

DHARMA

Az élet bardója A tükröződések szivvilága

A tartalomról:

Ven. Vadzsramálá: Az élet bardója

Khémá Ligeti Erika: A kiútkeresés stratégiája nehéz időkben

Fábián Zsuzsa: Az éberség – a buddhista meditáció szíve

Lama Govinda: A megvilágosodás útja

TARTALOM

Ösvény

Ven. Vadzsramálá:
Az élet bardója 3

Lama Anagarika Govinda
A megvilágosodás útja 6
Idő 7

Makkata Sutta – A majom
Dhammapada: A világ 8
9

Khenpo Jamjang Dordzse:
Tükör, amely megmutatja a lényeket 10

Amoghavadzsra:
Jól sikerültek a Szisztematikus
Buddhista Tanulmányok vizsgaelőadásai 14

Khémá Ligeti Erika:
A kiútkeresés stratégiai nehéz időkben 16

Fábián Zsuzsa:
Éberség – a buddhista meditáció szíve 23

Vers

Debreczeny György:
Öleld át a hegyet és vidd vissza a tigrisbe 31

Gyermekeknek

A bátor kis papagáj 32

Humor (Benne: Dharma Cica kalandjai) 35

DHARMA – a nyugati buddhizmus lapja
16. szám 2016/2 – nyár

Kiadja a Buddhista Misszió, a Magyarországi Árya
Maitreya Mandala Egyházközösség
Felelős kiadó: Rev. Vidzsájavadzsra Máthé János, a
Buddhista Misszió ügyvivője

Főszerkesztő: Amóghavadzsra Hargitai Gábor
Szerkesztők: Dignága Erdélyi Zsolt, Kalszang
Püncög Bártfai Attila Márk, Kamalá Horváth Ág-
nes, Khémá Ligeti Erika, Madhurika Tapolcai Ág-
nes, Szakulá Szegő Andrea, Szammavatí Máté Eri-
ka, Szubhá Horváth Diána, Uppalavanna Ujfalusi
Éva, Uttarí Bártfai Judit, Vaszetthi Hoyer Erzsébet

Korrektúra:
Uttarí Bártfai Judit, Gítá Martos Virág

Design és tipográfia:
Amóghavadzsra Hargitai Gábor
Fotók: morguefil.com, sxc.hu
Nyomdai munkák: Scabantia Nyomda

Készült 1500 példányban
Szerkesztőség címe:
Buddhista Misszió (Dharma Szerkesztősége), 1386
Budapest, Postafiók 952
e-mail: szerkeszto@dharma.hu
www.dharma.hu


A szerkesztőségnek szánt megkereséseket,
anyagokat a szerkeszto@dharma.hu e-mail cím-
re várjuk. A javaslatokra, felvetésekre személye-
sen válaszolunk. Kéziratot, fotót nem őrzünk meg
és nem küldünk vissza, ezeket belátásunk szerint
gondozzuk. A megjelentetett kéziratokért tiszte-
letdíjat nem áll módunkban fizetni, azokat a szer-
zők felajánlásaként kezeljük.

Kérjük, a kiadvány támogatására szánt ado-
mányát szíveskedjék a Buddhista Misszió bank-
számlájára utalni:
Erste Bank 11991102 - 02112451
ISSN 2061-7755



Ez a kiadvány a Dharmával összefüggő tartalmat hordoz, tanítók képét, istenségek ábrázolásait közli. Kérjük, hogy ennek megfelelő tisztelettel kezelje. Ha már nincs rá szüksége, ne dobja szeméttbe, hanem inkább adja tovább, juttassa el e célból a Buddhista Misszióhoz, vagy égesse el!

Kérjük, járuljon hozzá a kiadvány további megjelenéséhez, akár munkájával és ötleteivel, akár a nyomdai- és postázási költségeket fedező pénzbeli felajánlás útján!



Ven. Vadzsramálá:

AZ ÉLET BARDÓJA

A legtöbbször számára nem tudatosul az a tény, hogy az élet egy olyan játék, amely a születéssel veszi kezdetét és a halállal végződik. Mivel általában nem szoktunk emlékezni a születésünkre, ezért úgy tűnik, mintha mindig is élünk volna, s nem örzünk olyan emléket, amelyben éppen nem élünk. Ebből kézenfekvőnek tűnhet, hogy az életünket folytonosnak és örökké tartónak látjuk.

Ha azonban erre úgy tekintünk, mint ami nem szorul határok közé, akkor olyan módon viselkedünk, mintha ebből az időmennyiségből valójában bármennyi rendelkezésünkre állna. Öregedvén azonban egyre gyakrabban tapasztaljuk, hogy egy családtagunk, vagy egy barátunk hirtelen elhagy bennünket – az öregség, betegség, vagy akár baleset miatt. Kezdetben nem nyugtalanít túlságosan bennünket, amikor azonban ez egyre gyakrabban esik meg, akkor ez olykor összezavar vagy akár meg is rémít bennünket, de a gyász érzése bizonyosan megjelenik. Tovább öregedvén, ahogy az ehhez hasonló veszteségélményeink gyarapodnak, egyre nyilvánvalóbbá válik számunkra a saját halandóságunk is. Mi azonban még évtizedekig szeretnénk habzsolni az életet – anélkül azonban, hogy a rendkívül értékes életidőnket a legmegfelelőbben használnánk ki. Oly sok órát, napot, vagy akár hetet töltöttünk már olyan tevékenységekkel, amelyekről később derült ki, mennyire értelmetlenek és fölöslegesek. Ekkor, visszatekintve ismerjük fel, hogy nem igazán értelmes módon használtuk az életünket.

A Bardo Thodol-ban, „A köztes létben hallás által történő megszabadulás tibeti könyve” – vagyis a Tibeti halottaskönyv – az Élet bardójának első versszaka így fogalmaz:

„Figyelj jól!

Most, hogy az élet köztes állapota feldereng előttem,

Véget akarok vetni a hanyúlásnak, amire ebben az életben nincsen idő,

s minden habozás nélkül lépek rá a tanulásnak, a gondolkodásnak és a meditációnak (samadhi) az ösvényére.

Ösvénnyé változtatom a jelenségeket és a tudatot,

Meg akarom valósítani a megvilágosodás három testét!

Most, hogy szert tettem az értékes emberi testre,

Az időmet nem fecsérelném arra, hogy az elterelődések ösvényén vesztegleg.“

A szöveg rendkívül találóan az elterelődések ösvényeként fogalmazza meg az életet. Nem csupán az olyan – többé-kevésbé ártalmatlan időtöltéseket sorolja az elterelődésekhez, mint amilyenek a bulizás, tévézés, internetezés és hasonlók, hanem ez az állítás arra a tényre mutat rá, miszerint az életünket olyan tudattal éljük, amelyre az elterelődések jellemző, s amely egyáltalán nem összpontosított. Ha elkezdjük megfigyelni, akkor azt fogjuk észrevenni, hogy a tudatunk állandó nyugtalanásban vibrál, s hogy ide-oda rángatja ez a belső izgatottság. Ha még alaposabban megfigyeljük ezt a vibrálást, látni fogjuk, hogy ez arra készítet bennünket, hogy elvissza ugráljunk a felbukkanó, felmerülő külső-belső tárgyak között. Ilyen módon felismerhetjük, hogy éppen ez a nyughatatlanság a kiváltó oka mindazoknak a jelenségeknek, amelyeket elterelődéseknek tekintünk. Itt eszünkbe juthat a Dhammapada egyik sora: „Minden a tudatban veszi kezdetét.“



Szórakozás - szétszórtság - elterelődések

Csalódottá válunk mikor rendre fájdalmasan kudarcba fulladnak azok a próbálkozásaink, amelyek során igyekszünk megszabadítani magunkat mindazoknak a csábításoknak a bilincseiből, amelyekkel a modern élet fogva tart bennünket. Ám ez nem is lehet másként. Amíg a figyelmünk középpontjába kerülő különböző vonzó tárgyak lebilincselnek bennünket, addig azok magukra is fogják vonni a figyelmünket. Csak akkor van esélyünk arra, hogy e tárgyak bűverejétől megszabaduljunk, ha elfordítjuk a tekintetünket a tárgyról és magára a saját tudatunkra irányítjuk azt. Ha nem így teszünk, akkor úgy viselkedünk, mint az a lovas, akit olyannyira elkápráztat a táj szépsége, amelyen áthalad, hogy eközben megfeledkezik a lováról, aki így aztán arrafele fog szaladgálni, amerre éppen kedve tartja.



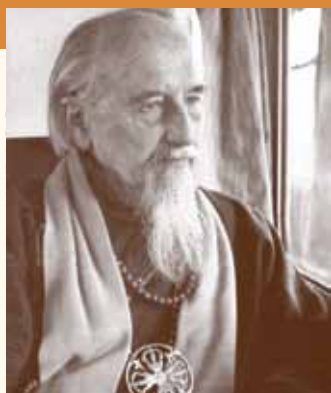
A csábítások körhintájában

Ismerjük azt az orvoslási alapelvet, miszerint a tünetek kiújulnak, hacsak nem szüntetjük meg a betegség kiváltó okait. Alkalmazzuk ugyanezt a felismerést a saját tudatunkra: ha nem szüntetjük meg bármiféle eltéréldésnek az okát – ami nem más, mint a saját tudatunknak a nyugtalansága – addig ezek újra és újra meg fognak bennünket zavarni.

Ez azonban szégyenteljes volna így, hiszen megélhetnénk az élet bardóját szellemileg oly gazdagon is! Mindennapi életünk telis-tele van olyan lehetőséggel, hogy iskolázzuk a szellemünket és hogy a jelenlétet és a tudat tisztaságát fejlesszük. A Buddha egy értékes kincset hagyott ránk a gyakorlatunk támogatására: a Satipatthana Suttát. Ez a Dharmabeszéd nem az egyébként szokásos hasonlatokkal él, ehelyett ez sokkal inkább a szellemi gyakorlásnak egy precíz kézikönyvét adja a kezünkbe. Minden egyes mondata szolgálhat útmutatásként a legkülönbözőbb élethelyzetekben. A testünk minden porcikája, és a tudatunk minden aspektusa bevethető a gyakorlásba. Egy kezdő természetesen nem várhatja el magától, hogy mindezt azonnal sikeresen fogja alkalmazni, türelemmel azonban bárki képessé válhat e gyakorlatok mindegyikének az alkalmazására – ahogy a szöveg fogalmaz – „miközben ülünk, járunk, állunk, vagy fekszünk.” Meg is fogunk lepődni, hogy ez a beállítottság fokozatosan szokásunkká erősödik: a tudatunkat sokkal inkább fogjuk önmagunkra, semmint a még oly lenyűgöző külső világra irányítani.

Hogy mindjárt egy nagyon hasznos gyakorlattal kezdjük: igyekezzünk világosan tudatában lenni a testünknek, a testtartásunknak, a mozdulatainknak és tevékenységeinknek. Ilyen módon megnövelhetjük a napi gyakorlásunk időtartamát, s ily módon már rögtön nem kell azért panaszkodnunk, hogy nincs elegendő időnk a gyakorlásra. Sőt, ha felismerjük, hogy mily mértékben táplálkoznak a tetteink az érzeteinkből, érzelmeinkből és a gondolatainkból, akkor végül is már készek vagyunk arra, hogy felismerjük a tudatunkban zajló folyamatainkat. Minél többet gyakorlunk, annál inkább válunk képessé arra, hogy örködjünk tudatunk felett, és ezen az úton lassan felismerhetjük majd a legnehezebben megközelíthető szinten megjelenő nemüdvös hajlamainkat is. Ily módon időben fel tudjuk ismerni a nemüdvös cselekedetekhez vezető tendenciákat. Ilyen módon egyre inkább megtanulunk üdvös módon cselekedni, s így sajátíthatjuk el annak a módját, hogyan is élhetünk értékes életet.





Lama Anagarika Govinda

A megvilágosodás útja¹

A megvilágosodás útja (a bódhiszattva, azaz a megvilágosodás felé törekvő lény útja az egészé válásnak az útja, így magába foglalja az egész embert, és teljességében benne foglaltatik minden lény tökéletesedése is. Aki a világról lemond azért, hogy a szenvedésektől megszabaduljon, az önösen, önző módon cselekszik. Aki a létből menekülni igyekszik, mielőtt a benne szunnyadó képességeket mérlegelte volna, hasonló a rossz sakkjátékoshoz, aki felborítja a táblát, mielőtt a játék befejeződne. Aki azonban tulajdon lelki üdve érdekében gyakorolja az erényeket, annak elvész a jutalma, mert aki csak a saját megváltására gondol, az elveszíti azt, mivel a törekvése csak önző motívumokat tart szem előtt.

Aki azonban együtt érez a többi lénnyel, és kész a saját, közvetlen megváltását háttérbe helyezni, az egyben a megvilágosodás útján már megtette az első lépéseket. Értsük meg, hogy az egyetlen megváltás ami létezik, az elhatárolt, elkülönült én illúziójától való megváltás, megszabadulás.

Eme illúzió megszűnésével az egyéni megváltás iránti törekvés eszköz lesz mindennek megváltásához. Így válik az önzetlen cselekvés természetes, egyszeri, spontán cselekedetté, amelyben az erény-tudatnak, vagyis a tudatos erényességnek a szikrája sem fedezhető fel.

A megvilágosodás útja nem valamely világmegváltó filozófiára, vagy szociális jóléti programra alapozódik, hanem arra a tudásra, hogy minden lény szoros belső kapcsolatban

áll egymással. Ez a tudás nem enged teret ön-elégültségnek vagy gőgnek, mert ez a felismerés világossá teszi, hogy adakozó és elfogadó, segítő és megsegített, megváltó és megváltott lényegében egyek. Minél mélyebben megalapozott ez a tudásunk, annál kevésbé törődünk saját erényünkkel, ehelyett inkább az egészszel való összhangra figyelünk, amely a megvilágosodás állapotában találja meg a minden lényt átfogó kiteljesedését. A világítóvá lett egyén az univerzum minden lényét áthatja fényvel és melegsége sugaraival, mint valami Nap, amelynek sugarai minden lénynek azt adják, ami azok ééréséhez szükséges.

Ezzel összefüggésben talán érdekes lehet itt Karl Jaspers egy megjegyzését idéznünk a „Der Philosophische Galube” (A filozofikus hit) című könyvéből: „Pál és Ágoston megértették, hogy szinte a lehetetlenséggel határos, hogy a jó ember igazán jó tudjon lenni. Miért? Mert ha jót cselekszik, akkor tudnia kell, hogy ő éppen jót cselekszik; azonban ez a tudás már ön-elégültség, és így gőg. Önmagáról való elmélkedés nélkül nem létezik emberi jóság, viszont énré irányuló figyelem mellett nincs ártatlan, tiszta jóság.” Ez a konfliktus csak ott lehetséges, ahol egy „önvaló” képezi a cselekvésnek és szemlélődésnek (reflexiónak) az alapját és kiindulási pontját.





Idő²

Idő mint állandósulás:
a múlt az, semmi más.

Idő mint mozgás:
maga a jövőendő.

Állandósulás - mozgás
egyben a kettő;

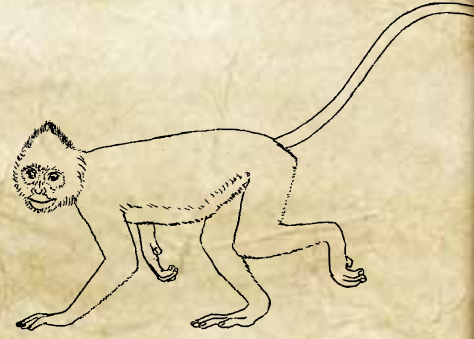
Ami nem múlt el,
nem lesz ezután;

Időtlen ritmusa
a jelennek

Tértelen helye
Az Öröknek.

1 Megjelent a *Meditációs gondolatok* c. kötetben a *Buddhista Misszió* kiadásában 1986-ban.

2 Megjelent a *Meditációs költemények* c. kötetben a *Buddhista Misszió* kiadásában 1986-ban. Gyenes József fordítása

SN 47.7 **lakkata ɟutta**

A majom¹

A Himalájában, a hegyek királyában vannak nehezem megközelíthető, zord vidékek, ahol sem majmok, sem emberek nem járnak. Vannak azonban olyan nehezen megközelíthető, zord vidékek, ahová majmok már elköszálnak, de az emberek nem. És vannak olyan elragadó felföldi síkságok is, ahol majmok és emberek is egyaránt járnak.

Az ilyen helyeken állítanak szurokcsapdát a vadászok a majmok csapásai mentén, hogy elkapjanak néhányat. Azok a majmok, akik természetüknél fogva nem buták és nem óvatlanok, amikor megpillantják ezeket a csapdákat, elkerülik azokat.

De az olyan majom, aki természeténél fogva buta és óvatlan odamegy a csapdához, és megfogja az egyik mancsával, és bele is ragad. Így morfondírozik: „Ki fogom szabadítani a mancsom!”, és megfogja a másikkal is, és azzal is beleragad. Majd így morfondírozik: „Ki fogom szabadítani mindkét mancsom!”, és megragadja azt az egyik lábával, és azzal is beleragad. Majd így morfondírozik: „Ki fogom szabadítani mindkét mancsom, és a lábam is!”, és megragadja azt a másik lábával is, és azzal is beleragad. Majd így morfondírozik: „Ki fogom szabadítani mindkét mancsom, és mindkét lábam is!”, és megragadja a szájával, így azzal is beleragad.

1 Fordította: Fenyvesi Róbert
Forrás: SN 47.7, Thanissaro Bhikkhu
a-buddha-ujja.hu

Így az a majom ötszörösen is kelepcebé került, ott fekszik jajgatva, szerencsétlenül, bajba keveredve, áldozatul a vadásznak, aki azt tesz vele, amit csak akar. Ezután a vadász, mivel eszébe sem jut elengedni a majmot, ott helyben nyársra húzza, felkapja, elmegy vele, ahogy neki tetszik.

Ez történik mindenkivel, aki olyan helyre téved, ami nem az ő megfelelő élőhelye, ami másvalakiknek a területe.

Épp ezért nem szabad olyan helyre tévednetek, ami nem a ti megfelelő élőhelyetek, ami másvalakiknek a területe! Aki olyan helyre téved, ami nem az ő megfelelő élőhelye, ami másvalakiknek a területe, ahhoz Mára odaférkőzik, és nála Mára meg is veti a lábát.

És egy szerzetes számára melyik élőhely nem megfelelő, mi másvalakiknek a területe? Az érzékelés öt síkja. Melyik ez az öt? A szemmel látható formák, amelyek, kellemesek, megnyerők, bájosak, kedveltek, vágykeltők és csábítóak. A füllel hallható hangok... Az orral szagolható illatok... A nyelvvel ízelhető ízek... A testtel érezhető testérzetek, amelyek kellemesek, megnyerők, bájosak, kedveltek, vágykeltők és csábítóak. Ezek a szerzetes számára nem megfelelő élőhelyek, ami másvalakiknek a területe.

Szerzetesek, olyan helyen tartózkodjatok, amely megfelelő élőhely számotokra, amely saját ősi birtokotok! Aki olyan helyen tartózkodik, ami számára megfelelő élőhely, ami az ősi birtoka, ahhoz Mára nem férkőzhet oda, nála Mára nem vetheti meg a lábát.

Egy szerzetes számára mi a megfelelő élőhely, mi saját ősi birtoka? Az éberség négy alapzata. Melyik ez a négy? Amikor a szerzetes a testre, mint testre összpontosít – igyek-

vően, lelkesen és figyelmesen –, félretéve a világ iránti sóvárgást és bánatot. Amikor az érzésekre, mint érzésekre összpontosít... Amikor a tudatra, mint tudatra összpontosít... Amikor a tudat tartamaira, mint a tudat tartamaira

összpontosít – igyekvően, lelkesen és figyelmesen –, félretéve a világ iránti sóvárgást és bánatot. Ez a szerzetes számára a megfelelő élőhely, ez a saját ősi birtoka.



A világ²

धम्मपदा

(167) Ne kövess alantas törvényt!
Nemtörődöm ne légy soha!
Ne kövess hamis tanítást!
Ne a világ barátja légy!

(168) Ébredj! Elég a restségből,
az igaz Erényt kövessed!
Aki erényes, boldog itt,
s boldog lesz a túlvilágon.

(169) Az igaz Erényt kövessed,
soha ne a hamisságot!
Aki erényes, boldog itt,
s boldog lesz a túlvilágon.

(170) Akárha buborék lenne,
vagy tovatűnő délibáb,
ha így nézel a világra,
nem lát meg a Halálkirály.

(171) Jöjj és nézd ezt a világot,
a király harci hintáját!
A balgák belemerülnek,
nem ejti rabul azt, ki tud.

(172) Tunyaságba süppedt régen,
de ma már éberén vigyáz,
bevilágítja a Földet,
mint Hold a tiszta éjszakát.

(173) Aki a bűnös tettekre
jótetteivel válaszol,
bevilágítja a Földet,
mint Hold a tiszta éjszakát.

(174) Meg van vakítva a világ, csak kevesen látnak.
Az emberek, akár a hálóba zárt madarak;
csak néhányan szabadulnak ki, s érik el a Mennyet.

(175) A napúton át a téren
vadlúdcsapat csodaszárnyon
világból ébrednek éppen
győzvéen bölcsek a Halálon. 1

(176) Ki megszegi az egy Törvényt,
hamisan szól minden szava,
megveti a túlvilágot,
nincs rossz, amit ne tenne meg.

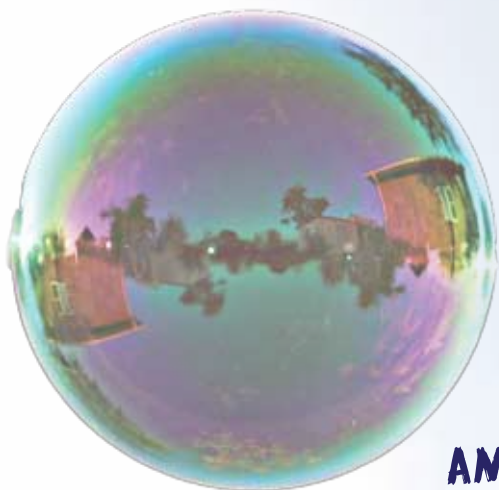
(177) Bizony, a fősvény nem jut el az istenek lakhelyére.

Hiába becsmérlik az ostobák a nagylelkűséget,
a bölcs az adásban leli kedvét,
s ezért boldog lesz a túlvilágon.

(178) Lépj rá az Útra! Többet ér az minden földi szabadságnál, többet ér a mennyei örömkönl, többet ér az összes világ felett megszerzett uralomnál.

2 Fordította: Fórizs László
a-buddha-ujja.hu





TÜKÖR

AMELY MEGMUTATJA A LÉNYEGET

Ürességet dicsérő levél Khenpo Jamjang Dorjétól, anyjának
(részletek)

Leborulok Tempai Nyima lótusz lábai előtt,
aki elválaszthatatlan Longchen Rabjamtól, a
Dharma Urától,
s aki észleli a jelenségek végtelen óceánjának
természetesen üres állapotát.

Ezt a levelet jótanácsként küldöm neked
nemes anyám, Paldzom,
elterelődés nélkül figyelj most egy kicsit,
kérek.

Kényelmetlenségben nincs részem itt,
nyugodt vagyok, aggodalmaktól mentes,
örömmel teli tudatállapotban időzöm.
Te magad jól vagy, kedves anyám?

Itt, e nyugati országban,
egy csomó vörös- és fehérbőrű ember él.
Mindenféle varázslatra
és hókuszpókuszra képesek:
repülni tudnak az égben,
halakként úsznak a vízben.
Uralják az öt elemet,
versengenek, ki tud többet varázsolni,
ezer és ezer pompás színben játszó csodákat.

Mutatványaik végtelen sora,
mint a szivárvány színei,
ám ha megnézzük őket közelebbről:
puszta álmokképek ezek,
csak a tudat téves észlelései.

A tevékenységek mindegyike olyan,
mint a gyermekek játékai:
ha belefogunk, sosem érünk a végükre.
Befejezni nem is lehet ezeket,
csak abbahagyni.
Olyan ez, mint a homokvár építés.

A történetnek azonban nincs vége itt.
A *szanszára* és *nirvána* összes *dharmája*
jóllehet azt gondoljuk, hogy állandóak,
valójában azonban nem maradandóak.
Mikor megvizsgáljuk őket,
csak üres formákat találunk,
amelyek feltűnnek ugyan, ám nem léteznek.
Bár nem valósak,
mégis valósnak gondoljuk őket,
s mikor megvizsgáljuk, kiderül róluk,
hogy oly valótlanok, mint a káprázat.

Figyeld a kívül megjelenő tárgyakat:
mint az oázis képe egy délibábon,
csalókább a hallucinációnál.
Oly valótlanok, mint az álmok és káprázatok,
olyanok, mint a vízen tükröződő Hold,
vagy a szivárvány.

Figyeld belül, a saját tudatodat!
Meglehetősen izgalmasnak tűnik,
de csak addig, amíg meg nem vizsgáltuk.
Amint megvizsgáljuk azonban,
rájövünk, hogy nincs ott semmi.
Megjelenik, anélkül, hogy létezne,
nem más, mint üresség.
Nem tudjuk elcsípni, mondván: „Aha! Ez az!”
Szertefoszló és csalóka, mint a hajnali köd.

Nézz bármire,
ami a tíz irányban megjelenhet.
Mindegy, hogyan bukkan fel,
magának a jelenségnek
a legbensőbb mibenléte
nem más, mint a tudat égszerű természete,
amely túl van a gondolatok és fogalmak
kivetítésén és felbomlásán.

Mindennek ürességtermészete van.
Mikor az üres nézi az üreset,
Ki is az, aki az üreset nézi?
Mi haszna a sok osztályozgatásnak,
mint »üres«, »nem üres«,
hiszen illúzió nézi az illúziót,
és káprázat figyeli a káprázatot?!

„A tudat erőfeszítés nélküli,
égszerű természete,
a belátás mélységes kiterjedése
minden jelenség természetes állapota.
Ebben bármit teszel, az úgy van jól,
s még ha semmit sem teszel,
békés vagy akkor is.”
Ezt mondta Dzsecün Padmasambhava,
és a nagy sziddha Szaraha.

Engedd el az összes fogalmi elgondolást,
- mint például az olyanokat, mint
»ez kettős«, vagy »ez nem kettős« -
Hadd szabaduljanak fel ezek önmagukban,
mint a folyó felszínén a hullámok!

A nemtudásnak és az elterelő gondolatoknak
a nagy démona okozza azt,
hogy elmerülünk a *szanszára* óceánjában.
Ha azonban megszabadulunk
az elterelő gondolatoktól:
a fogalmi tudat mögött lakozik
a leírhatatlan állapot.

A pusztá csapongó gondolatokon kívül
még azok a szavak sem léteznek, hogy
szanszára és a *nirvána*.
A csapongó gondolatok teljes lecsendesítése
nem más, mint *dharmadhatu* olyansága.

Az, amit összetett fogalmak
nem változtatnak összetetté,
Ez a mesterkéletlen, egyszerű *bindu*,
Ez maga az üresség,
a tudat természetes állapota.
Így mondta ezt a Sugata, a Buddha maga.

A lényege bárminek, ami felmerül
- ha egyszerűen önmagában hagyjuk -
Nem más, mint a mesterkéeltségtől mentes,
megrontatlan szemlélet,
A *dharmakaya*, az üresség-anya.
Üresség minden csapongó gondolat,
s az üresség szemlélője sem más,
mint csapongó gondolat.
Az üresség nem pusztítja el
az elterelő gondolatot,
S a csapongó gondolat
pedig nem gátolja az ürességet.

Magának a tudatnak a négyrétű üressége
Minden dolog végső alapja.
Mélységes és nyugodt,
bonyolultságtól mentes,

Nem összetett fényes tisztaság,
túl van a fogalmi elgondolások tudatán:
ez a Győzedelmesek tudatának mélysége.

Ebben semmi sincs, amit el kellene venni,
sem olyasmi, amit hozzá kellene tenni.

Ez egyszerűen az eredendő tisztaság,
amint az természetesen tekint önmagára.

Röviden,

amikor a tudat teljes mértékben elmetszette,
a bármihez való ragaszkodás bilincseit,
akkor minden együtt van, ami lényeges.

Ez a felsőbb lénynek, Tilopának
és a nagy panditnak,
Naropának a hagyománya.

Ez a mély, természetes állapot,
nem más, mint
valamennyi gyönyör között
a bölcsességnek a nagy gyönyöre.

Valamennyi öröm között
a legfelsőbb örömök királya.

A titkos mantrák
valamennyi tantrikus osztály között
ez a legfelsőbb negyedik meghatalmazás.

Ez a végső rámutató útmutatás.
Jóllehet sok különböző elnevezéssel illetik
a „szanszára és nirvana
elválaszthatatlanságának” a szemléletét,
a Mahamudra, a Dzogchen, a Középső Út
és a többi nézetét,
azonban ezeknek csak egyetlen
lényegi jelentése van,
s ez Lama Mipham szemlélete.

A nézetek e királyának megértéséhez
a bódhicsittával kell kezdenünk
és felajánlással kell befejeznünk.

Ahhoz, hogy az ügyes módszerek
alkalmazásával átvághassuk
a szanszára gyökerét,
az egóhoz való rögzültséget,

A nagyszerű módszerek királyát,
a felülmúlhatatlan *bódhicsittát*
kell gyakorolnunk!

A tökéletes felajánlás királya
az érdemek gyökerének megerősödését
elősegítő módszer.

Ez Sákjamuni különleges tanítása,
Amelyet más tanítóknál nem találunk meg.

Ahhoz, hogy megvalósítsuk
a megvilágosodást,
ennél többre nincs is szükség,
ennél kevesebb viszont nem elegendő.
Ez Longcsen Rabdzsam megközelítése:
a három nagyszerűség könnyű ösvénye,
amelyet úgy nevezünk: szív, szem és életerő.

Az üresség, a Kívánságteljesítő Drágakő az
érintetlen nagylelkűség,
romlatlan tan,
haragtól mentes türelem,
szennyeztelen erőfeszítés,
elterelődéstől mentes meditáció,
ez a *pradzsnjá* lényege,
ez a három *jána* értelme.

Az üresség a tudatnak a természetes állapota.

Az üresség a nem fogalmi menedék.

Az üresség az abszolút *bódhicsitta*.

Az üresség a rossz tetteket
feloldozó Vadzsraszattva.

Az üresség
a tökéletes felhalmozás mandalája.
Az üresség a *dharmakája guruyogá*-ja

Az üresség természetes állapotában időzni:
ez a *samatha* „békés időzése”.

S ezt élénken észlelni:

ez a *vipasjána* tiszta látása.

Ez a tökéletes kibontakozási szakasznak
a szemlélete,
ez a bölcsessége a gyönyörnek
és az ürességnek a beteljesedési szakaszban,

Ez a nemkettős Nagy Tökéletesség,
s a *dharmakája* egyszerű *binduja*,
amely mind-mind benne foglaltatik ebben.

Az üresség tisztítja mega karmát.
Az üresség oszlatja el az akadályozó erőket.
Az üresség szelídíti meg a démonokat.

Az üresség vezet megvalósításba
az isteneket.

Az üresség mélységes állapota
felszárítja a szenvedélyek óceánját.

Legyűri a harag hegyeit.

Megvilágítja a butaság sötétjét.

Lecsendesíti a féltékenység szélviharát.

Legyőzi a *klésák* betegségét.

Ez barát a bánatban.

Örömben oldja fel az önhittséget.

Győzedelmeskedik

a *szanszarával* vívott harcban.

Megsemmisíti a négy *márá*t.

Egyízűvé változtatja a nyolc világi *dharmát*.

Leigázza az egó-ra való rögzültség démonát.

Ez segítséggé változtatja

a kedvezőtlen körülményeket.

Szerencsésre fordítja a rossz jeleket.

Okává válik

a teljes megvilágosodás megjelenésének.

Ez szüli meg a három idő buddháit.

Az üresség a *dharmakája*-anya.

Az ürességnél nincs magasabbrendű tanítás.

Az ürességnél nincs gyorsabb tanítás.

Az ürességnél nincs kiválóbb tanítás.

Az ürességnél nincs mélyebb tanítás.

Az üresség annak tudása,

ami mindent szabaddá tesz.

Az üresség a gyógyszerek legfelsőbb királya.

Az üresség a halhatatlanság nektárja.

Az üresség az erőfeszítéseken túli

spontán megvalósítás.

Az üresség nem megerőltető.

Az ürességen meditálván

óriási együttérzést tapasztalunk azok iránt,

akiket – mint mi magunkat is – elhomályosít
az énbé vetett hit.

A *bódhicsitta* erőlködés nélkül ébred.

Az ösvény és a *bhumik* valamennyi minősége
erőfeszítés nélkül, természetesen jelenik meg,
s az embert eltölti a szívből jövő bizonyosság
a tettek tévedhetetlen következményének
törvényszerűségét illetően.

Ha csak egyetlen pillanatig bizonyosságot
szerzünk erről az ürességről,
az egóhoz való ragaszkodás szoros lánc
darabokra szakad.

Így mondta ezt Árjadéva.

...

Ha az elefántot otthon hagytad,
ne a hegyekben keresd a lábnyomát!

Anyám! Meditálj a tudat lényegén,

úgy, ahogy a guru,

a *vadzsr*a hordozója tanította,

S akkor szert teszel a nyolcvannégyezer
tanítás lényegének leglényegére.

Ez millió tanult és megvalósított mester
szívének nektárja.

Ez a végső gyakorlat.

Ez az útmutatás a bukott szerzetes,

Dzsamjang Dordzse

szívének mélyéből fakadt,

a legtisztább tiszta lényegiség

vérem *binduj*ából.

Épp ezért őrizd meg szívedben, anyám!

forrás: <http://www.sacred-texts.com/>
Magyarra fordította: Amóghavadzsra



Jól sikerültek a Szisztematikus Buddhista Tanulmányok vizsgaelőadásai

A Buddhista Misszió Szisztematikus buddhista tanulmányok címmel indított képzése második ciklusának lezárásaként a résztvevők nyilvános vizsgaelőadások keretében adnak számot a tudásukról.

A június 11-12-én a Maitréja házban megtartott vizsgaelőadások a mahájána témakörét dolgozták fel, 45 perces előadásokban. A Buddhista Misszió honlapján és a hírlevélben meghirdetett programot bárki ingyenesen látogathatta, s bár ennek ellenére sem telt meg a Dharmaterem, aki ennek szentelte a hétvégét, az lelkesen és feltöltődve tért haza.

A vizsgához hozzátartozott az is, hogy a tanulók meditációs gyakorlatot vezetnek, ezzel elősegítve azt, hogy a hallgatóság intuitív módon is befogadja a Dharma-tanításukat. Az előadások így összekapcsolódtak az ellazult, éber tudatossággal.

Bár a vizsgázók - természetesen - meglehetősen izgatottan várták a sorukat és láthatóan megkönnyebbültek miután letudták az előadásukat, az egész hétvégét áthatotta az inspiráció öröme. A képzés célja - a buddhis-

ta filozófia és gyakorlat megismertetésén túl - éppen az, hogy lehetőséget teremtsen annak a derűnek a megtapasztalására, amely abból fakad, hogy a saját megértésünket megoszthatjuk másokkal. A Dharma tanulmányozása így válik a világot megszabadító impulzussá - öncélú információhalmaz helyett. A képzés vezetője Tiszteletreméltó Vadzsramálá örömeinek adott hangot az előadásokat követően.

Az ebédszünetekben indiai finomságok várták a jelenlevőket - vizsgázókat és a hallgatóságot egyaránt. Valaki meg is jegyezte, hogy bizony gyakrabban kellene ilyen vizsgákat szerveznünk... A vizsgákkal töltött hétféle így nem csak kiváló lehetősége volt a tanulásra, de egyszerű alkalom a felszabadult közösségi együttlétre.

Vasárnap - az előadások és Hunčik Kata mantraéneklésének élvezetén túl - a résztve-

vők és a hallgatóság egyaránt kapott egy-egy könyvet is. A Buddhista Misszió saját kiadásában megjelentette az Asvaghoshának tulajdonított, A Nagy Útba vetett bizalom felébresztése (Mahāyāna Śraddhotpādaśāstra) című könyvet, amelynek feldolgozása szintén a képzés részét képezte.

Az előadások témakörei az alábbiak voltak az előadás sorrendjében:

Amóghavadszra Hargitai Gábor:

A mahāyāna létrejötte
és Vimalakirti üzenete a śravakákknak

Fráter Ágota:

A bodhisattva-ösvény

Vídzsájavadzsra Máthé János:

Śāntideva: A bodhicitta

Karma Tasi Chödrön Sumser Margit:

Śāntideva: Lelkiismeretesség

Szakulá Szegő Andrea:

A cittamātra ürességfilozófiája

Fábián Zsuzsa:

Éberség – a meditáció szíve

(Śāntideva: Éberseg, 5. fejezet)

Khémá Ligeti erika:

A kiütkeresés stratégiája nehéz időkben –

(Śāntideva: Türelem, 6. fejezet)

Channa Judik Csaba:

Śāntideva: Buzgóság, szorgalom (7. fejezet)

Saller Szilvia:

Śāntideva: Meditáció (8. fejezet)

Gópiká Vermes Paula:

Bölcsesség, Śāntideva 9. fejezet

Amóghavadszra Hargitai Gábor:

A kimondhatóság határán – avagy a Mahāyāna Śraddhotpādaśāstra (A Nagy Útba vetett bizalom felébresztése)

Saccsá Hunčik Kata:

Śāntideva: Felajánlás (10. fejezet)

A képzés folytatásaként a csoport a buddhizmus gyémánt ösvényének, a vadzsrajánának a tanításaival fog ismerkedni.

A Dharma következő két cikke *Khémá* Ligeti Erika és Fábián Zsuzsa vizsgaelőadásából készült. A kiválasztásnál az elsődleges szempont az volt, hogy írott szöveggént is képes legyen azt az inspirációt nyújtani, amiben az előadás hallgatásakor a közönség részesült. Erre a vetített álló- és mozgóképekre és egyéb benyomásokra támaszkodó előadások kevésbé alkalmasak. A kiválasztás szempontja még így is önkényes, hiszen valóban nagyszerű élményt jelentett ezek meghallgatása. A most kihagyott előadásokat később közöljük.



Megjelent!

A Buddhista Misszió kiadásában megjelent „A Nagy Útba vetett bizalom felébresztése” (Mahāyāna Śraddhotpādaśāstra) című könyv, amelyet a hagyomány Asvaghoshának tulajdonít. A könyv a Szisztematikus Buddhista Tanulmányok program tananyaga, amely rendkívüli mélységben tárja fel a mahajāna filozófia mélységeit.

A könyv a Buddhista Missziónál kapható, ára 2500,- Ft.





Ligeti Erika Khémá:

A kiútkeresés stratégiája nehéz időkben

Elmélkedés a türelemről Santideva A bódhiszattva
ösvény című könyvének második fejezete kapcsán

(A szerző május 11-én megtartott vizsgálóelőadása)

Számomra nagyon nagy örömet jelentett az, hogy a vizsgálóelőadásom témájául megkaptam ezt a témát. Előadásommal ezt az örömet szerettem volna megosztani másokkal.

Érdeemes azzal kezdenünk a vizsgálódást, hogy maga a türelem szó milyen érzéseket ébreszt bennünk: pozitívát, vagy negatívát? Szeretjük, ha mások türelmesek velünk, és rosszul érint, ha türelmetlenek, azonban mi magunk sem tudunk mindig türelmesek lenni, sokszor nehéznek érezzük. A türelem szó kapcsolódik a tűréshez: elviselni valamit, ami nem kellemes. A hétköznapi beszédben a türelem érdekes jellemzőit figyelhetjük meg: a türelem lehet „végtelen”, „sok” vagy éppen „kevés”, sőt: „egy csepp”, lehet, hogy „elfogy”, „elveszítjük”, illetve „nincs”.

Tulajdonképpen mi is a türelem? Egy tulajdonság? Erény? Képesség? Magatartás? Életmód? A rossznak a passzív elviselése – talán a békesség kedvéért?

A türelem szónak nagyon gazdag a jelentéstartalma. Kapcsolódik az időhöz, a várakozáshoz: nyugodtan kivárni az eredményt, kitartani egy általunk nem kedvelt munka végzése közben. Jelentheti egy tevékenység nyugodt megvalósítási módját: türelmesen tevékenykedik, azaz körültekintően, óvatosan, nem kapkodva. Türelemmel viselhetjük a kedvezőtlen időjárást,

a betegséget, a fájdalmat, egy szeretett lény elvesztését, vagy ha mások testileg vagy szóban bántalmaznak bennünket. Lehetünk elnézőek mások gyengeségeivel, hiányosságaival kapcsolatban.

Az 1689-ben kihirdetett Türelmi Rendelet óta beszélünk vallási türelemről. Ma pedig még szélesebbre tágítva a szó érvényességének körét, a türelem bárminemű pluralizmus tiszteletben tartását, sőt a többség és a kisebbség egymás mellett élését is jelenti. Tartózkodást a hatalom és erő gyakorlásától mások véleményével kapcsolatban.

A Tolerancia nemzetközi napja november 16. (UNESCO 1996). Célja a tolerancia és az erőszakmentesség érvényesítése, a figyelemfelhívás az intolerancia veszélyeire, problémák átgondolása oktatási, társadalmi, politikai rendezvényeken. „A tolerancia az az erény, amely lehetővé teszi a békét, és elősegíti a háború kultúrájának a béke kultúrájával történő felváltását.”

A türelem a munkahelyi konfliktusok kezelésekor is megfogalmazódik, mint feszültség-tűrő és feldolgozó képesség. Jelentheti még azt is, hogy mindenfajta mássággal békésen együtt tudunk élni; az emberek iránti tiszteletnek a kifejeződését; a különbségek elfogadásának a gyakorlatát, amelyben csak az eszme- és tapasztalatcsere az elfogadott; jelenti a hajlandóságot a másik meghallgatására, a kényszer és erőszak hiábavalóságának belátását.

A tolerancia jelentése: elvisel, engedélyez, megtűr. A latin *tollere* szóból származik: felemel, kibír valamit (egyéni bátorság, hősiesség, ahogy valaki viseli a fájdalmat, sorscsapást)

A fordítások nem mindig árnyalják a következő szinonimákat, gyakran egyszerűen csak türelemnek fordítják: *patientia* (türelem); *sufferentia* (a szenvedés elviselésének képessége); *sustinentia* (kitartás).

A szanszkrit *kshanti* (páliul *hanti*) jelentése: kitartás, megbocsátás, elfogadás, türelem (*tolerancia, patientia forbearance, forgiveness, endurance*)

Kshama (páliul *khama*) – a megbocsátás kétoldalú, teljes folyamatát jelenti. A megbocsátás nem gyengeség, hanem olyan erő, ami nem hagyja, hogy a méltánytalanság miatti negatív érzés félelmet, távolságot hozzon létre. Shantideva mindkét szót használja művében, bár a fordításban mindenütt csak a türelem szó fordul elő. A szavak gyökere a \sqrt{ksha} – talaj, föld *Shanti* (szkrt) béke, biztonság, *kshema* (*khema*): lakható hely, ahol béke, biztonság van. Ezek arra utalnak, hogy a türelem gyakorlása fenntartja a lelki nyugalomunkat, megteremt az örömteli életnek a körülményeit.

„Az ember ott van otthon, ahol otthon érzi magát, ahol béke van” – tartja egy tibeti közmondás

A Vimalakirti szútrában megismerhetünk egy újabb fajta türelemmel kapcsolatos kifejezést: *anutpattika dharma kshanti*, vagyis „minden dolog végső megnevezésének toleranciája”. Ez azt jelenti, hogy ahhoz is türelemre van szükségünk, hogy az Igazságot elfogadjuk. Nem elég a megértés, a józan és racionális belátás, mert a Végső Igazság túl van a racionalitáson. A türelem a végső igazságra való eszmélés útja, amikor a tudat már nem tud megragadni semmit, elviseli a fontosság hiányát, a szélsőséges nyíltságot, a meggyőződések hiányát.

Egyszerű, hétköznapi nyelven szólva a türelemre azért van szükség, mert a dolgok nem úgy vannak, ahogy szeretnénk. A nehéz, kellemetlen helyzetekre adott első reakciónk jellemzően a „fuss vagy üss” sémát követi. Ha a futást választjuk, akkor valamilyen módon elmenekülünk a nehézségek elől, így egyre kevesebb élethelyzet vagy ember felé nyílunk meg, mert a nehézségektől való félelem beszűkíti bennünket. Ez tehát nem jó megoldás. Ha az ütést választjuk, akkor az agresszió újabb agressziót hoz létre, és beindul egy láncreakció, ami nem csökkenti, hanem éppen erősíti a rossz tapasztalatokat. Így ez sem jó megoldás.

Noha ezek az tipikus reakciók nem hozzák meg azt a békét, amire vágyunk, mégis úgy érezzük, mintha nem lenne más lehetőségünk a problémáink kezelésére, mint hogy elfordulunk tőle, vagy megsemmisítjük. Ez utóbbi a harag tudatállapota. Vizsgáljuk meg, hogy hogyan keletkezik ez a tudatállapot.



A harag beszűkíti a normális érzékelést

A harag

A jelenségeket érzékszerveinkkel érzékeljük, látvány, hang, testérzet stb. formájában. Ezt a tiszta érzékelést azonnal követi egy ego alapú minősítés: a tapasztalt érzéklet számunkra kellemes, kellemetlen vagy közömbös. Ha a tapasztalatunkat kellemesnek ítéljük, akkor vágy ébred bennünk, viszont ha a minősítés kellemetlen, akkor rögtön megjelenik a harag csírája: távol akarjuk tartani magunkat attól, ami kellemetlen, mert úgy véljük, hogy megfoszt bennünket attól, ami kellemes. A vágy és a harag a három gyökérméreg közül kettő. Azért nevezzük ezeket gyökérméregnek, mert nagyon sok további tudati szenvedés

származik belőlük, olyanok, melyek nem is képezik részét az eredeti érzékszervi tapasztalásnak. Minden ellenszenv, irigység, düh, aggodalom, félelem, bánat, depresszió és sok mentális és testi betegség oka a harag tudatállapota: vagyis az, hogy el akarjuk tüntetni az életünkben azt, amit kellemetlennek vélünk.

A harag azonban nem old meg semmit, nem teremt békét, boldogságot, sőt boldogtalan állapotokat és még több szenvedést idéz elő, valamint újabb karmát indít el, azáltal, hogy beszűkíti a normális érzékelést.

Nem véletlenül nevezzük a tudati szennyeződésekkel *klésáknak*, ahol a *√klis* szógyök jelentése: gyötör, zaklat, fájdalmat okoz.

„A türelem rózsát terem”

A rózsza nem buddhista jelkép, de a nyugati (és a keleti) szimbológiában a szépségre, tisztaságra, titokzatos csendre, a tökéletességre, a lélekre és a szívre utal. Azért említem meg mégis, mert az Arya Maitreya Mandala rend célja, hogy kibontakozzon egy sajátosan nyugati buddhizmus, hiszen a mi nyugati kultúránkban megfogalmazódó valódi értékek nem mondanak ellent a buddhista tanításoknak. Így van ez a rózsával is. Govinda Láma szerint a szépség meglátása olyan magas szintű élmény, ami képes inspirálni és a szabadulás ösvényére terelni a keresőket. Ennek fényében a türelemmel kapcsolatos vizsgálódásunk egy teljesen új távlatot nyer. A nehéz helyzetekben a harag helyett a türelem gyakorlata egy olyan megoldási módot jelent, amely még a megszabaduláshoz is el tudja vezetni az embert. Összehasonlíthatatlanul többet sejtet, mint amit a hétköznapi szóhasználat jelent. Nem beszélhetünk türelemről akkor, ha nagy erőfeszítésekkel, passzívan kibírjuk a nehézségeket, miközben egyre nő bennünk a belső feszültség. A célunk az, hogy nehéz külső körülményekben és zavaró belső tudatállapotban is megőrizzük a tudatunk eredendően békés, nyugodt állapotát.

A kiútkeresés stratégiája nehéz időkben

Az alcím arra utal, hogy a nehéz időkből, vagyis a szanszárából csak következetes stratégiával lehet kijutni. A „stratégia” szó egy hadászatban használatos fogalom. Hogy jutunk el a békéhez egy hadászati fogalom segítségével? Úgy, hogy harcot indítunk az ellen a meggyökeresedett tudati szokásunk ellen, amellyel elutasítjuk, eltávolítjuk, elpusztítjuk a számunkra kellemetlennek tűnő tapasztalásokat. A stratégia egy hosszabb távú terv, melyben átgondoljuk a szükséges lépéseket, számba vesszük erőforrásainkat a fő ellenségünk, a harag ellen. Vagyis a nehéz helyzetektől és az azt súlyosbító haragtól nem tudunk egyszerűen, egyik pillanatról a másikra megszabadulni. Szükségünk van ehhez egy képességfejlesztő gyakorlatrendszerre: ez a türelem tökéletessége (*pāramitā*).

A *pāramitā* azt jelenti, hogy túlmenni, túljutni a másik oldalra (kijutni a szanszárából, a szenvedések világából). A paramiták a megvilágosodott viselkedés szabályai.

A mahajánában a következő hat paramitát tartják számon:

- *dana* (adás): a külvilág gazdagítása az elvárásokkal teli magatartás helyett
- *silā* (fegyelem): a cselekvésem középpontja, mozgatója nem az ego, figyelek a többiekre
- *ksanti* (türelem): az úgynevezett negatív dolgokhoz való pozitív hozzáállás
- *virya* (igyekezet, erőfeszítés): öröm által inspirált erős motiváció
- *dhjana* (meditációs elmélyülés): a tudat megismerése, iskolázása, művelése
- *prajna* (bölcesség): az üresség megértése és a benne rejlő boldogság megismerése

Ezek olyan gyakorlatok, melyek kitartó gyakorlással egyre magasabb szintre juttatják a gyakorlót: a megvilágosodás és a lényeknek való segítség képessége felé. Többféle csoportosításuk létezik, de az egyik legfontosabb szempont az, hogy a hatodik *pāramitā*, vagyis a bölcesség képezi az alapját a többi öt gyakorlásának. Mélyre hatoló megközelítés az is, amely szerint mindegyik paramitában jelen van az összes többi, vagyis a felsorolás nem lineáris sorrendiséget jelent.

A türelem *pāramitát* nem tudjuk anélkül gyakorolni, hogy ne lenne valamiféle belátásunk a valóságról. Ehhez meditációs gyakorlatokat folytatunk, hogy a tudat művelésének szakembe-

reivé váljunk. Igyekezettel gyakorlunk, mert a hétköznapi tevékenységekben is csak gyakorlás útján lehet magas szintű eredményeket elérni (pl. sportoló, zongoraművész). Szükségünk van a fegyelemre, hogy amíg nem tudunk segíteni, addig legalább ne ártsunk. És mennél többször cseréljük fel a „mit kapok” hozzáállást a „mit adok” attitűdjére, annál kevesebb élethelyzetet fogunk kellemetlennek minősíteni. Ugyanígy érdemes végiggondolni a többi *pāramitá*val kapcsolatban is, hogy hogyan segíti a kifejlesztését a másik öt. Az első lépés az attitűdváltás: az aktív, pozitív hozzáállás szándéka, vagyis a bódhicsitta felkeltése.

A bódhicsitta

Shantideva műve a Bodhicaryavatara nem egyszerű, jószándékú emberekhez szól, hanem kifejezetten azokhoz, akik meghozták már a tudatos döntést a bódhicsitta megvalósításáról. Különböző nehéz helyzetek elemzésével megmutatja, hogy hova vezet a harag. Ilyen helyzetek például a testi nehézségek (éhség, szomj, hideg, meleg, betegség) más emberek által okozott szenvedések (sértés, gúny, megvetés, rágalmazás, verés) és mentális nehézségek (irigység, káröröm). Megmutatja hova vezet a türelem: békés, derűs tudatállapothoz, örömhöz, tiszta tudathoz, a szabaduláshoz. Érveket sorol fel, amelyeken meditációban elmélkedve belátásokhoz juthatunk és átalakíthatjuk a tudatunkat. Az egyik elemzésben Shantideva feltárja, hogy a sérelmek oka egy komplex feltétel-rendszer. Így kérdésessé válik, hogy melyik összetevőre haragszunk valójában. A lángoló ház példázata nyilvánvalóvá teszi, hogy amikor éppen a harag negatív állapotában szenvedünk, akkor teljesen hiábavaló azt keresgelnünk, hogy ki vagy mi ennek az oka.

Shantideva kiemeli, hogy nem haragszunk személytelen dolgokra például a tűzre azért, mert forró. Ha következetesen megkeressük az okokat, meglátjuk, hogy nincs mire haragudni.



A harag legvégső oka nem más, mint a téves érzékelés

A rosszat akaró emberek cselekedeteinek oka a tudatlanság. Inkább erre kéne, hogy irányuljon a haragunk. De azt is beláthatjuk, hogy ezzel sem jutunk semmilyen megoldáshoz.

Egészen új nézőpontból vizsgálja azt a példát, hogy valaki megüt bennünket egy bottal: miért haragudjak másra, ha valójában a tényleges fájdalom egy bot okozza? Miért haragudjak másra, ha a számomra szenvedésteli helyzet valódi oka a saját karmám? Sőt, a bódhiszattva-úton ez a helyzet számomra lehetőséget ad a gyakorlásra, amitől így egyre közelebb kerülök a megvilágosodáshoz. Miért is tartanám ártónak a bottal ütő embert?

Hétköznapi tudattal ez teljesen elfogadhatatlan gondolat, de a bódhiszattva számára minden nehézség gyakorlási lehetőséggé tud válni. Ilyen módon azok a lények, akik ezeket a helyzeteket előidézik, ugyanúgy segítőknek tekinthetők a szabadulás felé vezető úton, mint maguk a Buddhák. Szándékukban nem egyenlők a Buddhákkal, de mégis részük van a felébredésben. Így minden lényt tisztelet és felajánlások illetnek meg.

A Dalai Láma 1989-ben kapta meg a Nobel békedíjat a tolerancia és a kölcsönös tisztelet jegyében folytatott békés küzdelméért, melyet Tibet felszabadulásáért folytat. Ösztöne nagyon sok előadást tartott a türelemről, tanításaiban gyakran felismerhetjük Shantideva gondolatait. Az igazi ellenségünk nem a másik ember, hanem a céltalan, romboló harag. A buddhista út megpróbálja nyomon követni az okokat és ellensúlyozni: új okokat és feltételeket létrehozni. A türelem eltökéltség a harag okainak eltávolítására. A külső ellenség a legnagyobb tanító. A belső ellenséget meditatív úton lehet legyőzni. Ami van a fejekben, az látható a társadalomban. Az egyéni változtatásnak ilyen módon továbbgyűrűző hatása van a világban.

Miért sikertelenek a világi tolerancia törekvések?

Ha például az egy gyerek elszakítja a másiknak a könyvét, és erre az megüti, akkor rendszerint türelemre intjük a verekedőt. Elmagyarázhatjuk, hogy a könyv ettől még nem lesz újra ép, ám a veszteség és a szomorúságérzés megmarad. A harag, a verekedés nem old meg semmit. Erre a gyerekek olykor azt válaszolják: „De igen!” Vajon miért mondják ezt? Mert a harag tudatállapota nagyon erőteljes, amit nem lehet egyszerűen lefojtani. Az agresszióval megszabadulhatunk ennek a belső feszültségtől, és ez lehet egy pillanatnyi megkönnyebbülés, azonban kizárólag negatív eredményei lesznek: a megmaradt károk, békétlenség, meggondolatlan szavak és tettek, újabb karmikus hatások, az energia azonnali levezetésének káros hajlama.

A türelem gyakorlásával megtanuljuk a haragunk kezelését. Ennek kiindulópontja a bódhicsitta: megszületett bennünk a döntés, hogy megváltoztatjuk a mindennapi helyzetekhez való hozzáállásunkat - a megvilágosodást keressük minden lény javára (*prajñā pāramitā*). Kitaróan és elszántan tanulmányokat és meditációs gyakorlatokat végzünk azért, hogy minél jobban megismerjük a valóságot és a tudatunk működését (*virjá pāramitā*). Elhatározzuk, hogy a negatív helyzetekkel dolgozni fogunk, nem félünk tőlük (*ksanti pāramitā*). Képesek vagyunk minden helyzetben a megvilágosodásra koncentrálni. Ha olyan helyzetbe kerülünk, ahol felkél bennünk a harag valamilyen fajtájának a negatív tudatállapota, éberen tudatosítjuk, hogy megjelent bennünk a harag. Nem szólunk, és nem cselekszünk meggondolatlanul, mert ezzel ártanánk másoknak (*śīla pāramitā*) Erőfeszítést teszünk, hogy a haragot meditációs gyakorlássá változtassuk (*virya pāramitā*).



Minden élethelyzet gyakorlássá alakítható

A gyakorlat

Elsőször tudatos légzéssel, sétával, lazító mosollyal időt nyerünk. Ezzel a korábban már begyakorolt *samatha* meditációval eltávolodunk a harag nyers energiájától és az éber jelenlét állapotába jutunk.

Ekkor váljon maga a harag-érzet a meditációnk tárgyává: figyeljük meg az észleléseinket és elmélkedjünk rajtuk. Elsődlegesen a haragot testi érzésként észleljük: szorítás, görcs, fájdalom. Törődjünk magunkkal, keressük meg a fájdalom okát: mi van a harag legmélyén bennem? Már nem kívül keresgéljük az okot, mert tudjuk, hogy a haragunk egy hosszabb folyamatnak a része.

A *vipassana* meditációval rájövünk, hogy a harag legvégső oka nem más, mint a téves érzékelés, a valóság nem helyes ismerete.

A *prajñát* felidézve megnyitjuk a teret, ami a boldogság, a békesség forrása. Felszabadul a test, beszéd, tudat bölcsessége. Lehetővé teszi, hogy a figyelmünket magunkról a másik ember felé fordítsuk (*dana pāramitā*). Felismerjük, hogy ő is tudatlan, nélkülözi a *prajñát*, és így ő is szenved. Ekkor már nem harag van a szívünkben, hanem együttérzés, és képesek vagyunk odafigyelni, meghallgatni, szeretettel szólni hozzá, törődni vele. A türelem gyakorlása így nem elfojtja, hanem megfordítja a harag energiáját.

Olyan szintre tudjuk ezt fejleszteni, hogy a harag pillanatában képesek vagyunk szeretetre és együttérzésre váltani. A nyitott tér mindig rendelkezésre áll. Így bármilyen negatív helyzet a szabaduláshoz vezető úttá tud válni.

Az itt olvasható gondolatokkal közvetíteni próbáltam azt, amit meg tudtam érteni a nagy mestereknek Vadzsramának, Govinda Lámának, Thich Nhat Hanh-nak, a Dalai Lámának, Szakjong Miphamnak, Lhündrup Szöpának, és Shantidevának a tanításaiból. Bárcsak a lények javára válna!



(Az illusztrációk forrása: morguefile.com, freeimages.com)

Fábián Zsuzsa:

ÉBERSÉG

- A BUDDHISTA MEDITÁCIÓ SZÍVE

(A SZERZŐ MÁJUS 11-ÉN MEGTARTOTT VIZSGAELŐADÁSA)

Santidéva A Bódhiszattva Ösvény című írását tanulmányozva megtudjuk, hogy miként ébred a bódhicsitta, a felébredés tudata, és azt, hogy nem elég ezt megtalálni és felébreszteni, hanem meg is kell szilárdítani, fenn is kell tartani. Sőt, védelmeznünk is kell, mert a tudatban számos szennyeződés van. A cittamatra filozófia ismeretében tudjuk, hogy minden a tudatunkból származik. A tudatunkat meg kell fegyelmeznünk ahhoz, hogy a szennyeződések kitisztíthatók belőle. Ennek a fegyelmezésnek szinte az egyetlen eszköze az éberség elsajátítása, az éber tudatállapotra nevelés, így nemcsak az elmét tudjuk megváltoztatni, hanem át is tudjuk formálni a viselkedésmódunkat, gondolkodásmódunkat, viszonyulásunkat a világhoz, a valósághoz.

A tudat alakításának leghatékonyabb eszköze az éberség. A *sati*, vagy *smrti* páli, illetve szanszkrit nyelven. Ez a feltétele a hat páramitá tudatos gyakorlásának is. A bódhiszattva azzal tudja bejárni a bódhiszattva ösvényt, hogy a hat páramitát gyakorolja, fejleszti, magas szinten műveli. A Buddha tanításában központi helye van az éberség gyakorlásának, olyannyira, hogy a Satipatthana Suttában „egyenes ösvénynek”, vagy „egyetlen ösvénynek”, *ekajano maggo*-nak nevezi, ami utal a kiemelt jelentőségére. Mivel maga a Buddha is a legfontosabb ösvénynek tartotta az éber tudatnak a gyakorlását, az éberség gyakorlatát tekinthetjük a buddhista meditáció alapjának, a buddhista meditáció szívének.

„Szerzetesek! Ez az egyenes ösvény, amely a lények megtisztulásához, a bánat és siránkozás felülmúlásához, a dukkha és az elégedetlenség megszűnéséhez, a valódi módszer megszerzéséhez, a nibbána megvalósításához vezet.”

Ez nem más, mint a négy *szatipatthána*, ami a gyakorlás négy módozatát és finomítását jelenti.

A szati szó jelentése: emlékezet, megőrzés, felidézés. Csodálkozhatnánk, vajon mi köze van a felidézésnek az éberséghez. Azonban ha egy kicsit utánagondolunk, rájöhethetünk, hogy arra a

tapasztalatra tudunk könnyebben visszaemlékezni, amire az ételésekor jól odafigyeltünk. A szati azonban még ennél többet is jelent: ez nem maga az emlékezés, hanem az, ami megelőzi, lehetővé teszi, megalapozza azt, hogy egy jelenségre ráirányított figyelem oly mértékű legyen, hogy a tapasztalt dolgok bevésődjenek az emlékezetbe. Nemcsak a pillanatnyi jelenséget veszi figyelembe, hanem képes arra, hogy a korábban éberem megfigyelt jelenségeket felidézze és összefüggéseket hozzon létre. Ily módon lehetővé teszi egy tágas, teres tudatállapot kifejlődését, amely már az összefüggések révén meg tudja állapítani, mi a helyes és mi a helytelen – természetesen hosszas gyakorlás után.

MIKÉNT MŰKÖDIK A FIGYELEM AZ ÉLŐLÉNYEKBEN?

A figyelemre az emberek és az állatok egyaránt képesek. Ez az észlelési folyamatnak az első szakasza, amelynek során a tudatunk ráirányul valamire, ami felkelti az érdeklődésünket. Az emberek esetében a következő szakaszban a megfigyeléshez asszociációk társulnak – a tudati mérgek ekkor tudnak beszűrődni, beszűkítve a tudatot – értékítéleteket, elutasítást, ragaszkodást hozunk létre, és ezekbe belebonyolódunk. Ezek a tényezők megakadályozzák azt, hogy a megfigyelt jelenséget objektíven megtapasztaljuk. A következő lépcsőfok az éber figyelem, a megkülönböztető éberség tudatállapota, amikor a jelenségeket úgy tapasztaljuk, ahogyan azok a saját természetük szerint megjelennek. A jelen pillanat történéseit szemléljük értékítéletek nélkül. Nem minősítünk, hanem hagyjuk a jelenségeket a saját természetük szerint megjeleneni. Tehát az éberség megszünteti a beszűkültséget, tágas, teres tudatállapotot hoz létre. Tudatában vagyunk, hogy mi van körülöttünk, milyen következményei vannak a cselekedeteinknek.

AZ ÉBERSÉG FONTOSSÁGA

A szati fontosságát mutatja, hogy szinte minden fontos tanításban megtaláljuk. A Nemes Nyolcstréti Ösvénynek a hetedik tagja, mint Tökéletes Éberség. A Tökéletes Erőfeszítés, tetterő és a Tökéletes Elmélyedés között helyezkedik el, ami nem véletlen, hiszen az erőfeszítés, az igyekezet néha túlzásokba esik, és az éberség megakadályozza a kedvezőtlen tudatállapotok megjelenését azáltal, hogy megfegyelmezi az érzékeket. Ez a vágyaktól, elégedetlenségtől mentes tudatállapot pedig támogatja az összeszedettséget. A képességek és erők között szintúgy középben, kiegyensúlyozó szerepet tölt be. A bizalom és bölcsesség, illetve tetterő és összeszedettség párokat tartja egyensúlyban. Mint a meditáció és megvilágosodás alapja, a hét megvilágosodási tényező közül a legelső, hiszen ez képezi a következő hat tényező kibontakozásának az alapját azáltal, hogy a teres, távlati szemléletmódot biztosítja a tudat számára.

A szatinak sok-sok jellemzője van, amelyeket egy-egy hasonlattal, történettel világíthatunk meg.

ELEFÁNTNYAK

Elefántnyak hasonlatnak hívják ezt a kis történetet, amelyben a szati az elefánt nyaka, a fejnek, vagyis a bölcsességnek a támasztéka. Az elefántnak és a Buddhának egyaránt megvan az a sajátossága, hogy ha odafigyel valamire, akkor egész testével odafordul. Ez a szatinak azt a jellegzetességét emeli ki, amikor folyamatosan és teljes figyelemmel fordul a megfigyelt jelenség felé.



TÜKÖR

Távolságtartó és pártatlan is ez a tudatállapot. A Buddha egyik beszédében tükörhöz hasonlította, amely egyszerűen visszatükrözi mindazt, amit elé tesznek ítékezés, hozzáfűzés és reakciók nélkül.

TORONY

A tágas, teres, rátekintő szemléletmódot két hasonlattal is lehet illusztrálni. Az egyik a torony képe, amelyre ha felmászunk, körben az egész tájat képesek leszünk a tekintetünkkel átlátni, érzékeljük a jelenségeket, de már a távolság miatt sem ragadhatjuk meg azokat. Higadtan, objektíven végezhetjük a megfigyelést, ugyanakkor látjuk az összefüggéseket és fenn tudjuk tartani a tudatunknak ezt a pártatlan állapotát.

MADÁRTÁVLAT

A másik egy hasonló kép: madárként lebegünk egy mező fölött. Ugyanilyen lebegő figyelmet tartunk fenn. Tudatában vagyunk mindennek, ami mezőn történik. Ezt átvitt értelemben is elképzelhetjük: a tudatunk, mint a madár lebeg az emócióink fölött. Ha kibújik egy „haragegér” a lyukból, akkor észrevesszük, de nem vetődünk rá. Figyeljük, hogy mozog fel s alá, térben, időben. Tudomást veszünk róla, de nem teszünk vele semmit. Észrevesszük, honnan jött, tudjuk, mit tesz, és megfigyeljük, amint ismét elbújik a lyukban. Nem faljuk fel, nem bonyolódunk bele, tulajdonképpen nem is hat ránk.

A szati másik jellemzője az érzéki kapuk kordában tartása. Egy meghatározott gyakorlási szakasz után képesek vagyunk arra, hogy az éber tudatosság segítségével megszűrjük az információkat, és csak azokat engedjük be, amelyek számunkra hasznosak, s azokat pedig nem, amelyek ellenségesek - mint a város kapuőre, aki a polgárokat megóvjá a rossz szándékú idegektől.

OLAJ

A következő egy összetett példa a szati azon tulajdonságára, hogy egyensúlyt tart, összeszedettséget biztosít és egyben az érzéseket is fegyelmezi. Annak az embernek a története, akinek egy olajjal teli edényt kell egyensúlyoznia a fején egy zsúfolt téren úgy, hogy eközben valaki kivont karddal megy mögötte azzal a szándékkal, hogy ha kiloccsan az olaj, azon nyomban levágja a fejét. Az éberség valamennyi jellemzőjét magáévá kell tennie ahhoz, hogy ezt a feladatot végrehajtsa. Az érzéki kapukat be kell zárnia, az egyensúlyt meg kell tartania és minden erejével összeszedetten kell figyelnie a testmozgását.

KÖTÉLTÁNCOS

A mahajana útját követjük, tehát fontos, hogy ne csak a saját éberségünkre ügyeljünk, hanem másokéra is. De hogyan is tehetjük ezt? Erről szól a kötéláncosok hasonlata, amelyben az egyik kötéláncos biztatja a másikat: „Ne aggódj, majd én figyelek rád!” Mire a másik: „Nem, majd mind a ketten saját magunkra figyelünk és így hajtjuk végre jól a feladatot.” Először saját magunkban kell kifejlesztenünk az éberséget, csak ezután tudunk másoknak segíteni.

Santidéva az éberségről szóló fejezetben a szatipatthanában levő módszerekhez hasonlóan végez egy éberségmeditáció jellegű szemlélődést, ahol ő is a durvábbtól a finomabb szintekig halad, a hangsúlyt az etikus viselkedés kibontakoztatására helyezi és bemutatja az akadályozó és támogató viselkedésmódokat. A Satipatthana Sutta megadja a módszereket a gyakorláshoz szükséges tudati minőségeknek a kifejlesztéséhez. Ezek: a kiegyensúlyozott, hosszan fenntartott erőfeszítés; a tiszta tudás jelenléte; és a vágyaktól, elégedetlenségtől mentes, kiegyensúlyozott tudatállapot. Ezek mindegyike megtalálható Santidévának az Éberségről szóló írásában is.

Tudjuk, hogy a káros emóciók, a szennyeződések a tudatunkban vannak. Santidéva mutat egy receptet arra, hogyan változtathatjuk meg a világot. Nemrég Vadzsramála tartott egy előadást arról, hogyan változtathatjuk meg a világot, amit nagyon vártam. Arra gondoltam, hogy most majd megtudom a Nagy Titkot, kapok egy módszert, amivel mindenkit boldoggá tehetek. Nem lesz többé vita, veszekedés, háború, most majd megváltjuk a világot. Azonban kiderült, hogy ez nem olyan egyszerű. A titok nyitja ugyanaz, mint amit Santidéva is említ: nem a világot kell felfordítanunk, hanem először a saját tudatunkon kell fordítanunk. Önmagunk átformálása révén tehetünk szert azokra a képességekre, amelyeket felhasználva – akár a meditációinkban, akár a környezetünkre való közvetlen hatásunkkal – nagyon komoly eredményeket érhetünk el. Személy szerint engem ez érintett meg legmélyebben a Santidéva-féle szemlélődésben.

Santidéva megmutatja azt is, hogy miért fontos az éberség fenntartása. Magáról a bódhicsittáról van szó, ezért a lehető legnagyobb éberséggel, figyelmességgel kell eljárunk. A módszere – a szokásos éberségmeditációs eljárás mellett – a jellegzetes, Santidévatól megszo-kott módszer: először elrettent azzal, hogy felmutatja, milyen következményei lehetnek annak, ha nem gyakorlunk megfelelőképpen, majd pedig biztatja a gyakorlót, hogy ha az éberséget fenntartjuk, akkor milyen kedvező eredményeket érhetünk el.

A szívemhez legközelebb az a rész áll, ahol bemutatja a tudati szennyeződések és azokat a módszereket, amelyekkel szembeszállhatunk velük. Amikor először elolvastam ezt a fejezetet, nagyon szegyenkeztem, mert felismertem az összes rossz tulajdonságomat. Azóta is ahányszor olvasom, mélyen megérint. Például: mit teszünk egy kellemetlen szituációban? Általában belebonyolódunk a helyzetbe. Santidéva pedig azt tanácsolja, hogy „Amikor késztetést érzek el-



Bódhiszattvák

mémben ragaszkodásra, vagy haragra, nem cselekszem, és meg sem szólalok. Mint a fatuskó, mozdulatlan maradok.” Igen, mozdulatlan maradok, hogy átgondoljam, hogy mit jelent ez a helyzet, mit lehet vele kezdeni és hogyan küszöbölhetem ki, hogy negatív válaszreakciókat adjak rá. Tulajdonképpen végigveszi a mind a mai napig érvényes viselkedésmintákat, hajtőerőket. Itt felismerhetjük a nyolc világi szelet: büszkeség, arrogancia, gúny; dicséretre vágyakozás és mások becsmérése, hogy magunkat előtérbe helyezzük; vagyonra, hírnévre vágyakozás; mások javának a magunk érdekei mögé helyezése; fecsegés, türelmetlenség, lustaság. Ezek sajnos mindaddig jellemzőek ránk, amíg fel nem ismerjük, hogy másként kell viselkednünk.

Végül megállapítja, hogy a nem reagálás, az objektív, távolságtartó megfigyelése a saját reakcióinknak, mozgatórugóinknak bizony csodát tesz. „Ily módon, ha feltárok elmémben minden szennyeződést és hiú törekvést, akkor mint a hős bódhiszattvák, ellenszerekkel fenntartom elmém szilárdságát.” Nem véletlen a „hős bódhiszattvák” megfogalmazás, hiszen ennek elsajátításához nagyon komoly erőbevetés, erőfeszítés szükséges. Hát ezt is megtapasztaltam... Sokszor előfordul, hogy az ember elkeseredik, amint felismeri a saját hibáit: „Már megint beleestem ugyanabba a hibába!” Ilyenkor arra gondolok, hogy ilyenkor még a bódhiszattvák is sírtak néha, majdnem feladták, de aztán erejüket összeszedve mégis továbbindultak. Ezek a példák belső tartást adnak. Megszilárdítják az ember hozzáállását, és segítenek talpra állni.

Érdekes módon Santidéva a társadalomhoz, környezethez viszonyulásra is tanácsokat ad, amelyek mind a mai napig érvényesek, hiszen az emberiség mentális jellemzői több ezer éve nem változtak. Santidéva a mahajána szemléletmódot helyezi egyre inkább előtérbe, ezt hangsúlyozza, és arra buzdít, hogy mások boldogságáért munkálkodjunk. Együttérzéssel értsük meg az emberek gyarlóságát, gyakoroljunk erényt önmagunk és mások javára. Mindezt nem úgy, hogy ezért dicséretet várunk, hanem mintegy „szellemkép gyanánt cselekedve”, vagyis ő tudatában van annak, amit a cittamatra filozófusok megállapítottak, hogy az én, a személyiség



nem az, amit képzelek róla. Az én ürességét hangsúlyozza. Mint egy szellemkép, csak cselekszem, és lehetőleg üdvös tetteket hajtok végre.

Tehát ezeket mind megszívlelhetjük a mindennapokban. Nem kell nagy dolgokra gondolnunk, csak szelíd, megértő, együttérző, önmagát nem előtérbe helyező („én-nélküli”) viszonyulást kell alkalmaznunk, és ezzel egy picit meg is változtathatjuk a világot.

Az etikus viselkedés önmaga a szenvedés megszüntetésével szoros kapcsolatban áll. Az I. Dalai Láma így írta le azt, amit Santideva az 5. fejezetben végig hangsúlyoz: „Az erkölcs definíciója a szenvedés hiánya, amelyet a tudati mérgek okoztak.”

Mi már megértjük azt, hogy az én lényegiségét sehol nem találjuk, ennek ellenére a társadalmi kapcsolatainkban még mindig ugyanazokat a sémákat alkalmazzuk. Ha belegondolunk, rájövünk, hogy az énből indulunk ki. Az én körül forognak a cselekedeteink, emócióink annak ellenére, hogy tudjuk, ez nem helyes. Az énképünk befolyásolja ezeket, és csak nagyon komoly gyakorlással tudunk ettől elvonatkoztatni .

Nyilván mi még nem vagyunk képesek arra, hogy tökéletesen végezzük a gyakorlatokat, amelyeket Santidéva leír a hat tökéletesség példázataiban és az azokról szóló elmélkedésekben. Ezért azt javasolja a fejezet utolsó előtti szakaszában, hogy addig kell ugyanezeket gyakorolnunk, amíg ezeket a képességeket ki nem alakítottuk. Amíg nem vagyunk még elég éberek, s amíg a tudatunkat nem iskoláztuk megfelelően, addig nem is érdemes továbblépnünk az úton.

A záró gondolatai a gyakorlás tökéletesítésének módszereiről szólnak. A gyakorlás alapja a motiváció, a mesterek tisztelete és a képzés. A hallgatás, elmélkedés és meditálás. A legfontosabb ezeknek a gyakorlati alkalmazása, mindig az adott helyzetnek és hallgatóságnak megfelelő módon. És az eredményt természetesen a lények javára fordítjuk.

Felhívja a figyelmet arra, hogy a test, beszéd és tudat megfigyelésével tartsuk fenn az éberséget: „Újra és újra szemügyre venni testem és elmém tetteit és állapotát – Az éberség fenntartása természetének és jelentésének a meghatározása egyedül ez.” A gyakorlásunknak a gyümölcsét pedig valóra is kell váltanunk, alkalmaznunk kell, és tettekké kell formáljuk azokat.



NE LEGYÜNK FOTELBUDDHISTÁK!

Kicsit könnyedebben megfogalmazva: ne legyünk fotelbuddhisták, álljunk fel a fotelből! – ezt ajánlja egy nemrég megjelent könyv, amely Santideva leglényegesebb gondolatait gyűjtötte össze és magyarázza a mai olvasó számára. Már mindannyian nagyon jól megtanultuk a leckét. Még a filozófiai gondolatmeneteket is értjük, el is tudjuk magyarázni ezeket – de bizony azt már nem olyan egyszerű megvalósítani, hogy hogyan lehetünk a gyakorlatban is együttérző, kedves emberek, jöllehet erre törekszünk. A magunknak tartogatott elméleti ismereteink annyit érnek, mint mikor valaki a viharban talál egy barlangot, és odakiált a tomboló elemeknek: „Találtam egy barlangot! Meg fog óvni tőletek!” Ezt addig kiabálja, amíg el nem áll az eső és közben bőrig nem ázik.

Egy egyszerű példa arról, hogy hogyan működik az „elmén fordítás”, a szemléletmód megváltoztatása a családi kapcsolatokban: Thich Nhat Hanh ír egy fiatal családról, akik átértékeltek az időhöz fűződő viszonyukat. A családfő korábban részekre osztotta az idejét, mindegyik részt egy-egy családtagnak adta, és megállapította, hogy saját magára nem marad ideje. Ettől nagyon szomorú lett, és elgondolkodott. Egy hirtelen elhatározással úgy döntött, hogy ezentúl nem osztja fel az idejét. A teljes rendelkezésére álló időt a saját szabadidejének tekinti. Így a családtagokkal töltött ideje az ő saját idejévé vált, így aztán kiderült, hogy határtalan idővel rendelkezik a saját maga számára.

Hasonló eset történt egy kedves ismerőssel nemrégiben, akinek a kislánya kiskutyát kívánt. Mikor megérkezett a kutyus, a kislány játszótársnak tekintette, holott a szülők azt gondolták, hogy majd ő viseli a gondját. Az anyuka hetekig mérgelődött. Ő takarított a kiskutya után, hiszen még mindenre meg kellett tanítani. Etette, fürdette, sétáltatta, s közben egyre rosszabbul érezte magát. Kis idő múlva aztán, egy reggel sugárzó arccal újságolta: „Imádom ezt a kutyát! Rájöttem, hogy ő az én kutyám. A férjem elfogadja, a lányomnak a testvérkéje, és az én kutyám.” Azóta elválaszthatatlanok egymástól, és ez a kapcsolat a szenvedésből boldogsággá vált ennek a hölgynek az életében.

MINDFULNESS

Az éberséget angolul mindfulness-nek hívják. Ez biztosan ismerős sokak számára. Lépten-nyomon olvashatunk az interneten különböző tanfolyamokról. Nagy lehetőségekről, arról, hogyan tegyük boldoggá, nyugodttá az életünket. Ennek vannak jó és rossz oldalai is.

A mindfulness-t eredetileg az 1970-es években alakították ki, gyógyítási céllal. Két formában létezik, mint terápiás módszer: az éberség alapú megismerő terápia és az éberség alapú stresszoldás. A kidolgozója nem feltalálta, hanem ötvözte a buddhista hagyományt a modern tudományos elméletekkel. Szerinte a tudatos jelenlét olyan tudatosság, amely úgy jön létre, hogy a figyelmünket szándékosan és ítélezéstől mentesen a jelen pillanatra irányítjuk. Tehát az éberségnek a hétköznapi alkalmazása a jelen pillanatra irányul. Ebben az esetben háttérbe szorul az emlékezéssel kapcsolatos jellegzetessége. A gyógyításon kívül különböző helyeken alkalmazzák: az oktatásban, stresszoldásban, munkahelyeken, börtönökben, a politikában és a katonaságnál is. Megoszlanak a vélemények arról, hogy hol volna szabad alkalmazni ezeket a módszereket és hol nem. Viszont a terápiás hasznát statisztikai úton is kimutatták, és nagyon komoly jelentőséggel bír. Nyilván nem váltja fel a szokásos gyógymódokat, de pozitív hatást fejt ki a saját betegséghez való hozzáállás tekintetében. A pszichoszomatikus okok feloldásában pedig nagyon komoly eredményeket értek el vele.

A buddhizmus képviselői kritizálják olykor a mindfulness-t, hiszen a teljes potenciálnak egy része elvész, mert a gyakorlatnak csak egy szeletét használja fel. Nem hangsúlyozza az összefüggéseket, a helyes-helytelen felismerését, gyakran gyors „sikert” ígér és nem hívja fel a figyelmet a folyamatos gyakorlásra.

Röviden összegezve az éberség elemzését elmondható, hogy ez egy olyan átható tudati minőség, amely lehetővé teszi a valóságnak az észlelését. Tudatában vagyunk minden egyes tudatmomentumnak, amiben tartózkodunk, amit kisugárzunk, ami bennünk felmerül. Tehát tőlünk függ, hogy mit akarunk mozgásba hozni, ezért mindig meg kell vizsgálnunk a lehetőségeket: az összefüggéseket átlátó bölcsességet akarunk kisugározni, vagy hagyjuk, hogy a kaotikus történések elbűvöljenek bennünket, esetleg megbénítson a félelem és a védekezési kényszer, és az ettől elválaszthatatlan agressziót hagyjuk eluralkodni magunkon? A tudatban minden benne van. Létre tud hozni zaklatottságot is és békét is. Azáltal, hogy lehetővé teszi a kedvező és kedvezőtlen közötti megkülönböztetést, az éberség megóv attól, hogy nem üdvös cselekedeteket hajtsunk végre.

Az Arya-Ratnamegha Sutra így foglalja össze a tudat megismerésének, alakításának és uralásának fontosságát:

„Mindennek a tudat az előzménye. Aki megismeri a tudatot, mindent megismer. A tudat örvénylik, mint a kavargó zsarátnok; a tudat állandó rezgésben van, mint a hullám; a tudat ég, mint az erdőtüz; a tudat árad, mint egy hatalmas folyam. Ha valaki ezt alaposan megfontolja, akkor a tudatára szegezett éberséggel él. Nem hagyja, hogy a tudat maga alá gyűrje, hanem maga gyakorolja az uralmat a tudat fölött. Aki uralja a tudatot, az mindent ural.”



Debreczeny György

ÖLELD ÁT A HEGYET ÉS VIDD VISSZA A TIGRISBE

CHUNGLIANG AL HUANGNAK

a szándékosság pillanatában a kör
részekre törik
a lényeg az áramlásban
és a változásban rejlik
ne törődj az idővel
hagyd megtörténni a dolgokat

a mozgásban minden benne van
az egyik csodálatos forgás
a következő kezdetét jelenti
fekete mezőben fehér kör
a fehér halon fekete kör
párzik a fehér és a fekete hal
együtt uralkodik a szellem és a test

jelen lenni
és középpontban lenni
olyannak lenni mint a bambusz
és az íj
minden most történik éppen
lépj át a formán és az elvárásokon
és felolvadsz
a mozdulatok folyamában

lágy út
üres kéz
ügyes ember
meditáció mozgás
áramoltatás tudatosság
mintha a víz ölelne s a tér

lábadból gyökerek nőnek
belekapaszkodnak a földbe
fogd meg a veréb farkát
és öleld át a holdat
öleld át a hegyet
és vidd vissza a tigrisbe
a fehér daru meglebbenti szárnyait

a szétáradó ürességet
fogadd örökbe



A BÁTOR KIS PAPAGÁJ

A BUDDHA KORÁBBI ÉLETEIT ELBESZÉLŐ
– DZSÁTAKA – TÖRTÉNET

Egyszer, régen a Buddha egy kis papagájként született meg. Egy nap hatalmas zivatar zúdult arra az erdőre, ahol lakott. Csattogtak a villámok, s az egyik belecsapott egy kiszáradt fába, és lángra is lobbantotta azt. A szikrákat felkapta a szél, és hamarosan az egész erdő lángokban állt. A megrémült állatok fejvesztve szaladtak szerte, hogy a tüztől és a füsttől meneküljenek.

Tűz van! Tűz! – kiabálta a kis papagáj – A folyóhoz! A folyóhoz!

Kitárta a szárnyait és a dühöngő viharba vetette magát, feljebb emelkedett és a biztonságot nyújtó folyó felé röpült. Fentről azonban észrevette, hogy megannyi állat rekedt a lángokkal körbezárt területen, akiknek így semmi esélyük nem maradt a menekülésre.

Kétségbeesett ötlet jutott eszébe hirtelen, hogyan is menthetné meg őket.

A folyó felé száguldott, megmártózott a vízben és visszarepült a most már dühöngő tűz fölé. A lángoló erdő fölött oly nagy volt a hőség, mint egy forró kemencében. A sűrű füst miatt szinte lehetetlen volt lélegezni. Tűzfal csapott fel hol az egyik, hol a másik oldalon. Perzselő lángok pattogtak a kis papagáj előtt. E tüzes útvesztőben villámgyorsan fordult hol jobbra, hol balra, és bátran repült tovább. Végül, mikor az erdő közepénél járt, megrázta a szárnyait és a tollain levő néhány csepp vizet lerázta róluk. Az apró vízcseppek ékkövekként hullottak a tűzvész szívébe, hogy halk szisszenéssel váljanak semmivé.

Ekkor a kis papagáj újra átrepült a lángokon és füstön a folyóhoz, megmártózott a hűs vízben, hogy megint a lángoló erdő fölé repüljön. Így repült oda-vissza újra és újra a folyó és az égő erdő között. Tollai megpörkölődtek, lábai megperzselődtek, fáj a tüdeje, és füst marta szemei

vörösek voltak, mint az izzó szén. A gondolatai szédülten pörögtek, mint a tűz fölött táncoló zsarátnok, mégis tovább repült.

Ekkor néhány déva – a mennyei birodalom istenei – fent az égben éppen a felhők feletti elefántcsont és arany palotáik felé tartott. Úgy esett, hogy lepillantottak a földre, s meglátták a kis papagájt, amint a lángok között repült. Tökéletes kezeikkel rámutattak, mézédesebb csemegéjük falatozása közben felkiáltottak:

– Nézd azt a bolond maradat! Néhány csepp vízzel próbálja eloltani az erdőtűzet. Micsoda badarság! – és kinevették.

Azonban az egyik isten megrázta magát, szirti sassá változott és alászállt, s a kis papagáj tűzes ösvénye felé suhant.

A kis papagáj épp a lángok felé vette az irányt, mikor a nagy sas – szemei mint az olvadt arany – megjelent mellette, és ünnepélyes, magasztos hangján így szólt hozzá:

– Fordulj vissza kicsi madár! A küldetésed reménytelen. Néhány vízcsepp nem képes kioltani egy erdőtűzet. Hagyd abba most, és mentsd magad, mielőtt késő lesz!

Azonban a kis papagáj csak folytatta az útját a lángokon és füstön át. Míg a tűz még dühödtebben tombolt alant, hallotta a fölötte szálló nagy sas hangját:

– Hagyd abba, bolond kis papagáj! Mentsd magad! Mentsd magad!

– Semmi szükségem ilyen nagy, ragyogó sasoknak efféle tanácsaira! A saját édesanyám, ez a drága jó madár mondott nekem ilyeneket réges-régen. Tanácsok... khhh...khhh... – szinte fuldoklott a köhögéstől – nincs szükségem tanácsokra! Inkább ... khhh ... valakinek a segítségére volna szükségem.

Ekkor az isten – aki a nagy szirti sas volt-, látván a kis papagájt keresztülrepülni a lángokon, hirtelen a gondolataiba mélyedt. Látta önmagukat ott fenn: a gondtalan isteneket, amint



Déva istenek cseverésznek és nevetgélnek a mennék birodalmában



Míg a szerzetes a könyveket másolta a két majom szorgalmasan hordta neki az ennivalót

nevetgélnek és cseverésznek, miközben számtalan állat jajveszékel odalenn a tűz miatt fájdalomában és félelemtől eltelve, és mélységesen elszégyellte magát. Ekkor egyetlen kívánság jelent meg a szívében. Noha isten volt, mégis olyan szeretett volna lenni, mint ez a bátor kis papagáj, és segíteni vágyott.

- Segítetek! - kiáltott fel, és az új szándékától eltelve könnyekben tört ki. Szemeiből egyre csak záporozott a könny. Hűs esőként zuhogott a könnye a tűzre, az erdőre, az állatokra és magára kis papagájra. A lángok kihunytak és a füst hamarosan széteszlott. A kis papagáj, aki tiszta és ragyogó lett a könnyesőtől, felröppent az égbe és örömmel nevetett fel:

- Na, ez már sokkal jobban tetszik!

A sas könnyei csepegték a megperzselt ágakról, füst szállt fel az üszkös földről. Csodálatos módon azonban ott, ahol a könnyek érték a talajt, új élet fakadt: friss hajtások, száruk, levelek jelentek meg. Zöld fű tört fel a még izzó faszén alól.

Ahol a sas könnyei áztatták, a papagáj szárnyain új tollak nőttek: vörös tollak, zöld tollak, sárga tollak - micsoda ragyogó színek! Micsoda szépséges madár!

Az állatok csodálkozva néztek egymásra. Épek és egészségesek voltak, egyikük sem sérült meg. Fölöttük, a tiszta kék égen látták a bátor barátjukat, a kis papagájt, amint bukfenceket vet és repdes örömeiben. Mikor minden remény elveszett, ő valahogyan mégis megmentette őket.

- Hurrá! - kiáltották - Hurrá a bátor kis papagájnak és hurrá a csodálatos esőnek!

Forrás: <http://www.ic.sunysb.edu/>
Fordította: Amoghavadzsra

„Én-te, én-világ, én-isten.
Ezeket a merev skatulyákat
a humorérzék
egy szempillantás alatt feloldja.”
(Csögyam Trungpa)



Ki a legjobb?

Három tanítvány beszélget a mestereikről.
Az első így szól:

- Az én mesterem a legjobb. Napokig elvan evés nélkül.
- Az semmi! Az én mesteremnek olyan önuralma van, hogy napokig bírja alvás nélkül. - Tódítja a második, mire a harmadik megjegyzi:
- Az enyém olyan bölcs, hogy amikor éhes, akkor eszik, amikor meg fáradt, akkor alszik.

Upsz...

Egy középkorú hölgyet szívrohammal visz kórházba a rohammentő. Miközben operálják, halálközeli élményt él át, amelynek során találkozik a Halál Urával.

- Hát ütött az órám? - kérdezi a félelmetes istenségtől.

- Nem. Még negyven évig, 3 hónapig és 12 napig fogsz élni - feleli a Halál.

Miután felébred, a nő elhatározza, hogy felvarratja az arcát, feltölteti az ajkait, implantátumot tetet a mellébe és a hajszínét is megváltoztatja. A beavatkozásokat követően, a kórházból kilépve az első útkereszteződésben elüti egy kocsit és azonnal meghal. Mikor ismét találkozik a Halállal, ráförmed:

- Azt ígérted, hogy még negyven évet élhetek. Akkor mégis most miért vittél el?

- Ja, te vagy az? Ne haragudj, nem ismerlek fel ...

DHARMA CICA KALANDJAI David Lourie & Ted Blackall **Depresszió**



DHARMA CICA KOMMENTÁRJA:

*A szenvedésed nem fog senkit meggyógyítani - téged sem.
A félelem gyógyítja a szeretetet, a szomorúság gyógyítja az adás.
Találj olyan módot mások jobb kedvre derítésére, ami tényleg segít rajtuk!*

www.DharmaTheCatCartoons.com

Fordítás: Hargitai Gábor – A közlés a szerző szíves engedélyével történik.

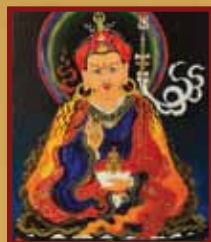
Válogatás a Buddhista Misszió őszii szemeszterének programjaiból

*Meditációs gyakorások, előadások,
tanfolyamok, szemináriumok,
közösségi programok*



Ven. Vadzsramálá:

- Adibuddha Vadzsradhára – a végső guru megtestesülése
- A mahájána szútrák varázslatos világa
- Félelem nélküli halál
- Szisztematikus buddhista tanulmányok: Bevezetés a vadzsrajánába
- A Bölcsesség szívének esszenciája



Ven. Lílávadzsra:

- Felkészülés a halálra és az életre
- Bardo jóga
- Gurujóga - egyesülés tudatunk valódi természetével
- Buddhizmus itt és most
- Meditáció a Fehér Napernyő Úrnőjéről



Amóghavadsra:

- Meditációs gyakorlás kezdőknek
- Maitréja Buddha meditációja
- Meditációs hétvége



Drölma:

- Do-In japán jóga

Szubha:

- Geocaching



Uppanalavvaná, Sarasvati:

- Filmklub

