

LANGRI THANGPA DORDZSE SZENGE NYOLC VERS A TUDAT KÉPZÉSÉRŐL¹

ŐSZENTSÉGE A XIV. DALAI LÁMA KOMMENTÁRJAI

[a]² Az ok, ami miatt összegyűltünk ezen a délutánon, a Dharma. Hagyományainknak megfelelően a spirituális tanítás és a Dharma hirdetésének megkezdése előtt a Buddha szavait és egy mantrát recitálunk. A Buddha tanításai között a *Pradnyáparamitá*, a Bölcsesség Tökéletessége tanítja részletesen az ürességet és a megvilágosodáshoz vezető ösvény fokozatait. A számos *Pradnyáparamitá* szútra tanítás közül most a *Szív szútrát* fogjuk recitálni. Akik megtanulták a szövegét, azok mondják velünk együtt és közben igyekezzenek a legjobb képességeikhez mértén meditálni az ürességen. Akik a szöveget nem tanulták meg, azok a recitálásra fordított időt használják egyszerűen az ürességen történő meditálásra, különösképpen annak felismerésére, hogy az üresség minden függésben keletkező természete. Akik erre még nem képesek, azok csak csendben üljenek.

Jelen alkalom egyike azoknak, amikor a Buddha általánosságban Buddhadharmaként ismert tanítása elhangzik. Mindez egyetértésben történik az itt nyugaton alapított számos kolostorral és [buddhista] központtal, ahonnan a tanítás meghallgatására sokan összegyűltek. Mivel sokféle nyelvet beszéltek, több tolmácsra is szükség van. Örülök, hogy a számos országból, sokféle nyelvet beszélők együtt lehetnek. Mi képesek vagyunk arra, hogy a különböző nemzetiségű, nyelvű és vallási hitű ember közti felszínes különbségeken lépcsőről-lépcsőre felülkerekedjünk. Ugyanis a lényegyet tekintve azt találjuk, hogy mindannyian egyformán emberi lények vagyunk.

Amikor ezt a tanítást adom, úgy tekintek rátok, mint sajátos emberi lényekre, ti pedig tekintsetek rám úgy, hogy én is egy emberi lény vagyok. Szerintem így jó emberi kapcsolatot alakíthatunk ki egymással. Külsődlegesen igaz, hogy jelentősen különbözik a megjelenésünk, különféle ruhákat viselünk, másképpen nézünk ki, más a fizikai felépítésünk, ám legbelül egyformán vágyunk a boldogságra, öröme és a szenvedéstől megszabadulásra. Vágyódásunk a boldogság elérésére és a szenvedéstől megszabadulásra

természetes és teljesen jogos. Ez egyike azoknak az emberi jogoknak, amelyekkel rendelkezünk. Tekintettel erre a hozzáállásra és vágyakozásra, mivel mindannyian keressük azokat a módszereket vagy ösvényeket, amelyek érzéseink szerint hatékonyan képesek megszüntetni a szenvedéseinket és amelyek segítségével rátalálhatunk a boldogságunkra, bizalmunkat bizonyos módszerekbe, technikákba vagyis ösvényekbe kell helyeznünk. Ez a kiindulási pont. Sokféle módszer alkalmazható. Egyesek külsődleges megoldásokkal vagy a tudomány latba vetésével próbálnak eredményt elérni, mások az üzleti haszon által, háborúval vagy emberek elpusztításával gondolják a célt megvalósítani, egyesek megpróbálnak az őket követők felett uralkodni, és ismét mások a gazdálkodásban látják a megoldást. Szóval számos eszköz alkalmazható a végeredmény eléréséhez.

Az a módszer, amelyet mi ezen a délutánon alkalmazni fogunk, valamelyest különbözni fog a felsoroltaktól. A módszer pedig nem lesz más, mint a tudat képzése. Első ránézésre talán úgy tűnhet egyszerű dologról van szó, amennyiben tudat alatt csupán a gondolkodást értjük. Ám a kérdést valószínűleg bonyolultabbnak fogjuk találni. Véleményem szerint ugyanis a tudat a tudatosság. Mindenkinek van valamilyen elképzelése a tudatról, de ténylegesen eléggé nehéz megismerni és megérteni. Mit is értsünk alatta valójában? Mi a tudat természete? A tudat az anyag része? Megmérhető és színe van? Bizonyos, hogy olyasvalami, ami nagyon erőteljes, nagyon hatékony és igen nagy hatású, hiszen bármilyen gondolatot képes előhívni, általa bármit el tudunk képzelni. Továbbá, a tudatosság az, amely irányítja, illetve motiválja szóbeli és fizikai cselekedeteinket; általa kerülünk egészséges vagy káros szellemi befolyások alá. A test, a beszéd és a tudat cselekedetei közül a tudat az, ami a legmeghatározóbb. Ez az uralkodó, ami közvetlenül irányítja beszédünket és testünket. Amikor a tudat legyőzéséről vagy megfegyveléséről beszélünk – még ha csak rövid időre is akarjuk legyőzni, illetve megfegyvelmezni –, lehetetlen nem említeni a tudat végső gyakorlatát. Ugyanígy, ha az átmeneti boldogságot vizsgáljuk, lehetetlen nem beszélnünk a végső boldogságról; ez ugyanis a megfegyvelmezett tudatból származik. Belső megvalósítások vagy belső megelégedettség híján még kellemes körülmények – amilyen például egy csodálatos ház megléte – sem elegendőek a boldogság érzésének felkeltéséhez. Belső megelégedettséggel viszont annak a helynek a jelentősége nem számottevő ahol éppen vagyunk, mert jól érezzük magunkat, elégedettek vagyunk. Mindezzel nem azt akarom mondani, hogy csak és kizárólag a tudat számít, a külső dolgok és körülmények érdektelenek, csak arra szeretném felhívni a figyelmet, hogy tudatunk és annak állapota rendkívül fontos, és persze a külső feltételek is fontosak.

A tudat természetére vonatkozóan a források általában három világról, vagy három ciklusról beszélnek. Mindamellet, a buddhizmus végső, vagy legmagasabb filozófiai tanítása nem állítja, hogy mindent a tudat természetének kell tekintenünk. E szemlélet elfogadja a külső tárgyak valóságát, a külső entitásokat. A szubjektív tudat és az objektív világ azonban nem összefüggés nélküli. A tapasztalat szubjektív és objektív oldala együtt alkotja az egészet, amelyet ezért mindkét szemszögből fontolóra kell vennünk, azaz együtt kell tekintenünk az ember tudati feltételeit és a külső világ adottságait. Ezt a módszert alkalmazzuk a külső tárgyak összefüggéseinek vizsgálatakor. Mi ide például nem gyalog jöttünk, hanem autókkal. Rengeteg eszköz használható közlekedésre és nagyon jó, hogy ennyi lehetőség áll a rendelkezésünkre. Röviden: jó, hogy külső jelenségeket alkalmazhatunk a saját hasznunkra. Ezzel egyidejűleg azonban látnunk kell, hogy mi az, amit a tudatunk illetve a tudatosságunk tesz. Keressük és tanuljuk a boldogságot megalapozó technikákat, és tegyük ezeket gondolkodásunk elsőrendű tárgyává, elérendő célunkká.

A tudat fejlesztését – beleértve a gondolkodás tudatosságát – nem csupán számos vallás, hanem számos filozófia és filozófiai rendszer tekinti feladatának. A vallásokban e cél megvalósítására sokféle technika, a filozófiákban pedig temérdek elképzelés szolgál. Ezek azonban egymásnak sok tekintetben ellentmondanak. Nemritkán amire az egyik azt mondja fehér, azt a másik feketének találja, ami persze ellentmondásnak tűnik. Mindennek ellenére mégis feltehetjük a kérdést: mi az, amiben a különböző vallások egymással megegyeznek? Eltérések leginkább a szakkifejezésekben mutatkoznak. Közös viszont a segíteni akarás, a lények jóindulatának, érdemteliségének elősegítése. Ebbe az irányba fejlesztik a tudatot. Mindegyik vallás törekszik a boldogság eléréséhez szükséges eszközök elnyerésére és a szenvedés elkerülésére. Úgy érzem ez az, amiben hasonlítanak egymásra.

Jelen alkalommal azért jöttem ide, hogy a Buddhadharma tanulásáról beszéljünk. E helyen a Buddhadharma még soha nem virágzott. Most ez az első alkalom és én nagyon boldog vagyok, hogy lehetőségem nyílik az együttlétre. Úgy érzem, ez nagyon jó dolog. Mit tegyünk tehát? Akarjuk egymást megismerni és tanúsítsunk kölcsönös tiszteletet egymás iránt. Ez azt jelenti, hogy nekünk, buddhistáknak, lehetőségünk nyílik a keresztény vallás tanulmányozására, például tanulhatunk abból, ahogyan a szegényeket és másokat is a legkülönfélébb módon szolgálják. Ez mindenképp a hasznunkra válik. Hasonlóképpen, a nyugati vallásokat követők is hasznosnak találhatják a buddhizmust, különösképpen a meditáció, a filozófia és a filozófiai analízis területein. Ezáltal létrejöhet a kölcsönösség. A világ jelenlegi helyzetében leginkább a gazdaság vált fontossá. Egymástól eltérő helyzetben lévő kis országok gazdaságilag kölcsönösen egymásra utaltak.

Szükséges tehát, hogy nagymértékben támaszkodjanak a többiekre. Remélem, ugyanez igaz vallási téren is, hiszen a szellemiek is kölcsönösen összefüggnek egymással.

A Buddhaharmában (vagyis a buddhizmusban) mi különféle módokon osztályozzuk például az életvezetést vagy gyakorlást, a tudattal való bánásmódot. Aztán olyan felosztásokról is beszélhetünk, mint amilyenek a mahájána és hínájána ösvények, illetve az eltérő járművek, a jánák: a srávaka vagy hallgató, a pratyéka vagy magányos megvalósító, és a bódhiszattva jána vagy bódhiszattva jármű. A filozófiai fogalmak és elképzelések terén is különféle irányzatokat találunk, jelesül négy filozófiai rendszert: a vaibhásikát, a szautrántikát, a csittamátrát és a mádhjamikát. E négy filozófiai iskolának az alapra vonatkozóan saját állításai vannak. Bemutatják az alapot, az ösvényt (azaz a szellemi utat), és az ösvény következményét, más néven a gyümölcsöt. A Buddhaharma az összes filozófiai rendszert és járművet magába foglalja. Továbbá, valamennyi rendszernek fokozatai vannak, néhányuk fejlettebb és kifinomultabb, mint a többi. Változataik ellenére azonban megegyeznek abban, hogy mindegyik a teljes megvilágosodáshoz vezet. Az alacsonyabb szintek alapként szolgálnak, előkészületek a magasabb járművekhez és a magasabb filozófiai rendszerekhez. Összefüggésük hasonlatos egy ország folyóihoz, amelyek bár különböző vidékeken kanyarognak, de ugyanabba az óceánba torkollanak.

A filozófiai rendszerek – például a csittamátra vagy a mádhjamika – Indiából származnak. Emellett Tibetben olyan eltérő szellemi irányvonalak léteznek, mint például a nyingmapa, a kagyüpa, a szákjapa és a gelukpa. Ezek nem indiai eredetűek és nem sorolhatók a különféle filozófiai rendszerekbe. Fokozatosan jöttek létre a sajátos helyi adottságok és a különböző időszakokban Tibetbe érkezett mesterek eltérő tanításaihoz igazodva. Ezek az átadási láncok tehát nem a filozófiai iskolák és nem a mahájána illetve a hínájána ösvények mentén léteznek. A négy fő tibeti szellemi láncolat mindegyikének központi filozófiája a mádhjamika, különösképpen a prasangika filozófia, a Nágárdzsúna által kidolgozott filozófiai rendszer, egyformán osztoznak a szokásos gyakorlatokban és az életmódjukat tekintve sincsenek különbségek. A hangsúly mind a négyenél a bódhicsittán van. Gyakorlásuk gyújtópontja a felébredéstudat, más szóval a bódhicsitta. Általános ösvénynek a bódhiszattva módszert tekintik és kivétel nélkül a tantra sajátos ösvényét követik, ekként megvalósítva az általános bódhiszattva ösvény és a sajátos ösvény egyesítését. Ebben mind a négy átadási lánc megegyezik. Szokásos félreértés, hogy az eltérő sapkaszíneket alapvető szellemi különbségek kifejezőinek tekintik. Ez egyáltalán nem így van. A négy átadási lánc közül a legmagasabb ösvényt a nyingma tradíció Dzogcsennek, a legkiemelkedőbb tökéletességnek vagy

legmagasabb véghezvitelnek, a szákja a világosság és üresség egyesítésének, a kagyü mahamudrának, a gelug tiszta fénynek nevezi. Jóllehet ezek különféle elnevezések, ám ha valaki igazán megvizsgálja őket, akkor azokat egyformának fogja találni.

Az Indiából Tibetbe eljutott filozófiai rendszerek közül itt most a prasangika madhjamaka iskola tanítására fogok támaszkodni. Nágárdzsúna volt az, aki figyelmeztetett, hogy erre az alapra építsük gyakorlásunkat és e rendszer alapján értsük meg a két igazságot. Ez a filozófiai iskola magába foglalja a módszer és a bölcsesség egyesítését, valamint a fizikai és a mentális érdemek felhalmozását, ami végsőként a buddhaság elérésében, a teljes megvilágosodásban éri el csúcspontját. Ekkor az ember olyan fizikai testet nyer, amely mások szükségleteire figyel és elnyeri a buddha-tudattal azonos igazságtestet, az „én”-t illetően. E szellemi ösvény tehát az igazság két szintjének felismerésén alapul: mind a módszert, mind a bölcsességet magába foglalja, amelyek közül elsődlegesen a bölcsesség a fontos. Ez az üresség megértésének alapfeltétele. A bölcsesség megvalósításához a mentális érdemek hatalmas mennyiségének felhalmozása szükséges. Ami a módszer oldalt illeti, ez szintén kétféle gyakorlat egyesítését feltételezi. Lényege a felébredéstudatnak, a bódhicsittának a felkeltése, amely arra ösztönöz, hogy másokat önmagunknál fontosabbnak tekintsük. A módszer lényegi megvalósítása szintén szorosan összefügg a fizikai érdemek felhalmozásával.

[b]³ (...) Azok, akik a kamerát kezelik és felvételeket készítenek, az előttem ülő szerzetesek és a hallgatóságban mindenki, aki ül és áll, osztozik ugyanabban a gondolatban: „Bárcsak boldog lehetnék és elkerülhetném a szenvedést”. Életünket ez a velünk született mélyről fakadó gondolat végigkíséri.

Továbbmegyek, nekünk mindannyiunknak jogunk van elnyerni a boldogságot és elkerülni a szenvedést. Ennek a célnak a megvalósítására szolgáló számos módszer közül saját magunknak kell felismernünk a számunkra legmegfelelőbbet, azt, amelyik ehhez elvezet minket. Amikor a keresett boldogság természetének meghatározását vizsgáljuk, és a szenvedést, amelyet el akarunk kerülni, azt találjuk, hogy bár sokfélék lehetnek, valójában két alaptípus különböztethető meg: fizikális öröm és szenvedés, valamint tudati öröm és szenvedés.

A boldogság elérése és a szenvedés enyhítése érdekében történő anyagi gyarapodás a testtel áll összefüggésben. Ám aligha lehet megszüntetni minden szenvedést ezzel a külső eszközzel, ily módon teljes megelégedettségre szert tenni nem lehet. Ennélfogva hatalmas különbség van aközött, hogy a boldogság elérését külső dolgokkal összefüggésben vagy a saját belső szellemi fejlődésünk útján keressük. Továbbá, még ha ugyanarról a típusú szenvedésről

is beszélünk, hatalmas különbségek lehetnek annak megtapasztalásaiban és a szenvedéshez való viszonyulással összefüggő tudati zaklatottságok között. Éppen ezért rendkívül fontos, hogy milyen tudati beállítottsággal éljük az életünket.

Számos vallás előírásokkal és tanácsokkal szolgál arra nézve, hogy miként kezeljük tudati beállítottságunkat, és kivétel nélkül mindegyik arra irányul, hogy a tudatot békésebbé, fegyelmezettebbé és erkölcsösebbé alakítsuk. Így módon minden vallás lényege ugyanaz, még akkor is, ha a filozófiai fogalmaik terén jelentős különbségek vannak. A filozófiai eltérésekre összpontosítva soha véget nem érő vitákba bonyolódhatunk, amelyekkel szükségtelenül terheljük magunkat. Sokkalta hasznosabbnak és értelmesebbnek látszik a mindennapi életünkben alkalmazni mindazokat a jobbitó szándékú előírásokat, amelyeket bármelyik vallástól hallunk.

A vallásos ember olyan, mint a harcoló katona. Kivel kell megküzdenie? Önmagával. Ellenségei a tudatlansága, a haragvása, a ragaszkodása és a büszkesége, amelyek nem rajta kívül, hanem önmagán belül vannak. Ellenük a harcot a bölcsesség és az összpontosítás fegyvereit használva veheti fel. A bölcsesség a lövedék, az összpontosítás – a tudat lecsendesítése – pedig a fegyver. Ugyanúgy, ahogyan a külső ellenséggel való viaskodáskor megsebesülünk és szenvedünk, a belső küzdelemben belső fájdalmakat és nehézségeket élünk át. A vallás ilyen belső terep, a vallási előírások pedig a belső fejlődést mozdítják elő.

Más megközelítésben elmondható, hogy bár az emberi gondolkodás fejlődésével a modern tudomány és technológia egyre mélyebbre hatol a külső tér megismerésébe, még temérdek megvizsgálandó dolog van. Különösen a tudat természetéről kellene elgondolkodni: okozott (előidézett) vagy sem, ha okozott, akkor mi a lényegi oka és melyek az ezzel együttműködő feltételek, ennek milyen következményei vannak, és így tovább. A tudat fejlesztésére vonatkozó tanácsok és előírások közül a szeretet és az együttérzés kimagasló jelentőségű. A buddhista tanításnak számos nagyszerű és hatékony technikája alkalmas a szeretet és együttérzés kiterjesztésére. A legfontosabbak: a jó tudatállapot, a jó szív és a meleg érzések. Ha tudatállapotunk jó, ha kellemesen érezzük magunkat, a családjunk, társunk, gyermekeink, szüleink, szomszédaink, munkatársaink stb. szintén boldogok. Ellenkező esetben ennek a fordítottja történik. Annak oka, hogy nemzetről nemzetre, kontinensről kontinensre miért boldogtalanok az emberek, ebben keresendő. Az emberi közösségen belül a legjelentősebb a jóakarát és a kedvesség. Különös értéke miatt tehát megéri a fáradságot, hogy törekedjünk a jó szív kifejlesztésére.

Tökéletesen egyformák vagyunk abban a tekintetben, hogy boldogok akarunk lenni és nem akarunk szenvedni. Ám önmagunk csupán egyetlen személy vagyunk, míg mások megszámlálhatatlanul sokan vannak. Az önmagunk boldogsága és a megszámlálhatatlanul sok emberi lény boldogsága közötti számbeli különbségre figyelemmel azt mondhatjuk, hogy mások sokkal fontosabbak, mint önmagunk. Ha én, az egyetlen személy képtelen vagyok elviselni a szenvedést, miért viselnék el más érző lények? Leghelyesebb tehát, ha önmagunkat másoknak szenteljük, és hibát követünk el, ha másokat saját céljaink érdekében kihasználunk.

Ahhoz, hogy az ember testének, beszédének és tudatának képességeit mások hasznára fordíthassa, önzetlen tudatot kell kifejlesztenie, amely vágyakozik mások szenvedéseinek megszüntetésére és boldogságuk megvalósítására. Akár hívő az ember, akár nem, akár elfogadja a megelőző és az elkövetkező életeket, akár nem, senki sincs, aki ne méltányolná az együttérzést. Születésünktől fogva szüleink gondoskodását és kedvességét élvezzük. Később pedig életünk befejezésekor, amikor az öregség szenvedését viseljük, ismét nagymértékben támaszkodunk mások jó szívére és együttérzésére. Mivel az életünk kezdetén és végén mások jó indulatára vagyunk utalva, helyesen tesszük, ha e két időszak között mások felé jó szándékkal, kedvesen fordulunk.

Nem számít, kikkel találkozom vagy éppen hol vagyok, mindig az önzetlenség gyakorlását tanácsolom. Az önzetlenséghez jó szívre van szükség. Most negyvennégy éves vagyok, és attól az időtől kezdve, amikortól gondolkodni kezdtem, egészen mostanáig az önzetlenséget fejlesztettem magamban, mert ez a vallás lényege, ez a buddhista tanítás esszenciája.

A jó szívet és az önzetlenség fejlesztését tegyük gyakorlásunk belső tartópillérévé, ez legyen minden erényes cselekedetünk hajtóereje az egyre magasabb szintek felé törekvéskor. Ezzel az érzéssel áraszuk el a tudatunkat. A gyakorlásra emlékeztető eszközként pedig használjunk megfelelő szavakat és írásokat. Ilyen szavak a *Nyolc vers a tudat képzéséről*, Langri Thangpa kadampa geshe munkája, amely egy nagyon erőteljes írásmű, különösen akkor, ha lelkesedéssel gyakoroljuk.

[a] (...) Tibet két korszakában virágzott a Dharma. A tanítás Indiából érkezett magas műveltségű mesterektől, közöttük a nagy Atíshától származott. Az Atíshától induló átadási lánchoz tartozott a kiváló Lhangri Thangpa geshe, e szöveg megalkotója. Versének első hét szakasza a tudat képzéséről szól, amit a tudat konvencionális [hétköznapi vagy viszonylagos] felébredésének vagy konvencionális bódhicsittának nevezünk. Az utolsó vers rendkívül tömör utalás a bódhicsitta másik fajtájára, a végső bódhicsittára.

ELSŐ VERS

*Az érző lényeket,
Akik a Minden kívánságot beteljesítő drágakőnél is többek,
A legmagasabbrendű céljukat megvalósító szándékkal,
Mindig a legnagyobb becsben tartsam!*

[a] Itt az önmagunk és a mások között fennálló szoros összefüggésről van szó. Mi a szokásos helyzet ezzel kapcsolatban? Általában természetesnek vesszük, hogy saját magunkat tartjuk a legbecsesebbnek, hiszen saját jóllétünk megvalósítását – rátalálást a boldogságunkra és a szenvedés elkerülését – tekintjük feladatunknak. Ez az életszemlélet annak az elképzelésnek a következménye, hogy önmagunkat független személynek gondoljuk, ezért másokkal, mint kevésbé fontosakkal vagy jelentéktelenekkel általában nem törődünk. Ezen az állapoton tudatunk képzésével tudunk változtatni, mégpedig úgy, hogy hozzáállásunkat megfordítjuk: mások jóllétét fontosabbnak tartjuk a magunkénál, miközben a saját jóllétünkre viszonylag jelentéktelenként tekintünk. Ez így ugyanis sokkal realisabb. Ennek megvalósítása különféle módszerek alkalmazását és kitartó gyakorlást igényel.

Bár idő híján nincs lehetőségem részletes magyarázattal szolgálni, aki gyakorolni szeretne, képes lesz rá, ha megtanulja a most következő nagyon tömören összegző magyarázatot, amelyet a megfelelő szövegek alapján adok. Elsődlegesen ilyen szöveg Nágárdzsúna *Drágakőfűzér [Ratnávali]* című munkája. Még ennél is világosabb Sántidéva műve az *Útmutató a bódhiszattva életviteléhez [Bódhicsarjá-avatára]*. Ezekből bizonyosságot nyerhetünk, hogy mindannyian egyformán vágyakozunk a boldogságra és el akarjuk kerülni a szenvedést. Ahogyan a törvény előtt, úgy ebben a tekintetben is egyenlőek vagyunk. Ennélfogva mindenféle megkülönböztetés nélkül valamennyien méltóak vagyunk a boldogságra, és arra, hogy megszabaduljunk a szenvedéstől. Teljesen mindegy, hogy rólunk, vagy másokról van szó.

Ugyanígy, látszólag mindannyian rendelkezünk egy fogalminak vagy konvencionálisnak nevezett „én”-nel, amely vágyakozik a boldogságra és meg akar szabadulni a szenvedéstől. Ebben a saját jóllétünkre irányuló természetes vágyakozásban tökéletesen egyformák vagyunk. Hasonlóképpen – általánosságban mondva – a saját érdemünként érhetjük el a boldogságot és válhatunk szabaddá a szenvedéstől. Ebben is tökéletesen megegyezünk. Egyformán lehetőségünk van a boldogságot megvalósítani. Fontosságát tekintve azonban a mások jólléte sokszorosán fontosabb a sajátunkénál. Másokat sokkal inkább becsben kell tartanunk mint önmagunkat, és pedig amiatt, mert bár sok szempontból ténylegesen egyformák vagyunk, én

csupán egyetlen személy vagyok, míg mások megszámlálhatatlanul sokan vannak. Amennyiben valóban reálisan nézzük a dolgot, ezt nagyon tisztán felismerhetjük.

Például a kereskedelemben nem kérdés, hogy a kicsi vagy a nagy összeg a fontosabb. Úgyszintén, számos más helyzetben, amelyben a tényezők egyformák, ha választhatunk egy és sok között, természetesen a többet részesítjük előnyben. Mármost melyik a rossz, ha az ember nem veszi figyelembe a számtalant és kizárólag önmagára, egyetlen személyre van tekintettel, vagy nem veszi figyelembe önmagát és a sokra van tekintettel? Nyilvánvalóan az utóbbi a reálisabb. A számtalan érző lény figyelmen kívül hagyása vagy kihasználásuk amiatt, mert önmagunkat tekintjük elsődlegesnek, a valóságtól elrugaszkodó és helytelen.

Most ahelyett, hogy ijesztő meditációs istenségeken meditálnánk, gondolkodjunk el magunkon és legbelül vizsgálódjunk. Először is vizualizáljunk nagyszámú érző lényt a jobb oldalunkon, és ugyancsak nagyszámú lényt a bal oldalunkon, önmagunkat pedig középen. Ha valóban elfogulatlanok vagyunk, döntsük el, mi a teendőnk? Lenézhetjük ezeket az embereket és tekinthetjük csupán önmagunkat, avagy önmagunkat kellene figyelmen kívül hagyni és tekintettel lennünk a sokaságra? Ezután képzeljük el önmagunkat mint egyetlen személyt a jobb oldalunkon, és a számtalan lényt a bal oldalunkon. A számszerűséget figyelembe véve gondolkodjunk el azon, hogy mit kellene választanunk. Mindezen a demokrácia összefüggésében is elgondolkodhatunk, ami egy magasabb rendű kategória. Vajon az ember az egyhez vagy a millióhoz igazodjon? A józan eszünkre hallgatva arra kell jutnunk, hogy a sokat válasszuk. Ha objektív, világos, részrehajlás nélküli tudattal vizsgálódunk, felismerjük az önmagunk becsben tartásának helytelenségét. Idáig saját jóllétünk sokkal fontosabb volt, ez a hozzáállásunk azonban méltatlan és valószerűtlen. Helytelen és minden tekintetben lealacsonyult, tehát el kell hagynunk! Sokkal megfelelőbb, ha az öndédelgetés helyett az emberek millióit választjuk. Aki így tesz, annak a tudata értékes, nemes tudat. Ez az, amit művelnünk kell Geshe Lhangri Thangpa versének nyomán. Mindezt terjesszük ki az összes érző lényre. Ahelyett, hogy kisebb jelentőségű értéktelen személyeket látunk bennük, tekintsük magasabb rendűeknek őket, olyanoknak, mint amilyen a „Minden kívánságot beteljesítő drágakő”. Éleszszük fel magunkban a mások becsben tartásának vágyát, és változtassunk a másokat mellőző önző hozzáállásunkon.

[b] Soha ne mellőzzünk más lényeket, tekintsük őket kincsnek, akik által átmeneti és végső céljainkat elérhetjük, és tartsuk őket becsben, sokkal kedvesebbnek, sokkal fontosabbnak, mint önmagunkat. Gyakorlásunk kezdetén

az önzetlenség szándékának kifejlesztése az érző lényektől, vagyis másoktól függ. Ők azok, akik a legmagasabb szintig, a megvilágosodásig elvezetnek minket. Gyakorlásunk közepe is az érző lényekkel áll összefüggésben. Segítenek az önzetlenség tudatállapotát kifejleszteni egyre magasabb és magasabb szintekre, és segítik az ösvény cselekedeteinek gyakorlását a megvilágosodás elérése érdekében. Végül befejezéseként minden lény javára elérjük a buddhaságot. Mivel ennek a csodálatos fejlődésnek az érző lények a célja és az alapja, fontosabbak még a „Minden kívánságot beteljesítő drágakő”-nél is, ezért tisztelettel, kedvesen és szeretettel bánjunk velük.

Te talán így gondolkodsz: „Tudatom telve van mérgező érzelmekkel. Hogyan lennék képes minderre?” A tudat azt teszi, amihez hozzászokott. Amihez nem szoktattuk hozzá magunkat, azt nehéznek találjuk, míg az olyan dolgokat, amelyek valamikor nehezek voltak, de már megszoktuk őket, könnyűnek érezzük. Ahogyan Sántidéva mondja az *Útmutató a bódhiszattva életviteléhez* című művében: „Semmi sincs, amihez idővel ne tudnánk hozzászokni.”

MÁSODIK VERS:

*Bárkivel, bárhol, bármikor találkozva,
Magamat mindenben kevesebbnek látssam.
Mindenki mást mély meggyőződéssel
A legkiválóbbnak tekintsek!*

[a] Ennek a versnek a tartalma pontosan az ellenkezője a másokat lenéző beállítottságunknak. Nézzünk fel minden érző lényre, tekintsük őket barátainknak, miközben önmagunkat náluk alacsonyabban állókként látssuk. Tartsuk nagy becsben őket és szenteljük testünket, tudatunkat és a teljes létezésünket mások jóllétének, felajánlva önmagunkat a legkiválóbbként tisztelt valamennyi teremtmény boldogulásának javára.

[b] Ha a szeretetet, együttérzést stb. a saját jóllétünk érdekében műveljük, ha a boldogságot önmagunk miatt keressük, akkor önző szempontokhoz vagyunk láncolva, ami nem vezet jó következményre. Ehelyett önzetlen beállítottsággal kellene rendelkezniünk, szívünk legmélyéből munkálkodnunk kellene mások jóllétéért.

Önmagunk becsben tartása valójában büszkeség. Ha önmagunkat magasabb rendűnek, másokat pedig alacsonyabb szinten állóknak tartjuk, akkor ez

akadályt állít a másokat tiszteletben és becsben tartó önzetlen beállítottság megvalósítása elé. Fontos tehát a büszkeség ellenszerének alkalmazása, ami nem más, minthogy magunkat másoknál alacsonyabbra helyezzük. Amíg a szerény ember jó minőségei gyarapodnak, addig a büszke ember boldogtalan, mert féltékeny és dühös másokra, lenézi társait és kellemetlen légkört teremtve maga körül boldogtalanságot kelt a közösségben.

A büszkeség helytelen érveken alapul, azt az érzést kelti, hogy másoknál magasabb rendűek vagyunk. A büszkeség a mások jó tulajdonságainak ki-domborításával és a saját rossz tulajdonságaink kiemelésével ellensúlyozható. Gondoljunk például arra, hogy egy légy zümmög körülöttünk. Bizonyos nézőpontból tekintve én emberi lény vagyok, sőt szerzetes, aki természetesen sokkal fontosabb, mint ez az apró légy. De létezik más nézőpont, amely szerint ez egy gyenge, kiszolgáltatott állat, akit a körülményei szüntelenül meggátolnak abban, hogy részese lehessen a vallási gyakorlatoknak. Ráadásul ez a légy nem működik közre azokban a rossz cselekedetekben, amelyeket emberi lények agyafúrt módokon követnek el. Én, mint a teljes emberi eszköztárat birtokló emberi lény, kifinomult tudattal akár rossz irányban is használhatom a képességeimet. Márpedig, ha én, mint állítólagos gyakorló, állítólagos szerzetes, állítólagos emberi lény, az önzetlen szándék állítólagos művelője rossz irányban használom a képességeimet, akkor sokkal rosszabb vagyok, mint egy légy. Ez a fajta gondolkodás a segítségünkre lehet.

Mindazonáltal, a büszkeséget uraló szerénység nem azt jelenti, hogy helytelen életvitelt folytatók befolyása alá kell kerülnünk. Az ilyen embereket állítsuk meg, szegezzünk nekik kérdéseket, ám, még ha erőteljesebben is reagálunk, akkor is adjuk meg nekik a kellő tiszteletet.

HARMADIK VERS

*Amint a mérgező érzelmek felélednek,
Tudatom minden cselekedetét éberem figyeljem.
Ha magam és mások számára ártalmasak,
Erővel űzzem el őket, és tudatomat fékezzem meg!*

[a] A csak önmagát tekintő ember lenéz másokat. Amikor ennek ellentettjét, a mások becsben tartásának művelését vizsgáljuk, azt találjuk, hogy ez a beállítottság nem fér össze számos mérgező érzellemmel, például azzal, amelyik megakadályoz minket abban, hogy felhagyjunk önmagunk szeretetével és megszabaduljunk önmagunk téves felfogásától. Figyellemmel erre

az összeférhetlenségre, e vers arra tanít, hogy forduljunk szembe mérgező érzelmeinkkel. Amint felélednek, védjük meg ellenük a gondolatainkat úgy, mint ahogyan a házunkat szoktuk a betörők ellen. Tudatunknak két belső őre van: az emlékezetünk és a megkülönböztető tudatosságunk. Ezek hasonlóak a rendőrséghez. Ha jelen vannak, nincs szükségünk külső ellenőrzésre, nem lesznek ártalmas, veszedelmes cselekedeteink. Ellenben, ha az emlékezés és a megkülönböztető tudatosság belső őrei hiányoznak, akárhány rendőr van odakint, torzultságainkat képtelenek kezelni. Láthatjuk, hogy a terroristák esetében mennyire hatástalan a rendőrség fellépése.

Ugyanez a vers arra is megtanít minket, hogy felismerjük: mérgező érzelmeink önmagunkat és másokat egyaránt veszélyeztetik, ezért határozottan szembe kell velük fordulnunk és küzdenünk kell ellenük. Figyelve tudatunkat azt tapasztaljuk, hogy a ragaszkodás és a harag feléledése azonnal zavart okoz, a zavartság pedig folyamatosan növekszik. Torzultságainktól csak úgy tudunk megszabadulni, ha szüntelenül emlékeztetjük magunkat azokra a hátrányos következményekre, amelyek önmagunkat és másokat érintenek. Ha nem így teszünk, tudatunk békéje és a megelégedettségünk szertefoszlik, vége szakad józan belátásunknak, helyes értékítéletünknek és kiegyensúlyozottságunknak, és elvész tudatunk pozitív irányultsága. Mérgező érzelmeink között találjuk a haragot, a ragaszkodást, a féltékenységet, a büszkeséget, a kétséget, a tudatlanságot, és így tovább. Hat elsődleges és húsz másodlagos mérgező érzelm⁴ ismerünk, következésképp számos változat lehetséges. Amennyiben a tudatunkat mások szolgálatába kívánjuk állítani, nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy bár mindegyik torzultság ártalmas, a gyűlölet a legkártékonyabb. Ezzel kell leginkább szembeszállnunk, ezt kell legyőznünk, mert ebből erőszak és rosszindulat fakad. A gyűlölet másokra nézve rendkívül ártalmas és szerencsétlen következményekre vezet, önmagunkat pedig megfoszt belső megelégedettségünktől és boldogságunktól, és kizökkent egyensúlyunkból. Mondhatja-e valaki, hogy „Ma nagyon boldognak érzem magam, mert mérges vagyok. Ez az állapot kellemes, ösztönző gondolatokat ébreszt bennem”, vagy valami ehhez hasonlót? Hallottuk-e valaha is, hogy a kórházban a pszichológusok és az orvosok így fordulnak a beteghez: „Ha ön meg akar gyógyulni, akkor haragosabbá kell válnia; ez az igazi segítség ön számára.” Aligha. Minden esetben azt találjuk, hogy a haragnak és a gyűlöletnek kizárólag ártalmas következményei vannak.

[b] Az önzetlenség gyakorlásakor hagyjuk el gondjainkat és a zaklatottságunkat okozó mérgező érzelmeinket, a haragot, a büszkeséget stb. Semmiképp se engedjük elszabadulni őket. Azonnali megfékezésükre alkal-

mazzuk az ellenszereiket. Ahogyan már mondtam, a harag, a büszkeség, a versengés és hasonlók a mi igazi ellenségeink. A harctér nem kívül, hanem önmagunkon belül van.

Mivel nincs olyan ember, aki időnként ne válna haragossá, saját tapasztalataink alapján is megérthetjük, hogy a harag nem okoz boldogságot. Ki az, aki mérgeződés közben boldog? Miért nem a mérgeződést írják elő az orvosok a gyógyulásra? A harag talán boldogabbá tesz minket? Ne adjunk esélyt mérgező érzelmeink feltámadásának, hiszen, bár minden ember számára hatalmas érték a saját élete, a haragvás még öngyilkosságra is képessé tesz.

Feltámadó mérgező érzelmeinket igyekezzünk azonosítani és amint valamelyikük akár csak a legcsekélyebb mértékben éledezni kezd, ne gondoljuk azt, hogy „Ennyi talán még elfogadható”, mivel felerősödnek, hasonlóan a házban parázsló szikrához, amelyből hatalmas tűz lesz. Egy tibeti mondás szerint: „Ne barátokozz senkivel úgy, hogy talán megfelelő”, ez ugyanis nagyon veszélyes.

Amint tehát a mérgező érzélem éledezni kezd, azonnal gondoljunk az ellentétére és fogalmazzunk meg érveket ellentétes beállítottságunk megvalósítására. Például, ha vágyakozás ébred bennünk, helyezzük szembe vele a csúfságot és próbáljunk elmerülni az ilyen jellegű testi, illetve érzésszervi emlékeinkben. Amikor haragossá válunk, keltsünk szeretetet magunkban. Büszkeség esetén gondoljunk a függésben keletkezés tizenkét-tagú láncolatára vagy a különböző alkotóelemek szétválasztására. Mindezen hibák legalapvetőbb ellenszere azonban az ürességet megértő bölcsesség, amelyről majd az utolsó vers kapcsán beszélek.

A legfontosabb, hogy a feltámadó mérgező érzélemmel szemben azonnal a megfelelő ellenszert alkalmazzuk, és végleg megállítsuk, még mielőtt növekedésnek indulna. Ha erre képtelenek vagyunk, akkor legalább igyekezzünk más irányba terelni a tudatunkat. Tegyük például egy sétát, vagy mélyedjünk el a lélegzésünk megfigyelésében.

De miért baj az, ha a mérgező érzelmeket hagyjuk eluralkodni magunkon? Amikor a tudat egy mérgező érzélem befolyása alá kerül, azon nyomban nyugalatlan lesz, a test és a beszéd cselekedetei pedig kártékonyvá válnak, aminek jövőbeni következménye a szenvedés. A haragból például durva beszéd vagy másokat bántalmazó erőszakos fizikai cselekedet származhat. Ez a tudatot arra hajlamosítja, hogy a jövőben szenvedést tapasztaljon.

Azt mondják: „Ha meg akarod tudni hogyan cselekedtél a múltban, figyeld most a testedet; ha meg akarod ismerni, mi történik a jövőben, figyeld a tudatod, mit tesz most.” A tettekről és azok következményeiről vallott buddhista nézet szerint jelenlegi testünket és általános körülmé-

nyeinkekt múltbeli cselekedeteink alakították, a jövőbeni boldogságunk és szenvedésünk pedig tőlünk függ. Mivel boldogok szeretnénk lenni és nem akarunk szenvedni, és mivel a boldogsághoz az erényes, a szenvedéshez pedig az erénytelen cselekedetek vezetnek, hagyjunk fel a negativitásokkal és kötelezzük el magunkat az erényekkel. Az erénytelen cselekedetek elhagyása és az erényesek vállalása természetesen nem történhet néhány napon belül, ehhez a gyakorlásunkat mind magasabb szintre fejlesztve fokozatosan hozzá kell szoktatni magunkat.

NEGYEDIK VERS

*Ha gonosz lényeket
Rettenetes vétkektől és szenvedésektől nyomorgatva látok,
Legyenek olyan kedvesek számomra,
Mintha nagyon értékes kincstre lennék!*

[a] Ez a vers azokra a lényekre utal, amelyeket különösen visszataszítóknak találunk, mint például az emberevőket vagy más gonosz szerzeteket. Még ha talán nem is akarunk ártani nekik, igyekszünk távol maradni tőlük, találkozás esetén pedig megpróbáljuk szemünket elfordítani, nehogy kapcsolatba kerüljünk velük. Ettől a beállítottságunktól kell megszabadulnunk. Akár jelen vannak, akár nincsenek jelen, szeretetteljes gondolatokkal forduljunk feléjük, hogy amikor találkozóra kerül sor, ne azt érezzük: „Most tennem kellene velük valamit, ezt a terhet magamra kellene vennem”. Találkozáskor érezzünk úgy, hogy drágakövet vagy kincset találtunk, vagy valami nagyon dicső dolgot. Éljük a ritka lehetőséggel és nagyon buzgón segítsük őket.

[b] Ne legyünk elutasítóak, amikor rossz természetű vagy különösen komoly betegségben szenvedő, illetve problémákkal küszködő emberekkel találkozunk, ne tartsunk távolságot köztünk és közöttük, mintha azok idegen lények lennének, hanem tekintsük őket kedveseknek és tartsuk őket különös becsben. A régi Tibetben, akik a tudat képzésének ezzel a módjával kötelezték el magukat, leprások szolgálatába álltak, ahogyan ezt keresztény szerzetesek és mások is teszik manapság. Mivel az önzetlen szándék művelése és a megvilágosodás szorosan összefügg egymással, és hasonlóképpen a türelem gyakorlása és a szenvedés önkéntes elviselése is közvetlen kapcsolatban áll, ezekkel az emberekkel szemben érezzünk úgy, mint amikor kincset találtunk. Szükségünk van rájuk.

ÖTÖDIK VERS

*Ha mások irigykedve
Becsmérelnek, hibáztatnak stb.,
Az indokolatlan megalázást fogadjam el, és
Az elkövetők győzelmére ajánljam fel!*

[a] Fontos a szolgálattétel, a mások becsben tartásának gyakorlása. Ezt különösképpen az olyan lények esetében tekintjük kiemelten fontosnak, akik mindegy, hogy milyen okból, de gonosz szándékkal ártani akarnak nekünk, haragjuk vagy vágyakozásuk miatt le akarnak győzni, fájdalmat akarnak okozni vagy egyszerűen betegnek szeretnének látni minket. Az ilyen lények felé olyan tisztelettel kellene fordulnunk, mintha rendkívül értékesek lennének. Ha rosszakaratuk miatt konfliktusba keveredünk velük, fogadjuk el vesztesünket és hagyjuk őket győzedelmeskedni. Ez a lényege ennek a versnek.

[b] Még ha a világ úgy is tartja, hogy az indokolatlan, érvek nélküli vádaskodásra keményen kell válaszolni, az ilyen viselkedés nem alkalmas a megvilágosodáshoz vezető önzetlenség gyakorlására. Hacsak nincs különleges okunk rá, a kemény válasz helytelen. Bánjanak velünk akár féltékenységből, akár megvetésből rosszul, gyalázzanak, fizikailag bántalmazzanak, mi kedvesen válaszoljunk, szenvedjük el a vereséget és hagyjuk, hogy a másik győzzön. Ez irreálisnak tűnik? Az ilyesfajta gyakorlat valóban nagyon nehéz, de így kell tenniük azoknak, akik az önzetlen tudatot valóban fejleszteni szeretnék.

Mindez egyáltalán nem azt jelenti, hogy a buddhista vallás örök veszteseket nevel, hogy szándékosan az élet rossz oldalát keresi. Ennek a gyakorlatnak az a célja, hogy kis veszteség árán nagy következményt érzünk el. Ha a körülmények olyanok, hogy nem érhető el nagy nyereség kis veszteség árán, akkor a válasz erőteljesebb is lehet, de akkor is harag nélkül, az együttérzés motivációjával történjen.

A negyvenhat bódhiszattva fogadalom egyikében az áll, hogy megfelelő felelet adható annak, aki helytelen cselekedettel kötelezi el magát. A gonosz cselekedetet meg kell fékezni, akárki is akarja elkövetni. Egyik megelőző életében Sákjamuni Buddha, az Együttérző, hajóskapitány volt. Bárkáján ötszáz kereskedő utazott, közülük az egyik szemet vetett a többiek tulajdonára. Azért, hogy megszerezze, arra az elhatározásra jutott, hogy végez mindenkivel. A kapitány számos alkalommal próbálta lebeszélni gonosz cselekedetéről, de az nem tett le róla. A kapitány mélyen együtt érzett a 499 emberrel, akiknek az élete kockán forgott, és mindenképp meg akarta menteni őket. De együtt érzett a gyilkosság tervét fontolgató emberrel is, aki tettével rendkívül rossz karmát

halmozott volna fel. Mivel más eszközzel nem tudta megállítani, azt látta legjobbnak, ha meggyilkolásának karmikus tettét magára veszi, azért, hogy megkímélje 499 ember meggyilkolásától. Ezért megölte a lehetséges gyilkost. Együttérzése következményeként a kapitány hatalmas érdemet halmozott fel, annak dacára, hogy embert ölt. Ez egy példa a bódhiszattva hozzáállására, aki helyes cselekedetével megállítja mások gonosz tetteit.

HATODIK VERS

*Akinek hatalmas reményt nyújtva segíték
És ő indokolatlanul árt nekem,
Azt tekintsem
Valódi szellemi vezetőmnek!*

[a] A számos érző lény között bizonyára vannak néhányan, akiknek nagy erőfeszítések árán szolgálatokat teszünk, akik felé különösen kedvesek vagyunk. Mivel cselekedeteink vitathatatlanul nemesek és jók, a kedvezményezettektől elvárható, hogy viszonzozzák kedvességünket és törődjenek jótevőjünkkel. Néha azonban megtörténik, hogy méltatlan, nem megérdemelt válasz érkezik, amire természetes reakciónk a zaklatottság; a felháborodásunk, hogy az ilyen bánásmód igazságtalan. A bódhiszattva azonban az ilyen helyzetben hatalmas lehetőséget lát. A hálátlan személy különösen értékes számára, nagy becsben tartja, szellemi vezetőjének, gurujának tekinti, hiszen alkalmat teremt a türelem és a tolerancia gyakorlására. Amikor a bódhiszattva a mások becsben tartását gyakorolja, gyakorlásának alapjául a türelem, vagyis a harag legyőzése szolgál. Minél magasabb szinten műveli a türelmet, annál szilárdabb megalapozottsággal gyakorolja mások becsben tartását. A türelmet pedig leginkább az ellenségei és a rosszindulatú emberek révén gyakorolhatja. Éppen ezért, ha ilyen személlyel találkozunk, tekintjük őt tanítómesterünknek, aki hatalmas segítséget nyújt szellemi előmenetelünkhöz. A buddhista életvezetés és a bódhiszattva gyakorlat szerves része, hogy zaklatottság vagy ingerültség helyett különös szeretettel tekintünk ellenségeinkre és a rosszindulatú emberekre; nagyobb tisztelettel bánunk velük, mint a valóságos segítőkinkkel és a legjobb barátainkkal. Milyen következményre vezet, ha ezen a módon gyakorolunk? Mivel boldogtalanságunk elsődleges okai az ellenségeink és a rosszindulatú emberek, ha zaklatottság vagy ingerültség helyett szeretettel és hálával fordulunk feléjük, megszűnik boldogtalanságunk kiindulópontja. Jóllehet ez igen értékes tanács, mégis bizonyára lesznek, akik

megvalósíthatatlannak tartják. Említettem, hogy a tudat képzésének itt ismertetésre kerülő módszere nehéz. De talán juthatunk vele valamire. Saját gyakorlásom ugyan nem mondható túlzottnak, mégis úgy találom, hogy a tudat átalakítása lehetséges. Mit tehet az, aki nincs igazán meggyőződve a gyakorlás hasznáról? Arra bátorítanék mindenkit, hogy próbálkozzon, aztán egy hónap vagy egy év múlva ellenőrizze a fejlődését. Törekedni és kísérletezni kell ahhoz, hogy érzékelhessük, valóban mi történik. Én a saját gyakorlásom alapján úgy találtam, hogy a tudat átalakítása valóban lehetséges. Az ok pedig egyszerűen az, hogy a mulandó, vagyis feltételekhez kötött jelenségek nem változatlan lényegiségek, hanem a belső, természetes folyamatuk következményeként állandó változásban vannak.

[b] Amikor jóságosan, segítõ szándékkal közeledünk másokhoz, az emberek természetes módon viszonzják kedvességünket. Ha azonban az adott személy a kedvesség viszonzása helyett hálátlan, ha viselkedése kellemetlen vagy ehhez hasonló, ami nagyon szomorú, akkor az önzetlenség gyakorlójának még nagyobb kedvességgel kellene az ilyen ember felé fordulnia. Sántidéva az *Útmutató a bódhiszattva életviteléhez* címû munkájában kijelenti: ellenségünket tekintsük úgy, mint legkiválóbb tanítómesterünket. Szellemi mesterünk tanításából ugyan megérthetjük, hogy mi a türelem, de ezzel még nem nyertünk lehetőséget a türelem gyakorlására. A tényleges türelem gyakorlására akkor kerülhet sor, amikor ellenséggel találkozunk.

Ahhoz, hogy a valódi részrehajlás nélküli szeretetet és együttérzést kifejleszthessük magunkban, gyakorolnunk kell a türelmet, ami komoly munka. Ezért az önzetlenség gyakorlója úgy tekintszen az ellenségére, mint a legkiválóbb szellemi tanítómesterére, mint a kedvesség megtestesítőjére és nagy tisztelettel bánjon vele.

Nem szükségszerű, hogy jó motivációval viszonyuljon hozzád az, aki iránt megbecsülést érzel. Például a szenvedés tényleges megszüntetésének megvalósítását bemutató tanításnak egyáltalán nincs motivációja, mi mégis becsüljük, magasra értékeljük és tiszteljük. Vagyis, a motiváció megléte vagy hiánya nem befolyásolja, hogy valami elő tudja segíteni a jó tulajdonságok fejlesztését és az érdemek felhalmozását.

Mégis, van akit a motivációja alapján ellenségnek tekintünk – mert vágyakozik az ártalom okozására –, és van, akit nem tekintünk annak. Egy orvos például fájdalmat okozhat a műtét során, ám, mivel ezt a segíteni akarás motivációjával teszi, nem tekintjük ellenségünknek. Csak azokra mondjuk, hogy ellenség, akik ártani akarnak nekünk, következőképpen kizárólag velük szemben gyakorolhatjuk a türelmet. Rájuk tehát nagy szükségünk van. Erre a szerepre a tanítómesterünk alkalmatlan.

Egy tibeti történetben a hívő, miközben körbejár egy templomot, megpillant valakit, aki éppen medítál. Odamegy hozzá és megkérdezi, mit csinál, az pedig így felel: „A türelmet gyakorolom.” Akkor ez az ember valami nagyon durva dolgot mond, mire a meditáló dühösen visszaválaszol. Felhorkanása miatt történik, mert bár látszólag a türelmet gyakorolja, nem találkozott senkivel, aki megsérthette volna vagy haragosan beszélt volna vele, azaz így valójában eredménytelen a türelmegyakorlása. A türelmegyakorlására a legmegfelelőbb élethelyzet az ellenség jelenléte. Aki a bódhiszattva cselekedetekkel akarja elkötelezni magát, annak az ellenségeit a legnagyobb tiszteletben kell tartania.

Tolerancia és türelem nélkül valódi együttérzés nem lehetséges. Hétköznapi szinten együttérzésünk rendszerint ragaszkodással keveredik és így rendkívül nehéz együtt érezni az ellenségeinkkel. Dolgozni kell tehát az ellenségekre is érvényes valódi szereteten és együttérzésen, ehhez pedig a nekünk ártani szándékozó ellenségekkel való bánásmód tapasztalatára van szükségünk. Mindannyiunk életében a legnehezebb időszakok teremtenek esélyt a tapasztalatok megszerzéséhez. Amikor életünk könnyű, elkényelmesedünk, a tragikus körülmények hatására viszont belső erőnket megnövelve érzelmesség nélkül bátran szembe tudunk nézni gondjainkkal. Ki tanít meg erre? Nem a barátunk, nem a gurunk, hanem az ellenségünk.

HETEDIK VERS

*Röviden: közvetlenül és közvetetten
Ajánljam fel jótéteményeimet és a boldogságomat
minden anyámnak.
Anyáim összes bántását és szenvedését
Rejtetten vegyem magamra!*

[a] Ez még mindig a konvencionális felébredéstudatra vonatkozik. Itt most arról van szó, hogy a rendkívül erőteljessé felfokozott, odaadó, másokat önmagánál nagyobb becsben tartó tiszta jellemnek az együttérzés gyökeréből kell fakadnia. Együtt érző az a tudat, amely képtelen elviselni mások szenvedését és azt kívánja, hogy a lények a szenvedéseiktől megszabaduljanak. Azért, hogy mások boldogságára és jóllétére örömmel tekintsünk, a mások iránt érzett nagyon mély részvét mellett a szeretetteljes kedvességet is fel kell élesztenünk magunkban. Ez a kettő – az együttérzés és a szeretetteljes kedvesség – a gyökér, amelyből a más lényeket önmagánál fontosabbnak tekintő cselekvésre elszánt jellem ered. Erre épül a *tong-len* (*gtong len*, adás

és magunkra vétel) gyakorlata, és ennek kifejezői ezek a verssorok: „Ajánljam fel jótéteményeimet és a boldogságomat minden anyámnak. Anyáim összes bántását és szenvedését rejtetten vegyem magamra”.

Boldogságunk tényleges átadása másoknak és a szenvedéseik közvetlen magunkra vétele csak nagyon ritkán valósulhat meg, például amikor két személy sajátos, esetleg a megelőző életükből származó családi karmán alapuló kapcsolatban áll egymással. Ebben az esetben talán ténylegesen is átvehető a másik személy szenvedése, de általában erre nincs mód. Akkor miért fejlesszük ki ezt a hozzáállást? Mert szilárd jellemre, bátorságra és lelkesedésre vezet, és fejleszti a felébredéstudat művelését.

A *tong-lennek* nevezett meditációt azzal kezdjük, hogy elmélyedünk mások szenvedésében. Vizualizáljuk szájalomra méltó helyzetüket, hogy nélkülözik a boldogságot, valamint a szenvedéseiket, amelyek nem csak most, hanem a jövőben is kínozni fogják őket, mivel a szenvedéseik karmikus okait jelenleg is felhalmozzák. Ismét és ismét meditálva a szenvedéseiken, végül valóban szívből jövő, borzongó, sürgető és vágyakozó érzéssel kívánjuk, hogy megmenekülhessenek szájalmas helyzetükből. Felismerjük, hogy mind a jelenlegi szenvedéseiknek, mind a jövőben okozott szenvedéseiknek ők a kárvallottjai, és úgy érezzük, nem tehetünk mást, minthogy magunkra vesszük jelenlegi szenvedéseiket és a jövőbeni szenvedéseik okait. Ebben a gyakorlatban örömmel, lelkesedéssel és vonakodás nélkül éljük bele magunkat szenvedéseikbe és azok okaiba. Bár valójában ez egy vizualizáció, azaz sajátos elmélyülési technika, ám akkor is végezhető, ha a képi megjelenítés nem jár sikerrel; a tudat így is képes ezen a módon gyakorolni. A gyakorlatot végezve azonnal ráébredünk arra, hogy nem elegendő csupán a mások szenvedésének és szenvedésük okainak a magunkra vétele, ezért arra vágyakozunk, hogy az összes érző lény boldog lehessen, jóllétük teljességgel megvalósulhasson.

A vágyakozás mellett a gyakorlat másik részét is elvégezzük, amelyet *tong-nak*, azaz küldésnek nevezünk. Mit küldünk el? Bőséget, vagyis minden dolgot, amelyről azt gondoljuk, hogy az „enyém” – legyen akár tudati, szóbeli, testi vagy bármi más – odaajándékozunk. Mindezeket az érző lények jóllétének megvalósulására tett felajánlasként képzeljük el. A gyakorlat természetesen kapcsolatban áll a szeretetteljes kedvességgel: látjuk, hogy az érző lények vágyakoznak a boldogságra, a vágyaik azonban nem teljesülnek. Megpróbáljuk az eszközeiket teljessé tenni.

[b] Ez a vers az adás és magunkra vétel gyakorlatát mutatja be: szeretetből a boldogságunkat és a boldogságunk okait másoknak adjuk; együttérzésből pedig magunkra vesszük mások szenvedéseit és azokat az okokat, amelyek

miatt szenvednek. Ez a bódhiszattva két legfontosabb jellemzője: az együttérzés, vagyis a törődés a mások szenvedésével, és a szeretet, azaz a vágyakozás, hogy mások boldogok legyenek. Az adás és magunkra vétel gyakorolásakor olyan embereket képzelünk el, akiknek a szenvedése nyilvánvaló. Így gondolkodunk: „Ez az ember rettenetesen szenved, s bár a boldogságra törekszik és enyhíteni szeretné a szenvedését, nem tudja, miként hagyjon fel az erénytelenségekkel és nem tudja, hogyan gyűjtsön erényeket; meg van fosztva a boldogságtól. Most magamra veszem a szenvedéseit és neki adom minden boldogságom.”

Bár aligha van olyan ember, aki ezt képes lenne ténylegesen is megvalósítani, elképzelni mindannyiunk tudjuk. A tudatunkkal végezve a mások szenvedésének megszüntetése és magunkra vétele gyakorlatot, fejlesztjük eltökéltségünket, hogy valóban így is tegyünk. A gyakorlatot be- és kiléggzéssel egybekötve végezzük: belélegezzük mások fájalmát és kilélegezzük feljüket a boldogságunkat.

NYOLCADIK VERS

Mindezeket a gyakorlatokat

A nyolc világi szemlélet ne szennyezze be.

A jelenségeket illúzióként felismerő tudatom

Kötődés nélkül szabaduljon meg a szamszára fogságából!

[a] Az utolsó vers a tudat végső felébredésének művelésére vonatkozik. Míg a megelőző hét a gyakorlás módozataival, ez közvetlenül a tudat felébredésével áll összefüggésben. Mivel hosszú idő óta a dharmagyakorlásunkat megzavaró mérgező érzelmek befolyása alatt állunk, a másokat önmagunknál nagyobb becsben tartó tudat kiművelésekor fennáll annak a veszélye, hogy gyakorlásunkat beszennyezzük hírnévre törekvéssel, titkolt vágyakozással, hogy ajándékot kapjunk azoktól, akiknek a gyakorlatokat megtanítottuk, eluralkodhat bennünk a gondolat, hogy „Én vallásos ember vagyok, a Dharmát gyakorolom!” és büszkélkedve másoknál magasabb rendűnek képzeljük magunkat és mindenkit lenézünk. Az ilyesfajta tudati torzulások és az ezekkel együtt járó viselkedésmódok szenvedésre vezetnek. E veszély miatt a felébredéstudat művelésekor éberem kell figyelnünk az úgynevezett nyolc világi érdekeltség felmerülését. Ez a nyolc magába foglalja a hírnevet, a dicséretet, az örömet és a nyereséget. Dharmagyakorlaskor tudatunkat teljes mértékben meg kell szabadítanunk ezektől a befolyásoktól. Másokkal törődésünknek hibátlannak kell lennie, ezért mentesülnünk kell mindenfajta önmagunkra irányuló szándéktól.

A második rész így szól: „*A jelenségeket illúzióként felismerő tudatom kötődés nélkül szabaduljon meg a szamszára fogságából!*” Ez azt jelenti, hogy a jelenségek – beleértve a megvilágosodott buddhákat, önmagunkat és mindent, ami a létforgatagban található, legyenek kellemesek vagy kellemetlenek, jók vagy rosszak – nem azon a módon léteznek, ahogyan számunkra megjelennek. Megjelenésük azt a látszatot kelti, hogy valóban olyanok, amilyeneknek tűnnek – kellemesek és kellemetlenek, rosszak és jók –, azaz független tulajdonságokkal és öntermészettel rendelkező független létezők. Ebből a félreértésből számos tudati torzultság származik, köztük a ragaszkodás és a harag. A jelenségek független létezőkként elképzelése miatt vallunk kudarcot, ez tart szenvedésben, ez tesz minket szomorúságaink és gondjaink kárvallottjává.

Nyilvánvaló, hogy vannak dolgok, amelyek jók, és olyanok is, amelyek rosszak. Nem valószerűtlen ezekről beszélni. Az is elfogadható, hogy bizonyos dolgok kellemesek, mások nem. Ennek felismerése sem helytelen, ha mindeközben azt is felismerjük, hogy kizárólag a folyamatosan módosuló konvencionális tulajdonságok minősülhetnek jónak vagy rossznak. E tulajdonságoknak egymástól függő természetük van, más szóval kölcsönösen függnék egymás okaitól és feltételeitől. Elegendőnek tarthatjuk, hogy gyakorlásunkat a kellemetlen vagy a rossz elkerülésére és a jó megragadására alapozzuk, ám a „jó”-t a „rossz”-tól csupán hajszálvékony vonal választja el. E vonal meghúzásakor nem gondolhatjuk, hogy a „jóság”-nak és a „rosszság”-nak önléte van a tárgyon belül, hogy ezek a tulajdonságok önmagukban, függetlenekként léteznek, hiszen ezek a fogalmak pusztán hétköznapiak. Ha ezt nem fogadjuk el, tönkretesszük szellemi gyakorlásunkat.

A jelenségek valóságghű felfogásának az a megfelelő módja, ha minden megkülönböztetést csupán konvencionálisnak tekintünk. A vers második fele emiatt mondja, hogy a jelenségek észlelése illúzió, vagyis érzékcsalódás. Erre a szemléletre, amelyet az „üresség” fogalma fejez ki, az emberek és a jelenségek mélyreható azonosításakor van szükség. Az üresség nem más, mint a tényleges önazonosság hiánya. A szútrákban és a tantrákban számos változatával találkozunk, attól függően, hogy mire vonatkozik. A tantrában a jelentése „látszólagos fény” vagy „káprázatfény”. Ezt a szútrákban is használják más összefüggésekben. A „káprázat”-hoz hasonló fogalom sokféleképp szerepel, és a jelentése sem mindig ugyanaz. Jelen összefüggésben úgy értelmezzük, hogy a jelenségek nem olyan módon léteznek, ahogyan megmutatkoznak. Hogyan mutatkoznak meg? Mintha saját természettel rendelkeznének, mintha önmagukban rejlő saját természetük lenne, holott tény, hogy nem így léteznek. Ezért mondjuk, hogy látszólagosak vagy káprázatok. A jelenségek tényleges

megértése céljából a *Pradnyápáramita* a jelenségek számos csoportjáról és típusáról beszél és a változatokat két kategória – az alapvető forma és a mindentudó tudat – közé sorolja. Fel kell ismernünk, hogy ezek mindegyike nélkülözi az önmagában rejlő független létezését.

Meditálásunk során elsőként az önlét hiányának felismerésére törekszünk, azaz, hogy mit jelent a „saját természet” hiánya, és amikor erről ténylegesen meggyőződünk, a jelenségek üressége is megállapítást nyer. Aztán, ebből a meditációból kiemelkedve számos jelenséget a felismerésünk fényében látunk és a létezés végső módjának tényleges megállapítását képesek vagyunk egyesíteni az előttünk lévő jelenségekkel. Ezt követően a jelenségeket olyannak látva, ahogyan azok most megjelennek, és látva őket úgy, ahogyan megelőzően a meditálás közben felismertük őket, ezen az életem meditálunk, figyelve arra, hogy bár a dolgok bizonyos módon megjelennek, valójában a létmódjuk más-milyen, mivel nélkülözik az önlétet. Ily módon meggyőződünk a jelenségek egyformán illuzórikus mivoltán való meditálás gyakorlati hasznáról.

A jelenségek végső létmódját átlátva felismerjük az ürességet és megértjük a létezés valódi természetét. A jelenségek létezésének konvencionális természetét – ahogyan azok számunkra megjelennek – pedig csupán neveknek, fogalmi tulajdonításoknak tekintjük. Ismét és ismét el kell végeznünk ezt a meditációt, ezáltal tudatlanságunk mértékét – amelyből az a feltételezés származik, hogy a jelenségek öntermészettel rendelkeznek – fokozatosan csökkentjük. Ez a tudatlanság vagy félreértés a létforगत gyökere. Fokozatos csökkentésével szabadítjuk meg magunkat az újralétesülés kényszerétől. Emiatt használja szövegünk a „kötődés nélkül” fogalmat: „*tudatom kötődés nélkül szabaduljon meg a létforगत fogságából!*”, amely azt jelenti, hogy ne ragaszkodjunk a jelenségek valódi létezésének helytelen felfogáshoz. Ez Geshe Langri Thangpa rövid, tömör szövegének tanulsága.

Az elmondottakhoz két kiegészítő tanítás még hozzátartozik. Az egyik, hogy az önmagunk másoknál nagyobb becsben tartása, az önmagunkra irányultság megváltoztatása másokra irányultságra és ezzel együtt a mások megsegítésére vagy gyakorolás felkeltése, vagyis a kedvesség gyakorlása összefügg a tudat beállítottságával. Ez a *módszer* oldal, amely erkölcsi megfontolásokon alapul. És a másik, hogy ennek tökéletes kiegészítője a *bölcsesség* oldal, a törekvés annak felismerésére, hogy a jelenségek, szemben azzal, ahogyan megjelennek számunkra, önléttel vagy öntermészettel nem rendelkeznek. E két oldalt össze kell kapcsolni. A módszert vagy gyakorlatot ízesíteni kell a megértés bölcsességével. Hasonlóképpen, a filozófiai vizsgálódásnak a módszer oldalt, az együttérzés gyakorlását át kell hatnia. A két oldal egymással kölcsönösen összefügg. Egymást segítik, hogy a teljes és kifogástalan szellemi fejlődés megvalósuljon. (...)

[b]Ami a módszert illeti, ezeket a gyakorlatokat a mások jóllétének önzetlen megvalósítására összpontosítva végezzük. Nem befolyásolhat minket a nyolc világi beállítottság: vonzódás és ellenszenv, nyereség és veszteség, dicséret és hibáztatás, hírnév és szégyen. Ha a gyakorlatokat elbizakodottan végezzük, azért, hogy azt gondolják rólunk, mi vallásos emberek vagyunk, ha ezzel elismertségre akarunk szert tenni és így tovább, akkor világi megfontolásokkal szennyeződünk, holott nekünk teljes erkölcsi tisztasággal kell mások szolgálatába állnunk.

A vers második fele a bölcsesség oldalra vonatkozik. Ezt a gyakorlatot annak ismeretében végezzük, hogy az együttérzés maga, az együtt érző gyakorló, és az együttérzés tárgya olyanok, mint a varázsló keltette illúziók. Önmagukban létezőkként jelennek meg, ám ez távolról sincs így. E három tényező illúzióként történő felismerésének megértéséhez annak ismerete szükséges, hogy bár ez a három úgy jelenik meg, mintha önmagukban léteznének, az ilyesfajta önlétezésről üresek.

Például, ha valaki azért munkálkodik önzetlen szándékkal, hogy önmaga javára megvilágosodjon, vagy ha úgy tekintene a megvilágosodást kereső emberekre, mint önmagukban létezőkre, illetőleg a megvilágosodást önmagában létezőnek gondolná, akkor az önlétezés képzele bizonyosan megakadályozná abban, hogy a megvilágosodást elérje. Úgy kell tehát tekintenünk magunkat – az önzetlen szándék művelőjét –, a megvilágosodást – amit keresünk –, és az összes érző lényt – akik javára a megvilágosodást keressük –, mint önléttel nem rendelkezőket, mint illúziókat, amelyek léteznek egy bizonyos módon, és megjelennek egy másik módon. A szemlélet, hogy hasonlóak az illúzióhoz, az önmagukban létezésüket cáfolja.

Az önmagában létezés cáfolata nem olyasvalaminek a megszüntetése, ami megelőzően létezett, hanem annak tudatosítása, hogy ilyen soha nem létezett. A jelenségek a tudatlanságunk miatt tűnnek önléttel rendelkezőknek, jóllehet nem azok. Azért gondoljuk, hogy a dolgok oly módon léteznek, ahogyan feltűnnek, mivel számunkra önmagukban létezőkként jelennek meg. E szemlélet miatt mérgező érzelmek élednek bennünk, ezek pedig tönkretesznek minket. Például, látva engem azt gondoljátok: „Az a Dalai Láma” és hirtelen, pusztán a tudatotok számára úgy tűnik, van egy Dalai Láma, amely különáll a testétől, és még a tudatától is független. Ugyanígy, mindenki tekintsen önmagára. Ha a neve Dávid, azt mondjuk: „Dávid teste, Dávid tudata”, és úgy tűnik számunkra, hogy van egy Dávid, aki birtokolja a tudatát és a testét, és van egy test és egy tudat, amelynek ez a Dávid a tulajdonosa, nemde? Azt mondod: „A Dalai Láma egy szerzetes, egy emberi lény, egy tibeti.” Nem tűnik fel, hogy eközben nem vagy tekintettel a testére vagy a tudatára, mintha azok független valamik lennének?

A személyek léteznek, de csak látszólagosan, a megnevezésükön keresztül. Mégis, a tudatunk számára úgy tűnik, mintha a saját jogukon, önmaguk létrehozóiként jelennének meg, és nem úgy, mintha létezésüket a rögzített neveik és fogalmaik kényszerítenék ki. Bár tény, hogy a jelenségek nem léteznek önmagukban és önmaguktól, és az is, hogy tényleges létükben másvalamiktól függnék, számunkra mégis függetlenekként tűnnek fel.

Ha a dolgok ténylegesen úgy léteznének, ahogyan megjelennek, ha a dolgok nagyon szilárdan léteznének, akkor megvizsgálva őket, önlétük egyre világosabbá, egyre nyilvánvalóbbá válna. Ám, amikor egy jelenség megnevezését elemezzük, nem találjuk magát a tárgyat. Például, van egy „én” konvencionálisan [hétköznapi vagy viszonylagos módon], amely örömmel és fájdalommal alávett, amely karmát halmoz fel, stb., de a vizsgálat során ezt sehol sem találjuk. Nem számít, milyen jelenségről van szó, külsőről vagy belsőről, legyen az ember saját teste vagy bármilyen más típusú jelenség, amikor arra vagyunk kíváncsiak, hogy mi is az, ami meg van nevezve, semmit sem találunk.

Az „én” megjelenésekor tudatról és testről beszélünk, de amikor a szétválasztást elvégezzük tudatra és testre és keressük az „én”-t, nem találjuk sehol. Úgyszintén, a test egészének elnevezése függ a test részeinek együttesétől. Ha részeire szétválasztjuk és keressük a testet, nem találjuk.

Még a test legfinomabb részeinek is van innenső és túlsó oldala. Ha valami rész nélküli lenne, akkor függetlennek kellene lennie, de semmi sincs, ami rész nélküli. Minden létező függ a részeitől; a fogalmiság kényszere miatt a részeitől – megnevezésének alapjától – való függésének a megnevezése. Más elemzés útján nem találunk. Nincs olyan egész, amely elválasztható lenne a részeitől.

Mégis, a dolgok számunkra úgy tűnnek, mintha objektív módon, saját maguk által léteznének, következésképp különbség van aközött, ahogyan a dolgok megjelennek a tudatunk számára, és aközött, ahogyan ténylegesen léteznek, vagy amiként elemzés közben látjuk őket. Ha úgy léteznének, ahogyan a saját létezésük megalapozóiként megjelenni látszanak, akkor vizsgálat közben ennek a létmódnak egyre világosabban és világosabban kellene kitűnnie. Tapasztalásunkat képesek vagyunk megkülönböztetni a vizsgálatától, az elemzéssel pedig nem találjuk őket. Azt mondhatjuk tehát, hogy hasonlóak az illúzióhoz.

A jelenségek megjelenése és az elemzés eredménye közötti eltérés azt bizonyítja, hogy szilárd megjelenésük tudatunk hibájának következménye. Ha megértjük, hogy a jelenségek, amelyek ugyan a saját részükről valódi létezőkként jelennének meg, a létezésük tényleges módját illetően üresek, azt is felismerjük, hogy hasonlóak az illúzióhoz.

Milyen haszon származik ebből a megértésből? Mérgező érzelmeink, amilyenek a vágyakozás, a gyűlölet és így tovább, azért élednek fel, mert a jelenségekre a jó és a rossz értékítéleteit ragasztjuk, miközben ténylegesen ilyen tulajdonságokkal nem rendelkeznek. Amikor például nagyon mérgesek vagyunk vagy vágyakozunk valamire, pozitív és negatív érzelmek viharzanak bennünk, ám később, amikor érzelmeink már lecsendesedtek és ugyanarra a tárgyra tekintünk, saját korábbi önmagunkat mosolyogtatónak találjuk. A bölcsesség lesz az, ami visszatart attól, hogy a tárgyra a valóságoson túli jó és rossz tulajdonságokat ragasszuk, és ezáltal képesek leszünk megállítani a vágyakozást és a gyűlöletet.

Ennek az egyesített gyakorlatnak két összetevője van: a módszer és a bölcsesség. A módszer a szeretet és az együttérzés önzetlen művelése, a bölcsesség pedig az összes jelenség önmagában nem létezésének megértése. Ezt a kettőt kell egyesítenünk.

Ezeket a verseket minden nap elmondom, és amikor nehéz körülményekkel találkozom, elgondolkodom a jelentésükön, ami nagy segítség nekem. Talán mások is így lesznek vele. Akinek használ, az gyakorolja, akinek nem, felejtse el. A Dharma, a Tanítás, ugyanis nem a vita kedvéért van. Ezeket a tanításokat a mesterek abból a célból adták, hogy segítsenek, nem azért, hogy az emberek vitakozzanak egymással. Ha én buddhistaként valakivel egy másik vallásról vitáznék, akkor azt hiszem, a Buddha összeszidna. A tanítás célja tudatfolyamatunk megszelídítése.

Összefoglalva, az a kérésem, hogy kíséreljétek meg minél inkább kifejleszteni önmagatokban az együttérzést, a szeretetet és a mások iránti tiszteletet, osztozzatok mások szenvedésében, törődjétek többet mások jóllétével és legyetek minél kevésbé önzőek. Hisztek Istenben vagy sem, hódoltok a Buddhának vagy sem, nem számít. Egyedül az a lényeges, hogy meleg, jó szívetek legyen a mindennapok során. Ez a legfontosabb az életben.

JEGYZETEK

1. *glang ri thang pa rdo rje seng ge* (1054-1123): *blo sbyong tshigs brgyad ma*.
2. Az [a] jelű kommentár forrása: *Commentary on Geshe Langri Thangpa's „The Eight Verses of the Training on the Mind”*. Four Essential Buddhist Commentaries by His Holiness the XIVth Dalai Lama. 81-107. o. Elhangzott Le Mont-Pèlerin-ben, a Tharpa Choeling (mai nevén: Rabten Choeling) Centre-ben, 1979 júliusában. Ez volt Őszentsége első nyilvános európai tanítása.

3. A [b] jelű kommentár forrásai: *nang pa'i lta spyod kun btus. spyi nor gong sa skyabs mgon chen po'i bka' slob gsung bshad. rigs slob lhag brtsags tshogs chung nas bod bsgyur zhus.* 144-167. o., és *Eight Verses of Training the Mind.* Kindness, Clarity, and Insight. The Fourteenth Dalai Lama His Holiness Tenzin Gyatso. 1984. 100-115. o. Elhangzott New Jersey-ben, a Lamaist Buddhist Monastery of America-ban (mai nevén: Tibetan Buddhist Learning Center-ben), 1979-ben.

4. A hat fő mérgező érzelem (*rtsa nyon drug*):

tudatlanság (*ma rig pa*), vágyakozás teli ragaszkodás (*'dod chags*), gyűlölet (*khong khro*), büszkeség (*nga rgyal*), kételkedés (*the tshom*), helytelen nézet (*lta ba nyon mongs can*).

A húsz másodlagos mérgező érzelem (*mi dge ba'i sa mang gnyis*):
harag (*khro ba*), rosszakarat (*'khon 'dzin*), eltitkolás (*'chab pa*), erőszak (*'tshig pa*), féltékenység (*phrag dog*), kapzsiság (*ser na*), csalás (*sgyu*), becstelenség (*g.yo*), gőg (*rgyags pa*), ártó szándék (*rnam par 'tshé ba*), szégyentelenség (*ngo tsha med pa*), szerénytelenség (*khrel med pa*), közöny (*rmugs pa*), izgatottság (*rgod pa*), hitnélküliség (*ma dad pa*), lustaság (*le lo*), lelkiismeretlenség (*bag med pa*), feledékenység (*brjed nges pa*), éberség hiánya (*shes bzhin ma yin pa*) és nyugtalanság (*rnam par g.yeng ba*).