé vagy egyáltalán nem árt másoknak. Ez a legfőbb oka Őszentsége, a Dalai Láma figyelmeztetésének, hogy a külső lefegyverzést mindenképpen meg kell előznie a belső lefegyverzés.\* Utóbbi nélkül igazi változás nem következhet be. Hogyan képzelhető el megnyugvás a belső harag és gyűlölet megszüntetése nélkül? Hogyan lehetne boldog a haragos, a gyűlölködő vagy a féltékeny ember? Mindenekelőtt tehát azt kell megszüntetni, ami zaklatottságot és nyugtalanságot kelt. A belső lefegyverzés a mérgező érzelmek csökkentését jelenti. Belső békesség és nyugalom mellett pedig mi szükség van gyűverekre?

Akinek tudatában hemzsegek a negativitások, még akkor is rosszul érzi magát, ha háborítatlan magányban él. Senki sem bántja, mondhatni a légy sem árt neki, mégis boldogtalannak érzi magát. Nyugtalanul alszik, az egészségével bajlódik, étvágytalan, lehangolt és állandóan rosszkedvű. Hiába kíván neki a szomszédja „jó napot!”, attól nem lesz jobban. Ha a tudatában hemzsező negativitásoktól megszabadulna, akár ezer ember is mondhatná neki, hogy „rossz napot!”, akkor is boldog lenne. Mert kizárólag tőlünk függ, hogy milyenek a napjaink. Ahogy azt a Buddha mondta: mi magunk vagyunk a saját mestereink. Boldogságunk és boldogtalanságunk a saját testi-, beszédünk általi- és tudati cselekedeteink függvénye. Senki más nem ajándékozhat nekünk boldogságot. A tudomány manapság már beszél arról, hogy az egészség és a tudat állapota szorosan összefügg. A buddhizmus ezt már két és félezer éve tudja. Aki hosszabb életet akar élni, az teremtsen egyensúlyt a tudatában. Az „egyensúly” persze nagyon általános fogalom. Konkrét jelentése a kevesebb harag, ragaszkodás és féltékenység. Amikor ennek fontosságáról beszélünk, ne gondoljatok se vallásra, se különleges meditációkra. Őszentsége szavaival: „...ez nem vallási kérdés, hanem mindenkire érvényes szekuláris etika”. A tudat egyensúlya, tekintet nélkül országra, kultúrára, vallásra, a boldogság univerzális forrása. Féltreértés tehát azt képzelni, hogy most a buddhizmus sajátos, belső ügyét tárgyaljuk. A buddhizmus nem tesz mást, mint tükröt tart elénk, amelyben felfedezhetjük a valóságot. Ebben az esetben tehát ne a nirvána vagy a buddhaság elérésére gondoljatok, hanem

\* Szállóigévé lett szavai: „Nem valósíthatjuk meg a világgbékét addig, amíg előtte a békét önmagunkon belül nem valósítjuk meg. A gyűlölet, a harag, a versengés és az erőszak légkörében nem érhető el tartós béke. Ezeket a negatív, romboló erőket a Buddha tanításának lényegét jelentő együttérzésnek, szeretetnek és önzetlenségnek kell legyőznie.”

hétköznapi gyakorlatra, amely a mérgező érzelmek csökkentését tűzi ki célul, és pedig saját, jól felfogott érdekünkéből. Aki így tesz, az valóságos dharmagyakorló, akkor is, ha ezt nem buddhista gyakorlatként végzi. Még ha hallani sem akar a Buddháról, a Dharmáról és a Szangháról, de valóban minden erejével mérgező érzelmeinek minimalizálására törekszik, igazi buddhista gyakorlónak számít, mivel ez a buddhista gyakorlatok lényege.

A nirvána megvalósítása végül is nem attól függ, hogy hiszünk-e létezésében vagy sem. Kizárólag cselekedeteink függvénye. Bárkiről is legyen szó, aki elhagyja a mérgező érzelmeit, ahhoz eljön a nirvána. Ellenkező esetben, akármilyen mélységben fogadja el valaki a buddhista tanítást – és ezen belül a nirvána létezését –, ha cselekedetei nem megfelelőek, a nirvánát soha nem éri el. Talán ebből világosan megérthető, hogy miért olyan fontos a mérgező érzelmekkel szemben az ellenszerek folyamatos alkalmazása. A tét ugyanis a boldogság vagy a boldogtalanság. Általánosságban mondván: egészen bizonyos, hogy a boldogság nem a buddhizmusról összegyűjtött ismeretek mennyiségétől, hanem a meglévő ismeretek alkalmazásától függ. Hiába van a birtokotokban hatalmas mennyiségű ismeret, ha nem alkalmazzátok a mindennapi életben. Minden a gyakorlatban dől el.

### *A mérgező érzelmek azonosítása*

1) Mindezek előrebocsátása után rátérek első témakörünkre, A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK AZONOSÍTÁSÁRA. Mit nevezünk mérgező érzelmeinek? ÁLTALÁNOS ÉRTELEMBEN A MÉRGEZŐ ÉRZELEM NYUGTALANSÁGOT ÉS ZAKLATOTTSÁGOT ELŐIDÉZŐ, A TUDAT BÉKÉJÉT ÉS BOLDOGSÁGÁT MEGZAVARÓ TUDATÁLLAPOT.\*

A mérgező érzelmek egyetlen funkciója a zavarkeltés. Más egyébre nem képesek. A buddhizmus ezért a mérgező érzelmeket „belső ellenség”-nek nevezi. Ahogyan Sántidéva mondja: ez a belső ellenség csak ártani tud.\*\* Az elviselhetetlennek tartott külső ellenségnek bizonyára vannak pozitív tulajdonságai is, a belső ellenségnek azonban semmilyen pozitív tulajdonsága sincs, és ez éppen elegendő ok arra, hogy megszabaduljunk tőle. Tény, hogy nem ritkán az emberek úgy érzik, a mérgező érzelmeik szabadjárá engedése pozitív következményekkel jár. A buddhizmus azonban határozottan leszögezi: a mérgező érzelmek bizonyosan boldogtalanságot okoznak, a tudat békéje csak akkor érhető el, ha elhagyjuk azokat.

\* A mérgező érzelem leggyakrabban használt tibeti kifejezése a *nyon mongs* (skt. *kleśa*), de az Abhidharma tanítása e mellett a *zag pa* (szennyeződés) és a *kun dkris* (belekeveredés, tágabb értelemben: a tudat teljes ellenőrzés alatt tartása) fogalmakat is használja.

\*\* *Bódhicsarjá-avatára*. IV/33.

Vegyük például azt a zavartalannak nevezhető helyzetet, amelyben éppen most vagyunk. Ha hirtelen közületek valaki haragra gerjed, és mondjuk üvöltöni kezd, akkor ez minden valószínűség szerint mindannyiunkban zavart fog kelteni. Vagyis a jelenlegi békés hangulat egy szempillantás alatt szertefoszlik. Ez a mérgező érzelmek lényege, az önmagának és többnyire a környezetnek is zavart okozó tudatállapot. Nem szükséges, hogy a környezet is részesüljön ebből az „adományból”, de az esetek nagy részében a belső zaklatottság a külső környezetben is érezteti a hatását. Minél telítettebb a tudat mérgező érzelmekkel, annál zavaróbb légkört teremt. Végső állapotában, amikor minden ellenőrzés alól kiszabadul, az egyén öngyilkosságot követhet el, illetve még ennél is rosszabbként, nem csak önmagával, hanem a környezetében élőkkel is végez. Teljesen mindegy, hogy egy ilyen cselekedetet milyen eszmére hivatkozva vagy kinek a nevében követ el valaki, hogy vallási vagy politikai fanatikus, vagy a saját, személyes sérelmének lángja csap a magasba, a lényeg, hogy az ellenőrzés alól elszabadult, mérgező érzelmekkel telített, zavarodott tudat cselekszik. Mivel a hatékony beavatkozásra sokszor csak a belendülés első szakaszában van lehetőség, az elme háborgását azonnal meg kell fékezni, még mielőtt ilyen pusztító pályára tévedne. Aki semmibe veszi tudatának háborgó állapotát, aki tétlenül hagyja, hogy haragja vagy gyűlölete, ragaszkodása vagy féltékenysége a saját útját járja, az ne csodálkozzon, ha a végeredmény önmagának és környezetének a pusztítása – legrosszabb esetben elpusztítása – lesz. Gondoljunk csak meg, hány millió embert öltek meg háborúk során, hány millió ember szenvedett közvetve és közvetlenül megtorló hadjáratokban és különböző emberi csoportok között fellobbant konfliktusokban. Ahogyan azt korábban is mondtam, a háború sohasem a szeretet miatt dül. A gyűlölet és a tudat zavart állapota a forrása, amelyeket mérgező érzelmeknek nevezünk. Éppen ezért a kérdés nem egyszerűen a mérgező érzelmek lecsökkentése, a tét az életben maradás, a túlélés. Mivel már sok-sok millió ember vesztette életét a gyűlölet feltámadása miatt, a gyűlölet lecsillapítása az életben maradás feltétele. A hírekből gyakran értesülhetünk arról, hogy pusztító erejű fegyvereket árusítanak és vesznek országok. Az üzleti megfontolások csupán a felszín, a dolog enyhébb része. Az erőteljesebb motiváció az önmagukhoz, a saját országhoz vagy csoporthoz való szélsőséges ragaszkodás. Az ilyen történések mögé nézve mindig mérgező érzelmeket találunk. Megtévesztő lehet, hogy a baj sokszor nem azonnal következik be, ám csak idő kérdése, hogy a harag, a gyűlölet, a ragaszkodás vagy a tudatlanság következményeivel mikor kell szembesülni. Az sem számít, hogy az országok milyen eszközökkel és módszerekkel próbálják ellenőrizni a külső körülményeket, mivel a külső dolgokat teljes ellenőrzésük alá úgy sem vonhatják. Mi sem bizonyítja ezt jobban, hogy minden erőfeszítés da-



cára egyetlen nap sem múlik el úgy, hogy valamilyen ember által teremtett problémával ne találkoznánk a közmédia híreiben. Mi az, ami teremti őket? A tudat mérgező érzelmei.

**RÉSZLETESEBB KIFEJTÉSBEN A LAM-RIM TÍZ MÉRGEZŐ ÉRZELMET ISMERTET: A VÁGYAKOZÁSSAL TELI RAGASZKODÁST, A GYŰLÖLETET, A BÜSZKESÉGET, A TUDATLANSÁGOT, A SZENVEDÉS TELI KÉTSÉGET, A MULANDÓ HALMAZOK NÉZETÉT, A SZÉLSŐSÉGES NÉZETET, A HELYTELEN NÉZETET, A HELYTELEN NÉZET MAGASRENDŰNEK TEKINTÉSÉT, VALAMINT A ROSSZ ERKÖLCSÖK ÉS SZABÁLYOK MAGASRENDŰNEK TEKINTÉSÉT.** Akik az *Abhidharma filozófia keretében* tanultak a tudatról és a tudati tényezőkről, azok ennél bővebb felsorolásokkal is találkozhattak, például a hat gyöker- és húsz másodlagos mérgező érzellemmel.\*

Az egyes mérgező érzelmekek pontos azonosítása nagyon fontos, mert néha könnyen összetéveszthetők egymással.

a) Itt van mindjárt az első, **A VÁGYAKOZÁSSAL TELI RAGASZKODÁS.** Helytelen lenne azt gondolni, hogy minden vágyakozás egyben ragaszkodás. Természetesen, ha a negatív változatról van szó, akkor törekedni kell az elhagyására, de a vágyakozás a nirvánára, a megvilágosodásra vagy a Dharma gyakorlására nagy érték, ezt, amennyire csak lehetséges, erősíteni és elmélyíteni érdemes. Ezekre természetesen nem mondjuk, hogy ragaszkodások. Vigyázatokat tehát, nehogy összekeverjétek a helyeset a helytelennel.

Hogyan határozza meg a buddhizmus a vágyakozással teli ragaszkodást? **A VÁGYAKOZÁSSAL TELI RAGASZKODÁS OLYAN TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY ÚGY VÁGYAKOZIK A SZENNYEZETT TÁRGYRA, HOGY ELTÚLOZZA ANNAK VONZEREJÉT.** Itt a hangsúly az „eltúlzás” fogalmán van. Gondoljatok az egyik kebelbéli barátotokra vagy hozzátartozótokra, akit szinte minden tekintetben pozitívnak láttok. Lehetséges, hogy kellemes külsejű és van néhány jó tulajdonsága, de erős ragaszkodásotok miatt minden vele kapcsolatos dolgot eltúloztok, és ezért ez a személy úgy jelenik meg előttetek, mint a tökéletesség megtestesítője. Vagy közismert, hogy nagyon közeli barátok között a kapcsolat egyik napról a másikra megromolhat, a tegnapi még oly csodálatra méltónak tartott személyből, mára ádáz ellenség lesz. Jóllehet ugyanarról az emberről van szó, a harag és a gyűlölet szemüvegén át a száz százalékosan vonzó ember, száz százalékosan visszataszítónak tűnhet. Az ilyen példák alapján válik világossá, hogy a ragaszkodás miként fokozza a vonzerőt, a harag és a gyűlölet pedig hogyan túlozza el a negatív tulajdonságokat.

Nem szabad tehát összekeverni a vágyakozással teli ragaszkodást a szeretettel. Már korábban is beszéltem róla, hogy hétköznapi szinten az emberek a ragaszkodásukat szeretetnek nevezik, és meg vannak győződve arról, hogy

\* Felsorolásukat ld. Langri Thangpa Dordzse Szege: *Nyolc vers a tudat képzéséről.* Öszentsége a XIV. Dalai Láma kommentárjai. 4. sz. jegyzet. tanitomester.hu.



ez így tökéletes, holott létezik olyan szeretet is, amely nem ragaszkodó. Az alapvető különbség abban van, hogy a valódi szeretet feltétel nélküli. A feltételekhez kötött „szeretet” pusztán ragaszkodás, amely mögött – többnyire kimondatlanul – a saját érdeke a meghatározó. Temérdek feltétele lehet annak, hogy akár a szülő és gyermeke, a férj és feleség vagy a barátok miatt vonzódnak egymáshoz, de bármiről is legyen szó, a háttérben húzódó feltételek lényege többnyire az önző gondolat. Persze feltétel nélküli, igazi spirituális szeretet is létrejöhet a családtagok, házastársak és barátok között, és természetesen a buddhista tanítás ennek a megteremtésére, művelésére és fejlesztésére biztat. A feltétel nélküli szeretet az őszinte és mély mahájána gyakorlás megalapozója, ezért aki ezt megvalósítja, valódi mahájána gyakorló, ami egyben azt is jelenti, hogy mindennapi életszemlélete és gyakorlata által egyre közelebb kerül a megvilágosodáshoz. Ezek alapján már bizonyosan megértitek, hogy miért nem szabad összekeverni a szeretetet a ragaszkodással.

**A TUDATOT RENDKÍVÜL NEHÉZ ELVÁLASZTANI RAGASZKODÁSÁNAK TÁRGYÁTÓL, EZÉRT A RAGASZKODÁS VALAMELY TÁRGYHOZ HASONLÓ AZ OLAJJAL BESZENYEZETT RUHÁHOZ.** A ragaszkodással teli tudat hozzátapad a tárgyához. A ragasztóanyag a vonzó tulajdonságok túlértékelése. Minél erőteljesebb a túlértékelésből fakadó ragaszkodás, annál nehezebb leválasztani a tárgyat a tudatról, miközben a ragaszkodással nagymértékben szennyezett tudat elveszíti a valóság helyes meglátásának képességét. A ragaszkodó ember képtelen észrevenni a rajongott személy hibáit és nyilvánvaló tévedéseit.

**A VÁGYAKOZÁSSAL TELI RAGASZKODÁS KÉTFÉLE LEHET.**

i) **VÁGYVILÁGI VÁGYAKOZÁSSAL TELI RAGASZKODÁS.** Az iménti példák erre vonatkoztak.

ii) **SZAMSZÁRÁN BELÜLI VÁGYAKOZÁSSAL TELI RAGASZKODÁS.**

**A SZAMSZÁRÁN BELÜLI VÁGYAKOZÁSSAL TELI RAGASZKODÁS ALATT A MAGASABB – A FORMA ÉS A FORMANÉLKÜLI – VILÁGOK IRÁNTI VÁGYAKOZÁSSAL TELI RAGASZKODÁST ÉRTJÜK.** EZ AZON A FÉLREÉRTÉSEN ALAPUL, HOGY A MAGASABB VILÁGOKBAN TÖRTÉNŐ ÚJRALÉTESÜLÉST EREDMÉNYEZŐ MEDITATÍV ELMÉLYÜLÉS NIRVÁNA ÖSVÉNY, ILLETVE A MAGASABB VILÁGOK A NIRVÁNÁVAL AZONOSAK. AZ ÁBHIDHARMA-KÓSÁBAN AZ ÁLL, HOGY AZ ILYEN RAGASZKODÁS NEM A NIRVÁNÁRA, HANEM A SZAMSZÁRÁRA VÁGYAKOZÁS. Korábban említettem, hogy hindu gyakorlók *samathá* meditációjuk magasabb szintjére jutva – amikor összpontosításukat akadálytalanul, minimum négy órán keresztül, folyamatosan képesek fenntartani – felfokozott örömet tapasztalnak, ezért úgy gondolják, hogy elérték a nirvána boldogságát. Ezen az érzésükön fellelkesülve erős ragaszkodás ébred bennük e gyakorlat iránt, és tévedésből messze túlbecsülik a jelentőségét. A buddhista tanítás felhívja a figyelmet arra, hogy a *samathá* meditáció nem a nirvánába vezető tényleges ösvény, az eredmény pedig, ami-

re vezet, még a szamszárán belüli, következésképpen az ilyen gyakorláshoz ragaszkodás a szamszárára való vágyakozással teli ragaszkodás.

b) **A GYŰLÖLET OLYAN TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY A TUDATOT ZAKLATJA AZÁLTAL, HOGY SZÁNDÉKÁBAN ÁLL MÁSOKNAK KÉSZAKARVA ROSSZAT TENNI.** A gyűlölködő ember másoknak ártani akar, és **EZZEL A SAJÁT ÉS MÁSOK BÉKESSÉGÉT ÉS BOLDOGSÁGÁT MEGZAVARJA. HARAG RENDSZERINT A SÉRELMET OKOZÓ SZEMÉLY, MAGA A SÉRELEM VAGY A SÉRELMET OKOZÓ DOLOG – PÉLDÁUL MÉREG, FEGYVER, STB. – IRÁNT TÁMAD.** E három haragot kiváltó lehetőség közül a legnyilvánvalóbb az a személy, aki ártott nektek, illetve aki éppen most okoz kellemetlenséget, vagy akitől a jövőben tartanotok kell. Az ilyen személyre szokás azt mondani, hogy ellenség. Sok esetben azonban a haragot már az elszenvedett bántáshoz vagy sérelemhez hasonló cselekedet látványa, vagy akár csak annak pusztá megemlézése is kiválthatja. Ugyanígy, harag támadhat az ártalmat okozó tárgy iránt, legyen az méreg, fegyver vagy bármi más, akár egy apró kavics, amivel betörték az ablakotokat.

c) **A mérgező érzelmek további fontos típusa a BÜSZKESÉG.** Ha nem tudjátok, hogy pontosan mit kell büszkeség alatt érteni, könnyen összetéveszthetitek az olyan pozitív tudati tényezőkkel, mint az önbizalom, az eltökéltség, a bátorság vagy a magabiztosság. **A BÜSZKESÉG OLYAN TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY ÖNMAGÁT HIBÁS ÖNÉRTÉKELÉS MIATT FELSŐBBRENDŰNEK VAGY MÁSOKNÁL KÜLÖNBNEK TEKINTI.** Aki nyilvánvaló tévedés alapján úgy érzi, hogy tökéletesebb, okosabb, erősebb, vallásosabb, stb. másoknál, az büszke ember, és ez természetesen mérgező érzélem. Ám, ha az érzése – hogy másoknál tanultabb, törekvőbb, fizikailag erősebb, stb. – a valóságnak megfelelnek, akkor nem mondjuk, hogy az illető büszke. Tévedés lenne azt gondolni, hogy a buddhizmus a magasabb szintű és az alacsonyabb szintű, az értékesebb és az értéktelenebb közti különbségeket nem veszi figyelembe. Például, nyilvánvalóan vannak magasabban iskolázott, tanultabb, értelmesebb emberek, és vannak, akik szinte semmit vagy csak keveset tanultak és a szellemi képességeik is meglehetősen alacsonyak. Ezek a különbségek léteznek. Ha egy iskolázott ember úgy érzi, hogy komolyabb és több ismerete van, pontosabban érti a dolgokat, mint azok, akik tanulatlanok, akkor ezt nem a büszkeség mondatja vele, mivel érzése tényeken alapul. Más a helyzet, ha két közel hasonlóan képzett ember közül az egyik sokkal többnek képzei magát a másiknál.

A büszke vagy gőgös ember a saját képességeit túlértékeli, a másokét lebecsüli. Lehetséges, hogy jó szellemi adottságokkal rendelkezik, de ha a ténylegesnél sokkal többnek képzei magát, akkor félreismeri önmagát. Vannak olyanok is, akik mindenkinél kiválóbbnak gondolják magukat és beképzeltségük miatt úgy érzik, minden tökéletes, amit tesznek. A büszkeség alapjául sok minden szolgálhat: intelligencia, testi adottság, tulajdon, fizikai,

szellemi vagy akár spirituális képességek. A buddhista tanítás nem véletlenül tanácsolja a megalapozatlan büszkeség elhagyását, hiszen rengeteg probléma származik belőle. A büszke ember tisztetlen, mindenkit lenéz és hibáztat, mások tulajdonságait, ismereteit, hitét kritizálja, következőképpen negatív légkört teremt, amelyben mindenki rosszul érzi magát. A büszkeség másik káros következménye, hogy **MEGAKADÁLYOZZA A MAGASABB TUDÁS MEGSZERZÉSÉT ÉS A MAGASABB FELISMERÉSEKET**. Az önmagával elégedett, büszke ember úgy gondolja, hogy valójában már mindent tud. Nem képezi magát, nem végez gyakorlatokat, hiszen a „csúcson van”. Önteltsége gátat szab a fejlődésének. A tibetiek erre azt mondják: „A büszkeség hegycsúcán a tudás vize nem marad meg. A megvilágosodás helye a völgyben van.” Aki minden pillanatban úgy érzi, hogy még rengeteg pótolnivalója van, hogy másokhoz képest csekélyebb a tudása, az ösztönzést érez az előbbre jutásra, s mert magasabbra törekszik, többet tanul, gyakorol és medítál. Amint ez az érzés meggyökeresedik benetek, fejlődésük is komolyabb lesz. Úgy is mondhatjuk, hogy a büszkeség hasonló a „vasfüggöny”-höz, amelyet annak idején a kommunista országok hoztak létre, hogy megakadályozzák az érintkezést a nyugati világgal. Ezt a „vasfüggöny”-t a tudat építi önmaga és a többi ember közé, lehetetlenné téve mások pozitív tulajdonságainak felismerését. A „Nyolc vers a tudat képzéséről”<sup>\*</sup> egyik versszaka arra tanít, hogy miként kellene önmagunkat mindenkinél kevesebbnek tekinteni. Ez az az érzés, amelyet minden helyzetben fenn kellene tartani. Röviden tehát: a büszkeség helytelen és káros, ezért minden erővel törekedjünk a megszüntetésére, különösképpen, ha más hitű, más kultúrájú, más nézetű emberrel találkozunk.

#### A BÜSZKESÉG HÉT VÁLTOZATÁT KÜLÖNBÖZTETJÜK MEG.

i) Az első, a **BÜSZKESÉG ALACSONY SZINTEN**. JELENTÉSE: AZ ILY MÓDON BÜSZKE EMBER ÖNMAGÁT AZ ALACSONY SZINTEN LÉVŐK KÖZÖTT VALAMILYEN TEKINTETBEN – PÉLDÁUL A TISZTSÉGÉT, A JÖVEDELMÉT, AZ ISKOLÁZOTTSÁGÁT, AZ INTELLIGENCIÁJÁT, A NÉPSZERŰSÉGÉT, A FIZIKAI MEGJELÉNÉSÉT, A SZELLEMI GYAKORLATAIT, A MEDITÁLÁSÁT, STB. ILLETŐEN – FELSŐBBRENDŰNEK VAGY MAGASABB SZINTEN ÁLLÓNAK TEKINTI. EZ A FAJTA BÜSZKESÉG AZ ALACSONY SZEMPONTOK ÉS MINŐSÉGEK ÖSSZEVETÉSÉVEL KELETKEZIK. Ide soroljuk például azt az alacsony beosztású hivatalnokot, aki – megalapozatlanul – a hasonló, alacsony beosztású munkatársainál sokkal többre tartja magát. Vagy ilyen az a hajléktalan, akinek ugyan szinte semmilye sincs, de tehetősebbnek érzi magát a tőle nem különböző sorstársainál, és lenézi őket. Példa lehet erre az a korlátolt intelligenciájú személy is, aki a hozzá hasonló szellemi színvonalon állókat műveletlenebbeknek és rosszabb szellemi képességűeknek tartja. És ilyen

<sup>\*</sup> Nyolc vers a tudat képzéséről. 2. vers.

a kezdő meditálók csoportjának tanulója, aki a vele egy szinten lévő kezdő gyakorlóknál magasabb szinten állónak képzei magát.

ii) **EMELKEDETT BÜSZKESÉG. JELENTÉSE:** AZ ILY MÓDON BÜSZKE EMBER ÖNMAGÁT A HASONLÓ ISKOLÁZOTTSÁGÚ, INTELLIGENCIÁJÚ, NÉPSZERŰSÉGŰ, STB. EMBEREKHEZ KÉPEST VALAMILYEN TEKINTETBEN – PÉLDÁUL A TISZTSÉGÉT VAGY A JÖVEDELMÉT ILLETŐEN – FELSŐBBRENDŰNEK VAGY MAGASABB SZINTEN ÁLLÓNAK TEKINTI. EZ A FAJTA BÜSZKESÉG AZ AZONOS SZEMPONTOK ÉS MINŐSÉGEK ÖSSZEVETÉSÉVEL KELETKEZIK. Az összehasonlítás alapja ebben az esetben az átlagos szint, ezért ez az átlagos szintűek közti hivalkodás kategóriája.

iii) **MAGASAN TÚLÉRTÉKELŐ BÜSZKESÉG. JELENTÉSE:** AZ ILY MÓDON BÜSZKE EMBER ÖNMAGÁT A HOZZÁ HASONLÓAN MAGAS ISKOLÁZOTTSÁGÚ, INTELLIGENCIÁJÚ, NÉPSZERŰSÉGŰ, STB. EMBEREKHEZ KÉPEST VALAMILYEN TEKINTETBEN – PÉLDÁUL A TISZTSÉGÉT VAGY A JÖVEDELMÉT ILLETŐEN – FELSŐBBRENDŰNEK VAGY MÉG MAGASABB SZINTEN ÁLLÓNAK TEKINTI. EZ A FAJTA BÜSZKESÉG A MAGAS SZEMPONTOK ÉS MINŐSÉGEK ÖSSZEVETÉSÉVEL KELETKEZIK. A pöffeszkedés csúcskategóriájába az olyan személyt soroljuk, aki önmagát a kiválóak között is sokkalta kiválóbbnak tartja. Ez a típus a rendkívül gazdag emberek között éppúgy előfordulhat, mint a legnagyobb tudású vagy a legmagasabb rangú vezetők soraiban.

iv) **ÖNZŐ BÜSZKESÉG. JELENTÉSE:** AZ ILY MÓDON BÜSZKE EMBER TÉVESZMÉS EGOIZMUSA MIATT ÖNMAGÁT FELSŐBBRENDŰNEK VAGY MAGAS SZINTEN ÁLLÓNAK TEKINTI. Ez az érzés nem az iskolázottságból vagy a jómódból meríti erejét, hanem az „én-kép” felmagasztalása dagasztja. Az önmagát túlbecsülő ember messziről felismerhető: a fejét felszegve elnéz mások felett, ezzel is kifejezve, hogy mindenkinél különb. Mindannyian ismerjük az ilyen emberek beszédstílusát.

v) **ÖNHITT BÜSZKESÉG. JELENTÉSE:** AZ ILY MÓDON BÜSZKE EMBER ALACSONY SZINTŰ, SZERÉNY KÉPESSÉGEIT HIBÁSAN ÉSZLELVÉ, ÖNMAGÁT FELSŐBBRENDŰNEK VAGY MAGAS SZINTEN ÁLLÓNAK TEKINTI. ÚGY ÉRZI, HOGY A SZELLEMI MEGVALÓSÍTÁS NAGYON MAGAS SZINTJÉRE JUTOTT ÉS TERMÉSZETFELETTI TULAJDONSÁGOKKAL RENDELKEZIK, MIKÖZBEN EZT A SZINTET MÉG NEM ÉRTE EL. Az önhitt ember például a ténylegesnél sokkal komolyabbnak képzei meditálásainak eredményeit, és azt hiszi, hogy egészen különös élményekben van része. Tény, hogy a szellemi úton mind magasabbra jutva a gyakorlóknak különféle vízióik lehetnek, és egy bizonyos szintre eljutva szert tehetnek úgynevezett „természetfeletti” képességekre: kivételes erőre, tisztánlátásra, illetve realizálhatják az ürességet. Az önhitt, büszke gyakorló – jóllehet még nagyon alacsony szinten van – úgy gondolja, hogy már elért ezek közül néhányat. „Tisztánlátó vagyok!” – mondja, bár erről szó sincs. Azt képzei magáról, hogy a megvilágosodás közvetlen közelébe ért, holott attól még nagyon messzire van.

vi) **AZ ALACSONYABB RENDŰSÉG MÉRSÉKLÉSÉNEK BÜSZKESÉGE. JELENTÉSE: AZ ILY MÓDON BÜSZKE EMBER A MÁSOKHOZ KÉPEST VALAMILYEN TEKINTETBEN – PÉLDÁUL A HIVATALI TISZTSÉGÉT, A JÖVEDELMÉT ÉS NÉPSZERŰSÉGÉT ILLETŐEN – ALACSONYABB HELYZETÉT A TÉNYLEGESNÉL KEDVEZŐBBNEK MUTATVA, ÖNMAGÁT MAGASABB SZINTEN ÁLLÓNAK TÜNTETI FEL** Az ilyen ember a valóságosnál többnek akar látszani, ezért úgy tesz, mintha a közte és a nálánál jobb helyzetben lévők közti különbség kisebb lenne. Tanulók közt megesik, hogy egy szót sem értenek az előadásból, de azt mondják: „...elmagyaráznád ezt az egy mondatot? A többi világos előttem...”. A buddhizmus ezt szintén büszkeségnek tartja.

vii) **MEGALAPOZATLAN BÜSZKESÉG. JELENTÉSE: AZ ILY MÓDON BÜSZKE EMBER ARRRA A MINDEN ALAPOT NÉLKÜLÖZŐ HIBÁS ÉSZLELÉSÉRE TÁMASZKODVA, HOGY MAGAS MINŐSÉGEK BIRTOKÁBA JUTOTT, ÉS A SZELLEMI MEGVALÓSÍTÁS MAGAS SZINTJÉT ÉRTE EL, ÖNMAGÁT FELSŐBBRENDŰNEK VAGY MAGAS SZINTEN ÁLLÓNAK TEKINTI.** Egy vagyonos ember, ha jövedelmét a ténylegesnél nagyobbnak tünteti fel, akkor azt nem teljesen légből kapottan teszi. Aki magasabb iskolába járt és jól vág az esze, úgyszintén nem alaptalanul büszke tanultságára és szellemi képességeire, még akkor is, ha a beképzeltsége miatt eltúlozza a valóságot. A megalapozatlan büszkeség abban különbözik a többitől, hogy semmi kézzelfogható alappal nem rendelkezik. Mindössze egy érzés. „Én nagyon intelligens vagyok” – mondja az öntelt ember, holott ezt a kijelentését semmi sem támasztja alá.

Ezek voltak a büszkeség különböző típusai, amelyeket célszerű a mindennapok során felidézni magatokban, amint észreveszitek, hogy valamelyik felülkerekedik bennetek. Ne feledjétek, a legtöbbet a tapasztalataitokból tanulhattok.

d) A következő mérgező érzelem a TUDATLANSÁG, AMELY ALATT AZ ISMERET HIÁNYBÓL FAKADÓ MEGTÉVESZTETT ÁLLAPOTOT, ILLETVE A KARMA TÖRVÉNYRŐL, A NÉGY NEMES IGAZSÁGRÓL, STB. KIALAKÍTOTT ZAVAROS NÉZETET ÉRTJÜK. A TUDATLANSÁG AZ ÖSSZES MÉRGEZŐ ÉRZELEM MEGALAPOZÓJA. A mindennapi élet számtalan negatív tapasztalata a bizonyíték arra, hogy mennyire fontos a dolgok helyes megértése. A tudatlanság negatív következményekkel jár. Bár mindenki tökéletes szeretne lenni, mégis az emberek hibát hibára halmoznak, mert fogalmuk sincs arról, hogy mit hogyan kellene tenniük. A hibákból problémák lesznek, például félreértések a barátok, a családtagok vagy az ismerősök között. A „félreértés” – amire oly gyakran hivatkoznak – nem más, mint tudatlanság, amiből veszekedések és összetűzések támadnak, nem ritkán a tettelegességig fajulva.

Mára már sok ország felismerte, hogy a problémák kezelése az iskolázottsággal szorosan összefügg, ezért nagy súlyt fektetnek az oktatásra. A tanu-

latlanság témérdek egyéni és közösségi probléma melegágya. Csak egyetlen példa: az írástudatlan, tanulatlan emberek között gyakori, hogy nem ismerik fel az egészség jelentőségét, holott nem nehéz belátni, hogy ennek hiánya mennyi szenvedés és baj forrása. A hétköznapi, vagy mondhatjuk úgy is, a vallástalan világban, világos ismeretekre van szükség, amelyek segítségével a mindennapi élet gyakorlati problémái kezelhetők. Végső soron itt nem másról, mint a boldogságról vagy a szenvedésről van szó. Bizonyos, hogy az anyagi fejlődést – ami gyakorlatilag nem más, mint törekvés a szenvedés elkerülésére és a boldogság megvalósítására – a modern iskolarendszerek valamennyire elősegítik. A szenvedés megszüntetésének és a boldogság elérésének mélyebb összefüggéseit azonban nem tárják fel.

Buddhista nézőpontból minden probléma és szenvedés a karma által jön létre és szoros kapcsolatban áll a mérgező érzelmekkel telített tudattal. Amíg valakiben harag és gyűlölet munkálkodik, addig zavaró gondolatai és érzelmi problémái miatt egyetlen pillanatra sem élvezheti a tudat békéjét. Ezért is olyan fontos tisztán látni, hogy miként keletkezik a harag és a gyűlölet. A buddhizmus azt tanítja, hogy a harag és a gyűlölet szoros összefüggésben áll a tudatlansággal. A tudatlanság a karma törvénynek, a Négy Nemes Igazságnak, végeredményében a valóság megértésének a hiánya. A tudatlanság miatt a dolgokat hibásan észleljük, a helytelen észlelés és a dolgok hibás felfogása pedig megteremti a különböző típusú, a tudatban zavart keltő, a tudat nyugtalanságát okozó mérgező érzelmek feléledésének feltételét. Ezért mondjuk azt, hogy a tudatlanság a szamszára – azaz minden problémánk és szenvedésünk – gyökéroka.

Lényeges megérteni, hogy „a tudatlanság a szamszára gyökéroka” kijelentésben a tudatlanság sajátos, egyedi jelentéséről van szó. Nem a hétköznapi élethez szükséges ismeretek hiányát értjük alatta, például, hogy egy ház felépítéséhez nem rendelkezünk kellő tudással. Tudatlanság az, ami miatt a dolgokat a valóságos természetüktől eltérően észleljük. Mivel attól függően vagyunk boldogok vagy boldogtalanok, ahogyan észleljük és felfogjuk a dolgokat, a buddhista tanítás, gyakorlat és meditáció ennek a kapcsolatnak a jelentőségére helyezi a hangsúlyt, és egyben arra ösztönöz, hogy saját tapasztalataink állandó megfigyelésén keresztül ellenőrizzük a dolgok észlelése és felfogása, valamint a boldogságunk és a boldogtalanságunk közti összefüggést. A dolgok helytelen felfogásának pozitív irányú megváltozása a mérgező érzelmek csökkenését eredményezi, ami által enyhülnek a szenvedéseink és problémáink. Erre a technikára és logikára alapozódik a szamszára, a nirvána és a buddhaság magyarázata. Ha ennek figyelembevételével nagyon alaposan vizsgáljátok a *Lam-rim* tanítását, megértitek, hogy miért helyes a buddhista nézőpont.



**ÁLTALÁNOSÁGBAN KÉTFAJTA TUDATLANSÁGRÓL BESZÉLÜNK: A VÉGSŐ TERMÉSZETRE ÉS AZ OK ÉS KÖVETKEZMÉNY TÖRVÉNYRE VONATKOZÓ TUDATLANSÁGRÓL.**

i) A VÉGSŐ TERMÉSZETRE VONATKOZÓ TUDATLANSÁG a tárgyak létezési módjának hibás felfogása. Minél erősebben kapaszkodtok a független „én” képzetébe, annál jelentősebb különbséget éreztek az „én” és a „te” között. Minél inkább megkülönböztetitek az „én”-t és a „te”-t, annál jelentősebb különbséget éreztek az „enyém” és a „tiéd” között. „Az én tulajdonom” és a „te tulajdonod”, „az én barátom” és a „te barátod”, „az én gyermekem” és a „te gyermeked”, „az én országom és az én anyanyelvem” és a „te országod és a te anyanyelved” erőteljesen szétválasztó érzései a közvetlen példák, amelyek alapján az elmúlt évszázadok, ha nem ezredek problémái világossá válhatnak előttetek. A történelemkönyveket lapozva szembesülhettek a különböző nézetű, vallású és érdekeltségű emberek között lezajlott konfliktusokkal, a faji, etnikai, kulturális és hitbeli negatív megkülönböztetésekkel, amelyek az „enyém” és a „tiéd” közötti, nem a tényeken alapuló, mesterségesen szított ellentétek miatt jöttek létre. Mindezek középpontjában a görcsösen megragadott „én”-képzet, az „én” hibás felfogása állt. Egy olyan „én”, amely valójában nem is létezik, amely nem más, mint a tudatlanság miatt az „én” valóságos természetét eltorzító nézet. Ez a negatív megkülönböztetések katalizátora. Az ilyen szemléletű ember nem riad vissza attól, hogy elpusztítsa a nem az ő csoportjához tartozókat, hiszen nem az „övéiről”, hanem „másokról” van szó. Az „én” végső természetére vonatkozó tudatlanság és a szenvedés között az összefüggés tehát egyértelműen kimutatható.

Mivel a dolgok természetének hibás észlelése és a zaklatott tudat valamennyi szintje szoros összefüggésben áll egymással, az „üresség” – a magánvalón létezés hiánya\* – megértésének rendkívüli jelentősége van, mert ez az a felismerés, amely elvezet a szamszárikus újralétesülésektől való megszabaduláshoz, majd pedig a buddhaság eléréséhez. Természetesen a külső körülmények sem hanyagolhatók el teljes egészében, de a buddhizmus határozott álláspontja, hogy a problémák, és ezáltal a szenvedések a tudat állapotától függenek. Amíg a tudat zavart, vagyis mérgező érzelmekkel telített, addig problémákat és szenvedéseket kelt. Az ilyen tudatállapot a dolgok természetének hibás felfogásából, másképpen mondva: tudatlanságból fakad. A buddhizmus tehát megalapozottan állítja, hogy a tudatlanság a szamszára gyökéroka. Elvágva ezt a gyökeret, a mérgező érzelmek megsemmisülnek, és a trilliárdnyi felhalmozott karma feltételek híján nem hozhat létre következményeket, és egyben új karmák sem keletkezhetnek. Ahogyan már elmagyaráztam, mérgező érzelmekkel teli tudatállapottal a karmák sokaságát halmozzuk fel, és amint közülük egyetlen karmának a következményét megtapasztaljuk, újabb

\* Másképpen: az önlét hiánya. Tib. *rang bzhin gyis grub pa*.



karmák sokaságát hozzuk létre. Ezért olyan rendkívüli jelentőségű, hogy a tudat zavart állapotát megszüntessük.

ii) A tudatlanság általános értelmezésének másik fajtája **AZ OK ÉS KÖVETKEZMÉNY TÖRVÉNYÉRE VONATKOZÓ TUDATLANSÁG**. Ezt itt most nem részletezem, mert erről már beszéltem a karma törvény ismertetésekor.\*

e) A következő mérgező érzelem a **ZAVARODOTT KÉTSÉG**. **OLYAN HAMIS TUDATI TÉNYEZŐ, AMELY MEGTÉVESZTVE, BIZONYTALANUL INGADOZIK KÉT VAGY TÖBB NÉZET KÖZÖTT, ÉS EZZEL MEGZAVARJA VAGY AKADÁLYOZZA A POZITÍV, ERÉNYES CSELEKEDTEK VÉGHEZVITELÉT. PÉLDÁUL ILYEN A KÉTELKEDÉS A KARMA TÖRVÉNYBEN, A NÉGY NEMES IGAZSÁGBAN, A HÁROM MENEDÉKBEN, ÉS ÍGY TOVÁBB**. Vegyük példaként a felsoroltak közül a karma törvényt. A karma törvényben kételkedő nem csupán bizonytalan abban, hogy létezik ilyen törvény. Ennél többről van szó. Cselekedeteinek irányvétele rossz. Aki szerint a cselekedetek és azok következményei között nincs összefüggés, az úgy érzi, bármit megtehet, ami éppen eszébe jut. Számára nincs jelentősége a „jó”-nak és a „rossz”-nak. Mivel a tudatot többnyire a mérgező érzelmek befolyásolják, nem nehéz megmondani, hová vezet ez a szemlélet. A mérgező érzelmek – a harag, a gyűlölet vagy a ragaszkodás – megnyilvánulásához nincs szükség erőfeszítésre. Az ösztönösen, korlátozás nélkül elkövetett cselekedetek ezért jobbra a negativitások természetes életre keltői, amelyek szükségszerűen negatív következményekkel járnak, ezért egészen biztos, hogy az ilyen szemléletű embereknek problémákkal kell szembenéznüik. És ez nem vallási kérdés. A karma törvény elfogadásához nem kell vallásosnak lenni. Csupán annak felismeréséről van szó, hogy a következmények a saját cselekedeteinktől függenek.

Manapság számos „emberi jog és alapvető szabadság” létezik. Szólásszabadság, a helyváltoztatás és költözés szabadsága, vallásszabadság, stb., de látnunk kell, hogy a megannyi szabadságjog mellett igen komoly korlátok is vannak. Nem tehetjük meg azt, ami éppen eszünkbe jut. Nem vagyunk teljesen szabadok, annak az országnak a szabályait kell figyelembe vennünk, ahol élünk. Egyrészt tehát vannak a szabadságjogok, másrészt pedig a törvények. A szabadság korlátozott. Nem nehéz belátni, hogy milyen következményekkel járna, ha mindenki azt tehetné, amit akar. Nem, hogy éjszaka, de még világos nappal sem mernénk kimenni az utcára. Fontos a szabadság, de nyaklő nélkül megelégedettség helyett szenvedésre vezet. Világos, hogy a szabadságjogok közvetlen összefüggésben állnak a boldogsággal és a boldogtalansággal. Az, hogy mind több és több ország igyekszik demokratikusabb viszonyokat teremteni, nem elvont társadalomszervezési megfontolások eredménye, hanem szoros összefüggésben áll a nagyobb boldogságra és kevesebb problémára törekvéssel. A mélyben legalábbis ez munkál, az emberek

\* 8. fejezet. Karma törvény. 209-210. o.

emiatt döntenek szívesebben a demokratikus rendszerek mellett. A tanulás szabadsága, a személyes élet szabadságjogai vagy a vallás szabad gyakorlása mind csak elnevezések, a lényegük egyértelműen a teljesebb boldogság megvalósulásának igénye. De mint mondtam, ha ezek a szabadságjogok az emberi együttélés alapvető szabályainak áthágását eredményezik, akkor nem boldogság, hanem szenvedés, vagyis boldogtalanság lesz a következményük. Korlátozásra tehát ugyanúgy szükség van, mint szabadságjogokra. A két oldal között egyensúlynak kell fennállnia, máskülönben olyan következményekre számíthatunk, amelyeket egyáltalán nem akartunk.

A tét a boldogság vagy a boldogtalanság, mely végső soron a karma törvény figyelembevételén alapul, ám a hangsúly egyáltalán nem a „karma törvény” kifejezésen van. Nincs különösebb jelentősége annak, hogy minek nevezzük. Egyedül az a fontos, hogy milyen cselekedetekkel kötelezzük el magunkat, mert a cselekedeteinknek megfelelő következményeket fogjuk megtapasztalni. Az sem döntő, hogy vallásos vagy ateista valaki, ha elfogadja, hogy a szabadságjogain belül cselekedetei korlátozottak. Úgy is mondhatjuk: az oknak megfelelő következmény törvényét tiszteletben tartó ember cselekedetei és szabadságtörekvése között egyensúly van. Valamely ország jogszabályokba foglalt előírásainak tiszteletben tartása segíti az adott emberi közösségen belül a problémák megoldását. A kommunista rendszerekben például rengeteg szabályt kell betartani, miközben az emberi jogokat és a személyes szabadságot nagymértékben korlátozzák. Jóval több szabály van a kellesénél, amitől az emberek természetesen szenvednek. Az ellenkező oldalon viszont olyan rendszereket is láthatunk, amelyekben a szabadságjogok érvényesülnek a kellesénél sokkalta nagyobb mértékben, és ebből rengeteg újabb, a kommunista rendszerekben nem tapasztalt probléma támad. Egyedül az egyensúly megteremtése révén érhető el nagyobb béke és nagyobb biztonság.

Mindazok a társadalmi szabályok és törvények, amelyekhez a mindennapi életünkben igazodnunk kell, szintén a karma törvény érvényesülései, de csupán egyetlen emberi életre vonatkoznak és azon belül is csak nagyon felszínesen. Ezek a szabályok nem korlátozzák a negatív gondolatokat, a szabadságjogok akár harag, gyűlölet, rosszakarat vagy állandó ingerültség mellett is érvényesíthetők. A *Lam-rim* tanítása az ok és következmény törvényt sokkal mélyebb és finomabb összefüggésben értelmezi. Tudjuk, hogy a szélesebb emberi közösség szintjén felállított szabályok bizonyos problémákat megoldhatnak, de nem gondoljuk azt, hogy a valódi szabadság alkotmányban biztosított jogként megvalósulhat. Aki emberi szabadságjogaira hivatkozva él, az még emellett másoknak és saját magának is szenvedést okozhat, szünni nem akaró érzelmi problémái lehetnek és reménytelenül boldogtalannak érezheti magát. A szabadságjogok biztosítása mellett személyes szinten

megmarad a zaklatottság, felindultság, nyugtalanság és boldogtalanság, nem ritkán öngyilkosságba torkollva. Hogyan lehet személyes szinten megoldást találni a szenvedésre és boldogtalanságra? Ez a fő kérdés, amelyre a megoldás, a buddhizmus egyes emberekre vonatkozó sokkal szigorúbb szabályának, a karma törvénynek a követése.

Mert a szabályok önmagukban sohasem elégségesek. A kérdés minden esetben az, hogy milyen mértékben tartjuk tiszteletben őket. Egy nemzet írott alkotmánya csak akkor érvényesülhet, ha az emberek döntő többsége elfogadja és követi. Ha elfogadják, a nemzet anyagi jóléte fejlődhet, ellenkező esetben viszont még a legalapvetőbb fizikai biztonságot sem szavatolja. A törvényben előírtak követése azonban nem a papírra vetett jogszabályokból vagy a szóbeli nyilatkozatokból fakad. A társadalmat szabályozó törvények csak a törvényeket betartó, természetessé vált cselekedetek által érvényesülhetnek. Ugyanígy, a buddhizmus által tanított karma törvény pusztán ismerete sem elegendő. Csak az elfogadása, tényleges követése és gyakorlása révén érhető el spirituális eredmény: boldog, békés, nyugodt, kiegyensúlyozott tudat, a zaklatottság alacsonyabb szintje. Aki nem ért egyet ezzel a törvénnyel, annak az életében természetesen ez nem érvényesül. Ezt nevezzük a buddhizmusban „rossz, zavart nézet”-nek. Akik a karma törvényt nem utasítják el, de nem is fogadják el minden tekintetben, akik azt mondják: „...lehet, hogy igaz, de az is lehet, hogy nem...”, azok saját bizonytalanságuk és főleg az érvényességében való kételkedésük miatt nem követik az előírásait, és mivel az ilyen nézet valószínűleg nem igaz” álláspontjára helyezkedik, a karma törvény az ő életükben sincs jelen. A *Lam-rim* tanítása az ilyen valóságot nélkülöző és elutasító szemléletet nevezi „zavarodott kétség”-nek. Az egyet nem értés egyértelműségével szemben ez utóbbi esetben a bizonytalan kétarcúság áll, amely – ugyanígy, mint a konzekvens elutasítók esetében – nem veszi figyelembe a karma törvényre vonatkozó rendkívül fontos tanításokat. Pedig az csak annak válik hasznára, aki a kétségeit, bizonytalankodásait és ellentétes nézetét elhagyja. Kétség és elfogadás nem fér meg egymás mellett.

A példaként felsorolt kételkedés a Négy Nemes Igazságban vagy Három Menedékben ugyanígy a pozitív, helyes irányvétel szembeni belső ellenállást és akadályozottságot jelenti. Akiben zavarodott kétség él a Három Menedékkal kapcsolatban, az nyilvánvalóan nem ért egyet ezekkel, ami azt jelenti, hogy nem követi a Buddha tanításait, következésképpen az életében nem működik a tanítás. Az ellentétes nézetet és a zavarodott kétséget csak az egyetértés szüntetheti meg, mivel azok egymással ellentétes tudati tényezők, amelyek nem férnek meg egy időben, egymás mellett.

f) A *Lam-rim* felsorolásában a következő mérgező érzelem a **MULANDÓ HALMAZOK NÉZETE. EZ ALATT OLYAN ZAVARODOTT BÖLCSESSÉGET ÉRTÜNK, AMELY**

A TESTTEL ÉS A TUDATTAL ÖSSZEFÜGGÉSBEN EGOISTA „ÉN”-T VAGY „ENYÉM”-ET TÉTELEZ. Először is tisztázzuk: a „mulandó halmazok” az öt szkandha. Azért beszélünk „mulandó”-ról, mert a szkandhák nem állandó természetűek, pillanatról-pillanatra változnak, soha nem maradnak ugyanolyanok, mint megelőzően voltak. A „halmaz” kifejezés pedig arra utal, hogy a szkandhák számtalan részből tevődnek össze. Például a forma szkandha – az emberi test – elemekből és sok más egyéb részből áll. A nem fizikai természetű szkandhák, amelyeket általánosságban tudatnak nevezünk – ilyen például az érzés – nem fizikai részekre, hanem időpillanatokra oszthatók. Amikor az „én” vagy az „enyém” érzete nem áll egyensúlyban a mulandó halmazokkal, vagyis a szkandhákkal, akkor ezt a „mulandó halmazok nézete”-nek nevezzük. Következésképpen mérgező érzelmeket tapasztalunk.

Egy átlagos hétköznapi mérgező érzelmek számos fajtájának megnyilvánulását figyelhetitek meg. A kérdés itt az, hogy mi a legfőbb oka a féltékenységnek, ragaszkodásnak, ártó szándéknak, haragnak, és így tovább. A buddhizmus szerint a legfőbb ok a „mulandó halmazok nézete”. E sajátos tibeti filozófiai fogalom\* alatt olyan zavarodott nézetet – vagy ahogyan a filozófiában mondjuk: zavarodott bölcsességet\*\* – értünk, amely különálló „én”-t vagy „enyém”-et feltételez. Minél erősebb az „én” illetve „enyém” képzelete, annál erőteljesebben tapasztaljuk a mérgező érzelmeket. Korábban már említettem egy példát. Ha számotokra ismeretlen vagy közömbös embernek valaki kővel betöri az ablakát, nem éreztek semmi rendkívülit. „Betört” – mondjátok, és kész. Nem mérgeződtek, mivel nem a tiétek, nem a barátotoké, nem valamelyik szeretett rokonotoké vagy jó ismerősötöké, és még csak nem is az ellenségeteké. Közömbös esemény, amit úgy néztek, mintha moziban lennétek. A buddhizmus tanítása szerint ez amiatt van, mert nincs jelen az ablakhoz kötődő egoista „én” vagy „enyém” érzése. Ám, ha ugyanaz az elkövető, ugyanazzal a kővel az ellenségetek ablakát töri be, örülni fogtok, míg ha a tiéteket vagy a szeretteiteket, ingerültté váltok.

A „mulandó halmazok” tehát a testre, illetve a tudatra vonatkoznak, más szavakkal: az „én” vagy „enyém” képzet a saját testtel vagy tudattal összefüggésben jön létre. Minél kevésbé érvényesül az egoista „én” vagy „enyém” képzet, annál kevesebb az érzelmi probléma, és minél erőteljesebb az „én” illetve az „enyém” képzet, annál erősebbek a negatív érzelmek. Mivel a mérgező érzelmek felmerülése közvetlen vagy közvetett összefüggésben áll a „mulandó halmazok”-ra – a testre és a tudatra – alapozódó egoista „én” vagy „enyém” képzetével, azt mondjuk, hogy ez a képzet a gyökérok minden mér-

\* Tib. *'jig tshogs la lta ba*.

\*\* Congkhapa alapszövegében a *lta ba'i shes rab nyon mongs can* fogalmat használja.

gező érzelem feltámadásának. Ez az oka a negatív megkülönböztetéseknek, és ebből fakadnak a különböző hőfokú érzelmi problémák.

g) A következő mérgező érzelem a SZÉLSŐSÉGES NÉZET. EZ ALATT OLYAN ZAVARODOTT BÖLCSÉSSÉGET ÉRTÜNK, AMELY VAGY FÜGGETLEN, ÖRÖKKÉVALÓ „ÉN”-T ÉS „ENYÉM”-ET TÉTELEZ, VAGY A SZEMLÉLETE NIHILISTA. Ez a nézet nem természetes érzésként jön létre, nem a születéstől fogva létezik, hanem tanulás útján sajátítható el, azaz intellektuális befolyás következménye. Ha valaki mondjuk hindu családba születik és hindu filozófiát tanul, akkor ilyen szemléletű lesz. Elfogadja, hogy az „én” független létező – *átman* –, részek nélküli, állandó természetű, kezdet- és vég nélküli, vagyis örökkévaló. A buddhizmus szintén kezdet- és vég nélküli „én”-ről beszél, de azt nem mondja, hogy ez az „én” részek nélküli és független. Éppen ellenkezőleg: a buddhista tanítás szerint az „én” a halmazok – a test és a tudat – függvénye. Ezért ezt az – egyik fajta – hindu megközelítést szélsőséges nézetnek nevezi, mivel túlzottan messze esik a helyes szemlélettől, amely helyes szemlélet szerint az „én” függésben lévő, részekkel rendelkező, és mulandó. Ami például az utóbbit illeti, könnyen belátható, hiszen változékonyak vagyunk, lehet, hogy az előbb nem éreztük jól magunkat, de most remek hangulatunk van. Egy másik hindu iskola szerint, jelenleg természetesen létezik az „én”-ünk, de a halálunkat követően végérvényesen megszűnik vagy – szintén egy másik iskola szerint – néhány újrálatesülés után szűnik meg véglegesen. Ezeket a nézeteket a buddhizmus nihilistának, következésképpen szélsőségesnek nevezi.

Itt csak megjegyzem, hogy a filozófiai megközelítéstől meglehetősen távol áll a hétköznapi „én érzet”. Akinek fáj a feje, így panaszkodik: „Nem jól érzem magam”. Senki sem fogja megkérdezni, hogy „Miért mondod ezt, amikor a fejed nem te vagy”. Ha fájdalmunk van, úgy érezzük, hogy „nekünk” van fájdalmunk. Ha a kezünket használva írunk, azt mondjuk: „én írok”, holott a kéz nem azonos az „én”-nel. Minden cselekedettel kapcsolatban ugyanez mondható.

h) A *Lam-rim*ban részletezésre kerülő következő mérgező érzelem AZ ELFERDÍTETT NÉZET. EZ ALATT OLYAN ZAVARODOTT BÖLCSÉSSÉGET ÉRTÜNK, AMELY NEM LÉTEZŐ DOLGOT LÉTEZŐNEK VAGY LÉTEZŐ DOLGOT NEM LÉTEZŐNEK TEKINT. PÉLDÁUL ILYEN A KARMA TÖRVÉNY NEM LÉTEZŐNEK NYILVÁNÍTÁSA. Ide soroljuk a valósággal tökéletesen szembenálló, a tényeket aláásó nézeteket. Ami a dolgok megítélését illeti, a *Lam-rim* tanításában már idáig is több olyan kijelentéssel és magyarázattal találkozhattatok, amelyek ellentmondásban állnak más hagyományok és vallások elképzeléseivel. Soha nem állítottam, hogy a *Lam-rim*ban lefektetett nézetek minden tekintetben harmonizálnak más tradíciók szemléletével. Ha mindenáron egyetértésre törekednék, akkor nem a *Lam-rim*ot, hanem valamilyen egészen egyéni, új elképzelést tanítanék. A karma

törvénye például ellentmondásban áll más, különösképpen a teremttség gondolatára épülő filozófiákkal, de a mi véleményünk nagyon határozott, mivel már sok-sok évszázaddal ezelőtt kiváló buddhista gondolkodók, mint Dignána vagy Dharmakírti, cáfolták a teremtés lehetőségét.

i) További mérgező érzelem a **HIBÁS NÉZETEK MAGASRENDŰEKNEK TÉTELEZÉSE. EZ ALATT OLYAN ZAVARODOTTSÁGOT ÉRTÜNK, AMELY EGY NEGATÍV ELKÉPZELÉST MAGASRENDŰNEK, EMELKEDETTNEK, FELÜLMÚLHATATLANNAK, LEGLÉNYEGIBBNEK VAGY SZENTNEK TART. PÉLDÁUL ILYEN A MEGELŐZŐ HÁROM HIBÁS NÉZET MAGASRENDŰNEK TEKINTÉSE.** Az ide sorolt nézet valamilyen hibás elképzelést túlértékel. Például a mulandó halmazok nézetét olyan felülmúlhatatlan szemléletnek tekinti, amellyel a független, részek nélküli, állandó „én” vagy „enyém” képzete megalapozható.

Természetesen minden filozófia és minden vallás a saját elképzelését más elképzeléseknél magasabb rendűnek tartja. Ez még a buddhizmuson belül a négy filozófiai iskola esetében is igaz. Csak egyetlen példát kiragadva: mindegyikük azt gondolja, hogy az „éntelenség” legmegfelelőbb magyarázatával szolgál, és ezért az ő álláspontja a legmagasabb rendű. Ugyanígy, minden vallás követője meg van győződve arról, hogy az egyedül helyes utat járja, és a saját hite, életvezetése a legcélravezetőbb, az univerzumra vonatkozó elképzelése pedig vitathatatlan. A *Lam-rim* tanítása, és nyilvánvalóan e tanítás követői is, úgy érzik, hogy a helyes úton járnak. Márpedig, ha ez így van, akkor ennyi önmagát tévedhetetlennek tartó filozófia és vallási elképzelés között hogyan dönthető el, hogy melyik közülük a helyes és melyik a helytelen? Erre egyetlen szabály van: használjátok az eszetekeket és bölcsességeket, mert a választás a ti kezetekben van. Magatok döntitek el, hogy mit fogadtok el, és mit nem. Például a buddhista tanításban általános értelemben, a *Lam-rim* tanításában pedig sajátos értelemben, számos olyan magyarázattal találkozhattok, amelyek alapjául rejtett jelenségek szolgálnak.\* Minél mélyebben és minél finomabb módszerekkel kutatunk, vizsgálatunk tárgya annál inkább rejtett jelenség lesz. Ennek két változatát különböztetjük meg: a csekély mértékben és a különösen rejtett jelenséget. Mivel a jelenségek világa ennyire összetett, első nekifutásra nem szabad elfogadni minden magyarázatot. A tibetiek úgy tartják: „A bolondot istráanggal vezetik”, vagyis hiba vizsgálat és ellenőrzés nélkül elfogadni ismeretlen dolgokat. Alaposan gondoljátok át és ellenőrizzétek a hallottakat; próbáljátok összehasonlítani a tapasztalataitokkal, és csak ezt követően válasszatok. Ha mindent, amit a tanítók mondanak, azonnal készpénznek vesztek, akkor a döntés jogát a tanítókra és a tanításokra bízátok. Aki így tesz, az a buddhista filozófiát soha nem fogja tisztán és világosan megérteni. Aki viszont fenntartja magának

\* Ld erről korábban: Hogyan gondolkodjunk a rejtett jelenségekről. 188. o. és tovább.



a döntés jogát, az csupán figyel és tanul, aztán egy idő után a tapasztalatai és a bölcsessége alapján eldönti, hogy mi is a valóság. Nem állítom, hogy ez könnyű és rövid folyamat. Ha egy számotokra nem megfelelő dologgal mindjárt az elején elkötelezitek magatokat, akkor szinte biztos, hogy rossz irányba fogtok haladni. Ne a Buddha, ne a hagyomány, ne egy magas rangú tanító tisztelete miatt, de még csak ne is valamelyik barátotok tanácsára kövessétek a buddhizmust!

j) A *Lam-rim* által ismertetett mérgező érzelmek utolsó tagjával kapcsolatban felmerülhetnek félreértések, ezért szükségesnek tartom néhány gondolat előrebocsátását.

A *Lam-rim* három szintje közül most a középsőn vagyunk. Ezen a szinten a cél a nirvána elérése, a megszabadulás a szenvedésektől, a születések szűnni nem akaró körforgásától. Itt tehát azokat az okokat és feltételeket kell számba vennünk, amelyek ennek a célnak az eléréséhez szükségesek, és amely okok és feltételek erre nem alkalmasak, azok – legalábbis ehhez a célhoz mérten – alacsonyabb rendűek. Hogy a *Lam-rim* ezen a helyen használt fogalmait világosan megértsétek, vegyünk az alacsonyabb szintet példaként. Akinek mindössze az a célja, hogy ebben az életében jól érezze magát, annak ezért tennie kell valamit. A jó érzés, a boldogság, okoktól és feltételektől függő következmény, önmagától nem jön létre. Ahhoz, hogy elérhetővé váljon, az összes szükséges okot és feltételt – a megfelelő cselekedeteket – fel kell halmozni. Aki ezeknek az okoknak és feltételeknek csupán egy részét hozza létre, és eközben elégedetten azt képzei, hogy mindent megtett céljának eléréseért, az nyilvánvalóan helytelenül gondolkodik. Ugyanígy, ha valaki jobb újjászületést szeretne elérni a következő életében, annak a tíz erényes cselekedetet kell gyakorolnia, komolyan és kitartóan. Ez elegendő. Ám, ha úgy érzi, hogy akkor is jobb újjászületést ér el, ha mindössze az ölés elkövetésétől tartózkodik, akkor az helytelen szemlélet. Más szavakkal mondván: egy kisebb vagy alacsonyabb értékű gyakorlatot nagyobb hatóerejűnek, magasabb rendűnek képzel, mint amilyen az valójában. Csupán az öléstől tartózkodással ugyanis magasabb újjászületés nem érhető el a következő életben. Ezekkel az egyszerű példákkal arra kívántam felhívni a figyelmeteket, hogy ha nem is általános értelemben, de a a céloknak megfelelően beszélhetünk „alacsonyrendű”-ről és „magasrendű”-ről. Az előírt gyakorlatok a különböző szintű célok megvalósítását szolgálják, ezért az elérendő célhoz viszonyítva egy gyakorlat lehet „alacsonyrendű” vagy „magasrendű”.

Ennek a szintnek a célja tehát a nirvána elérése, aminek feltétele az összes mérgező érzelem megszüntetése. A buddhizmus – hasonlóan a tudományban használt módszerhez – feltérképezi a teljes folyamatot: számba veszi a mérgező érzelmeket, megállapítja, hogy azok miként keletkeznek, mi a céljuk és



funkciójuk, milyen szabályszerűségeknek engedelmessé válnak, gyengítésükre, csökkentésükre és megsemmisítésükre vonatkozóan mik a teendők. Aki úgy érzi, hogy a nirvána eléréséhez nem szükséges az összes előírt gyakorlat, hanem például az erkölcs gyakorlása elegendő, az egy alacsonyabb szinten lévő – alacsonyabb rendű, ezért „rossz” – gyakorlatot magasrendűnek képzel, hiszen kizárólag az erényes cselekedetek gyakorlásával a nirvána nem érhető el. Ez a valódi jelentése a *Lam-rim* által itt használt, az adott céllal összefüggésben álló „rossz gyakorlat”, „rossz erkölcs”, illetve „rossz szabályok” fogalmainak.

Előfordul, hogy más tradíciók vagy vallások által igen fontosnak tartott gyakorlatok a buddhizmusban kevésbé fontosnak vagy éppenséggel alacsony értékűnek minősülnek. Ezt a tényt szintén nem szabad félreérteni. A buddhizmus nem nézi le más tradíciók gyakorlatait. Ténylegesen itt is az elérendő célról van szó, amelynek a fényében bizonyos gyakorlatok fontosabbnak, ezáltal „magasabb rendű”-nek vagy „jó”-nak, mások kevésbé fontosnak, ezért „alacsonyabb rendű”-nek, ezért „rossz”-nak minősülnek. Például, amikor a buddhizmus a dolgok természetéről beszél, a hindu filozófia számos nézetét cáfolja. Ami nem jelenti azt, hogy ezeket a nézeteket megveti. A hangsúly a dolgok valódi természetén, a tényeken van. A buddhizmus a tényeket figyelembe véve beszél „jó”-ról és „rossz”-ról, arról, hogy mi a teljes és mi a hiányos. Könnyen belátható, hogy ezekben a kérdésekben a választás nem lehet akaratlagos. Érzelmi alapon nem lehet dönteni „jó” és „rossz” felől. Erről a tények döntenek.

Persze azonnal felvetődik a kérdés, hogy mit nevezünk „tény”-nek. Ahogyan azt mondani szokás: „ez jó kérdés”. Amikor tényről beszélünk, valójában az alany és a tárgy viszonyáról van szó. Alany nélkül nincs értelme tényről beszélni. Tény – leegyszerűsítve – az, ami megegyezik normális tapasztalatainkkal. Hogy mit tartunk jónak és rossznak, mi teljes és mi hiányos, mi a rész és mi az egész, mi a magasrendű és mi az alacsonyrendű, azt az irányultságunknak, a mentalitásunknak és a tapasztalatainknak megfelelő normális, természetes érzésünk dönti el. Mi értelme lenne annak, hogy egy áruházban, a rengeteg különféle minőségű és értékű árucikk közül az olcsóbbakat vagy a gyengébb minőségűeket megvegyük? Elég annyi, hogy tényként megállapítjuk, melyik képvisel számunkra alacsonyabb és melyik magasabb értéket. Ezt nevezzük ténynek. Tehát semmiképpen sem a mások nézetének a megvetéséről van szó.

Csandrakirti a *Bevezetés a közéletbe* című művében rámutat arra, hogy nem lehetséges egymással ellentétes dolgokat vallani, ezért a valóság bármely részét magyarázzuk, ezzel számos más nézetet megsemmisítünk. Ha egy tárgy fehér, nem fogadhatjuk el, ha valaki azt mondja rá, hogy fekete. Természe-

tesen cáfolni fogjuk. „...Más filozófiai nézetet megsemmisíteni nem hiba”<sup>\*</sup> – figyelmeztet Csandrakírtyi. Bármit is próbáljunk bizonyítani, eközben azt is bizonyítjuk, hogy az ellentétes nézet miért és hogyan nem megfelelő. Az ellentétes nézetet kötelezően el kell utasítani. Mi, emberi lények nem tudunk egyszerre nemet és igent mondani, aki ilyennel próbálkozik, azt az emberi közösség értelmileg zavarodottnak tekinti. Szeretném, ha megértenétek, amit mondani akarok: itt nem felelőtlen kritikáról, negatív megkülönböztetésről, kötekedésről vagy mások nézeteinek a lenézéséről van szó, hanem az emberi természetről, gondolkodásunk, észjárásunk mechanizmusáról. Közvetve vagy közvetlenül el kell, hogy utasítsuk a velünk szembenálló nézeteket, annak megállapításával, hogy mi a rossz, illetve helytelen bennük.

A *Lam-rim* tanításában a pontosan meghatározott célokra vonatkozóan megtudhatjuk, hogy mi fontos és mi nem velük kapcsolatban, mit kell tennünk és mire van szükség az elérésükhöz, és mit kell elkerülni velük kapcsolatban. Ennek a másik oldala az, hogy ez a határozott álláspont nagyon sok más irányzat, nézet és iskola véleményét utasítja el. A karma törvényről beszélve például elmagyarázzuk – ahogy azt korábban már megtettem –, hogy mi a helytelen a teremtés elméletében. Ez nem bírálat. Pontos és komoly érvek figyelembevételével a karma törvény elfogadása a teremtés gondolatában rejlő hiba világos felismerését jelenti. Aki ezt nem érti, az nem érti tisztán a karma törvényt. Mi cáfoljuk a keresztények teremtés tanát, de nem győzőm hangsúlyozni: eközben nem bíráljuk őket. Meggyőződésem, hogy azok a keresztények, akik feltétel nélkül elfogadják a teremtés gondolatát, cáfolják a karma törvényt. Mi ezt nem tekintjük bírálatnak vagy ellenünk irányuló támadásnak. Ha ugyanis a teremtés elmélete helyes, a karma törvénynek kötelezően helytelennek kell lennie. És fordítva: ha a karma törvény helytálló, a teremtés elmélete nem igaz. Semmi másról, mint tényekről van szó. Sajnos, itt nyugaton az emberek túlérzékenyek, legalábbis érzékenyebbek a kellenél, és emiatt gyakori a félreértés. Saját tapasztalatom többnyire ezt igazolja. Már nekem szegezték a kérdést, hogy miként mondhatom ezt vagy azt. Nehéz helyzet, mert sok mindent kellene elmondani, amire nincs lehetőség, viszont a számonkérés félreértésen alapul. Árjadéva, a minden vitán felülálló, elismert, hatalmas tanítónál ezt olvashatjuk: „Nincs másik kapu a nirvánához”<sup>\*\*</sup>, tegyük hozzá, mint az ürességet megértő bölcsesség. Hogyan mondhatnám azt, hogy a boldogság elérésének számtalan lehetősége van, amikor Árjadéva világosan leszögezte, hogy nincs más lehetőség. A buddhizmus elmondja, hogy szerinte mi a pontos és tiszta cél, és melyek az eléréséhez szükséges módszerek. Mi megpróbáljuk megérteni, hogy miért

\* „gzhān gzhung 'jig par 'gyur na nyes pa med” dbu ma la 'jug pa; *Madhyamakāvatāra*, VI/118d.

\*\* *Catuh-sataka*. 288. vers (XII/13).

helytelenek azok a nézetek és módszerek, amelyek kívül esnek ezen a szerkezeten. Azt mindenképp tudni kell, hogy nagyon határozott szerkezetéről, célokról, módszerekről és eszközökről van szó. Én ezt próbálom nektek, nem másokat bírálva, bemutatni.

Ezek után talán érthetőbb lesz a *Lam-rim*ban részletezésre kerülő tizedik mérgező érzélem: a ROSSZ ERKÖLCSI SZABÁLYOK ÉS ELŐÍRÁSOK MAGASRENDŰNEK TARTÁSA. EZ ALATT OLYAN ZAVARODOTT BÖLCSESSÉGET ÉRTÜNK, AMELY A TUDAT SZENNYEZŐDÉSEINEK MEGTISZTÍTÁSÁT, ÉS A MEGSZABADULÁST A TUDAT SZENNYEZŐDÉSEITŐL PUSZTÁN ÖNSANYARGATÁSSAL ÉS ALACSONY RENDŰ ERKÖLCSÖK, STB. ÁLTAL LEHETSÉGESNEK TARTJA. Más helyen már említettem, hogy a buddhizmus a földrajzi-történelmi adottságok miatt elsődlegesen a hindu hagyománnyal szemben sorakoztatta fel az érveit. A *Lam-rim*ban is a példák egy része erre a hagyománykörre vonatkozik. A teendők itt mindössze az, hogy meg kell próbálnunk a saját viszonyainkhoz igazítani őket. Alapvetően miről is van szó? Aki megölt állatok véreinek vagy hújának a felajánlásával akar jobb újralétesülést elérni vagy szenvedéseitől örökre megszabadulni – amire egyébként manapság is láthatunk példákat –, az helytelen, alacsonyrendű erkölcsöt magasrendűnek gondol. Bármilyen immorális cselekedetet magasrendűnek tekinteni hibás nézet. A nirvánát elérni kívánó, de a nirvána elérésének okán az elérés feltételeivel teljességgel ellentétes lopás, ölés, hazugság, stb. cselekedeteit elfogadhatónak tartó személy alacsonyrendű etikát magasrendűnek képzel. Itt nem feltétlenül csak a rossz erkölcsökről, hanem az alacsony rendű vagy alacsonyabb szintű szokások követéséről is szó van. Ennek megfelelően A ROSSZ ERKÖLCS MAGASRENDŰNEK TÉTELEZÉSE ALATT AZ ÁLLATOK – KÖZÖTTÜK A MADARAK – EGYES SZOKÁSAINAK ÁTVÉTELÉT ÉRTJÜK, MINT PÉLDÁUL AZ ÉV BIZONYOS IDŐSZAKAIBAN A SZEXUÁLIS ÉRINTKEZÉSTŐL VALÓ TARTÓZKODÁST, AMELYET A MEGTISZTULÁS MÓDJÁNAK KÉPZELNEK. A *Lam-rim* itt – természetesen ismét egy hindu szokást bírálva – arra utal, hogy az ilyen erkölcsi gyakorlat kétségkívül bizonyos fokú önmegtartóztatás, de „magasrendű”-nek mégsem mondható. A példaként hivatkozott állatok nem szabad elhatározásukból, hanem a saját természetüket követve viselkednek így. A buddhizmus tehát az ilyesfajta cselekedeteket nem tekinti az erkölcs gyakorlásának, sokkal inkább olyan hibás nézetnek, amely alacsonyrendű szokást magasrendű erkölcsnek gondol.

A rossz erkölcsi szabályok és előírások magasrendűnek képzelése nem csak hindu példák alapján értelmezhető. A buddhista tanítás az erkölcs gyakorlásának különböző szintjeiről beszél. Laikusok – nem szerzetesek – erkölcs gyakorlásának is része a tartózkodás a tíz erénytelen tett elkövetésétől. Ezen a körön belül bizonyos meghatalmazásokban és beavatásokban is részesül-

hetnek. A szerzetesek között az erkölcs gyakorlásának más szintjén vannak a novíciusok és máson a teljes felavatásban részesültek. Ha tehát egy laikus a tíz erényt gyakorolja, az nagyon jó, de ha eközben azt gondolja, hogy cselekedete olyan magasrendű, hogy általa elérheti a nirvánát, akkor ez alapvetően helytelen nézet. Erre azt mondjuk, hogy ez a „rossz erkölcsi szabályok és előírások magasrendűnek tartása”. Természetesen a tartózkodás a tíz erénytelen cselekedettől segíti a nirvána elérését, de ha az illető személy úgy érzi, hogy ezzel már mindent megtett, mert ez a legmagasabb rendű gyakorlat, akkor téved. Ugyanígy, ha a szerzetesek vagy az apácák azt gondolják, hogy többet nem kell tenniük a nirvánába jutásukhoz, mint betartaniuk a szerzetesi előírásokat, az szintén tévedés. Erre hasonlóképpen azt mondjuk, hogy alacsonyrendű – vagyis ez esetben „rossz” – erkölcs magasrendűnek tartása, hiszen gondoljunk csak a bódhiszattva fogadalmat tett személy erkölcsére, majd pedig a tantrikus fogadalmakra, amelyek a növendékek és a teljes felavatásban részesült szerzetesek fogadalmi után következnek. Általánosságban mondván, a nirvána eléréséhez, illetve a teljes megtisztuláshoz – a megvilágosodáshoz – alapvető feltétel az erkölcs gyakorlása, de ezen kívül még az összpontosítást és a bölcsességet is magas szinten kell gyakorolni. Az erkölcs tehát önmagában csak egyike a szükséges okoknak és feltételeknek.

**A BUDDHISTA TANÍTÁS ÉRTELMEBEN A ROSSZ ELŐÍRÁSOK MAGASRENDŰNEK TARTÁSA AZ ASZKÉZIS, PÉLDÁUL A KÉZ UJJAINAK MEGÉGETÉSE, HÁROM LECÖVEKELT LÁNDZSA ÁTUGRÁSA, SZENT FÜRDŐ VÉTELE, SZAKADÉK ÁTUGRÁSA, A SAJÁT TEST KORBÁCSOLÁSA, ÉLES TÁRGYAKKAL A TEST ÁTSZÚRÁSA ÉS A TEST EGYÉB KÍNZÁSA, VALAMINT ÖNGYILKOSSÁG ELKÖVETÉSE EGY VALLÁS NEVÉBEN AMIATT, MERT EZEKET FELSŐRENDŰNEK, VAGY A MAGASABB LÉTBIRODALMAKBA SZÜLETÉS, ILLETVE A MEGTISZTULÁS ÉS AZ ÖSSZES SZENVEDÉSTŐL MEGSZABADULÁS LEGFŐBB OKAINAK GONDOLJÁK.** A felsoroltakat hindu aszkéták mind a mai napig végzik, azzal a meggyőződéssel, hogy ezek a gyakorlatok a nirvánába juttatják őket. És ismét nem csupán a hindukra hivatkozhatunk. A világban temérdek olyan elképzelés és gyakorlási mód van, amelynek célja a mérgező érzelmek csökkentése, miközben a buddhista tanítás értelmében ezek a gyakorlatok nem a nirvána irányába tartanak. Mondok egy másik példát: ha valaki kizárólag mantrákat ismételget, mert úgy gondolja, hogy ezzel a legmagasabb szintre juthat, akkor erre szintén azt mondjuk, hogy hibás nézet, amely egy alacsonyabb rendű gyakorlatot túlértékel. Még ha az ilyen, és még sorolható egyéb gyakorlatok – például százával végzett leborulások – közül néhány közvetve segítség is lehet a nirvána vagy a magasabb újrálétesülés eléréséhez, ezek egyike sem a fő ok. Aki viszont így képzelem, annak a nézete hibás, ugyanis a tudat jelentős átalakítása, megváltoztatása nélkül a nirvána nem érhető el. A tudat megváltoztatása pedig azt jelenti, hogy a tudatot a

mérgező érzelmektől megszabadulttá, tisztátalanból tisztává, szennyezettből szennyeztelenné kell változtatni.

Fontos tehát, hogy jól ismerjétek a magasabb újralétesüléshez, a nirvánához és a buddhasághoz vezető út állomásait. Jól használható és valóban hiteles térkép nélkül, azaz a teljes szerkezet ismerete híján, elképzelhető, hogy csupán az erkölcs, az összpontosítás vagy a bölcsesség valamely részletét gyakoroljátok, miközben úgy érzitek, hogy ez elegendő. Ez pedig nem más, mint valamely helytelen nézet magasrendűnek tartása. Mert ha nélkülözve a teljes szerkezet ismeretét valaki úgy érzi, hogy a szútrák szerinti gyakorlás elegendő, és a megvilágosodáshoz nincs szükség tantrikus gyakorlásra, akkor az helytelen nézet. Ugyanígy fordítva: téved az a tantrikus gyakorló, aki azt képzei, hogy számára a szútrák szerinti gyakorlás felesleges, mert kizárólag az istenségek vizualizálásának gyakorlásával célba érhet. Azt gondolni, hogy ezek a részek önmagukban véve teljesek és kizárólagosak, hiba, és nem más, mint egy részlet magasrendűnek képzelése. A megvilágosodáshoz mind a szútrák, mind a tantrák szerinti gyakorlásra szükség van. Hibás az is, ha a szútra gyakorlatokat tekintve valaki azt gondolja, hogy például a Hat Tökéletesség közül elegendő csupán az adás gyakorlása a megvilágosodás eléréséhez és szükségtelen az erkölcs, a türelem, a törekvés, az összpontosítás és a bölcsesség gyakorlása. Vagy elegendő csupán az erkölcs- vagy a türelemgyakorlat, és így tovább, mert ezek mind helytelen szemléletek. Helytelen továbbá, ha valaki szerint kizárólag mahájána gyakorlatok végzésével elérhető a megvilágosodás, mivel ennek a végső szintnek az eléréséhez rengeteg hínájána gyakorlatra van szükség, amilyenek például a tíz erénytelen cselekedettől tartózkodás vagy a szerzetesi fogadalmak. Vannak olyan gyakorlók is, akik szerint a *samathá* meditáció az egyetlen, amit a tökéletességig kell fejleszteni, mert szerintük a gondolatok felolvasztására törekvés vezet el a nirvánába, és ez a módja a tudat végső természetének felismerésének, az üresség megértésének is. De ez tévedés. Amikor a tudat végső természetéről beszélünk, akkor ez nem valamely tárgy hiánya, hanem a tárgyról nyert bizonyosság. E felismeréshez pedig részletes vizsgálatok során lehet eljutni, amihez bölcsességre van szükség. Gondolatok csak a tudományra, amely a fizikai tárgyak természetére vonatkozóan részletes magyarázatok sokaságával szolgál. Elképzelhetőek lennének ezek a megismerések a gondolkodás leállítására, az agy működésének felolvasztása által? Ily módon semmit sem értenénk meg. Ehhez sok-sok tanulásra, egyetem elvégzésére és még azután is az ismeretek szüntelen elsajátítására és feldolgozására van szükség. A tudat végső természetének megértéséhez a bölcsesség latba vetésével ugyanezt az utat kell bejárni. Azt gondolni, hogy a *samathá* meditáció elégséges a végső természet vagyis az üresség felismeréséhez, nem más, mint egy alacsonyrendű

gyakorlat magasrendűnek tekintése, ami hibás szemlélet. A Buddha pontos magyarázattal szolgált: a nirvána és a buddhaság eléréséhez az erkölcs, az összpontosítás és a bölcsesség gyakorlására egyaránt szükség van. Ennek a három gyakorlatnak kéz a kézben kell járnia. Az erkölcs az alap, az összpontosítás pedig azáltal, hogy a tudatot szilárdan rajta tartja a tárgyon, a bölcsesség megnyilvánulását kiteljesíti. A végső lényeg felismeréséhez bölcsességre van szükség. Ezért fontos tehát, hogy tisztában legyetek a teljes szerkezettel, egyben azzal is, hogy a haladás csak lépésről-lépésre, fokról-fokra történhet, és hogy nagyon sok lépést kell megtenni.

### *Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához*

Talán nem haszontalan, ha a *Lam-rim* középső szintjének célkitűzéseit figyelembe véve, néhány alapvető szempontra ismételten felhívom a figyelmeteket.\*

A buddhizmusról tanultak közvetlenül alkalmazhatók a mindennapi életben. Bármikor, bárhol, bármilyen körülmények között. Nagy félreértés azt gondolni, hogy a buddhista gyakorlás azt jelenti, hogy keresztbevetett lábakkal ülünk a dharmateremben. A testtartás csak feltétele a gyakorlásnak. A szemek lezárása és a tudat bezárása nem meditáció. Ha az lenne, akkor minden éjjel meditálnánk. A buddhista meditáció azt jelenti, hogy megbízható forrásokból származó szövegeken elmélkedünk. Elgondolkodunk azon, hogy miként alkalmazhatjuk a tanultakat a mindennapi életünkben. A buddhista tanítás és a buddhista meditáció tehát nem két különböző dolog. Ezt sokan egyáltalán nem veszik figyelembe. Tanulnak, aztán amikor a meditációra kerül a sor megkérdezik: „Mit csináljak? Hogyan csináljam?” A feleletem erre az, hogy mindent, amit a buddhista filozófiáról tanultok, alkalmaznotok kellene a mindennapi életben. Aki nem tudja, hogy a tanulmányaival mit kezdjen, az a hibát önmagában keresse.

Sokféle buddhista meditáció van. Megfelelő szemlélettel természetesen bármelyik végezhető. A gyakorlónak minden esetben ugyanazt kell megvizsgálnia: mit akar rövid és hosszú távon, és mire alkalmas a meditáció. Azért gyakorolunk, mert akarunk valamit. Pusztán unalomból, az idő múlása miatt kár meditálni. Az, hogy valakinek sok felesleges ideje van és nem tudja értelmesen elfoglalni magát, még nem elegendő ok a buddhista

\* A Tan Kapuja Buddhista Főiskola tanmenetébe illeszkedő meditációs üléseken résztvevő hallgatók összetétele viszonylag gyakran változott. Voltak, akik csak később csatlakoztak a csoporthoz, mások egy idő után lemorzsolódtak, aztán később újra érdeklődni kezdtek a *Lam-rim* meditációk iránt, illetve néhányan a *Lam-rim* éppen aktuális szintjénél magasabb szintű gyakorlatokat végeztek. Az itt következő tanítás elsősorban nekik szólt.

gyakorlásra. Csak akkor érdemes foglalkoznotok az itt elhangzó meditációkkal, ha világosan tudjátok, hogy mi a célotok velük. Lehet, hogy valaki azt mondja: „Békésebb és boldogabb akarok lenni”, de kérdés, hogy milyen békességre és boldogságra vágyakozik. A nirvána békességére vágyakozás nem ugyanaz, mint arra vágyakozni, hogy egy kellemetlen szomszédától vagy munkatárstól megszabaduljatok. Továbbá, azt is világosan látnotok kell, hogy célotok megvalósítását az adott meditáció elősegíti-e vagy sem. Mi értelme olyan meditációt végeznetek, amely semmi kapcsolatban nem áll azzal, amit akartok? Csak elfecsérelt idő a vele való foglalkozás. Ennek a másik oldala, hogy nem azért van többféle meditáció, és a meditációknak számos eltérő szintje, mert a tanító számára azok kedvesek, hanem azért, mert a tanulók mentalitása különböző. Aki nem a céljának és szintjének megfelelő meditációt végzi, az hiába tölt vele sok időt, nem kapja meg, amit akar, viszont nagy valószínűséggel olyasvalamivel szembesül, amit nem akart. Következésképpen, elégedetlen lesz, mert az eredmény nem az, amire számított. Aki nem eléggé óvatos, aki nem használja az eszét és intelligenciáját, azzal ez megtörténhet. Ha a lépések vakon történnek, akkor a következmény is hasonló lesz. A tibetiek így mondják: „A butaság butaságra vezet.” Másra nem érdemes számítani. A célnak megfelelő következmény eléréséhez tehát nagyon gyakorlatiasnak kell lenni.

Általánosságban mondván, a szellemi gyakorlatot folytatóknak először a könnyebben végrehajtható feladatokkal kellene megbirkózniuk. Úgy látom azonban, hogy vannak, akik azonnal nehezebb fokozatokon indulnak, sőt mi több, a legbonyolultabb szinteken kezdenek a gyakorlásba. Fogalmam sincs, hogy ez hogyan működhet, de az biztos, hogy nem ez a dharmagyakorlás helyes módja. Tudnotok kell, hogy nem az jelenti a komoly dharmagyakorlást, ha valaki rögvést nehéz gyakorlatokkal kísérletezik. Éppen ellenkezőleg: aki komoly dharmagyakorló szeretne lenni, annak nem szabad azonnal a nehéz vagy még inkább a legnehezebb gyakorlatokba belekezdenie. Ennek ugyanis nincs gyakorlati haszna. Az általános iskola azért van, hogy megalapozza a felsőbb tanulmányokat. A tananyag évről évre bonyolultabbá válik és aki együtt halad vele, a végén a legbonyolultabb ismeretekre is szert tehet. Belátható, hogy mi történne azzal az általános iskola alsó tagozatának szintjén álló diákkal, aki azonnal egyetemi tanulmányokat akarna folytatni. Jó dolog magas ismeretekkel rendelkezni, de ez egyetlen ugrással nem valósítható meg, és ebben az akadályt nem a gyengeségünk, hanem az elménk sajátos természete jelenti. Ugyanez áll a szellemi úton haladásra. Az a dharmagyakorló, aki az ellenkező oldalról – a legmagasabb pontról – indul, biztosan kudarcot vall.

A dharmagyakorlást lépésenként haladva, a legalacsonyabb szinten kell elkezdni, a nagyon könnyen végrehajtható gyakorlatokkal, például lebo-



mulások, recitációk végzésével. Fizikailag egészséges embereknek ezek nem okoznak nehézséget, sőt ettől talán még egészségesebbek lesznek. Erről a szintről lehet később valamivel feljebb lépni és megkezdeni a tudat képzését fokozatosan, mert ezek a gyakorlatok már jóval bonyolultabbak.

A tudat képzésének számos szintje van. A Buddha tanításainak a lépésenként történő előrehaladás a módszere. Hogy egy példát említsek: a tíz erénytelen tett közül az első hét a test és a beszéd cselekedete, és csak ezután kerül felsorolásra a tudat három negativitása, mert a tíz erény felsorolása a könnyebbeiktől halad a nehezebbek felé. Mindez világosan jelzi, hogy a Buddha nem a tudat cselekedeteinek átalakítását javasolta első lépésként. Vagy, ha a hétköznapi gyakorlatiasságot szem előtt tartva a *Lam-rim* középső szintjén eddig elmagyarázott meditációk közül például a büszkeség mérgező érzelmének a megszüntetését nézzük, akkor a sikeresség érdekében itt is ügyelni kell a fokozatosságra. Arra ugyanis ne számítsatok, hogy a megnyilvánuló büszkeségetek azonosítása egy füst alatt megszünteti magát a mérgező érzelmet. Kezdetben a legfontosabb az, hogy az érzést ne hagyjátok kiteljesedni. Ez azt jelenti, hogy amikor a büszkeség – vagy bármilyen más negatív érzelem – felmerül, próbáljátok megállítani. Hosszú ideig tartó komoly és kitartó gyakorlásra van szükség ahhoz, hogy a keletkezést és a felmerülést is képesek legyetek megakadályozni. Ahogyan az imént említettem, a Buddha a kezdők esetében a test és a beszéd negatív cselekedeteinek a megállítására helyezte a hangsúlyt. Azt tanította, hogy a test és a beszéd durvább negativitásainak a megszüntetésétől haladhatunk a finomabb tudati cselekedetek megszüntetése irányába. Ezért, ha a test és a beszéd negatív cselekedeteinek csökkentése terén már eredményt értetek el, továbbléphettek a magasabb lépcsőfokra, és elkezdhetek mind erőteljesebben összpontosítani a tudat negativitásaira. Abban egyébként egészen biztos vagyok, hogy ha akár csak kis mértékben is sikerül csökkentenetek ezeknek a negatív cselekedeteiteknek és a mérgező érzelmeiteknek a megnyilvánulását, a békességet és boldogságot – a csökkentés mértékének megfelelő szinten – érzékelnétek.

Szeretnék még néhány gondolatot megosztani veletek a hagyományok értelmezésével és a hozzájuk való viszonyulással kapcsolatban.

Kétség nem férhet hozzá, hogy a vallások, különösképpen pedig a buddhizmus középpontjában a boldogság és a boldogtalanság kérdése áll. Nem azért végzünk gyakorlatokat, mert nincs más dolgunk, és nem is a tradíciók tisztelete miatt. Ha valamelyik tradíció életben tartása mellett kötelezitek el magatokat, akkor azt is vizsgáljátok meg, hogy mit értek el vele. Ha nem hasznosítható a mindennapi életben, akkor mi értelme van bármilyen hagyomány ápolásának? A gyakorlati jelentőség mindenek felett áll. Megfigyelhető, hogy nyugalmasabb időszakokban sok mindent csupán a hagyomány kedvéért

tesznek az emberek, ám amikor nehéz idők járnak, amikor azonnal kell cselekedni, félreteszik a hagyományt. A tibetiek között szokás, hogy nyakra-főre kikérik az asztrológusok véleményét. Ha el akarnak utazni valahová, meg sem mozdulnak addig, amíg meg nem tudják, hogy melyik nap melyik órája lesz az indulás legkedvezőbb időpontja. Amikor a kínaiak betörték Tibetbe és iszonyú öldöklés kezdődött, senkinek sem maradt ideje, hogy menekülésének időpontját asztrológusokkal egyeztesse. Azonnal menekülni kellett, mivel a tét az életben maradás volt. Ki törődött akkor azzal, hogy az asztrológia szerint melyik nap és melyik óra lenne a legalkalmasabb az induláshoz? Mindenki legjobb belátása szerint, ésszerűen cselekedett. Ez a leghelyesebb, amit az ember az élete megmentése érdekében tehet. Ugyanez mondható a buddhista gyakorlásról. Bármit is gyakoroljatok, egyedül azt nézzétek, hogy számotokra mi a közvetlen jelentősége. Ne a másik ország hagyományát tekintsétek, még kevésbé, hogy az adott gyakorlat milyen különös, titkos vagy érdekes. Következmény kizárólag a gyakorlati hasznából származhat, és nem a hagyománytiszteletből.

A hagyományok között sokszor eléggé jelentős különbségek vannak. Például, úgy tudom, vannak vallások, amelyek a hallgatóság kérdéseit bizonyos mértékig korlátozzák. Azt gondolják, hogy vannak illetlen vagy támadó jellegű kérdések, amelyek azért kerülnek felvetésre, mert például a kérdező ateista. Ami a buddhizmust illeti, itt nincs semmilyen korlátozás. Bármilyen kérdés felvethető, akár homlokegyenest eltérő nézőpontból is, és nincs olyan téma, amiről ne lehetne beszélni. Erre minket a Buddhának ismert szavai hatalmaznak fel: „Ne az irántam tanúsított tisztelet miatt fogadjátok el a tanításomat”. Bármit lehet kérdezni, ami valójában azt jelenti, hogy az összes elképzelhető szemlélet és megközelítési mód közül lehet kiválasztani a valóságnak leginkább megfelelőt. Ez a módszer nagymértékben segíti a megértést. Máskülönben, ha a megértés folyamata korlátozva van, mindig marad egyfajta vaksághoz hasonló bizonytalanság, Ha úgymond behunyt szemmel kell elfogadni bizonyos dolgokat, akkor a korlátozott megértés csupán vakhit, a bölcsesség teljes megnyilvánulása nélkül. A korlátozás a mély, alapos és tiszta megértés akadályá.

Ha már szóba hoztam, a hagyományokhoz viszonyulást illetően mindenképp említést kell tennem itteni tapasztalatomról, miszerint sok embernek alapvetően hibás elképzelése van a tibeti négy hagyományvonalról. Úgy gondolják, hogy a legkisebb egyetértés nélkül, mint tűz-víz – vagy ahogyan a buddhista filozófiában példaként szoktuk használni – varjúként\* állnak egymással szemben. Ez teljes félreértés, ugyanis nincs ellentmondás a hagyományok között. Kivétel nélkül a mahájána ösvényt követik, teljes tanítását

\* *bya rog*. A tibetiek szerint ez a madár állandó küzdelemben él a környezetével.

adják a módszer és a bölcsesség oldali ismereteknek, valamint a legmagasabb – prászangika – filozófia szemléletét vallják. Természetesen az egyes tradíciók nem ugyanazokra a gyakorlatokra helyezik a hangsúlyt, különböznek a tanítóik, és helyenként eltérő fogalmakat használnak. De ez nem azt jelenti, hogy közülük bármelyik is felesleges vagy hibás lenne, éppen ellenkezőleg, mindegyikre szükség van, mert mind egymást támogatják. Ahogyan annak idején elmondtam, a gelug hagyomány *Lam-rim* gyakorlatát a szájkják *lamdre*-nek nevezik. Közelebbről megvizsgálva nem kétséges, hogy szinte szó szerint ugyanarról van szó. Ugyanígy a kagyü és a nyíngma<sup>\*</sup> hagyományoknak is létezik hasonló tanítása, és mindegyik Atísha tanítására vezethető vissza. Ez a szútra oldal. Ha a tantrikus részt nézzük, a gyakorlatok itt is különböznek, eltérőek a meditációs istenségek, de ismétlem, nem az ellentétek miatt. A tantrikus oldalak is egymást erősítik.

Nem rossz, ha valaki odaadón követ egy tibeti hagyományvonalat, de közben ne forduljon szembe a többi hagyománnyal. Ha olyan érzése támad, hogy az általa követett a legjobb, akkor az a félreértésének biztos jele. Ha az egyik a legjobb, akkor az összes többinek is a legjobbnak kell lennie, mert mindegyik közel hasonló. A helyes módszer az, hogy tanuljon mindegyiktől, és aztán válasszon közülük. Csupán egyetlen egynek az ismerete alapján kijelenteni, hogy az a „legjobb”, nem több, mint tudatlanságának hangoztatása. Öszentsége, a Dalai Láma szokta mondani: „Mind a négy tradíció követői támogassák egymást.” Ily módon sokkal mélyebb megértés érhető el, különféle technikák és terminológiák ismerhetők meg. Itt nyugaton erre különösképpen vigyázni kell, mert tapasztalatom szerint igen sajátosan állnak hozzá ehhez a kérdéshez. Amikor találkozom valakivel, szinte a legelső kérdése ez: „Melyik tradícióhoz tartozol?” Mulatságos, de világossá teszi, hogy legfontosabbnak a valamelyik szektához tartozást tekintik, más-különbben nem ez lenne az első kérdésük. Példaként az én esetemet véve, a tanárom gelug rendi szerzetes volt, ezért én a kezdettől a legmagasabb szintű tanulmányokig gelug szövegek szerint tanultam. Hasonlóképpen, a kolostor is Dharamszalában, ahol tanultam, a gelug rendhez tartozott. De én akkor is és most is, valóban tiszteltem és tisztelem az összes többi tradíciót, mert egészen bizonyos vagyok abban, hogy mindegyik rendelkezik a teljes módszerrel, elmélettel és gyakorlattal. Sajnos nekem nem adatott meg az a lehetőség, hogy más hagyományoktól is tanulhassak, de ma már a volt kolostoromban is szektáktól függetlenül tanulnak, azaz már nem gelug intézmény. Két éve teljesen új program szerint folyik a tanítás és mind a négy tradícióból jönnek hallgatók. Természetesen az immáron több mint 25 éve tananyagként használt alapszövegek ugyanazok maradtak, de az alapképzést

\* Ld. 1. Fejezet. Bevezető. 8. o. \* jegyzetet.

követően – úgy tíz év múlva – , a tanulók maguk döntenek el, hogy a szakja, a kagyü, a nyingma vagy a gelug hagyományok magasan képzett tanárainak irányításával, a választott hagyomány szövegei szerint kívánnak-e tovább tanulni. Persze nem tagadható, hogy mind a négy tradícióban mindig voltak olyan szerzők, akik kritizálták a többieket. De ezek kisebbségben maradtak és ezért kivételeknek tekinthetők. Az ellentét nem a hagyományok között, hanem ezekben az emberekben munkálkodott. A saját tudatukban gyártott ellentétekkel vitáztak, és ezt nevezték „tradíció követés”-nek.

## A mérgező érzelmek keletkezése

### 2) Következő témánk A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK KELETKEZÉSÉNEK FOLYAMATA.

Kezdjük mindjárt a gyakorlás szempontjából nagyon fontos megállapítással: **AZ EGOISTA „ÉN”-T VAGY „ENYÉM”-ET ÉSZLELŐ MULANDÓ HALMAZOK NÉZETE AZ ÖSSZES MÉRGEZŐ ÉRZELEM GYÖKÉROKA.**

Tegnapelőtt a Szabad Tibet rádió beszámolt arról, hogy ismert nyugati, főleg amerikai tudósok és buddhista filozófusok közreműködésével megbeszélést tartottak, amelyen Öszentsége, a Dalai Láma is részt vett.\* Ez már a nyolcadik alkalom, amikor pszichológusok, fizikusok, biológusok és más szakterületeken tevékenykedő elismert tudósok buddhistákkal folytatnak eszmecsereket. A legutóbbi is nagyon érdekes lehetett, ahogyan erről egy gesse fokozatú tibeti tudós, a tibetiek tolmácsa beszélt. Az egyik kérdés például így hangzott: „Voltak olyan tudósok ezelőtt, akik elképzelhetőnek tartották, hogy a tudomány a buddhizmussal egyetértésben haladhat?” A felelet: „Igen. Például Einstein egy ízben a következő nyilatkozatot tette: «Ha létezik olyan vallás, amely a mai tudományos igényekkel szemben is megállja a helyét, akkor az bizonyosan a buddhizmus!»”\*\* Azt hiszem, mindenképpen figyelemreméltó fejlemény, hogy manapság a buddhisták részvételével párbeszédre kerül sor, amelyeken a valóság megismerésére vonatkozó tudományos elképzeléseket és módszereket a buddhista filozófiával vetik egybe. Mert a tudomány sok mindent elért és sok mindenre képes, de az igazán komoly probléma mégis az, hogy miként lehet harmonikus, békés emberi közösséget

\* A Szabad Tibet Rádió említett adása 2000. május 2-án hangzott el.

\*\* Ezzel a forrásmegjelölés nélküli idézettel könyvekben, előadásokon és az internet számos oldalán találkozhatunk. Donald S. Lopez Jr., a *Buddhism and Science* című mű szerzője (és az LRCM egyik fordítója) szerint, bár sokan hivatkoznak rá, Einstein ezt soha nem mondta, jóllehet beszélgetései során időnként hivatkozott a Buddhára. [www.press.uchicago.edu/Misc/Chicago/493121.html](http://www.press.uchicago.edu/Misc/Chicago/493121.html). Az idézet hitelességével szemben felmerülő kétség természetesen nem kisebbíti a buddhizmus világlátásának és felismeréseinek a tudomány számos képviselője által elismert igazságtartalmát.

megvalósítani. Például az Egyesült Államokban, a valóban komoly gazdasági és technikai fejlettség ellenére, az ott élőknek rengeteg problémával kell szembenézniük. Gondoljunk csak a sok erőszakos cselekményre és ezek között is főként azokra a gyerekekre, akiket osztálytársaik vagy iskolatársaik gyilkoltak meg.\* Hogyan lehetséges ezt a szélsőségesen agresszív viselkedésmódot befolyásolni és megváltoztatni? A nyugat saját maga által kifejlesztett pszichológia-tudományát a buddhizmus sokban segítheti. Erre vonatkozóan az említett gesa a következőket mondta: „A fő téma a három méreg volt: a ragaszkodás, a harag és a tudatlanság.” Kapcsolat létesíthető tehát a társadalmi méretű erőszak és a buddhista tanítás között. Őszentsége, a Dalai Láma a nagyobb kolostorokban járva, számos alkalommal elmondta, hogy a régi időkben, amikor még Tibet független volt, a buddhista tanok opponensei döntően hinduk voltak. Ez egyébként magától értetődő, mivel számos nézetük szinte a tökéletes ellentettje a buddhistákénak. A tibetiek ezért a saját filozófiájukkal együtt tanulták a hindu filozófiát. Sok évszázadon át ez volt a meghatározó, de ma már ez nem működik, mivel nincs ellenfél, nincs ilyesfajta ellentétes nézet. Őszentsége ezért azt mondja: ma arra kell figyelniük, hogy miről beszél a nyugati tudomány, és azt kell megvizsgálnunk, hogy melyek a kapcsolódási pontok a buddhizmus magyarázatai és a tudományos megfigyelések és elképzelések között. A párbeszéd mind a két oldalt ösztönözheti.

A buddhista tanítás az egoista „én”-t tekinti minden mérgező érzelmünk, vagy ami ezzel egyenértékű: valamennyi problémánk gyökérének. Ennek a lényeges kijelentésnek a megértéséhez először is tisztázni kell, hogy mit értsünk egoista „én” alatt. Az egoista „én” nem saját magunk észlelését vagy önazonosításunkat jelenti, továbbá helytelen lenne azt gondolni, hogy az „én”-ünket szünet nélkül eltúlozzuk és folyvást mindenek felett állónak tekintjük. Időszakosan, de állandóan visszatérő tapasztalásról van szó, amikor az „én”-ünket a valóságtól és a tényektől elragaszkodva észleljük. Az ilyen „én” csupán kitalált, a valóságban nem létezik. Vegyünk egy egyszerű példát: hasonlítsátok össze, miként érzékelitek az „én”-eteket, ha mérgesek vagy valamihez erősen kötődök, ragaszkodók vagytok, és miként, amikor nyugodtnak és megelégedettnek érzitek magatokat. Óriási különbség a két állapot között. Nyugodt, békés állapotban az „én” a testtel és a tudattal egységet alkot, a harag vagy a ragaszkodás idején viszont az „én”-képzet a test és a tudat fölé emelkedik, függetlenné és magasabb rendűvé válik, mintegy uralkodik a

\* A tanítás elhangzása előtt pár héttel, 2000. február 29-én Michigan államban egy hatéves gyermek lőtte le osztálytársát. Az Egyesült Államokban csak a 90-es években 31 iskolában több, mint 70 tanuló illetve tanár esett áldozatául az iskolai erőszaknak. List of school shootings in the United States. Wikipedia.org,

halmazok felett. Ez az egoista „én” a gyökérok, amely életre kelti az „én” és a „te”, az „enyém” és a „tiéd” érzését. AMIKOR tehát a mulandó halmazok nézete EGOISTA „ÉN”-T VAGY „ENYÉM”-ET ÉSZLEL, MEGKÜLÖNBÖZTETÉST TESZ A SAJÁT ÉS A MÁSOK TÉRFELE KÖZÖTT, ÉS E MEGKÜLÖNBÖZTETÉS KÖVETKEZMÉNYEKÉNT RAGASZKODÁS ÉBRED BENNE A SAJÁT TÉRFELE IRÁNT ÉS GYŰLÖLKÖDŐVÉ VÁLIK MÁSOKKAL, BÜSZKE LESZ, ÉS ÍGY TOVÁBB.

A félreértések elkerülése miatt hangsúlyozni kell: az „én” és a „te”, az „enyém” és a „tiéd” konvencionális értelmezéseit a buddhizmus nem utasítja el. Kizárólag arról az esetről beszél, amikor az egoista „én” fölülkerekedik és negatív megkülönböztetéseket tesz, vagyis amikor túllép a konvencionális szinten és a realitáson. Amikor ez megvalósul, feléled a ragaszkodás a saját oldal iránt, és ezzel egy időben gyűlölet és elutasítás ébred a másik oldal irányába. A mérgező érzelmektől a tudat háborgóvá, zaklatottá válik, ebből pedig előbb vagy utóbb goromba, durva, nyers és agresszív cselekedetek származnak, vagyis az ok-okozat törvénye érvényesül: létrejönnek az okkal megegyező következmények. A negatív megkülönböztetés következményei jól érzékelhetőek mind az egyén, mind az emberi közösség szintjén. Az emberek győzni akarnak és ezért sok mindent hajlandóak elkövetni. De ha az egyikük győz, a másiknak veszítenie kell, ezzel pedig az „én” és a „te” negatív megkülönböztetésén alapuló emberi problémák újraélednek. Összességében tehát: a tudatban ébredő mérgező érzelmek felzaklatnak ahelyett, hogy nyugodtabbá tennének, zavart keltenek ahelyett, hogy építő szándékot generálnának, és háborgóvá tesznek ahelyett, hogy békességet teremtenének. Ezzel a test és a beszéd nekik megfelelő, hasonló típusú negatív cselekedeteit hozzák létre, amely cselekedetekből bizonyosan problémák támadnak. Ez a kapcsolat az egoista „én”, a mérgező érzelmek, a cselekedetek és következményeik között.

Jóllehet a saját magunk által előidézett bajok és ártalmak szoros kapcsolatban állnak a tudat belső folyamataival, az emberek többsége mégis azon mesterkedik, hogy ezeknek a problémáknak a létrejöttét külső történésekkel magyarázza. Természetesen vannak külső feltételek, de ha a belső okokat érintetlenül hagyva csupán a külső feltételek megszüntetésére törekszünk, a problémáink ugyanazok maradnak. Remélem közelebb kerültök ennek a nagyon fontos témakörnek a megértéséhez, bár e helyen a teljes magyarázattal nem szolgálhatok, mivel ehhez a madhjamaka filozófia mélyebb ismerete szükséges. Az egoista „én”-ről beszélve ugyanis fel kell ismerni a közvetlen kapcsolatot az „én” végső természetével vagy ahogyan mondani szoktuk az „én” ürességével. Az egoista „én” közvetlen ellentette az „én” ürességé”-nek. A teljes magyarázatot tehát a madhjamaka filozófia szolgáltatja. Jelen esetben számotokra most az a fontos, hogy megértésétek: egyáltalán nem arról van szó, hogy minden „én”-ről vagy „enyém”-ről alkotott nézet helytelen. A buddhiz-



mus elfogadja az „én” és az „enyém” létezését, konvencionális természetként. Kizárólag a valóságnak nem megfelelően észlelt „én”-t és „enyém”-et tekintjük eltorzított nézetnek; az olyan észlelést, amely függetlennek látja azokat az öt halmaztól és felsőbbrendűnek gondolja azokat a halmazoknál vagy másképpen mondva: az „én”-t és az „enyém”-et önléttel rendelkezőkként érzékeli. A prászangika madhjamaka filozófia szerint az „én” és az „enyém” csupán a halmazokkal összefüggésben álló tulajdonítás. Többé-kevésbé egyensúlynak kell fennállnia az „én” és „az én halmazaim” között. Az önző „én” esetében az egyensúly megbomlik, itt az „én” több és magasabb rendű, mint a halmazok. Ez a probléma, vagyis a gyökérok, amelyből a különböző mérgező érzelmek származnak. A ragaszkodás, a harag és a többi mérgező érzelem tehát az olyan „én” érzékeléséből ered, amely nem áll egyensúlyban a halmazokkal. ILYENFORMÁN A MULANDÓ HALMAZOK NÉZETE IDÉZI ELŐ A MEGKÜLÖNBÖZTETÉST A SAJÁT TÉRFÉL ÉS A MÁSONK TÉRFELE KÖZÖTT, ÉS EZ A MEGKÜLÖNBÖZTETÉS RAGASZKODÁST KELT A SAJÁT TÉRFÉL IRÁNT ÉS GYŰLÖLETET MÁSONKAL SZEMBEN, VALAMINT ESETENKÉNT A BÜSZKESÉG, A ZAVARODOTT TUDAT, A SZÉLSŐSÉGES, ELFERDÍTETT NÉZETEK, ÉS A MAGASRENDŰNEK KÉPZETT ROSSZ NÉZETEK, ILLETVE ROSSZ ERKÖLCSÖK ÉS ELŐÍRÁSOK, STB. ELŐIDÉZŐJE. Amíg az eltúlzott „én” jelen van, addig természetesen a tudat zavarodott lesz, és a mérgező érzelmek is megnyilvánulnak.

### *A mérgező érzelmek okai*

#### 3) A MÉRGEZŐ ÉRZELMEKNEK TÖBBNYIRE HAT OKÁT KÜLÖNBÖZTETJÜK MEG.

a) Közülük az első AZ ALAP: A HAJLAM VAGY A NEM TUDATOS MÉRGEZŐ ÉRZELLEM. Ahogyan azt már korábban többször is elmondtam, nincs szükségünk tanulásra ahhoz, hogy haragudjunk valakire vagy ragaszkodjunk valakihez. A buddhizmus szerint a hosszú hozzászokás eredményeként ezek természetes hajlamaink. Kezdetlen életeink végeláthatatlan során át különböző típusú hajlamaink tudatfolyamatunkban őrződtek, így megszületésünk első pillanatától tudat alatt bennünk élnek. Megnyilvánulatlan állapotukban azonban csupán lappangó lehetőségek. Ismerünk gyakran mérgező embereket, de ők sem bosszankodnak a nap 24 óráján keresztül, megszakítás nélkül. Csak akkor kelnek életre a hajlamok, amikor a nekik megfelelő külső feltételekkel találkoznak. Ilyenkor hangzik el a „mérgező vagyok”, „gyűlölöm ezt vagy azt” kijelentés. Aki nem alkalmaz ellenszereket, az könnyen megtapasztalja mérgező érzelmeinek feléledését. Ezek az életre kelt hajlamok a belső ellenségeink, amelyeknek egyetlen feladata a tudatunk megzavarása. A hajlam tehát önmaga az egyik ok, amely miatt a mérgező érzelmek megnyilvánulnak.



b) **VALAMELY TÁRGY, MINT KÜLSŐ FELTÉTELE A MÉRGEZŐ ÉRZELEMNEK.** A tudat alatt lappangó hajlamok megnyilvánuláshoz külső feltételekre van szükség. Amikor hajlam és feltétel összetalálkozik, megtapasztaljuk a mérgező érzelmet. A buddhizmus azt tanácsolja, hogy a kezdő gyakorlók inkább a mérgező érzelmek felkeltését szolgáló tárgyra koncentráljanak, mint az ellenszerek alkalmazására, mivel sokkal könnyebb a tárgyi feltételektől tartózkodni, mint ellenszereket alkalmazni. Egyszerűen mondva: egy kezdő gyakorló, ha nagyon mérges a vele szemben álló emberre, jobban teszi, ha sarkon fordul és elhagyja a helyszínt. Könnyebb ezt tennie, mint ellenszerek alkalmazásával próbálkoznia. Kis idő múlva úgymint lecsillapodik és megnyugszik. Itt megismétlem, amit már annyiszor elmondtam: a buddhista gyakorlást a legkönnyebben elvégezhető műveletekkel kezdjétek. Rendkívül fontos, hogy így tegyetek. A magasabb szintű gyakorlatok ezen a szinten még nem működnek, ezért kizárólag azt nézzétek, hogy mi az, ami a számotokra hatásos.

c) **A ROSSZ BARÁT, MINT KÜLSŐ KÖRNYEZETE A MÉRGEZŐ ÉRZELEMNEK.** Mindenekelőtt gondolatok a buddhizmus alapfeltételére: ne zavarjatok és ne zaklassatok fel másokat. Ebből kell kiindulni a „rossz barát” fogalmának értelmezéséhez. A rossz barát olyan környezeti feltétel, amely erősen negatív befolyást gyakorol a mindennapi életre. A jó baráttal természetesen nincs baj, de a rossz hatással lévő barát a mérgező érzelmek felkeltését elősegítő, veszélyes külső feltétel. Az ilyen ember rávehet negatív cselekedetek elkövetésére, például, hogy más emberekre mérgesek legyetek, holott korábban nem voltatok azok, vagy valamilyen negatív érzelmeket még tovább növelheti. A rossz barát hatására, ha nem is azonnal, de rövid időn belül zaklatottá, agresszívvé válhattok. Manapság óriási probléma a drogfüggőség. A kezdő lépés megtételéhez egy már drogfüggő barát hozzásegíthet. Bátorítására aztán lassan kialakul a pusztító, elszakíthatatlan kötelék.

d) **A ROSSZ MINTA VAGY HELYTELEN TANÍTÁS, MINT ÉLETRE KELTŐJE A MÉRGEZŐ ÉRZELEMNEK.** Ha csendben meghúzódtok egy rossz barát környezetében, akkor abból talán különösebb baj nem származik. A barát azonban azért barát, hogy tanácsokkal lásson el. Aki még nincs felvértezve erős belső védelemmel és önmaga nincs tisztában azzal, hogy valójában mi a jó és mi a rossz, azt a tanácsok rossz irányba befolyásolhatják. A kellő alapokkal nem rendelkező személyt nagyon könnyű helytelen irányba eltéríteni. Ám rossz, káros tanácsokat nem csak barát, hanem valamely filozófia, hit vagy tanítás is adhat. A *Lam-rim*-ban olvasható példát említve, ilyen buzdítás lehet, hogy saját magunk megtisztítása céljából valamely istenségnek megölt állatokat ajánljunk fel.

e) **A MÚLTBAN A MÉRGEZŐ ÉRZELMEKHEZ VALÓ NAGYMÉRTÉKŰ HOZZÁSZOKOTTÁG.** Mérgező érzelmeinkhez megszámíthatatlan életem keresztül szoktunk

hozzá, ezért olyan virulensek. Márpedig, ha ez így van, akkor a kérdés így is feltehető: miért ne szokhatnánk ugyanígy hozzá a pozitív gondolatokhoz? Miért ne történhetne meg ugyanaz a pozitív oldalon, ami megtörtént a negatívon? Ha a pozitív szemléletet gyakoroljuk szüntelenül, akkor a pozitív gondolkodás válik természetes hajlamunkká. A buddhista technikák nagy része ezen az elven alapul: az értelmezés megfordításával az ellentétes oldal működését serkenti.

f) **Végül: A HELYTELEN TUDATI HOZZÁÁLLÁS, AMELY EGY TÁRGY, STB. VONZÓ VAGY TASZÍTÓ TULAJDONSÁGAIT ELTÚLOZZA.** Bármilyen személyről vagy dologról legyen szó, ha a róluk alkotott felfogás megfelel a valóságnak, a tudatban nem ébrednek mérgező érzelmek. Mivel a mérgező érzelmek feltámadásának oka a szembehelyezkedés a tényekkel, bármilyen vonzónak tetsző tulajdonság túlértékelése ragaszkodást kelt, illetve bármilyen nem tetsző tulajdonság eltúlzása haragot és gyűlöletet ébreszt. Érdemes összevetni a haragtól és gyűlölettől elvakult érzést, amely egy személyt kizárólag negatívnak lát, a békés, kiegyensúlyozott tudat nyugodt értékítéletével, amikor ugyanannak a személynek számos pozitív tulajdonsága válik nyilvánvalóvá. Hasonlóképpen, összehasonlítva a rajongástól elvakult ember nézetét a higgadt, mértéktartó szemlélettel, a különbség itt is jelentős.

A *Lam-rim* ezt a hat okot sorolja fel. Ha a mérgező érzelmek nem zavarják meg a tudatot, nem lenne okunk aggodalomra. A mérgező érzelmek azonban zavart keltenek, a tudatban negatív érzelmeket ébresztenek, amit szenvedésként élünk meg. Ezt pedig senki sem akarja, mivel az emberi élet alapcélja ennek pont az ellenkezője: a minél teljesebb boldogság elérése. Ne feledjétek, ez nem vallási kérdés. A mérgező érzelmek meglétének vagy kiiktatásnak tétje a boldogság vagy a boldogtalanság, ami mindenkit egyformán érint.

### *A mérgező érzelmekkel együtt járó hátrányok*

4) A mérgező érzelmek vizsgálatának utolsó témaköre **A MÉRGEZŐ ÉRZELMEKEL EGYÜTT JÁRÓ HÁTRÁNYOK** megismerése. A buddhizmus arra figyelmeztet, hogy soha ne adjunk esélyt a mérgező érzelmek feléledésének. Ilyet csak az tegyen, aki úgy érzi, boldogabb amikor haragszik, amikor féltékeny, durva vagy erőszakos. De mindenki más, aki nem kívánja, hogy mérgező érzelmei megzavarják, igyekezzen azokat féken tartani. A békésebb, nyugodtabb, boldogabb tudatállapotnak két akadálya van: a belső mérgező érzelmek és a külső feltételek. Tény, hogy számos külső feltétel zavaró, de néhány kivételtől eltekintve ezeket nem tudjuk megszüntetni. A mi hatáskörünkbe a saját

mérgező érzelmeink lecsillapítása tartozik. Ha a külső dolgokba akarunk beavatkozni, akkor az mások érdekeit sérti, egy megszüntetett külső akadály helyébe pedig azonnal kettő lép. A belső negatív hajlamaink korlátozása ellen azonban senki sem fog tiltakozni. Ki kéri ki magának, hogy türelmesek, elnézőek, megbocsátóak vagyunk?

Amikor azt mondom, hogy a mérgező érzelmeket csillapítani kell és meg kell szabadulni tőlük, akkor a mindennapi életből származó tapasztalatra utalok, nevezetesen, hogy a mérgező érzelmek egyetlen funkciója az elménk megzavarása. Vannak persze, akik úgy érzik, hogy a mérgező érzelmeik bizonyos védelmet nyújtanak számukra. A buddhizmus ezzel a hozzáállással nem ért egyet. Lehet ugyanis, hogy egy adott helyzetben az érzelmi kitörés átmeneti előnyt biztosít, de mindenképp megzavar. Például, ha valaki ártani akar nekünk és mi haragosak és agresszívek leszünk, akkor amellet, hogy zaklatottá válunk, a magatartásunk nem előrelátó. Lehet, hogy így a bajból valahogyan kikerülünk, de a létrejövő állapot csak átmeneti, nem lesz stabil. Az általunk legyőzött személy nem felejt el a veszteségét, és igyekszik elégtételt venni. Másrészről, az ellenünk fellépő személy éppen azt akarja, hogy megzavarjon minket. Ha ez bekövetkezik, elérte a célját. A buddhizmus tehát nem ért egyet azzal, hogy az ilyen jellegű események megállítása kizárólag a saját magunk megzavarásával történhet. Lehet, hogy hosszabb időbe telik, de a cél békés, nem erőszakos eszközökkel is elérhető. Márpedig, ha ez elérhető, akkor miért ne inkább ezzel próbálkozzunk? Ez az állapot tartós és szilárd lesz.

Meg kell állítanunk mérgező érzelmeinket, hogy célunkat, a boldogságot elérhessük. Aki boldog, nem panaszkodik arról, hogy zavart vagy nyugtalan, és aki zavarodott, az nem lehet boldog. A kettő együtt nem létezhet. A külső ellenség barátunkká válhat, de a belső ellenséggel minél inkább megbarátkozunk, annál rosszabb helyzetbe kerülünk, annál zavarodottabbak és boldogtalanabbak leszünk. A buddhizmus azt mondja: a mérgező érzelmeknek mindössze egyetlen pozitív tulajdonságuk van, hogy meg lehet tőlük szabadulni. Ha nem tudnánk megszabadulni tőlük, akkor az valóban aggasztó lenne, mert a mérgező érzelmek megnyilvánulásának számos, általunk nem kívánt negatív következménye van.

a) A *Lam-rim*ban említésre kerülő negatív következmények közül az első, hogy a MÉRGEZŐ ÉRZELMEK MEGZAVARJÁK A TUDATOT. A mérgező érzelmek elhomályosítják a tiszta tudatot. Ha a harag eluralkodik, az ítélőképesség nagyon alacsony szintre zuhan. Ilyen állapotban egyetlen döntés sem megfelelő, a haragvó ember hibát hibára halmoz. Ugyanígy, az erős kötődés valamely tárgyhoz megakadályozza a tárgy elfogulatlan, józan megítélését. A tudatlanság szintén a valóság reális értékelését károsítja.

b) **A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK ELTORZÍTJÁK A TUDATOT.** A mérgező érzelmek az elmét kizökkentik éppen nyugodt állapotából és eltorzítják ítélőképességét, ami által a valóság meglátására képtelenné válik.

c) **A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK MEGSZILÁRDÍTJÁK A NEGATÍV HAJLAMOKAT.** A mérgező érzelmek újabb és újabb lenyomatokat hoznak létre a tudatfolyamatban, és az így megszilárdult lenyomatok könnyebben megnyilvánulnak, amint a külső feltételek együttállnak.

d) **A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK FENNTARTJÁK A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK FOLYAMATOSSÁGÁT.** Az újonnan keletkezett mérgező érzelmek a hajlamként meglévő mérgező érzelmek folyamatosságát biztosítják.

e) **A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK ÁRTALMASAK MIND MAGUNK, MIND MÁSOK SZÁMÁRA.** A mérgező érzelmek nem csupán nyugtalanságságot és zaklatottságot keltenek, hanem kifejezetten ártalmas következményekre vezetnek. Nem csak a haragvó ember szenved, szenved a környezete is. A haragból veszekedés, fenyegetés és erőszakoskodás válhat. Nem ritkán a haragra gyúlt emberek egymás életére törnek. A haragvó ember nem törődik azzal, hogy mit tesz. Tör-zúz, semmit és senkit nem kímél, és amikor lecsillapodik, sajnálkozik a tette miatt. A ragaszkodásból szintén számtalan gond és probléma származik. Elhatalmasodása néha öngyilkossághoz vezet.

f) **A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK SZENVEDÉST OKOZNAK A JELEN ÉLETBEN, A KÖVETKEZŐ ÉLETBEN, ILLETVE MINDKETTŐBEN.** A mérgező érzelmek a test és a beszéd negatív cselekedeteinek előidézői, ily módon negatív karma okozói. Ennek a negatív karmának negatív következménye lesz nem csak ebben, hanem a következő életben is.

g) **A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK A TUDATOT ÚJRALÉTESÜLÉSRE KÉNYSZERÍTIK A SZAMSZÁRÁBAN.** A mérgező érzelmek felelnek a múlt életből a jelen életbe és a jelen életből a jövő életbe való átmenetért. Ahogyan azt már elmondtam, a mérgező érzelmek a szennyezett karma felhalmozásának indító okai és a lappangó karma csírák beérésének elősegítői. Végül a halál folyamatában a test iránt ébredő erős ragaszkodás mérgező érzelme aktiválja a következő életbe kényszerítő előrevetítő karma beérését. Ez utóbbiról még szó lesz a függésben keletkezés ismertetésekor.

h) **A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK MEGAKADÁLYOZZÁK A NIRVÁNA MEGVALÓSÍTÁSÁT.** Mivel a nirvána a mérgező érzelmek megszüntetésének szintjén jön létre, a mérgező érzelmek elhagyása nélkül a nirvánát nem lehet megvalósítani. Ehhez gyökerestül el kell hagyni a mérgező érzelmeket.

i) **A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK MEGAKADÁLYOZZÁK AZ ERÉNYES, POZITÍV CSELEKEDETEK FELHALMOZÁSÁT.** A mérgező érzelmek szüntelenül negatív karma felhalmozására ösztönöznek. Következésképp, akadályozzák a pozitív karma létrehozását.

j) A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK LEROMBOLJÁK AZ EMBER NÉPSZERŰSÉGÉT ÉS A RÓLA ALKOTOTT JÓ BENYOMÁST. A haragos embert a környezete kerüli. Lenézik, még ha szemtől szembe talán nem is mondják el a véleményüket. Ugyanígy az agresszív embert is megvetik. Vagy gondoljatok például az amerikai elnök szégyenletes botrányára. Tekintélyének lerombolása a vágyakozás és ragaszkodás szenvedélyéből fakadt, amit a test és a beszéd negatív cselekedete követett: házasságtörése, és amikor ezzel szembesítették, a nyilvánosság előtti szemérmetlen hazudozása. Ráadásként, az amerikai adófizetők pénzéből sok millió dollárt költöttek ennek a kapcsolatnak a felgöngyölítésére.

k) A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK MEGBÁNÁST ÉS SZOMORÚSÁGOT KELTENEK A HALÁL FOLYAMATÁBAN. Egy másoknak ártó, zavarodott, nyugtalan életet élő ember halálakor visszagondolva a cselekedeteire, megbánást érez.

l) A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK MIATT AZ ALSÓ VILÁGOK VALAMELYIKÉBEN SZÜLETÜNK ÚJRA. A mérgező érzelmekből negatív előrevetítő karma, és ebből rossz újrálétesülés származik.

m) A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK SZÁMOS MÁSODLAGOS MÉRGEZŐ ÉRZELMET KELTENEK. Minden mérgező érzelemből több más típusú mérgező érzélem támad, és minél több mérgező érzélem hatalmasodik el rajtunk, annál zavarodottabbakká válunk.

n) A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK A TEST, A BESZÉD ÉS A TUDAT SZENNYEZETT KARMIKUS CSELEKEDETEINEK OKAI. Erről már sok mindent elmondtam.

o) A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK ÜDVÖS VAGY ERÉNYES CSELEKEDETEK VÉGHEZVITELE HELYETT TÉVÚTRA Vezetnek.

p) A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK A MEGTÉVESZTŐ LÉTBIRODALMAKHOZ LÁNCSOLNAK, EZZEL MEGAKADÁLYOZZÁK A MEGHALADÁSUKAT, és a szüntelen újrálétesülések miatt a szenvedések nem szűnnek meg.

## A karma felhalmozása

Amikor a mérgező érzelmek elhagyásáról beszélünk általánosságban, akkor a hindu és a buddhista *samathá* meditációra gondolunk. A hinduk is szabadulni akarnak a mérgező érzelmektől, de ha közelebbről megvizsgáljuk, hogy milyen mérgező érzelmek elhagyására törekednek, akkor – összevetve a buddhista tanítással – azt látjuk, hogy ők többnyire a mérgező érzelmek durva szintjéről beszélnek. Mi ezeket „világi mérgező érzelmek”-nek nevezzük. Ilyenek a harag, a féltékenység, a gyűlölet, és így tovább. A hinduk a finomabb mérgező érzelmek szintjével nem foglalkoznak. A buddhisták ennél tovább mennek. Azt mondják: bár a durva mérgező érzelmek elhagyásával megvalósítható a valódi *samathá* meditáció, ám a *samathá* meditációval csupán a forma- il-

letve a forma nélküli világokba lehet újjászületni. Jóllehet innen, a jelenlegi szintünkről nézve ezek nagyon magas régiók, de még mindig a szamszárán belüliek. A buddhizmus ezért a mérgező érzelmek gyökeres kiirtását tanítja, mivel a szamszárától a mérgező érzelmek finom állományának elhagyásával lehet megszabadulni. Ennek eléréséhez részletes ismeretekkel kell rendelkezünk a mérgező érzelmek fajtáiról, megjelenési formáiról, és mindarról, amelyekről már idáig beszéltem, és amihez további fontos adalék megtudni, hogy **A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK MIKÉNT HALMOZNAK FEL KARMÁT.**

**b. A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK ÁLTAL FELHALMOZOTT KARMÁNAK HÁROM TÍPUSA VAN:**

- 1) **A TEST SZENNYEZETT ERÉNYES ÉS NEM ERÉNYES KARMÁJA,**
- 2) **A BESZÉD SZENNYEZETT ERÉNYES ÉS NEM ERÉNYES KARMÁJA,**
- 3) **A TUDAT SZENNYEZETT ERÉNYES ÉS NEM ERÉNYES KARMÁJA.**

Azt már tudjuk, hogy a harag, a gyűlölet, a féltékenység, stb. mérgező érzelmei negatív karmát halmoznak fel. Bár az egoizmus – az önző önszeretet – a buddhista tanítás szerint mérgező érzélem, meditálással – ami végső soron a saját magunkhoz való ragaszkodás miatt történik – pozitív karma halmozható fel. Ugyanígy leborulásokkal is, holott ennek a háttérben is önzés, a több és teljesebb boldogság elérése húzódik. Vannak, akik azért adakoznak, hogy a következő életükben tehetősebbek legyenek, gazdag családba szülessenek, mások a jelenleginél vonzóbb külsővel szeretnének rendelkezni, ezért jelen életükben türelmet gyakorolnak. Bizonyos mérgező érzelmek által tehát pozitív karma gyűjthető, ám ahogyan ezek a cselekedetek, úgy a következményeik is a szamszárán belül nyilvánulnak meg. Ha ugyanis az okok szamszárán belüliek, akkor a következményeik megtapasztalása is a szamszárán belül történik.

Az elmondottakból következik, hogy a mérgező érzelmekből egyaránt keletkezhet negatív és pozitív karma. Ha az erényes karma a mérgező érzelmek felhalmozásából keletkezik, az erényes karma szennyezett. Maguk a cselekedetek ugyan lehet, hogy erényesek – például leborulásokat végeztek, adakoztak vagy türelmet gyakoroltak – , de ha ezeket a cselekedeteket az önszeretet, a saját magatokhoz való ragaszkodás motiválja, akkor nem tökéletesen tiszták, ezért szennyezett erényes karmák. Legyen szó a legmagasabb szintű meditációról, akár jóga tantra gyakorlatról, ha a tudatot világi megfontolások motiválják, a meditálás szennyezetté válik. Ilyen világi szempont lehet például, ha valaki meditálásával környezete nagyrabecsülését kívánja elnyerni, ha magasabb szintre akar jutni, mint az ismerőse, vagy szeretne az érdeklődés középpontjába kerülni. Rendkívül fontos tehát, hogy motivációtok tisztaságára éberrel figyeljete. Természetesen kezdetben tökéletesen tiszta gyakorlás nem valósítható meg, a kezdők gyakorlásába világi megfontolások

vegyülnek. De mindenképp törekedjetez ennek csökkentésére, legalább azáltal, hogy gyakorlásotok megkezdése előtt ellenőrzitek a motivációtokat.

**AMÍG A MULANDÓ HALMAZOK NÉZETÉNEK URALMA ALATT ÁLLUNK, ADDIG ERÉNYES ÉS NEM ERÉNYES ELŐREVETÍTŐ KARMÁT HALMOZUNK FEL.** Ennek részletes magyarázata a *Pradnyáparamitá* és a madhjamaka tanításokban található. Általánosságban az egoista szemléletről van szó, amely az „én”-t a halma-zoknál magasabb rendűnek tekinti. Hasonlattel élve: mint amilyen a király viszonya az alattvalókhoz. Amíg ez a gondolkodásmód a meghatározó, addig bármilyen módon – akár a legmagasabb jóga tantra meditációk végzése által – felhalmozott pozitív karma következménye is szennyezett lesz és a szamszárán belül valósul meg.

**AZ ÜRESSÉG FOGALOM NÉLKÜLI FELISMERÉSE MEGÁLLÍTTJA AZ ELŐREVETÍTŐ KARMA FELHALMOZÁSÁT.** Az üresség közvetlen felismerése az az erő, amely képes legyőzni az egoizmust, az „én” görcsös megragadását. Aki eléri ezt a szintet, annál – az ellenszerek alkalmazása miatt – az én-képzethez ragasz-kodás már túlságosan gyenge ahhoz, hogy szennyezett, szamszáríkus csele-kezetek felhalmozására legyen alkalmas. A *Lam-rim* tanítása hangsúlyozza, hogy az üresség megértése, valamint valódi, őszinte lemondás és bódhicsitta nélkül minden karma szükségképpen szennyezettén kerül felhalmozásra és a szamszárán belül érik be. Az üresség fogalom nélküli felismerése által felhalmozásra kerülő karma a szamszárából megszabadulás oka, ezért a szamszárát meghaladva érik be.

**A KARMA FELHALMOZÁSÁNAK KÉT VÁLTOZATA VAN:**

a) **A KARMA, AMELY A BOLDOGSÁG ÉRZÉSÉNEK FELKELTÉSE MIATT HALMOZÓDIK FEL, ÉS**

b) **A KARMA, AMELYET SEMLEGES ÉRZÉS HALMOZ FEL.**

Mi a célunk a meditáció végzésével? Hogy boldogok akarunk lenni! Ha a negatív cselekedeteket tekintjük, ugyanezt látjuk. Miért lop valaki? Mert úgy gondolja, hogy a megszerzett dologgal boldog lesz. Más kérdés, hogy az ilyen cselekedet többnyire közvetlenül tapasztalható szenvedéssel jár. Az indító ok azonban a boldogságra törekvés.

a) **A BOLDOGSÁG ÉRZÉSÉNEK FELKELTÉSE MIATT FELHALMOZÁSRA KERÜLŐ KARMÁNAK KÉT VÁLTOZATA VAN.**

i) **A BOLDOGSÁG ÉRZÉSÉNEK A FELKELTÉSE MIATT FELHALMOZÁSRA KERÜLŐ KARMA, AMELY AZ ÖT KÜLSŐ ÉRZÉKI TÁRGYBÓL SZÁRMAZIK.** Ilyen külső tárgyak a szép formák, a kellemes hangok, a kellemes tapintású tárgyak, a jó ízek és a finom illatok. Ez a spirituális gyakorlatokat nem folytató, hétköznapi emberek tudatállapota, a legdurvább szint, amely temérdek szenvedéssel jár. A boldogság elérése érdekében történő karmafelhalmozás nagyon alacsony szint. Valójában itt nem történik más, mint hogy érvényesül a tudat alaptermészete.



ii) **A BOLDOGSÁG ÉRZÉSÉNEK FELKELTÉSE MIATT FELHALMOZÁSRA KERÜLŐ KARMA, AMELY AZ ÖSSZPONTOSÍTÓ MEDITÁLÁSBÓL SZÁRMAZIK.** Ezen a helyen a buddhista tanítás a *samathá* meditációról beszél.\* Összpontosító meditálásával a gyakorló eleinte a boldogság érzésének a felkeltésére törekszik. Ahogyan előrehalad, mindinkább megszűnik érdeklődése az öt külső érzéki tárgy iránt. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy itt már nem jön létre az öt külső érzéki tárgyból boldogság érzés.

b) **A KARMA, AMELYET SEMLEGES ÉRZÉS HALMOZ FEL** Tovább haladva összpontosító meditálásával, a gyakorlót a boldogság érzése mindinkább zavarja elmélyülésében. Sem boldog, sem boldogtalan nem akar lenni, semleges érzésben kíván megnyugodni. Nemcsak a buddhista, hanem a hindu gyakorlók is ugyanerre törekednek, amikor már eljutottak a *samathá* meditáció magas szintjére. Az elragadtatottság állapotát zavarónak tartják, igyekeznek meghaladni a szennyezett boldogságérzetet és létrehozni a szilárd semleges érzést. Valódi *samathá* meditációt akkor valósít meg a gyakorló, amikor a nap egyhatod részében, vagyis négy órán át, megszakítás és a legcsekélyebb elterelődés nélkül, tompaságba nem zuhanva képes az adott tárgyon az összpontosítást fenntartani. Ez igen magas szint. Nem szabad azonban megfeledezni arról, hogy még a magas meditációs gyakorlat is egoizmusból fakad, és ha valaki elégedetlenné válik a meditációjából fakadó boldogságérzéssel és eléri a formavilág utolsó szintjét, a semleges érzést, az is az egoizmus által befolyásoltan történik. Következésképpen, ez a mérgező érzélem is karmát halmoz fel, és ennek a karmának a következménye is a szamszárában érik be. Mindegy tehát, hogy vágyvilági-, formavilágbéli- vagy formanélküli világ isteneként születik újjá a gyakorló; ezek a létezési formák mind a szamszáran belül vannak.

### *Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához*

Nem először találkozunk azokkal a problémákkal, amelyekkel most szembenézünk. Korábbi életeinkben milliószer és milliószer tapasztaltuk őket, és persze ugyanígy az örömeink és boldogságaink sem új keletűek. A *Lam-rim* egyfajta technika, amelynek segítségével testünk, beszédünk és tudatunk belénk rögzült negativitásait csökkenthetjük, és egyben pozitív megnyilvánulásainkat erősíthetjük. Ily módon még a jelen életben elérhető a boldogság, a következő élet jobbá tételéhez pedig értékesen hozzájárulunk. De a

\* Gen Losang Szönám a *samathá* (tib. *zhi gnas*) meditációt a Hat Tökéletesség ismertetésekor részletezte. Ld. a 23. fejezetet, valamint az V. Függelékét, továbbá az LRCM Meditatív nyugalom 1-6. fejezeteit. tanitomester.hu.

tudat *Lam-rim* segítségével megvalósítható átalakítása nem csupán jelen életünk minőségét javíthatja és nem csupán a jobb újráltesülést mozdítja elő az emberi vagy az isteni létformákba, hanem elvezethet a nirvánához és a buddhaság eléréséhez. Ez a buddhista tanítás általános és a *Lam-rim* sajátos célja. E célok elérését mérgező érzelmeink akadályozzák. A harag, a gyűlölet, a ragaszkodás és a tudatlanság miatt negatív cselekedetek, vagyis negatív karma halmozódik fel, aminek következménye a valamelyik alsó világba, illetve rosszabb feltételek közé születés. Minél inkább mérgező érzelmekkel szennyezett a tudat, annál nehezebb jobb újráltesülésre szert tenni, márpedig aki ennek néz elébe, annak a gyakorlása akadályokba fog ütközni. Ha pedig nem gyakorol és nem meditál, hogyan érheti el a nirvánát vagy a buddhaságot? A mérgező érzelmek tehát a nirvána és a buddhaság legfőbb akadályai, ezért meg kell szabadulnunk tőlük.

A röviden felvázolt cél megvalósítása érdekében egyelőre a legfontosabb, hogy figyeljétek és tanulmányozzátok mérgező érzelmeiteket. Ismerjétek fel keletkezésüket, különösképpen, hogy milyen következményekkel kell szembenéznetek, ha szabadjára engeditek őket. Ugyanilyen fontos, hogy megtaláljátok a tanultak és a mindennapi életetek közti összefüggéseket. Ha a felismert, saját tapasztalataitokon alapuló összefüggések tudatosítása és megértése nélkül végzitek a meditációkat, akkor inkább előbb, mint utóbb ráébredtek arra, hogy valójában nem tudjátok, miért is meditáltok. A komoly gyakorlóknak ismerniük kell meditálásuk mindennapi életükben történő alkalmazásának technikáját. E technika pontos ismerete nélkül éveket lehet eltölteni gyakorlással, és végül nem születik eredmény.

Végül ismét felhívom a figyelmeteket a „*Nyolc vers a tudat képzéséről*” című rendkívül fontos gyakorlatra. Őszentségének, a Dalai Lámának idestova több mint harminc éve mindennapi meditációja. Bizonyos vagyok abban, hogy akinek sikerül ennek a tanításnak a szellemében megváltoztatnia a tudatát, az boldog lesz, bármilyen körülmények közé is kerüljön. Ahhoz, hogy ezt elérjétek, napjában akár többször, alaposan gondoljátok át a versek jelentését. Különösen a reggeli meditálás során a tudatban létrejött pozitív érzések gyakorolnak jótékony hatást egész napunkra. A problémák kezelése attól függ, hogy miként gondolkodunk róluk. A gondolkodásmód megváltoztatása tehát mindennél fontosabb. Ez a tanítás világosan megfogalmazza a körülményektől független, boldog élethez szükséges helyes gondolkodást. Azonnal persze nem teremthető meg a természetes pozitív érzés, de fokozatosan, néhány év alatt a rendszeresen végzett meditálás eredménye a békés, nyugodt, kiegyensúlyozott tudatállapot lesz. Ennek a tanításnak a mondánivalója tehát az, hogy miként lehet a tudatot hozzáigazítani a külső történésekhez. Mivel a külső dolgok döntő részére nincs érdemleges befolyásunk,

a tudatunkat kell a külső dolgok elviselésére alkalmassá tenni. A problémák jó része abból fakad, hogy az emberek nem tudnak mit kezdeni a külső körülményekkel. Nem tudják, hogy miként kell azokat kezelni és ez zavarokat okoz bennük. Ennek a meditációnak a segítségével elérhetitek, hogy még akkor sem veszítitek el a kedélyeteket, ha valaki az életetekre tör. Még ilyen körülmények között is felébred az együttérzés bennetek, és ahelyett, hogy haragosak lennétek, inkább csak mosolyogni fogtok. Gyakorlás kérdése az egész. Ha már nem lesznek zavart okozó dolgok, akkor bizonyosan békések, nyugodtak, és ezáltal boldogok lesztek.