



# A MEGVILÁGOSODÁSHOZ VEZETŐ ÖSVÉNYEN TÖRTÉNŐ ELTÉVEDÉS ELLENSZERE A HAT TÖKÉLETESSÉG - PÁRAMITA



KHENCSEN KONCSHOG GYALCEN RINPOCSE  
SZEMELVÉNYEI A MAKULÁTLAN AMBRÓZIA,  
A MEGSZABADULÁS ÉKKÖVE, VALAMINT  
A TANÁCSOK KINCSESTÁRA ÉS  
A SZENVEDÉS ÁTALAKÍTÁSA CÍMŰ MŰVEKBŐL

ANGOLRÓL MAGYARRA FORDÍTOTTA: THUBTEN KYENRAB

BUDDHISTA BÉKE-SZENTÉLY ALAPÍTVÁNY ©  
ZALASZÁNTÓ 2020

# A megvilágosodáshoz vezető ösvényen történő eltévedés ellenszere

## A hat tökéletesség - páramita

Szemelvények a Makulátlan Ambrózia, a Megszabadulás Ékköve, valamint a Tanácsok kincsestára és a Szenvedés átalakítása című művekből.

### Khencshen Koncshog Gyalcen Rinpoce tanítása

#### 1. Nagylelkűség, bőkezűség, adakozás

A nagylelkűség gyakorlata szívünk megnyitását jelenti azért, hogy vagyunk adományozásával, félelem nélkülségünk kisugárzásával és a Dharma tanításával mindenkivel megosszuk a saját boldogságunkat. A nagylelkűségen keresztül olyan erőteljes tudatot fejleszthetünk ki, mely minden lényt képes elérni. A nagylelkűség hanyagolása a szegénységből eredő szenvedéshez vezet, majd az éhes szellemek birodalmában való újraszületéshez. Bárki, aki nem gyakorolja a nagylelkűséget, az nem tud mások javára válni és így nem éri el a buddhaságot. A nagylelkűség gyakorlásával jelentőségteljes lesz az életed, és nem fogsz az éhes szellemek birodalmába újraszületni.

Mindenki békére és boldogságra vágyik, de vagyon nélkül nehéz elérni a boldogságot. Ez a fajta gazdagság a nagylelkűség gyakorlásával teremthető meg. Ezzel tudunk mások javára válni és elosztani a szegénységüket. Azoknak, akik a megvilágosult magatartással gyakorolják a nagylelkűséget, egyrészt nem okoz nehézséget a megvilágosodás elérése, másrészt nem érzik szükségesnek vagyunk megőrzését, félelemnélkülivé válnak. Ugyanakkor, akik nem nagylelkűek, azoknak meg kell védeni a vagyonukat, mindig félve attól, hogy kirabolják őket. Ez pedig megteremt további más zavaró érzelmeket, melyek a megvilágosodás elérését fogják akadályozni. A nagylelkűség definíció szerint egy ragaszkodástól mentes tudatot jelent, mely lemond az ömagához tartozó dolgokról. Milarepa így mondta:

*„A nagylelkűség gyakorlása a legjobb módszer a fősévség, a ragaszkodás és a kapzsiság megtisztítására.”*

A nagylelkűség gyakorlásának három formája létezik: a vagyonnal való bőkezűség, a félelemnélkülség sugárzása és a Dharma tanítással összefüggő nagylelkűség.

### *1.1. Vagyonhoz köthető nagylelkűség*

Sokféle szintje létezik ennek a gyakorlatnak, egy vízcsepp felajánlásától kezdve egészen a saját testünk teljes feláldozásáig. A hat birodalom minden érző lényének felajánlhatunk füstölőt és virágokat annak érdekében, hogy szabaduljanak meg, legyenek mentesek a szenvedéstől és kerüljenek kapcsolatba a megvilágosodás tudatával. A szerzetesek és szerzetesnők támogatására adott felajánlás lehetővé teheti, hogy meditációs gyakorlatukat tovább folytassák és elmélyítsék. Egyike a legmagasabb szintű gyakorlásnak, amikor a saját testünket ajánljuk fel. Ezt csak kizárólag Buddhák és a nyolcadik, kilencedik, illetve tizedik bhumi szintet elért bodhiszattvák tudják megtenni. Hétköznapi emberek ilyet nem tudnak fizikailag véghez vinni ugyanakkor a tudatunkkal képesek vagyunk hasonlót tenni, mint például a „Csöd – az énkép elvágásának” gyakorlatában. Ebben a gyakorlatban meghívjuk a démonokat, helyi Istenségeket, szellemeket és minden lényt, aki húsrá és mások életére vágyik. Látva a zavarodottságukat és tudatlanságukat ki kell fejlesztenünk feléjük a feltétlen együttérzést. Majd elképzeljük, hogy a saját testünket felajánljuk ezeknek a lényeknek. Miután felajánlásunkkal kielégítettük, illetve lecsillapítottuk vágyaikat, Dharma tanítást tudunk adni számukra. Gondolatban szintén felajánlhatjuk testünket a megvilágosodott lényeknek.

Fontos, hogy tiszta motivációval, indíttatással tegyük meg felajánlásainkat. Ez azt jelenti, hogy bármit is ajánljuk fel, mindig szívből, tisztelettel, együttérzéssel és odaadással tegyük. Végül az érdemet minden érző lény szenvedéstől való megszabadulása és a megvilágosodásuk elérése érdekében ajánljuk fel.

A tisztátalan indíttatással tett felajánlás negatív karmát, ártalmas eredményt teremt, és az alacsonyabb szintű birodalmakba történő újraszületéshez vezet. Így ne adományozz a saját hírneved érdekében, vagy féltékenységből, illetve ne adj semmi olyat, ami másoknak árthat. Így kerülj a fegyverek vagy mérgek adását. Ne adj tisztátalan embereknek, mivel nem fog a javukra válni. Ne adj ellenszenvből vagy tiszteletlenségből.

### *1.2. Félelemnélküliség általi nagylelkűség*

Sugározz félelemnélküliséget és védelmezd a bajban lévőket. Adj gyógyszert a betegnek, segíts a fuldoklóknak és általánosságban véve óvd az életet.

### *1.3. Nagylelkűség imákkal és Dharma tanítással*

Az OM MA NI PAD ME HUNG mantra olyan mélységes és erőteljes, hogy a vízben állva recitálva is az így megáldott víz eljut a folyóba és el fogja érni a vízben élő lényeket, akik

hallva a mantrát egy magasabb szintű birodalomban fognak újraszületni és végül kikerülnek a szamszárából. A Dharma adása azt jelenti, hogy megosztod a bölcsességedet azokkal, akik tudatlanok, zavarodottak és szenvednek, azáltal, hogy meghatalmazásokban, beavatásokban részesíted őket, meditációs gyakorlatokat magyarázol el Nekik, valamint tanítást adsz az erényes és erénytelen viselkedésről, a szamszáráról és a megvilágosodásról. Az eredményesség érdekében a tanításokat Buddháknak és Bodhiszattváknak kell tiszta szándékkal adniuk, és nem származhat valaki más álombeli vagy személyes tapasztalataiból.

Ahhoz, hogy másokat tanítsuk először is nagyon fontos, hogy megalapozottá tegyük tudásunkat a Dharmában. Szorgalmasan kell tanulni, jól gyakorolni és felismerésekre, megtapasztalásokra kell szert tenni. A Dharma tanítása lényegében a szamszára és a megvilágosodás valódi természetére való rámutatást jelenti, mely egyáltalán nem könnyű. Amikor mások javára adakozunk, akkor azt ragaszkodás és elvárás nélkül kell tennünk. A végtelen számú érző lényt a megvilágosodás elérésében segítve a nagylelkűséged határtalan pozitív tulajdonsággá alakul át.

Ezen felül, ha a bőkezűséget, adakozást a kettőség állapotától mentes bölcsességgel vagy képes megvalósítani, akkor meg fogod tapasztalni a tökéletes nagylelkűség állapotát. A nagylelkűség gyakorlása azt eredményezi, hogy az elvárásoktól mentes adakozással éppenséggel gazdagodni fogsz, hozzájárulva mások megvilágosodási ösvényre való lépéséhez, végül pedig eléred a megvilágosodást. Az étel adásával egészséges testet-, ruhák adományozásával kellemes arcszint-, mécses felajánlással tiszta szemeket nyerhetünk el. A félelemnélküliség megvalósításával a gonosz szellemek és démonok támadásainak tudsz ellent állni, a tanítások által pedig meg fogod látni a Buddhát és meg fogod tisztítani a zavarodottságodat.

*„A ragaszkodástól mentes nagylelkűség olyan, mint a magokat vető farmer.*

*Késedelem nélkül beteljesíti a vágyainkat és szándékainkat.*

*Fedezd fel lényegi, valódi gazdagságodat.*

*Ez a szívbeli jótanácsom.”*

*(Idézet a Tanácsok kincsestárából)*

## 2. Erkölcsösség, etikus viselkedés

Az erkölcsösség, az etikus viselkedés egyrészt minden erénytelenség – melyek a szenvedést okozzák – elkerülését, másrészt az érdemteli erényesség kifejlesztését jelenti, mely a boldogsághoz és a megvilágosodáshoz vezet. Megfelelő erényesség, erkölcsösség nélkül nem érhető el egy helyénvaló, igazi emberi vagy isteni lét, még a nagylelkűség gyakorlásának ellenére sem. Helyes, megfelelő erényesség nélkül a tanításokkal sem találkozhatasz, épp úgy, ahogy a vak ember sem látja a formákat. A szamszárából sem tudsz megszabadulni, mint ahogy lábak nélkül se tudsz sétálni. Az erkölcsösség gyakorlása nélkül az ösvény nem lehet teljes.

Mindazok el fogják érni a nyolc kedvezőtlen feltételtől mentes szerencsés testet, akik megfelelő módon, erényesen viselkednek. A helyes, helyén való viselkedés az egyetemes alap. Ahogy a talaj lehetővé teszi, hogy a fák növekedni tudjanak és ahogy a lényeknek támaszt nyújt, ugyanúgy a Buddha minden nagyszerű minőségének a talaja az erényesség, az erkölcsösség.

Amikor valaki tiszta erkölccsel bír, az elérheti a szamádhi meditáció erényeit és beteljesítheti mások kívánságait. A megfelelő etikus, erkölcsös viselkedést megvalósítva nincs nehézsége a megvilágosodás elérésében vagy Buddhákkal való találkozásban. Ez a legjobb ékesség, amivel rendelkezhetünk, mely egyben a béke és boldogság forrása. Minden élőlény nagyon becsüli, tiszteli azokat, akik erkölcsösek. Az erkölcsösség minősége a nyugalom és frissesség, a zavaró érzelmek béklyóitól való mentesség.

Háromféle erkölcsösségről beszélhetünk: erénytelenségtől való tartózkodás, erényesség felhalmozása, illetve az érző lények javára tenni. Az erényes életvitelhez szükséges tudatosságot mindig fenn kell tartani, huszonnégy órán át, egész életünk folyamán.

### 2.1. Erénytelenségtől való tartózkodás

Az erénytelenség megbéklyózása, elhagyása a módszer ahhoz, hogy a Dharmának megfelelően tartsuk fenn a test, beszéd és tudat kapuit, nem engedve, hogy ártsunk és negatív karmát halmozunk fel. Ide értendő a hét pratimoksha fogadalom és mindennemű nem erényteli gondolat és cselekedet elkerülése. Shantidéva szerint tizennyolc fő és negyvenhat kisebb erkölcsi vétket („A szenvedés átalakítása” című műben részletesen kifejtve) kell elkerülni.

### 2.2. Erények felhalmozása

Ez a gyakorlat magába foglalja a tíz erényteli cselekedet és a hat páramita gyakorlását, Dharma szövegek olvasását, mantra recitálást, bármely tanításon való elmélkedést, hiteles gyakorlást,

a betegek és öregek ápolását, mások erényes tettein való örvendést, a türelem gyakorlását azokkal szemben, akik megvetnek minket, minden erényes tetteink felajánlását a megvilágosodás eléréséhez, tévedéseink, hibáink megtisztítását és az együttérzés, szerető kedvesség, bölcsesség, tudati stabilitás és erkölcsösség kifejlesztését. Ezek mind a zavarodottságunkat tisztítják meg, megérlelik a Dharmában a tudatunkat és a tanulmányainkat és felismeréseinket fejlesztik. Az erények felhalmozását gyakorolni, védelmezni és fejleszteni szükséges.

### *2.3. Érző lények javára válás*

Az érző lények javára válás erkölcsi gyakorlata a mindenféle önzéstől való teljes mentességen alapul. Az érző lényekkel kapcsolatban egy Dharma talaján álló, tiszta tudatú gyakorlónak az erényesség kifejlesztésére négyféle eszköz áll rendelkezésre: megvitatás, a Dharmával egyező módon, az igényeiknek megfelelő időtöltés, megadni, amire vágnak és a Dharmában foglaltak szerint tanítások adása. Annak érdekében, hogy az érző lények javára válhass a cselekedeteidnek a tanításokban foglaltakkal összhangban kell lennie. Az érző lények javára munkálkodást képességeinknek megfelelően bármikor és bárhogyan gyakorolhatjuk, részrehajlás, vagyonhoz és hírnévhez való ragaszkodás nélkül. A vagyonhoz és hírnévhez való ragaszkodás okozza a dühöt, haragot, önáltatást, kibillentséget és az erények megsemmisülését.

Az erényesség fejlesztésének ezen módszere az őseredeti bölcsesség és felajánlás gyakorlata. Az erényesség gyakorlásának eredményeként a gyakorló számára elérhetővé válik a teljes és tökéletes megvilágosodás, ugyanakkor még a szamszáraban időzés közben is egy tökéletes emberi testtel és jóléttel fog rendelkezni. Minden emberi és nem emberi lény tisztelni fogja.

*„A háromféle erényesség olyan, mint a harcos kardja.*

*Elvágja a megkötő, zavaró érzelmeket.*

*Rendelkezned kell jó visszaemlékező képességgel, illemmel, éberséggel és megfontoltsággal.*

*Ez a szívbeli jótanácsom.”*

*(Idézet a Tanácsok kincsestárából)*

### 3. Türelem

A türelem a nyugalom és lecsendesedtség, a gondtalanság érzése, mely nagyszerű együttérzéssel és zavartalan tudattal, tudatossággal párosul. Türelem hiányában könnyedén harag, düh merülhet fel, és meg fogja semmisíteni az odaadás, nagylelkűség és erkölcsös viselkedés által felhalmozott érdemeket. A Bodhicsarja avatárában így szerepel:

*„Kalpák ezrei alatt a nagylelkűség, és a Buddhák,  
valamint más lények szolgálata által  
felhalmozott összes erényes cselekedetét  
az ellenszenv egyetlen érzése képes lerombolni.”*

Amikor ellenszenv, harag merül fel, az hasonlatos ahhoz, mint egy puszkagolyó a testben, mely elviselhetetlen fájdalommal jár, megakadályozva a békesség érzését, akár oly mértékben, hogy még az alvás is képtelenné válhat. Amint valaki mérgessé válik, a rokonaik és barátai szenvedni fognak és elkerülik a társaságát.

Mára démonai könnyebben okoznak zavarodottágot azokban, akik híján vannak a türelemnek, így vágva el őket a megvilágosodástól. Röviden összefoglalva, ha valaki mérges, akkor ott nincs békesség és boldogság. A türelmes ember viszont az erény legmagasabb szintű gyökerével rendelkezik. A Bodhicsarja avatárában így szerepel:

*„Nincs súlyosabb negatív - ártalmas karma az ellenszenv által okozottnál,  
nincs nehezebb önmegettartóztató gyakorlat a türelem gyakorlásánál.”*

A türelem nem azt jelenti, hogy tétlenné, engedékennyé, lustává vagy gyengévé válunk, a tökéletes türelem valójában az együttérzés és bölcsesség megerősítése. A türelem a stabil, szilárd tudatból ered, a félelemnélküli tudatból, mely szilárdan törekszik a megvilágosodás felé. Ezért számos módszerrel biztosítsd a türelem gyakorlását. Ha türelmessé válsz, akkor minden boldogságot el fogsz érni, tökéletesíted a tudatodat és eléred a megvilágosodást.

A türelmet háromféle képpen lehet gyakorolni:

- Türelmesnek lenni azokkal, akik ártanak nekünk
- Türelmesen viselni a szenvedést
- Türelmesnek lenni a mélységes Dharma tanításokkal kapcsolatban

## *Türelmesnek lenni azokkal, akik ártanak nekünk*

Türelmet kell gyakorolnunk akkor, amikor valaki megvádol bennünket, megpróbál fizikailag vagy szóban ártani nekünk, általánosságban véve nekünk és rokonaink számára nehézségeket okoz. Ez maga után vonja, hogy nem engedhetjük meg a tudatnak, hogy zavarodottá váljon, meg kívánjon bármit is torolni, vagy haragvó, megbántott, neheztelő legyen. Az ellenségeink a saját negatív karmánknak a kivetülései. Ahogy Atisa is felhívta rá a figyelmünket:

*„Ha ellenszenvet érzel, akkor hogy lennél képes a türelmet gyakorolni?”*

Valójában azok adnak egy esélyt számunkra a türelem gyakorlására, akik ártanak nekünk, akik akadályoznak bennünket, akik vádolnak, hibáztatnak bennünket és ezért hálásnak kell lennünk. Ezen a gyakorlaton keresztül egy lehetőséget kapunk, hogy megtisztítsuk az ártalmas, negatív karmákat és zavarodottságot. Ezen gyakorlat által érdemeket és bölcsességet fejleszthetünk ki, valamint a tudatot igazán erőssé, megalapozottá formálhatjuk. Ezért az ellenségeinkre úgy kell tekintenünk, mint a türelem nagy mestereire.

A másik módja a gyakorlásnak, ha felismerjük, hogy embertársunk nem szabad. Például, ha egy mérges ember egy bottal megüt egy másikat, akkor a fájdalmat a bot fogja okozni, nem az ütő ember. Így a botot kell megsemmisítenünk, felismerve, hogy a botnak nem volt választása, hiszen azt egyedül az ütő ember mozgathatta. Az ütő ember sem volt szabad, mert őt a harag és zavarodottság vezette. Ezáltal meg kell próbálnunk semlegesíteni az érintett személy haragját, ahelyett hogy reagálnánk rá. Szintén meg kell fontolnunk az eseményben a saját karmánk szerepét. A jelenben tapasztalt fájdalom, ártalom a korábbi karmáink eredménye.

Ez azt jelenti, hogy bizonyosan elkövettünk egy hasonló ártalmas cselekedetet a korábbi életeinkben és ennek a gyümölcsét tapasztaljuk most a jelenben. Ezt el kell fogadnunk. Szintén vizsgálnunk kell a saját testünk sebezhetőségét. Ha nem lenne testünk, akkor nem lenne semmi, aminek fizikailag ártani lehetne. Így a saját és mások teste alkotja meg a szenvedés okát. Ebből a tényből eredően senki mást nem vádolhatunk. Azaz a sebezhetőségünket a saját tudatunkon belül kell észrevennünk.

A tudat mindenféle úton megpróbálja védelmezni, fenntartani a testet, nem elfogadva, belátva azt a tényt, hogy minden mulandó és könnyedén megsebesíthető. Valójában az az ember, aki nekünk árt, ténylegesen a barátunk, mert türelemre tanít bennünket, mely megtisztítja az ártalmas, negatív karmáinkat, megerősíti az erényes minőségeinket és közelebb vezet a megvilágosodáshoz.

A tökéletes türelmet a következőképpen gondolkozva szintén lehet gyakorolni:

Az épp nekünk ártó ember egy előző életünkben bizonyosan a szülőnk, rokonunk vagy barátunk volt.

Mivel ebből eredően kedvesen viseltetett velem szemben a múltban, így nem kellene negatívan, elutasítóan viselkednem vele. Meditálj azon, hogy a nekünk ártó személyiségnek a mulandóság a természete és bármikor elhalálozhat. Így nagy együttérzést kell tanúsítanod felé. A három méreg gyümölcsét, eredményét megtapasztaló lények fájdalmán, szenvedésén szintén lehet meditálni. A megvilágosodási tudat kifejlesztésével, a minden érző lény szenvedéstől való megszabadulásának kívánásával ezek a fájdalmak eloszlathatóak.

### *A szenvedéssel kapcsolatos türelem*

A megvilágosodás felé tartva számos nehézséggel, megpróbáltatással kell szembe néznünk. A türelem gyakorlását a szenvedések örömteli tudattal való elfogadása jelenti. A nagy mesterek élettörténetei, - mint Shakjamuni Buddha, Milarépa és mások - mutatják meg számunkra, hogy milyen csodálatos módon túrték el a nehézségeket és szenvedéseket annak érdekében, hogy megtisztítsák a negatív, ártalmas karmáikat, kifejlesszék a bölcsességet és együttérzést, valamint megerősítsék a fizikai állapotukat és szellemi akaraterejüket. Olyan ez, mint amikor egy fertőző betegség megléte esetén alávetjük magunkat az operációnak, kezelésnek és hasonló folyamatoknak a gyógyulás érdekében. A Bódhicsarjá avatára című mű így írja:

*„A felébredésig felmerülő szenvedéseknek is van egy határa, olyan ez, mint amikor elszenvedjük egy sebészi beavatkozás fájdalmát annak érdekében, hogy eltávolítsunk és megsemmisítsünk egy nagyobb fájdalmat.”*

A szamszárái lét csatájában a türelem gyakorlása által győzedelmeskedhetünk, a zavaró érzelmek által keltett ellenségek megsemmisítésével igazi harcossá válunk. Buddha úgy mondta, hogy a Dharma felkutatásához fel kell készülnünk, hogy egy késekből álló vagy lángoló mezőn kell áthaladnunk.

Ez nem azt jelenti, hogy indokolatlanul szenvednünk kellene, hanem inkább arra mutat rá, hogy milyen szintű, milyen mértékű kötelezettségvállalást, elhatározást kell megtennünk. Elgondolkozhatunk azon, hogy egy nap meg kell majd halnunk, és ezt észben tartva, a Dharmákra egyhegyűen összpontosítva elfogadjunk bármely szituációt, körülményt.

### *A Dharma türelmes megértése*

A Buddha, Dharma és Szangha nagyszerű minőségeit hallva (határtalan bölcsesség, a tíz erő, a négy félelemnélküliség, a tizennyolc összehasonlíthatatlan minőség és hasonlóak) nem szabad türelmetlenné válni, hanem türelmesen törekedned és gyakorolnod kell a tanításokban foglaltakat, mint a mindent átható ürességet, a Mahamudrát, az éntelenséget, az illúzórikus testet és

Buddha határtalan minőségeit. Félreértés esetén ezek a gondolatok zavarodottságot és ártalmas következményeket tudnak okozni.

A türelem az őseredeti bölcsesség, a megkülönböztető éberség és a felajánlás révén fejleszhető, növelhető. Amikor minden lény javára gyakorolod a türelmet, akkor határtalanná fogsz válni. Amikor az üresség belátásával és együttérző tudattal gyakorolsz, akkor a türelmed tisztává fog válni. A Bódhiszattva bhúmi így fogalmaz:

*„Ha a gyakorló a megvilágosodás beteljesítéséhez ezen mélységes és határtalan türelemre alapoz, akkor a Bodhiszattva el fogja érni a felülmúlhatatlan, tökéletes és teljes megvilágosodást.”*

*„A türelem páncélja olyan, mint egy védőmellény.*

*Nem lehet haraggal átszűrni és erősíteni fogja az erényteli tulajdonságokat, minőségeket.*

*A türelem gyakorlásán keresztül el fogod érni a fő és mellék jelekkel feldíszített testet.*

*Ez a szívbeli jótanácsom.”*

*(Idézet a Tanácsok kincsestárából)*

#### **4. Kitartás – szorgalom, állhatatosság**

A kitartás az erényteli céljainkhoz való jutáshoz szükséges szorgalmat és örömteli törekvést jelent. Kitartás nélkül a lustaság hibájába eshetünk, képtelenné válunk az erényes cselekedetek beteljesítésére, nem tudunk mások javára válni és nem érjük el a megvilágosodást. Ugyanakkor, ha kitartóak vagyunk, akkor minden erényes minőség, tulajdonság, hasonlóan a növekvő holdhoz kiteljesedni, növekedni fog és részesülni fogunk Buddha bölcsességének határtalan kincsestárában. Az énképzet hegyén átjutunk és gyorsan elérjük a megvilágosodást. A kitartás a lustaság ellenszere.

Háromféle lustaság azonosítható:

Az élvezeteshez, kellemeshez való ragaszkodásból eredő lustaság, a gyengeségből eredő lustaság és a világi tevékenységekből származó lustaság.

##### **4.1. Az élvezeteshez, kellemeshez való ragaszkodásból eredő lustaság**

A kellemes, élvezetes érzékelésekhez való ragaszkodás magába foglalja a pihenés kényeztető szeretetét, jelen életünk tárgyait, ragaszkodásunkat a társasági élvezetekhez és mindenféle kellemes, örömteli állapothoz. Ezt el kell kerülnünk.

Buddha egyszer így mondta szerzeteseinek: A halál közeleg és evilági életünk véget fog érni. Még a Buddha tanítása is hanyatlani fog. Ezért amikor csak teheted, törekedj arra, hogy egy állandó, tartós kitartást elérj. Amennyiben úgy gondolod, hogy a gyakorlást a halál pillanatáig elhagyhatod, akkor késő lesz ennek helytelenségével szembesülni.

Az időskor okozta fájdalmakból és szenvedésből eredően nem leszel képes a tanításokat megérteni és meditálni rajtuk. Ezért fordulj el az élvezetektől, ahogy szintén megszabadulsz a térdedre eső kígyótól, vagy a hajadba hulló parázstól. A megvilágosodás felé való munkálkodáson, a szamszarába való újraszületés ajtajának bezárásán túl nincs fontosabb tevékenység.

#### *4.2. A gyengeségből eredő lustaság*

Ez azt jelenti, hogy valaki azt állítja, hogy Ő nem eléggé intelligens a tanítások megértéséhez, nem tud keményen munkálkodni és minden törekvése hiábavaló. Ezt a helytelen nézetet el kell kerülni és a megvilágosodás elérése érdekében bátorítani kell magunkat. Ha még a kis rovarok is képesek kitartó törekvésükkel eredményt elérni, akkor az embernek is lehetséges a megvilágosodás elérése. Meditálj azon, hogy az emberi létformába való születéssel és az erényes és nem erényes tettek megértésével az Ösvényen való maradással elérheted a megvilágosodást.

#### *4.3. Világi tevékenységekből származó lustaság*

Jelen és elkövetkező életeink szenvedéseinek közvetlen okai abból a törekvésből merülnek fel, hogy legyőzzük az ellenségeinket, ragaszkodunk a nem erényes tevékenységből származó vagyonunkhoz és pusztán jelen életünk érdekében fáradozunk, törekvünk. A világi tevékenységekből származó lustaság a mulandóság és a dolgok lényeg nélküli létének, ürességének a megértésével és belátásával kerülhető el.

A három előbb említett hiba legyőzéséhez a törekvést kell alkalmaznunk. A törekvésnek három fajtája, típusa van: A páncélszerű kitartó törekvés, a kitartó törekvés a tettekben és az elégedetlenség hajtotta törekvés.

##### *Páncélszerű kitartó törekvés*

Felvértezett tudattal kitartóan határozd el, hogy sose fogsz elszakadni az erényességtől egész addig, míg minden érző lény el nem éri a megvilágosodást. Sose néhány vagy korlátozott számú lényért tarts ki állhatatosan, hanem mindenféle különbségtétel nélkül minden érző lényért.

Elhatározottsággal és felajánlással teli bátor szívvel megyünk tovább, nem számít milyen áron. Ez a mi páncélunk, vértetünk, most már haladhatunk, fejlődhetünk.

Olvasva Buddha, Milarépa és más nagy mesterek élettörténetét és látva a Dharmáért hozott áldozatukat így gondolkozzunk:

„Ha jobban nem is tudom csinálni, akkor legalább úgy kell gyakorolnom, mint ezek a nagy-szerű lények, akik ilyen megpróbáltatásokat éltek túl. Itt ülök a zavaró érzelmek által teljesen elborítva, akkor miért nem dolgozom keményebben? Ugyanazok a lehetőségeim vannak, mint Nekik voltak. Nagyon szerencsés vagyok továbbá, hogy rendelkezem ezzel az értékes emberi testtel, hogy találkozhattam autentikus Lámákkal, akik megáldottak a tanításokkal. Mivel most van egy lehetőségem, hogy tanulmányozzam a tanításokat és gyakoroljak, fel fogom áldozni magam és akár még az életem árán is el fogom fogadni a nehézségeket. El kell érnem a megvilágosodást.”

Elhatározottsággal és felajánlással teli bátor szívvel megyünk tovább, nem számít milyen áron. Ez a mi páncélunk, vértetünk, most már haladhatunk, fejlődhetünk.

### *Kitartó törekvés a tettekben*

A tettekben való kitartó törekvés azt jelenti, hogy megtisztítunk minden egyes zavaró érzelmet, mint a vágy és harag. Az erényes cselekedeteket – mely magába foglalja a hat páramitá gyakorlását – fejleszteni, kiteljesíteni kell. Fáradhatatlanul kell az előzőeket gyakorolnod, mint egy folyó, mely sodrása által sose áll meg. Legyél egyre magabiztosabb az erényes cselekvésben, mint a hőségben a tengerhez igyekvő ember. Ne bátortalanodj el, vagy remegj meg a zavaró érzelmektől, fogalmi gondolatoktól vagy más akadályozóktól. Törekegy énképhez nem ragaszkodó módon. A gyakorlatodban bármilyen haladás is csak az egód belebonyolítása nélkül lehetséges. A minden érző lény javára való munkálkodás gondolatában légy kitartó, szorgalmas, támogasd a lényeket, hogy megértsék a tanításokat.

### *Az elégedetlenség hajtotta törekvés*

Ez azt jelenti, hogy nem lehetsz elégedett a kis haladással, hanem egész a megvilágosodás eléréséig folytatnod kell az erényes cselekvést. Még az is elégedetlen marad, aki csak ideiglenesen vágyik békességre és boldogságra, akkor hogyan lenne boldog bárki is, aki a végső szintű békességért és boldogságért munkálkodik? Ha a minden lény javára válás érdekében kitartó vagy a bölcsesség, együttérzés és üresség gyakorlásában, akkor a szorgalmad határtalanná és mélységessé fog válni. A nagy mesterek sose pihentek a babérjaikon. Ameddig csak éltek a Dharmának szentelték az életüket.

Lehet, hogy egy hajó alkalmas a tengeren hajózásra, de állandó evezés nélkül nincs esély az óceán átszelésére. Hasonlóan a kitartásunktól függ, hogy elérjük-e vagy sem a megvilágosodást.

Örömteli törekvés és szorgalom hiányában - még ha intelligensek is vagyunk - nem fogunk nagy eredményeket elérni és nem tudjuk átszelni a szamszara óceánját. Bárkiből, aki nagy kitartással, szorgalommal bír nagyszerű gyakorló fog válni. Akiből hiányzik a szorgalom semmit sem fog elérni.

A tiszta szándékú bódhiszattva cselekvés kitartással, szorgalommal párosulva el fog vezetni a buddhaságig. Még a buddhaság felé vezető úton is boldogságot fog tapasztalni és a bódhiszattvák nagyszerű és mélységes minőségeit fogja elérni.

*A Dharmára való szívből jövő emlékezés olyan, mint a lángba kapott haj.*

*Semmi sem fontosabb nála.*

*Ezért ne legyél lusta és ne ragaszkodj a kellemes dolgokhoz.*

*Ez a szívbéli jótanácsom.*

*(Idézet a Tanácsok kincsestárából)*

## **5. Összpontosítás**

Az összpontosítást meditációnak, meditációs elmélyedésnek is nevezik, mert a tudat lecsendesítését, lenyugtatását és az erényekkel felvértezett egyhegyűvé tételét jelenti. Bárhogy is gyakorolod a nagylelkűséget és más tökéletességeket, összpontosítás nélkül a tudatunk a zavaró érzelmek karmai közé szorul. Ha nincs a tudatodban sem lecsendesedtség, sem megalapozottság, akkor a tisztánlátást sem fogod elérni, és így nem tudsz más lények javára válni. Meditációs elmélyedés hiányában nem érhető el a valódi bölcsesség, és így a megvilágosodás sem.

Aki megvalósította a meditációs elmélyedést az be tudja teljesíteni a meditációs szinteket és meg fog szabadulni a világhoz való ragaszkodástól. Helyes és valódi meditációs elmélyedés és tiszta bölcsesség által a tudat zavarodottsága megszüntethető, a tanítások valós jelentése belátható, nagyszerű együttérzés fejleszthető ki, és a három megvilágosodottsági szint egyikébe juttathatunk minden érző lényt. A meditációs elmélyedés ellentéte a szétszórt gondolatokkal teli tudat, melyet a zavaros érzelmek okoznak, mint a családhoz, vagyonhoz, hírnévhez és hasonlókhöz való ragaszkodás. Ezt el kell kerülni. Az ilyen dolgokhoz ragaszkodva a szellemi béke, a szamszarából való megszabadulás, a megvilágosodás nem válik megtapasztalhatóvá. A dolgokhoz való ragaszkodás mértékével arányosan folyamatosan szenvedés fog jelentkezni, vagy a vágyott dolog eléréséből, vagy a meglévő elvesztésének félelméből eredően. A lecsendesedtségben való időzés megvalósításához a meditációs elmélyedésbe kell lépni.

Hogy ezt megtegyed vizsgálj meg a tudatod és ismerd fel melyik a legerősebb érzelm, majd alkalmazd a megfelelő ellenszert ellene.

A vágy és a ragaszkodás ellenszere a test tökéletlenségein és a mulandóságon való meditálás, összpontosítás. A harag ellenszere a szerető kedvesség és az együttérzés. A tudatlanság ellenszere a függő keletkezésen való meditáció, kontempláció. A féltékenység ellenszere az, hogy megszüntessük az én és a mások közti különbséget, avagy magunkat másokkal egyenlővé tesszük. A büszkeség ellenszere az, hogy a saját helyzetünket másokéval cseréljük fel. Általánosságba véve a zavaró érzelmek ellenszere a légzés figyelésének meditációs gyakorlata. Emelett lehet meditálni az értékes emberi életen, a szamszara szenvedésein és az adás-kapáson (Tonglen).

### *5.1. A test tökéletlensége*

Amennyiben ezen testedhez ragaszkodsz, nézd meg a természetét: hús, vér, bőr, csont, velő, epe, nyál, vizelet és ürülék. Nincs olyan lényegisége, amihez ragaszkodni lehet. Menj el a temetőbe és nézd meg a halottakat, legyenek azok eltemetve, keselyűk által elfogyasztva, vagy elégetve. Egyiknek sincs állandó lényegisége. Ugyanez igaz a Te saját testedre. Ténylegesen a tested minden szennyezettség forrása. A szánkba vett tiszta étel is szennyezettként létezik, melyet még mi is tisztátalannak tartunk. Ennél fogva nincs semmi, amihez ragaszkodni lehet. Nem kellene inkább a ragaszkodás helyett a testünket a megvilágosodás eléréséhez használni?

### *5.2 Mulandóság*

Minden feltételektől függő jelenség, mely okoktól, feltételektől és körülményektől függ az mulandó. Ez magába foglalja mind az élő, mind az élettelen tárgyakat, érző lényeket és az ő környezetüket. Egy most létező szilárd szerkezet holnapra porszemekre törhető. Különösképpen igaz ez az életedre is, mely hihetetlenül törekeny és nagyon könnyen el lehet veszíteni.

Senki sem garantálhatja, hogy holnap is életben lesz, és amikor eljön az idő, akkor nincsenek azok a barátok, doktorok, gyógyszerek, pénz, vagyon és hírnév, ami megmentene a haláltól. A Dharma gyakorlása az egyetlen dolog, ami képes segíteni. Ha életed folyamán sok erényes cselekedetet halmoztál fel, akkor békeességben fogsz meghalni, a „fehér” kedvező karmád eredményeként bizonyosan egy szerencsés újraszületést fogsz elnyerni. Ennél fogva ne légy bolond azt gondolni, hogy az érzéki örömeink maradandó boldogságot fognak hozni.

Ha a gyönyörű látványokhoz vonzódsz, akkor gondold a molylepkére, melyet a láng bűvölete elcsábít, majd a saját halálához vezet.

A hangokat illetően gondold a kacsára, akit a vadász kacsaahang utánzó sípja téveszt meg. A méheket a Vénusz légyecsapója húsevő növény melasz csapda illata vonzza, a legyeket pedig az ürülék illata végül csak a WC-be való fulladásukhoz vezet. A halakat a giliszta íze iránti vágyuk csábítja rá a horogra. Az elefántok nagyon szeretik dörzsölni magukat, ezért az elefántidomítók a szelíd elefánt testvéreiket tüskés fák közé terelik, így fogják el és vetik rabságba őket.

Ezekre a példákra gondolva fordítsd el a tudatod a világi örömeiktől.

Meditálj minden pillanatban a mulandóságon vagy a halálon, hogy motivációt, indíttatást nyerj a Dharma tanulmányozásához és gyakorlásához, valamint, hogy mindent Dharmává alakíts át. Meditálj azon, hogy ez a jelenlegi tested, - mely okok és feltételek egymásra épülése, felhalmozása – átalakul egy Istenség testévé. Amikor sétálsz a mozdulat mulandó, így sétálj a Dharma felé. Amikor ülsz, a helyed szintén mulandó, így alakítsd át egy tiszta földdé, egy Buddhafölddé. Amikor eszel vagy iszol, akkor végezd úgy, mintha a meditáció tápláléka lenne. Társadalmi ranglétrák, beosztások szintén mulandóak, légy mindig visszafogott. A szavak mulandóak, recitálj mantrákat és imákat. Az odaadás és a lemondás is elmúlik, így mindig erősítsd, újítsd meg azokat. Ez néhány módszer volt arra, hogy magadat a mulandóságra emlékeztess, és hogy minden jelenséget Dharmává alakíts át.

### *5.3. Szerető kedvesség*

Először a számodra legkedvesebb emberre tekints. Gondolj bele, mennyire szeretnél boldogságot szerezni Neki, majd terjeszd ki ezt a kívánságodat minden érző lény felé. Alkalmazd a türelem gyakorlatát. Ezen a módon a haragos tudat lecsendesíthető. Más emberek csak a tudatlanságunkból eredően képesek ártani nekünk. Ha visszavágnánk nekik az nem fog segíteni. Gondolkozz el rajta: Ha mi igyekszünk a saját békénket és boldogságunkat elérni, akkor nem kellene ugyanígy törekednünk azért, hogy mások is beteljesítsék? Amikor mások boldogok, békések és sikeresek, akkor érezzünk örömet és kívánjuk, hogy ezek a pozitív állapotok rövid és hosszú távon is maradjanak fenn életünkben. Minden szenvedés gyökere, alapja az ellenszenv és a ragaszkodás.

### *5.4. Függő keletkezés*

Erőfeszítést kell tennünk, törekednünk kell azért, hogy kigyógyuljunk a tudatlanságból, elérjük a tiszta világosságot és megtisztítsuk a szamszara és nirvana természete között különbséget tevő, zavaró érzelmek által elhomályosított tudatunkat. Ebben a tekintetben a belátandó, fő tanítások egyike a függő keletkezés, melynek két formája, típusa van: a külső függő keletkezés és a belső függő keletkezés.

#### *5.4.1. A külső függő keletkezés*

Minden dolog okok és feltételek által merül fel, jelenik meg. A magból lesz a csíra, majd a csírából a hajtás. A hajtásból lesz a növény leveles szára, majd abból a virágrügy. A virágrügyből lesz a virág, a virágból pedig a gyümölcs, mely még több magot tartalmaz.

Mag nélkül nincs csíra, virág nélkül nincs gyümölcs. Amikor mag van, akkor abból csíra lesz. Amikor virág van, akkor gyümölcs is lesz. De a mag nem gondolja „Én fogom megteremteni a csírákat.” A csíra nem gondolja, hogy „Én fogom megteremteni a leveles szarát.” A virág nem gondolja, hogy „Én fogom megteremteni a gyümölcsöt.” A gyümölcs nem gondolja, hogy „Engem a virág teremtett meg.” Mégis a szükséges okok és feltételek megléte esetén mindegyik egymás után következik és így mindegyik kölcsönösen egymástól függő.

Noha úgy tűnik, hogy a bolygók függetlenül keringenek egymástól, a gravitációnak köszönhetően kölcsönösen erőt fejtenek ki egymásra. Lehet nem így látszik, ugyanakkor már kapcsolatba kerültek és nem függetlenek egymástól. Még egy egyszerű csésze tea elkészítése is oly sok októl és feltételtől függ, hogy azok a fél világot behálazzák. Ezt nevezik külső függő keletkezésnek. Hasonlóan, minden dolog, mely megjelenik – fák, növények, fű – mind valahogy az ok és okozattól függ, azon alapszik.

Az okozat szintén függ a feltételektől. A földnek, víznek, tűznek, szélnek, térnek és időnek, mint feltételeknek mind jelen kell lennie, mert nélkülük a mag, a csíra, a hajtás nem fog kifejlődni. A föld a mag bölcsője, a víz nedvesíti meg, a tűz – mint meleg és fény – megérleli, a szél erősíti, a tér helyet ad a növekedésnek és az idő megteremti a változásnak a kiterjedési lehetőséget.

Az egyik nélkül a másik sem létezhet, mindegyik elem jelenlétére, támogatására szükség van, mert különállóan, egyenként nem működnek. Ezért minden kölcsönösen függő okok és feltételek által történik vagy jelenik meg. Semmi sincs, ami egyetlen feltétel, vagy egyetlen ok által, vagy ok nélkül, vagy egy nem teljesértékű ok, illetve egy téves okból eredően jelenhetne meg. Az eredményt az összes szükséges ok és feltétel rendelkezésre állása teremti meg. Hasonló módon, ahogy a külső jelenségek kölcsönösen függnék egymástól, minden szellemi tevékenységünk, - öröm, boldogság, szenvedés, - okoktól és feltételektől függ.

#### *5.4.2. Belső függő keletkezés*

Buddha úgy tanította, hogy amikor „az” van, akkor „ez” is lesz. Azáltal, hogy egy dolog megjelenik a következő dolog fog keletkezni. A tudatlanság létrehozza a késztetéseket, mely vég nélküli tévhiteteket indít el. Ahol születés van, ott öregedés és halál is van. Így a szamszára kereké szüntelenül forog. A szamszarában való folyamatos vándorlásunkat a függő keletkezés tizenkét láncszeme okozza.

1. Tudatlanság, minden zavarodottság alapja
2. Karma - Késztetések
3. Tudatosság, melyen hajlamaink alapulnak
4. Név és forma

5. Hat érzékszerv
6. Érzékelés
7. Érzés – öröm, szenvedés és semleges érzés
8. Vágy
9. Ragaszkodás, megragadás
10. Létesülés
11. Születés
12. Öregedés és halál, a tudatlanságnak köszönhetően szenvedés, siránkozás, bánat, zavart tudat, és így tovább.

A függő keletkezés tizenkét tagját a következő rövid kommentárban bontom ki.

A tudatlanság okozza, abból erednek a késztetések. A tudatlanságot azok a tudati tényezők okozzák, amelyek tudatlanok a múlt és a jövő felől, tudatlanok a külső felől, tudatlanok a belső felől, tudatlanok a karmával kapcsolatban, tudatlanok a következmények felől, és tudatlanok a buddhaság, a Dharma-tanítások és a Szangha felől. A tudatlanság maga a sötétség, mely megvakít bennünket a jelenségek természetének meglátásában, valamint csapongó gondolatokat gerjeszt. A csapongó, okoskodó gondolatok megerősítik a késztetéseket. Három különböző késztetésről beszélhetünk, a test, beszéd és a tudat késztetéseiről. Ez azt jelenti, hogy a testünkkel, beszédünkkel és tudatunkkal karmát teremtünk, következményeket hozunk létre, mert a késztetések tudatosságot és karmát teremtenek. Hatféle tudatosság létezik, a szem, a fül, az orr, a nyelv, a test és a tudat tudatossága. A tudatosság folytonosságából merül fel a test alakja és a neve.

A gyermek édesanyja méhében történő megfogantatásával öt szkandha keletkezik – az első a forma, a további négy pedig az érzés, késztetések, érzékelés és tudatosság. A forma halmaz a négy elemhez kapcsolódik, a víz, föld, szél és tűz elem alkot minden teremtett létezőt. A formát vagy testet és képződményeket együtt a késztetés nevének hívjuk.

A név és forma meglétéből eredően, a kölcsönös függő keletkezésen keresztül jelennek meg az érzékszervek. Hatféle érzékszerv van: a szem, a fül, az orr, a nyelv, a test és a tudatosság. A hat érzékszervből ered az érzékelés, melynek hatféle formája lehetséges: a szem által észlelt dolgokhoz kapcsolódó érzékelés, valamint a fül, orr, nyelv, test és tudatosság általi érzékelés. A szem formákat érzékel, a fül hangokat hall, az orr szagokat észlel, a tudatosság pedig jelenségeket észlel.

Az érzékelésből, érintkezésből eredően kölcsönösen függően érzés jelenik meg. Háromféle érzés különböztethető meg: az örömteli, kellemes, a fájdalmas, szenvedésteli és a semleges, közömbös érzés.

Az érzés megléte miatt jönnek létre a vágyvilág, a forma világ és a forma nélküli világ ragaszkodásai. A megragadásból kél fel a sóvárgás, erős vágyakozás, azaz, hogy megszerezzük, amit szeretnénk és magunkhoz kössük, állandóbbá tegyük, így végül megragadás keletkezik. A ragaszkodást és a tudatlanságot a legnehezebb megtisztítani. Bár a düh, vagy harag sokkal ártalmasabb és rombolóbb, mégis könnyebb is megszabadulni tőle. A ragaszkodásnak többféle formája van, ragaszkodás merülhet fel vágyhoz, nézethez (különböző filozófiákhoz vagy vallásokhoz), etikához és magához az énhez is.

A ragaszkodásból merül fel a létezés, létesülés a vágyvilágba, a formavilágba és a forma nélküli világba. A létesülés önmagát a karma törvényét jelenti, azt követi, mivel akár pár másodperc alatt is a számtalan testi, fizikai, szóbeli és tudati cselekedetünkkel határtalan karmát teremtünk, mely egy újabb újraszületéshez fog vezetni.

A születés számunkra az ezen világban való megjelenésünket jelenti, és ahogy megjelenünk egyből el is kezdünk öregedni. Minden egyes pillanattal öregebbek leszünk, végül elkezd a hajunk kihullani, arcunk ráncossá, testünk görnyedtté és meghajlottá válik. Az öregedéssel együtt jár a hanyatlás és a halál, a különböző állapotokba való vándorlás, ezért az öregedés és halál a belső függő keletkezésben együtt alkot egy láncszemet.

A születés, az öregedés és a halálunk végső szinten ténylegesen mind kellemetlen tapasztalások, és nem mástól független események. Amint ezt felismerjük, képesek leszünk a tudatlanságot, a ragaszkodást és a vágyat eloszlatni. Nem fogunk újabb késztetéseket teremteni, ha eloszlatjuk azt a tévképzetet, illúziót, hogy adott jelenséget egy konkrét szilárd létezőnek tekintsünk.

Késztetések nélkül nincs a tudatosságnak vagy a születésnek folyamatossága, születés nélkül pedig nincs öregedés és halál. Ezek mind a szamszára és a nirvána kölcsönösen függő keletkezése. A szamszára kölcsönösen függő keletkezése a tudatlanságból ered és születéshez, halálhoz vezet. A nirvána a fordítottja: ahogy eloszlattad a tudatlanságot megfordítottad, megsemmisítetted a szamszára kölcsönösen függő keletkezését. Elvágtd a késztetéseket. Megszabadultál a szamszárából és elérted a nirvánát, a szenvedések elvágását, megszüntetését.

### ***5.5. Az én és a mások közti különbség megszüntetése, magunkat mással egyenlővé tenni***

Az irigység és féltékenység megzavarja a tudatot és minden irányba kavargóvá, zaklatottá teszi. A sértődöttség, neheztelés – haragot táplálni vagy rossz szerencsét kívánni másoknak – rengeteg ártalmas, negatív karmát teremt. Meditálj azon, hogy rajtad kívül mások is békessé, boldoggá váljanak, és elkerüljék a szenvedést. Mindenkinek lehetősége van, hogy elérje a saját időleges és végső szintű békességét. Ezen a módon a féltékenység tudatállapota lecsendesíthető.

## 5.6. Saját helyzetünk másokéval való felcserélése

A szamszárában minden élőlény határtalan szenvedést tapasztal a saját énükkel való törődésből eredően. A három idő összes Buddhája a másokkal való törődésből eredően érte el a buddhaságot. Ismerd fel, hogy a szenvedésed forrása a saját éneddel való foglalkozás, a nagyszerű minőségek forrása pedig a másokkal törődés. Így képessé válsz elengedni az egódat és büszkeségedet, és gyakorolhatod milyen más szerepben lenni. Ezen a módon a tudatlanság megszüntethető.

*„Az énhez való ragaszkodás és a helytelen vágyak olyanok, mint a fagy által tönkretett termés. Ha a Dharma – melynek célja a tudat lenyugtatása – az önteltség okozójává válik, az erény gyökere elvágásra kerül.*

*Ez a szívbeli jótanácsom.”*

*(Idézet a Tanácsok kincsestárából)*

Amikor betegek vagyunk vagy nehéz időket élünk át a küzdés és harcolás helyett a bodhiszattva ösvényt kell gyakorolnunk, gondolva, hogy:

*„Bárcsak kicserélhetném a jelentéktelen mértékű szenvedésemet az összes lény szenvedésére!”*

Meditálj azon, hogy az ő szenvedésük a saját gyakorlatunk által megtisztítható. Amikor boldogok és nyugodtak vagyunk, akkor gondoljuk, hogy:

*„Bárcsak részesülne minden lény az én kedvező életkörülményeimbem!”*

Alkalmazva ezeket, törekedjünk gyakorolni a szenvedés elfogadását, és a boldogság elengedését. Ne utáljuk a szenvedést és ne ragaszkodjunk a boldogsághoz. Ezen a módon mindkét érzéstől megszabadulhatunk. A következő szöveg egyike a legismertebb versnek, melyben foglaltakat számos nagyszerű bodhiszattva gyakorolta, így elnyerve, szert téve a bodhicsitta (megvilágosodási tudat-gondolat) kifejlesztésének tökéletes eredményeire. Ez egy különleges módja annak, hogy megszabadítsuk magunkat a reménytől és félelemtől, így a szenvedést a megvilágosodás ösvényévé tudjuk átalakítani.

*EMAHÓ! Ha meg kell betegednem, legyenek hát beteg, és én boldog leszek.*

*Tisztítsa meg a betegség az ártalmas, negatív karmáimat és tisztuljon meg minden érző lény a betegségeitől!*

*Ha meg kell gyógyulnom, legyen minden betegségem és zavarodottságom kigyógyítva, és én boldog leszek.*

*Gyógyuljon meg minden érző lény és töltse el őket a boldogság.*

*Ha meg kell halnom, halljak hát meg, és én boldog leszek.*

*Szűnjön meg az érző lények minden zavarodottsága és szenvedéseinek oka.*

*Ha hosszú életem kell, hogy legyen, legyen hát hosszú életem, és én boldog leszek.*

*Legyen az életem az érző lények szolgálatában jelentőségteljes.*

*Ha rövid életem kell, hogy legyen, legyen az hát rövid, és én boldog leszek.*

*Legyek én és minden érző lény mentes a ragaszkodástól és ellenszenvtől.*

### **5.7. A légzés figyelése**

A meditáció alatt Vairocsana Buddha hét pontos testtartását kell fenntartani. Ez a hét pont a következő: lábak lótusz helyzetben; gerinc egyenes helyzetben; mellkas - vállak kihúzva; kezek összetéve nyugalmi helyzetben; tenyerek felfelé néznek; fej kissé lefelé fordítva; fogak és ajkak lazán összezárva; szemek fél-egy méter távolságba lefelé néznek.

Amikor a tested és tudatod lenyugodott, kezdj el ki és belélegezni az orrlyukaidon keresztül és számold a lélegzeteket. Minden egyes belégzést és kilégzést tekintsd egynek. A számolásnál légy éber és tudatos, mivel ez a meditáció tartó pillére. A tudatosság azt jelenti, hogy nem feledkezel meg a meditációs technikáról, módszerről. Dzsigten Szumgön így mondta:

*„A három idő Buddháinak minősége a zavarodottságtól mentes éber tudatosság. E nélkül nem lehet a megvilágosodást elérni.”*

Számold a lélegzeteidet egytől ötig, majd egytől tizenötig, majd egytől huszonegyig. Ha bármilyen gondolat megzavarja a számolást, akkor kezd el újra előlről. Stabilitást, megalapozottságot elnyerve a meditáción keresztül kövesd a lélegzetet befelé az orrlyuktól a köldökig, kifelé a köldöktől az orrlyukig. Ha ebben a meditációban zavarodottság merül fel, akkor térítsd vissza a tudatodat a lélegzés figyeléséhez. Ezekkel a különböző módszerekkel, gyakorlatokkal a tudatod egy csendes, nyugodt, stabil szintre hozható.

### **5.8. A szamszára szenvedésteli természetete**

A szamszára szó azt jelenti, hogy körbeforogni, más szavakkal folyamatosan keringeni a születés, betegség, öregség, halál, majd születés, betegség, és így tovább körforgásában.

A létforgatagot a tudatlanság hajtja és állandósítja, működési mechanizmusát a kölcsönösen függő keletkezés tizenkét láncszeme írja le.

Négyféle módon történő születés létezik, nevezetesen a méhből való, a tojásból történő, a hő és nedvesség általi, valamint a csodálatos átalakulással történő születés. Ilyen módon születhetsz meg a hat birodalomban, mint pokollakó, éhes szellem, ember, állat, félisten vagy isten. Az első öt a vágy világban, avagy vágy birodalomban van, az istenek világa átfogja mindhárom birodalmat, a vágy, a forma és forma nélküli világot. De nem számít hol és hogyan születted, csak szenvedést fogsz tapasztalni. Háromféle szenvedés létezik.

Az első a betegség, öregség nyilvánvaló fájdalma. A változásból származó szenvedés a látszólagosan kellemes dolgokból származik, mint például egy ízletes étel elfogyasztása, mely később gyomorrontást okoz. A mindent átható szenvedés semlegesnek tűnik, vagy nem nyilvánvaló a hétköznapi lények számára, mint egy hajszál a tenyerünkben, azonban a nemes lényeknek - akik a látás ösvényét elérték - ez olyan, mint amikor ez a szemünkbe kerül.

A szenvedés már benne rejlik abban a tényben, hogy szennyezett halmazokkal születünk, ezeknek az alaptermészete, hogy, mágnesként vonzzák a betegséget, öregedést és halált.

A szamszára mindezen hátrányain elmélkedve-meditálva ki kell fejlesztened a lemondást, vagy egy olyan tudati állapotot, amikor mindennemű szenvedéstől teljes mértékben mentessé akarsz válni. A lemondáson túl ki kell fejlesztened a bódhicsittát, a megvilágosodás önzetlen szándékát. Látva, hogy a szamszára szenvedéseit minden lény megtapasztalja, - valamint a kívánságból eredően, hogy mindannyian szabaduljanak meg a béklyóiktól és elérjék a végső szintű boldogságot - törekedned kell, hogy elérd a buddhaságot, annak érdekében, hogy magadat és másokat megszabadítsd. Ez a szándék, elhatározás vezet el az üresség felismeréséig, ez az a többlet energia, erő, mely elvezet a megvilágosodásig.

## *5.9. Tong Len*

A Tong egy tibeti szó, mely a zavaró érzelmektől, zavarodottságtól, énképhez való ragaszkodástól való megszabadulást, azok elengedését jelenti. Ugyanakkor egyben a jó tulajdonságaid, mint a szeretetnek és együttérzésnek az adását is jelenti. A len szótag minden erényes minőség megkapását jelenti, mely magába foglalja a bódhicsittát is. A Tong Len gyakorlására számos különböző módszer létezik. Ül le kényelmesen és képzelj el tisztán az édesanyádat. Mond magadnak:

„Az édesanyám adta nekem ezt az értékes emberi életet, melynek köszönhetően most a Dharmát tanulmányozhatom és gyakorolhatom. Kezdetlen idők óta egész mostanáig minden érző lény, akik egyben az édesanyáim is voltak, szerettek és védelmeztek engem. Hogyan viszonyozhatnám ezen kedvességüket?”

„Édesanyám az összes érző lényel egyetemben a szamszára hat birodalmában bolyong, és védelemre van szüksége. Mint az anyamedve, aki a bocsa védelmében lopni és ölni képes, úgy minden érző lény, édesanyáim is az én védelmezésem miatt halmoztak fel negatív karmát és ezért most szenvednek.”

Majd így meditálj: lélegezz ki és be, gondolva: „Minden kedves édesanyám javára szívemre veszem minden boldogtalanságukat.” Lélegezz ki és be, gondolva: „Megszabadultak a szenvedéstől és boldogok, örvendeznek.” Most hagyd, hogy minden szenvedésük az ürességbe olvadjon és meditálj pár pillanatra.

Egy másik technika a felajánlás, kivétel nélkül minden szinten felajánljuk testünket, beszédünket, tudatunkat, vagyonunkat és erényeink gyökerét. Meditálj azon, hogy a lények megkapják felajánlásainkat és örvendeznek. Képzeld, hogy tested átalakul egy határtalan kívánságteljesítő drágakővé, melyet minden érző lénynek felajánlva azok megtisztulnak a vágytól, tudatlanságtól, ellenszenvtől, haragtól és büszkeségtől. Mond: „Jelen testem, vagyonom és életem egy gyógyító fává alakul át, mely meggyógyít minden szenvedést.”

Az Anyaföld minden érző lény – nem számít kik is valójában – számára egy pártatlan, elfogultságtól mentes alapot jelent. Mindenki ugyanazokat az előnyöket kapja: a föld nem különböztet meg senkit, mert az Anyaföld nélkül senki sem élhetne. Ehhez hasonlóan a szerető kedvességre és együttérzésre alapozva, senkit sem megkülönböztetve, minden érző lényt pártatlanul szükséges kezelnünk. Amikor a dolgokat megvizsgáljuk, hogy vajon gyönyörűek vagy csúnyák, akkor a ragaszkodásunknak, vagy ellenszenvünknek az oka az, hogy hétköznapi emberek vagyunk. Ezzel szemben egy bódhiszattva minden érző lényre úgy tekint, mint saját édesanyjára, mondván: „Érezek mély együttérzést minden lény iránt, haraguk és ellenszenvük cserélődjön fel a sajátommal. Legyenek mentesek a haragtól és ellenszenvtől”

Ez az adás és kapás egy másik módja. Szintén gyakorolnunk kell a düh, harag, vágy és tudatlanság elengedését, valamint a szerető kedvesség, együttérzés és bodhicsitta befogadását. Ezek eredményeként a tudatunk folyamatosan tisztábbá és nyugodtabbá válik. A bodhicsitta mindennemű szenvedést és zavarodottságot, nyugtalanságot megvilágosodottá alakít át.

Így meditálj: „Számos előző életemben megteremtetteknek ez a jelenbeli eredménye. A Dharmát nem ismerőknek a boldogtalansága gátolja a békesség és boldogság elérését. Ugyanakkor az értékes Dharma követőinek létezik egy különleges ösvény a szenvedés átalakítására.

Gyakorlóként számomra ezek a fájdalmak valójában a Három Drágakő áldásai, mert most megvannak az eszközeim, hogy a szenvedést megvilágosodássá alakítsam át. A valódi ellenség az énkép, a balszerencse és zavarodottság sértette énkép, az ego, melyet az énhez való ragaszkodás védelmez.

Bármilyen zavarodottság és boldogtalanság legyen is világunkban, az mind az énhez való ragaszkodásból származik, akkor miért is kellene dédelgetnem ezt a démont?” Vedd fontolóra továbbá, hogy – ellentmondásos módon – az énkép, melyhez ragaszkodunk még csak nem is létezik. Mint minden más ideiglenes, pillanatnyi, viszonylagos. Az énnak nincs független entitása, nincs önmagában rejlő létezése. Így meditálj:

„A múltban úgy gondoltam, hogy minden állandó, de ez bizonyosan tévedés volt. Mindennemű ilyen gondolataimtól meg fogok szabadulni. Kérek minden megvilágosodottat és érző lényt, hogy támogassanak az önzésemről való megszabadulásban.”

Úgy gondolunk a testünkre, mint az énképünk megalapozójára, és ezért ragaszkodunk hozzá annyira, védelmezzük, lopást követünk el érte vagy még gyilkolunk is miatta. A szamszára minden szenvedését, kiváltképp az alsóbb birodalmakba való újraszületést az énhez való ragaszkodás és a tudatlanság okozza. Számtalan életem keresztül minden törekvésünk csak szenvedést hozott, az énképünk kényeztetése sosem vezetett ki a szamszárából, inkább olyan, mint egy nagy lánc, mely megköt bennünket. Ahhoz, hogy elengedjük az énhez való ragaszkodást, az érző lényeket, mint saját magad lásd. – Ez Buddha tanításainak lényege.

Minél többet elengedünk az énképünkből, annál több békességben és boldogságban fogunk részesülni, még ha nem is számítunk rá. Ha úgy tekintünk az énhez való ragaszkodásra, mint az ellenségre, akkor balszerencse és zűrzavar esetén ez a szenvedés lesz a szövetségünk a szamszára ellen. Ebben a helyzetben a szenvedés helyett inkább örvendjünk. Ami a nekünk ártókat illeti, meditálj azon, hogy számtalan életem át a szüleid voltak, szeretettel és együttérzéssel gondoskodtak rólad. Tekints úgy rájuk, mint számtalan előző életeid szüleire, melyben szeretettel és együttérzéssel segítettek téged. Lásd őket úgy, mint a saját szívedet.

Gondold így: „Felelősséggel tartozom azért, hogy eloszlassam a tudatlanságukat és zavarodottságukat, nem akarom, hogy szenvedjenek.” Tehát amikor fájdalmat okoznak nekem, akkor csak maguknak teremtenek negatív, ártalmas karmát, melyért ők fognak a jövőben szenvedni. Ha megbosszulom, akkor csak magamnak és másoknak fogok ártani. Ha nem tudod elengedni az egódat, énképedet, akkor sem békességben, sem boldogságban nem lesz részed. Mindenféle szenvedés – a pokollakók világában való kízó fájdalomtól az emberi világban való megragadásig – egy lehetőség a türelem gyakorlására.

Mondd ezt magadnak: „Ez egy mód, hogy megtisztítsam az ártalmas karmáimat. Vegyem magamra mások szenvedéseit.” Majd a szíved legmélyéről kívánva ajánld fel a saját békességed és boldogságod másoknak.

Háromféle meditációs elmélyedési szint különböztethető meg: Siné (sz. samatha, a tudat lecsendesítése), lakthong (sz. vipaszjána, tudatra rálátás, belátás, minőségek kifejlesztése) és az érző lények javára válás meditációja.

### *5.10. Tudat lecsendesítése (tib. Shiné, sz. samatha)*

Az erényteli egyhegyű tudati állapotot elérve az ember megszabadul a depressziótól és stressztől, és mind a test, mind a tudat mentes lesz a negatív cselekedetektől, tökéletesen lecsendesetté válik. A mindenféle zavaró érzelemtől mentesség fenségesen békés állapota elérésre kerül.

A világi tevékenységekhez való ragaszkodás megszűnik, a tudat nem függ a külső jelenségektől, és teljes mértékben élvezzi ezen összpontosított állapotot.

### *5.11. Képességeket megalapozó meditáció*

A tudat lecsendesítésének elérése csak a kezdet, ezen a szinten ott lehet ragadni, ha nem vagyunk képesek felismerni minden létezés, minden jelenség éntelenségét és végtelenségét. A felismerést, az elmélyedés boldogságát, határtalan együttérzését és bölcsességét a különleges belátás (sz. vipasjana), gyakorlata által lehet elérni. A srávakák, pratjéka buddhák és buddhák fenséges minőségeit, különösen a határtalan együttérzést és bölcsességet a minőségeket megalapozó meditációval lehet elérni.

### *5.12. Az érző lények javára való meditációs elmélyedés*

A gyönyör, végtelen együttérzés és bölcsesség nagyszerű minőségeivel a végtelen számú érző lény javára tudunk válni, valamint mások tudatának megértése által mindenféle nehézségek nélkül tanításokat lehet adni. A minden érző lény javára való meditáció magába foglalja az érző lények Dharmával egyező kívánságainak beteljesítését, annak érdekében, hogy megszabadulhassanak a szenvedéstől; az Ösvény felmutatását; a félelemtől való védelmezésüket; és az ösztönzést arra, hogy ériék el a megvilágosodást a lecsendesedett tudatban időzés révén (ami nem más, mint a tudat megfelelő összpontosítással elért stabilitása) és a különleges belátás segítségével (amely nem más, mint a tudat alaptermészetének a felismerése a tudat kiegyensúlyozottságán alapulva).

Mindannyian szükségtelenül szenvedünk. De ha csak felismerjük a szamszárát annak, ami valójában, akkor el tudjuk érni az erényre alapozva a nyugalom és békesség állapotát, majd ebből a meditáció négy szintjének kifejlesztésével haladhatunk a forma világ négy birodalmába és a belső összehangoltság, feloldódás állapotába. Ahogy haladunk tovább négy formanélküli világot találunk, a végtelen tér, végtelen tudatosság, semmisség, sem tudatosság sem nem tudatosság. A meditációs összpontosítás támogatásával a legjobb lehetőséget kapjuk a zavarodottságunk csökkentésére, és végül gyökeresen megszabadulunk mindtől.

*A meditációs kiegyensúlyozottság olyan, mint egy dicsőséges palota.*

*Békében és örömben lehet időzni ott és a szamszárából kiemelkedve kipihenheted magad benne.*

*Szórakozottságtól mentes tudattal gyakorold a meditációt.*

*Ez a szívbeli jótanácsom.*

*(Idézet a Tanácsok kincsestárából)*

## **6. Bölcsesség**

A bölcsesség beteljesítése nélkül nem lehet megszabadulni a szamszárából, még ha az ember az első öt páramitát gyakorolja is. Ilyenkor olyanok vagyunk, mint a vak ember, aki vezetés nélkül nem tudja elérni a kitűzött célt. A megvilágosodás ösvényén a bölcsesség vezeti a másik öt páramitát. Megjegyzendő ugyanakkor, hogy ebből kifolyólag a bölcsesség önmagában nem elegendő. Valójában mind a hat páramitá szükséges. Bölcsesség nélkül nem lehetséges kiszabadulni a szamszárából, ugyanakkor a módszer nélkül (a másik öt páramitá) a Shrávaka nirvána csapdájába esik az ember, és nem fogja elérni a teljes Buddháság állapotát.

A bölcsesség és a módszer olyan, mint a madár két szárnya. A bölcsesség olyan mértékig tud fejlődni, ameddig az első öt páramitá gyakorlásában fejlődést értél, illetve amilyen mértékben a bölcsességet ki tudtad fejleszteni, olyan mértékben tudod tökéletesíteni az öt másik páramitá gyakorlatát. A bölcsesség tévedés nélkül, a valóságnak megfelelően észlel minden jelenséget.

Háromféle bölcsesség létezik: a hallás/tanulás útján szerzett bölcsesség (sutamají pradzsnyá), a megértésből származó bölcsesség (cintamají pradzsnyá)] és a gyakorlásból/ megvalósításból származó bölcsesség (bhávanámají pradzsnyá). Ezt a hármat szintén nevezik a viszonylagos jelenségek megértésének bölcsességének (hétköznapi tudás), a végső jelentés bölcsességének (elsődlegesen a szamszárán kívül/túl), valamint a kettősségtől mentesség felismerésének bölcsességének (szamszárán és nirvánán kívül/túl).

A hétköznapi tudás ismertetőjegyei a gyógyítás, a logikai érvelés, a szóval foglalkozó nyelvészet, a művészetek és a mesterségek. Az elsődleges, a szamszárán túli megvalósításának az ismérvei a srávakák, a pratjéka buddhák meditációja, illetve a halmazok (szkandhák) természetének a felismerése, vagyis tisztátalanságuk, szenvedésteliségük, állandótlanságuk/ mulandóságuk és éntelenségük. A szamszárán és nirvánán is túlmutató bölcsesség a Nagy Jármű (mahájána) a hallás, a megértés és a gyakorlás útján szerzett bölcsességének a művelése. Ez az állapot szintén jelenti a mindent átható üresség, a bármilyen fogalmi gondolkodás és behatároltságtól mentesség felismerését.

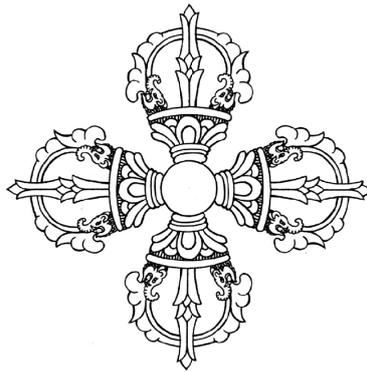
*A megkülönböztető éberség olyan, mint a tisztán látó szem.*

*Minden dharmát, minden jelenséget tévedés nélkül meg tud különböztetni.*

*Ez a lámpás a megvilágosodáshoz vezető ösvényen.*

*Ez a szívbeli jótanácsom.*

*(Idézet a Tanácsok kincsestárából)*



## *Legtiszteletreméltóbb Khencsen Koncshog Gyalcen Rinpoce*



*Rinpoce egyike a Drikung Kagyü hagyományvonal legnagyobb tudású tanítóinak. Rinpoche 1946-ban született Cariban, Tibetben, majd 1959-ben Indiába menekült. Buddhista tanulmányaiban rendkívül gyorsan haladt, 1968-ban Kalu Rinpoce szentelte fel szerzetesnek, majd számos meghatalmazást és tanítást kapott 16. Gyalva Karmapától. Rinpoche Tiszteletreméltó Khunu Lama Rinpocestől kapta meg Gampopa két kiváló dharma értekezésének tanítását, a Megszabadulás Ékköve, és a Tökéletes Ösvény értékes füzérének magyarázatait.*

*Számos tanulmánya közül Rinpoce a Megszabadulás Ékkövét tartja a leginspirálóbbnak, mivel minden kezdő dharma gyakorlót érthető és tiszta módon vezet be a dharma mélységeibe.*

*Rinpoce 1978-ban kezdte el tradicionális három éves elvonulását a megvilágosodott mester Kjunga Rinpoce vezetésével. Rinpoche 1982-től fáradhatatlanul szolgálja szerte a világban a Dharmát, elsősorban Egyesül Államokbeli központjaiban tartózkodik és az évtizedek alatt számtalan lényegi tanítást, gyakorlatot, kommentárt fordított angolra. Számos Dharma Központ megalapítója, az amerikai kontinens mellett Ázsia számos országában is aktívan terjeszti a Dharmát.*

### *A hat tökéletesség - páramita*

*Ezen rövid szemelvények ötvözetébe Rinpoce a hat tökéletességre, avagy hat páramitára vonatkozó bölcséseit, lényegi és kifejezetten gyakorlatias tanácsait, útmutatásait foglalta össze nyugati tanítványai számára. Rinpoce a Tanácsok kincsestára című dharma értekezésből is idéz lényegi tanításokat, melyet a kiváló Drikung Dharmakirti (1595-1659) inkarnációja Drikung Bhande Dharmaradza (1704-1754) írt.*

*A borítón Gampopa és Drikung Bhande Dharmaradza látható.*