

24.

RÖVID ÖSSZEGEZÉS

A *Lam rim* tanítása itt véget ért. Most röviden összefoglalom, hogy miről is esett szó az elmúlt évek alatt.

Először a legfontosabb szabályokról beszéltem, nevezetesen, hogy miként kell a gyakorlásra vonatkozó előírásokra támaszkodni. Ezután az értékes emberi élet nagyszerűségét tekintettük át. Jelen emberi életünk hatalmas segítség szellemi utunkon, ezért szívünk legmélyéből törekednünk kell, hogy értékes életünket jelentőségének megfelelően használjuk. Ezt követően megértettük, hogy a jelen életbe való görcsös belekapaszkodás következménye, hogy nem fordítunk gondot arra, ami utána következik. Életünk mulandó természetén meditálva felismertük, hogy mire számíthatunk következő életünkben, ha elhanyagoljuk a Dharma gyakorlását, és nem használjuk ki életünk kivételes lehetőségét. Figyelmeztetőül szolgáltak az alsó világok elviselhetetlen szenvedéseinek számos fajtájával megismertető meditációk. Megértve a veszélyt, félelem ébredt bennünk, amely arra ösztönöz, hogy a Három Ékkőben menedéket vegyünk. A menedékvétel feltételeként megismertünk a menedékvétel szabályaival. Hogy elkerüljük az alsó létbirodalmakat és jobb újralétesülésben legyen részünk, el kell köteleződnünk a hiba nélküli karmával. Következő témakörünk és meditációnk ezért a karmatörvény volt.

A *Lam rim* második részének lényegi gyakorlata a szamszárától való megszabaduláshoz elengedhetetlen őszinte lemondás elérése. Megismertük, hogy milyen bajokkal és gondokkal küzdünk a szamszárában, és ezzel egyetemben áttekintettük a létkör szenvedés-természetét. Ahhoz azonban, hogy szüntelen problémáinknak egyszer s mindenkorra véget vessünk, látnunk kellett a szamszára okát. Az erre vonatkozó tanítás a gyökérokot, a tudatlanságot, és az ebből fakadó mérgező érzelmeket ismertette, amelyekből negatív karma jön létre, következményeként pedig újralétesülés a létforgatagban. A szamszára okainak és feltételeinek felismerése felkeltette a gyökéroktól való megszabadulás iránti vágyunkat és elkötelezettségünket a három magasabb képzéssel.

A *Lam rim* utolsó részének alapgondolata, hogy csupán önmagunk megmentése a szamszárából nem elegendő. Hogyan hagyhatnánk figyelmen kívül azokat a lényeket, akik számtalan életünk során anyáinkként, apáinkként, barátainkként oly kedvesek voltak hozzánk. E helyen ezért a részrehajlás nélküli

szereteten és együttérzésen, valamint a bódhicsittán és annak felélesztésén – a hat ok és következmény, illetve az önmagunk másokkal egyenértékűvé tétele és megcserélése módszerein – elméldedtünk, majd pedig a bódhicsitta felkeltésének szertartását ismertétek meg. Itt beszéltem a bódhiszattva fogadalomvétellel együtt járó kötelezettségekről. Ám nem elegendő a jó szív cselekvés nélkül. A mások megsegítése és egyúttal a megvilágosodás csak a Hat Tökéletesség szüntelen gyakorlásával valósítható meg.

A buddhaság – a megvilágosodás – oka két részből áll. A módszeroldali okok érdemek gyűjtésével, a bölcsességoldali okok az eredeti bölcsesség* felhalmozásával teljesülnek. Ezt a két oldalt kell a gyakorlatokkal összekapcsolni a buddhaság eléréséhez, mivel a buddhaság két dolgot jelent: a formás és a bölcseségtestet. Amikor azt halljátok, hogy „érdemek összegyűjtése”, akkor a nagylelkűségből, az erkölcsből és a türelemből származó erények gyűjteményéről van szó. Ez a három gyakorlat a buddhák formatestének oka. A formatest megvalósításához tehát az első három tökéletesség gyakorlása szükséges. A bölcseségtestet eléréséhez a két utolsó tökéletességet kell gyakorolni. Az erőfeszítés mindegyik tökéletesség gyakorlásának feltétele. Tömören összefoglalva ez a szerkezete tehát a megvilágosodás elérésének.

A szútra szerinti gyakorlás útja meglehetősen hosszadalmas. Aki a *Lam rim* harmadik szintjének gyakorlásában tapasztalatokra tesz szert – még ha nem is túlságosan magas szintűekre –, ezt az utat lerövidítheti azáltal, hogy gyakorlását a tantra módszerével folytatja. Így lehetősége nyílik arra, hogy jelen életén belül megvalósítsa a szútra és a tantra egyesítését. Ehhez azonban szüksége van tantrikus tanításra alkalmas minősített gurura, akitől a szükséges beavatást elnyerheti. Miután letette a tantrikus fogadalmakat, azokat, amennyire csak lehetséges, meg kell őriznie. A fogadalmak elhanyagolása lehetetlenné teszi az előrehaladást a tantrikus úton. Fogadalmainak megszegése esetén tisztító gyakorlatokat kell végeznie. Aki életének maradék részét a szútra és a tantra gyakorlatok egyesítésével tölti, az a legnagyobb jótétéményre tesz szert, és valóban jelentőségteljes életet élhet.

Nagyon boldog vagyok, hogy öt éves *Lam rim* kurzusunkat sikerrel befejeztük. Magyarországi tanításaim legnagyobb eredményének ezt tekintem. Igazán elégedett vagyok a teljesítménnyel.

- ◆ *Hálásan köszönjük a tanítást.***

* *ye shes kyi pha rol tu phyin pa.*

** Ez volt Gen Loszang Szönám utolsó magyarországi tanítása 2001. szeptember 8-án. Röviddel ezután Amerikába utazott, ahonnan visszatért Dharamszalába, ahol jelenleg is buddhista filozófiát tanít a Buddhista Dialektika Intézethez tartozó Magasabb Tibeti Tanulmányok Akadémiáján (Sarah).



gser gyi 'khor lo
Arany Dharmakerék (a Buddha tanításai)
Lhásza, Dzsokháng templom

