

# DHARMA

## *A Nyolc Világi Szél*

*A boldogság reménye,  
s a szenvedéstől való rettegés,  
A hírnév reménye,  
és a jelentéktelenség miatti félelem,  
A dicséret reménye,  
s a szégyenben maradás miatti rettegés,  
A nyereség reménye,  
és a veszteség miatti félelem*

### **A tartalomból:**

Ven. Vadzsramálá: Irányváltás

Ven. Thubten Csödrön: A Nyolc Világi Szél

Lama Govinda: Lényegbeli összetartozás

Kovács Zuzsanna *Drölma* versei

# TARTALOM

## Ösvény

<i>Ven. Vadzsramálá:</i>	
Irányváltás	3
<i>Ven. Thubten Csödrön:</i>	
A Nyolc Világi Szél	6
<i>Lama Anagarika Govinda</i>	
Lényegbeli összetartozás	18
Változás, alakulás	19
<i>Dutiya-lokadhamma sutta</i>	
- Amit a világ nem ért	20
<i>Ven. Lílávadzsa:</i> Búcsú Vászétthitől	22
<i>Khémá Ligeti Erika:</i>	
Mahāmudrā elvonulás - 2016	24
<i>Amóghavadzsra:</i>	
Menedékvétel a Csillag Börtönben	24
<i>Ven. Vadzsramálá:</i>	
Mahāmudrā ima	25
<i>Horváth Diána Szubhá:</i>	
Vallásközi ételosztás	26
Új tagok az Egyházi Tanácsban	26

## Vers

Kovács Zuzsanna <i>Drölm</i> a versei:	27
--	----

## Gyermekeknek

Démonok a sivatagban	28
Koszorú víz	30

<b>Humor</b> (Benne: Dharma Cica kalandjai)	31
---	----

DHARMA – a nyugati buddhizmus lapja  
17. szám 2016/3 – tél

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 Ágnes, Khémá Ligeti Erika, Madhurika Tapolcai Ágnes, Szakulá Szegő Andrea, Szammavatí Máté Erika, Szubhá Horváth Diána, Uppalavanna Ujfalusi Éva, Uttarí Bártfai Judit  
*Korrektúra:* Szakulá Szegő Andrea, Szubhá Horváth Diána  
*Design és tipográfia:* Amóghavadzsra Hargitai Gábor  
*Fotók:* morguefil.com, sxc.hu  
*Nyomdai munkák:* Scarbantia 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 címre várjuk. A javaslatokra, felvetésekre személyesen válaszolunk. Kéziratot, fotót nem őrzünk meg és nem küldünk vissza, ezeket belátásunk szerint gondozzuk. A megjelentetett kéziratokért tiszteletdíjat nem áll módunkban fizetni, azokat a szerzők felajánlásaként kezeljük.

Kérjük, a kiadvány támogatására szánt adományát szíveskedjék a Buddhista Misszió bankszámlájára 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 szemébe, 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:

# IRÁNYVÁLTÁS



## Hogyan fordítja meg a ngöndro gyakorlatok végzése a szokásszerű, közönséges látásmódunkat?

A *ngöndro*-gyakorlatrendszer egyik legrégebbi változata a tibeti buddhizmus nyingma iskolájának *longchen nyingthik* hagyományából származik; ez teljes egyértelműséggel nevezi meg a *ngöndro*-gyakorlatok célját, amely nem más, mint „a szokásszerű, közönséges látásmódnak a megfordítása”.

Šákymuni Buddha a Nemes Nyolcrétű Ösvényről szóló tanításában az útnak a legelső lépéseként a tökéletes látásmódnak az elsajátítását (*sammā diṭṭhi*, szanszkritül: *samyag dr̥ṣṭi*) nevezte meg – tette ezt annak ellenére, hogy az ilyesfajta szemléletet csakis egy tökéletesen felébredett Buddha valósítja meg. Govinda láma nagy súlyt helyezett annak megértetésére, hogy a *sammā diṭṭhi* nem valamely hibás vagy hamis nézettel szembeállított helyes vagy igaz nézetet jelent, hanem a *sammā* szó jelentéséhez híven valamiféle – a telihold tökéletes kerektségéhez hasonló – beteljesedettséget, egészlegességet jelöl. Jóllehet ennek a tökéletes látásmódnak a megvalósítása felé vezető utunk első lépéseként helyénvaló lehet az a törekvésünk, hogy feladjuk a hibás nézeteket és szemléletet, a cél maga azonban jóval túlmutat ezen.

A buddhista terminológiában számos olyan fogalmat találunk, amely a „látni” igéből vezethető le: a *vidyā* „tudás”-t jelent, szemben az *avidyā*-val, a „nemtudás”-sal vagy „szellemi vakság”-gal. A *√dr̥ṣ* gyökből ered a *darśana* is, az az Indiában mind a mai napig eleven szellemi gyakorlat, ami nem egyebet tartalmaz, mint hogy a tanítványok egyszerűen csak a mester jelenlétében időznek, mintegy „szemlélik” őt, és ilyen módon részesülnek jelenlétének áldásában. Ezért a *diṭṭhi* vagy *dr̥ṣṭi* talán leginkább „szemlélet”-ként fordítható, figyelembe véve ugyanakkor azt, hogy a szemléletek, nézetek maguk is származnak valamiből, mégpedig abból a módból, ahogyan a világunkat tapasztaltuk, láttuk és átéltük. Tehát a világot – illetve sokkal inkább annak csupán egy kis szeletét – ezért a korábbi tapasztalataink, az érdekeink, a neveltetésünk és bevésoódéseink alapján vagyunk képesek csak látni. Mindezeknek a korlátozott volta miatt a szemléletünk is korlátozott, és semmi esetre sem teljes.

A „megszokott látásmódunk”-at jobbra az a kor és kultúra határozza meg, amelyben élünk, de az érdekeink, szükségleteink, hajlamaink, ellenszenvaink, előítéleteink és fogalmaink is alakítják azt. Érzékeljük, vagy észleljük bármit is, azt rögtön elkezdjük önmagunkra vonatkoztatni és kategorizálni. Ilyesfajta besorolás történhet például a használható–haszontalan, érdekes–érdektelen, szeretnivaló–elutasítandó, kívánatos–nemkívánatos felosztás mentén. Jellemző módon saját

magunkat tartjuk e kis világ középpontjának és a saját szükségleteinknek megfelelően cselekszünk. A mindennapi ember látásmódja ez, aki elsősorban saját magára és a személyes jóllétére gondol, aki a saját előnyét nemritkán mások kárára próbálja elérni, és aki a saját érdekeit viszi keresztül. Ezzel a „szokásos magatartásformá”-val szemben létezik egy önzetlen vagy „nemes” magatartás, amely felismeri mások szükségleteit is, és ezeket ugyanolyan mértékben veszi figyelembe mint a sajátjait.

Ezt a „szokványos – vagy közönséges – látásmód”-ot azonban a szokásaink és szokásmintázataink is meghatározzák. Gyakran kényelemből vagy az odafigyelés hiányából adódóan gondolkodás nélkül követjük és nem is kérdőjelezzük meg ezeket. Akit azonban a megszokásai kötnek, az a gondolkodásában és cselekvésében egy korlátozott körön belül mozog csupán, és sok mindent, ami ezen kívül esik, azt egyáltalán nem is akarja és így nem is fogja megismerni. A szokásoknak kétség kívül megvan a maguk előnye, és alkalmasak arra, hogy megkíméljenek attól, hogy minden helyzetben újra döntéseket kelljen hoznunk, és ilyen módon úgy tűnik, az életünket egyszerűbbé teszik. Ezzel egyidejűleg ezek a szokásmintáink azonban nem csak a látóterünket szűkítik le, hanem azoknak a lehetőségeknek a körét is, amelyekben új tapasztalatokra tehetünk szert. Ezek a megrögzött szokások akadályokat gördítenek annak az útjába, hogy változhassunk, és hosszú távon sokkal inkább ahhoz járulnak hozzá, hogy mintegy a rugalmasságunkat elveszítve beléjük merevedjünk. Végző soron annak az ismétlési kényszernek a foglyává válunk, amit a Buddha *samsárának* nevezett.

Ha meg akarunk szabadulni ettől a megszokott látásmódtól, akkor az énközpontú szemléletünknek az irányát meg kell fordítanunk és az ellenkező irányba kell tekintenünk.

A szokványos látásmódunkat a mozizáshoz hasonlíthatjuk. A néző megbűvölten bámulja a történéseket a vásznon, együtt reménykedik vagy éppenséggel aggódik azokkal a főhősökkel, illetve szereplőkkel, akik valójában nem is léteznek, sőt nem is léteztek soha; a néző belemerül egy történetbe, amely valótlan, ami soha nem történt meg, amelyet azonban a saját fantáziája a valóságnak a látszatával ruház fel. Ha hátrafordulna, akkor fölismerné, hogy amit a vásznon látni vél, az nem több, mint illúzió, és tulajdonképpen nincs is ott semmiféle személy, csak olyan fényfoltok,



A csábítások körhíntájában az ismétlési kényszernek a foglyává válunk



*A tudatunk is projekciókat állít elő, ahogy a moziban a vetítógép*

amelyeket magának a nézőnek az önmagát elképzelt, becsapó tudata érzel személyekként, cselekményként és történetként.

Éppúgy káprázat az önmagunkra mint a világ középpontjára való vonatkoztatás és fixáció, mint az az elképzelt, amely arra irányul, hogy általában a világ, és abban különösen mi magunk léteznénk. Ugyanakkor az a nézet is illúzió, hogy képesek lennénk egy a tudatunkon kívüli objektív valóságot észlelni. Az általunk valóságnak észlelt dolgokat az érzeink, érzelmeink, megelőző tapasztalataink és tudásunk színezik át, miközben – és talán még gyakrabban – a tudatlanságunk, vágyaink, elvárásaink, szorongásaink és félelmeink elhomályosítják azokat.

A tudatunk is projekciókat állít elő, éppúgy, ahogy a vetítógép váltakozó képpontokat vetít a vászonra, amelyeket azután olyan történetként értelmezünk, amelyet meghatározott érzelmekkel rendelkező, gondokkal küszködő személyek formálnak. A *ngöndro*-praxisban megtanulunk átlátni ezeken a projekciókon. Ha átadjuk magunkat annak a törekvésnek, hogy átlássunk a dolgokon, akkor megváltoznak a prioritásaink. Az életünk végességét nem érzékeljük többé fenyegetettségként, hanem sokkal inkább egyfajta erőteljes impulzusként. Ez az impulzus arra készlet bennünket, hogy a szabadságunkat megélő, megfelelő adottságokkal rendelkező, szellemileg és testileg egészséges emberként optimálisan használjuk fel a végességet ahelyett, hogy mulékony természetű dolgokra pazarolnánk azt el. Dzsigme Lingpa szavaival élve: „A karmám árnyékként követ engem, mint egy árnyék. Ha meghalok, mindent magam mögött kell hagynom: a vagyonomat, a családomat, a barátaimat, a társadalmi elismertségemet. Ekkor annak lesz csak jelentősége, amit a tudatáramlásomnak a talajába elültettem.”

Fel kell tenni magunknak a kérdést, hogy az életidőnknek mekkora részét szenteltük a tudatunk iskolázásának? Ezzel szemben mennyi életidőt, erőt, energiát és forrást fordítottunk mulandó dolgokra? Az, hogy a szokványos látásmódunkon változtatunk, az nemcsak azt jelenti, hogy az alapvető létezésünket megváltoztatjuk a lényeges dolgok irányába, hanem jelenti azt is, hogy a látóterünk is ki fog tágulni a gyakorlás előrehaladtával és az abban szerzett tapasztalatok nyomán. Ez az átváltozás egészen addig fog tartani, amíg egy napon képessé válunk arra, hogy befogadjuk és felfogjuk a valóság teljes spektrumát. Ez a folyamat pedig nem más, mint a felébredés.

Fordította: Bártfai Judit

Ven. Thubten Csödrön:

# A Nyolc Világi Szél



Ven. Thubten Csödrön

*A lemondás fordítja a tudatunkat a Dharma gyakorlása felé. Ezért kell elsőként éppen ezt kibontakoztatnunk az ösvény három alapelvéből. Rendkívül fontos ismernünk a Nyolc Világi Széllel kapcsolatos tanítást, ugyanis ezek a „szelek” rengeteg problémát okozhatnak nekünk – a személyes életünkben és a Dharma-gyakorlatunkban egyaránt. – A cikk a szerző előadásának leiratából készült.*

*A szenvedésbe sodró Nyolc Világi Szél:*

*A boldogság reménye,*

*s a szenvedéstől való rettegés,*

*A hírnév reménye,*

*és a jelentéktelenség miatti félelem,*

*A dicsőre reménye,*

*s a szégyenben maradás miatti rettegés,*

*A nyereség reménye,*

*és a veszteség miatti félelem.*

A Nyolc Világi Szél nemcsak a jelenben, de a jövőben is szenvedést okoz, ezért ezek nagyon kártékonyak. Könnyen megfigyelhetjük például, hogy mennél erősebb a ragaszkodásunk a pénzhez, illetve az anyagi javakhoz, annál erősebb szenvedésnek leszünk kitéve. Ha történetesen zuhan a részvényeink értéke, vagy ha valamelyik ismerősünk megfélekedezik a szülinapunkról, akkor annál erőteljesebben ér bennünket a szenvedés, mennél inkább erősebben kötődünk anyagi dolgokhoz. Attól a céltől vezetettve, hogy megóvjuk a pénzünket és a vagyonunkat még negatív cselekedetekbe is bocsátkozunk – éspedig a kötődésből és ellenszenvből

fakadó lelki gyötrődés miatt. Ha bárki el akarja venni valaminket, odaszóznak egyet; az is előfordulhat, hogy hazudunk azért, hogy anyagi előnyökhöz juthassunk. Negatív karmát halmozunk fel ilyesféle viselkedéssel. Ráadásul ezek nem csak most, hanem a következő életek során is boldogtalanságot idéznek elő.

Láthatjuk, hogy mennél erősebb vágy hajt bennünket az elismerésre és elfogadásra ebben az életben, annál nagyobb az esélye annak, hogy boldogtalanok leszünk. Neheztelünk és méltatlankodunk akkor, ha nem részesülünk kellő megbecsülésben. Ha azoktól, akiket szeretünk, nem halljuk elégszer, hogy ők is szeretnek bennünket, akkor értéktelennek érezzük magunkat, s akár dühösek is leszünk, aminek következtében megint csak vacakul érezzük magunkat. Sőt, azért, hogy kicsikarjuk a vágyott elismerést és



dicséretet, és valamilyen csoportba beilleszkedhessünk, képesek vagyunk még a saját erkölcsi értékrendünkkel is szembe menni; olyasmiket teszünk, amelyektől azt reméljük, hogy ezért majd szeretni fognak bennünket, és kedvesen, szépen beszélnek velünk. Viszont ha hibáztatnak bennünket, megint csak is negatív módon reagálunk. Gondoljunk a beszéd négyféle ártalmas módozatára: a hazugságra, a megosztó és durva beszédre és a fecsegésre. Gyakran azért nyúlunk ilyen eszközökhöz mert mások elmarasztalnak bennünket – jogosan, vagy sem. Ezzel aztán újabb negatív karmát teremtünk, amely szenvedést hoz ránk a jövőben.

Ugyanez a helyzet a hírnév esetében is: minél inkább ragaszkodunk hozzá, annál több szenvedést okozhat ez az életünkben. Egyesek képesek végezni magukkal azért, mert csorba esett a jó hírükön. Ugyanakkor pedig annak érdekében, hogy jó hírnevünk legyen a világban, az ember képes még átverni és manipulálnunk is másokat. Elítéljük azokat, akik a rossz hírnevet keltik – vagyis megint csak olyan módon cselekszünk, hogy annak szenvedésteli, negatív karma lesz az eredménye.

Amennyiben az érzéki élvezetek irányában alakult ki erős kötődésünk, akkor mindent meg fogunk tenni annak érdekében, hogy ezeket biztosítsuk a magunk számára. Nem kelünk fel időben, hogy élvezhessük még a szunyókálást, utána persze villámgyorsan fogjuk belapátolni a reggelinket. A kívánt élvezetek elérésének érdekében néha képesek vagyunk meglehetősen undokul is viselkedni. Ha történetesen nem ízlik az étel, amit az étteremben rendeltünk, akkor kritizáljuk a szakácsot, visszaküldjük az ételt, és ezzel elszomorítjuk őket. Ha elutazunk Indiába, akkor az érzéki örömhöz való tapadásunk bizony alapos próbának lesz kitéve. Indiában mindenütt érezhető kellemetlen szagok terjengenek, és általában minden koszos. Innen hazamenekülvén másokat fogunk szidni a kellemetlen érzéki tapasztalatokért. Újra és újra súlyos negatív karmát teremtünk, amitől szenvedni fogunk a következő életeinkben.

Láthatjuk, hogy milyen nagy problémát jelent, ha a Nyolc Világi Szélnek engedve cselekszünk. Ezek a beidegződések képezik az első olyan szintet a gyakorlatunkban, amelyekkel foglalkoznunk kell. Dharma-gyakorlóknak nevezük magunkat, de mivel is foglalkoznánk, ha nem azzal, hogy ezeket legyőzzük. Ebben az esetben miben is áll a Dharma-gyakorlatunk? Hogyan haladjuk meg a dualisztikus káprázatainkat, ha még a csokoládéről sem tudunk lemondani? Hogyan győzzük le az önösséget, ha egy kicsit sem tudjuk elviselni, hogyha valaki bírál bennünket. Nem árt hát megkérdezni magunktól, hogy miben is áll a gyakorlatunk, ha nem munkálkodunk ezeken? Sőt, mit is jelent egyáltalán, hogy Dharma-gyakorlat?

A Dharma-gyakorlat azt jelenti, hogy transzformáljuk a tudatunkat, s nem csupán úgy nézünk ki, mint egy Dharma-gyakorló. Azt jelenti ez, hogy ténylegesen alakítjuk a tudatunkat, s a Nyolc Világi Szél pedig nem más, mint az a nyersanyag, amivel dolgoznunk kell.

## A Kadampa hagyomány a tibeti buddhizmusban

Ez a hagyományvonal igazán közel áll a szívemhez.

A buddhizmus két hullámban érkezett Tibetbe. Az első átadás a 7-dik században történt, de később maga a tibeti király üldözte a vallást, ezért csak a 10-dik században és a 11-dik század elején terjedt el ismét Tibetben a buddhizmus. Ekkor bontakoztatta ki Atisha az ösvénynek azt a tanítási ciklusát, amely szerint a megvilágosodáshoz fokozatosan is el lehet jutni. Az, amit Kadampa hagyománynak nevezünk, az Atisha lámától származik. A Kadampák nagyon kiváló spirituális gyakorlók voltak, akik rendkívül egyszerű, alázatos életet éltek. A tudatukat akarták transzformálni, és a Nyolc Világi Széllel dolgoztak.



Atisha

### A Kadampa Legbensőbb Ékköve

A Kadampa mesterek egyik gyakorlatát úgy nevezték: a Kadampa Legbensőbb Ékköve. Nekem személy szerint roppantul tetszik ez a gyakorlat, annak ellenére, hogy első hallásra meglehetősen keménynek tűnik. Tulajdonképpen ténylegesen kemény. Ugyanakkor tudom, hogy már az is rendkívül pozitív módon hat rám, ha egyszerűen meditálok ezeken, s csak hagyom, hogy ezek az gondolatok foglalkoztassanak, és megpróbálom ezekkel az elmélkedésekkel formálni a tudatomat. A jótékony hatásukat még az sem gyengíti, ha tudom, hogy pillanatnyilag még nem vagyok képes száz százalékig e tíz ékkő szerint élni.

A Kadampa Legbensőbb Ékköve három csoportra osztható:

- 1) „A bizalommal teli elfogadás négy fajtája”
- 2) „A három fajta vadzsra-meggyőződés”
- 3) „A kitaszítottágnak, a rátalálásnak és az eléérésnek az érett kezelése”



## A bizalommal teli elfogadás négy fajtája

*Legyél kész elfogadni a Dharmát teljes bizalommal – tedd ezt a legbensőbb életszemléletedd!*

Ennek a megvalósításához gondolkodjunk el azon, hogy jelenleg éppen rendelkezésünkre áll az értékes emberi élet; hogy a halál teljesen bizonyos, csupán az időpontja bizonytalan; s hogy a halál pillanatában nem vesszük semmi hasznát sem a testünknek, sem a vagyontárgyainknak, sem pedig a gazdagságunknak. Ha megértjük mindezeket, akkor olyannyira meg fog változni az élethez való viszonyulásunk, hogy elfogadjuk a Dharmát, sőt rá tudjuk venni magunkat a Dharma kitarató gyakorlására. Tulajdonképpen ez az első lépés, s ez az, ami ténylegesen elindít bennünket az úton.

A második bizalommal teli elfogadás egy kicsit még tovább megy:

*Legyél kész még azt is teljes bizalommal elfogadni, hogy akár koldussá is válhatsz – a Dharma követése terén tedd ezt a legbensőbb életszemléletedd.*

Ez azt jelenti, hogy amikor elkezdjük gyakorolni a Dharmát, akkor tele vagyunk félelemmel: „Ó, jaj, ha gyakorlom a Dharmát, ha feladom a ragaszkodást az élet örömeihez, ha nem dolgozom, akkor szegény leszek. Akkor koldusbotra jutok. Koldusként pedig rettegéssel tölt el az éhezés gondolata, vagy az, hogy az utcán kell töltenem az éjszakát. Az emberek megvetésétől is rettegek.” Belekezdvén a Dharma-gyakorlatunkba felismerhetjük, hogy ha igazán elkötelezzük magunkat a Dharma mellett, akkor nem hajtunk többé annyira a pénz és anyagi biztonság megszerzésére. Ilyenkor jóllehet számos különböző szorongás ébredhet bennünk, de ezt természetesnek foghatjuk fel. Ebben az esetben fontos, hogy a Dharma gyakorlatunkkal kapcsolatos legbensőbb életszemléletünknek a fényében akár azt is el tudjuk fogadni, hogy koldussá válunk, ha úgy hozza az élet. Ekkor tudnunk kell úgy gondolkodni, hogy: „Rendben van, a Dharma gyakorlat annyira értékes, annyira jelentőségteljes az életemben, hogy ha koldussá kell válnom, hát legyen! Benne vagyok.” Ez azért – valljuk be – nem könnyű. Azonban már az is a Nyolc Világi Szél ellen hat, ha csupán ezeken a gondolatokon meditálunk, vagy bármilyen erőfeszítést teszünk ennek az attitűdnek a kialakítása érdekében.

**A gondolat, hogy akár koldussá is válhatok, az összes ilyen félelmet rám szabadítja.**

A harmadik bizalommal teli elfogadás:

*Ugyanúgy, ahogy a koldussá válás lehetőségét el kell tudnod fogadni, hasonlóképpen teljes bizalommal el kell tudnod fogadni azt is, hogy a halál elkerülhetetlen.*

Ha már átdolgoztuk magunkban ezeket a gondolatokat, akkor ezt gondolhatjuk: „Rendben van, gyakorolni fogom a Dharmát. Rendben van, az is ha koldus leszek. Megbirkózom még a szegénységgel is. Azonban meghalni nem akarok. A szegénységet el tudom viselni valahogy, de meghalni még nem akarok.”

Ebben a fázisban a halállal kapcsolatos félelmek sokasága bukkan fel bennünk. „Nem akarok meghalni. Ez nem történhet meg! Minden áron meg kell óvnom az életemet!” Ez a fajta félelem könnyedén arra készíthet bennünket, hogy elhagyjuk a Dharma-gyakorlatunkat; vagy, ha nem is hagyjuk el teljesen a gyakorlást, ettől a félelemtől vezettetve negatív karmát teremtünk: pl. az éhhaláltól félvén élelmet lopunk. Ezeknek a szorongásoknak az

enyhítéseérdekébgondoljunkerre:akezettelenülzajlólétforgatagbansokszormeghaltamár. A halál tehát egyáltalán nem újdonság nekem. Viszont hányszor haltam meg kifejezetten azért, hogy a Dharmát gyakorolhassam? Valaha rengeteg életidővel rendelkeztem és annyi de annyi élvezetben volt már részem, és oly sokszor meghaltam már! De vajon hányszor gyakoroltam a Dharmát úgy, hogy le is arathattam a gyümölcsét? Vajon hány olyan halálom volt e rengeteg halál között, amelyben a Dharma gyakorlásához hasonlóan figyelemreméltót tettem?”

Ha ilyen módon gondolkodunk, akkor egyszer csak eljutunk oda, hogy azt tudjuk mondani: „Rendben, kész vagyok meghalni még akár elszegényedve is, mert így értelmet nyer az életemben a Dharma-gyakorlat.” Felismerjük, hogy jobb, ha szegénységben halunk meg, ám eközben a Dharma a szívünkben van, mintha bőségben élnénk, ám nélkülözve a Dharmát. Teljesen tisztán látjuk ekkor, hogy a halál pillanatában a világ semmilyen kincse sem válik a segítségünkre, a Dharma azonban valóban segít nekünk. És mivel egészen biztosan meg fogunk halni, sokkal jobb, ha a Dharmával halunk meg, mintha kicsit később, gazdagabban, de a Dharma nélkül halnánk meg.

A negyedik „bizalommal teli elfogadás”:

*Ugyanígy, ahogy képes vagy elfogadni a halál elkerülhetetlen voltát, fogadd el azt is ugyanúgy hogy képesnek kell lenned teljes bizalommal elfogadni még azt is, hogy barátoktól távol, sivár helyen, magányosan, egy üres barlangban, vagy valamely elhagyatott helyen ér a halál.*

Itt elérkezünk ahhoz a gondolathoz, hogy „Rendben van, a Dharmát fogom gyakorolni, el tudom fogadni, hogy szegény leszek, még azt is bevállalom, hogy akár meg is halhatok. De ha már meghalok, nem magányosan akarok meghalni! Máskülönben ki gondoskodik a testemről a halálom után? Azt szeretném, ha a barátaim és a rokonaim körében halhatnék meg. Egy rendes, kényelmes ágyban akarok meghalni! Ha már a Dharmáért halok meg, akkor legalább azt szeretném, ha olyanok lennének jelen, akik tisztában vannak ezzel, és így talán egy kis hírnévre és elismertségre tehetek szert az önfeláldozásomért.” Nos, ezen a ponton felbukkanhat bennünk az ilyesfajta félelem, s ekkor szembenézhetünk ezekkel és legyőzvé a félelmet azt tudjuk mondani: „Rendben van az, ha meghalok, és az is, hogy nincs a közelemben senki. Még ez is rendben van.”

El tudunk jutni ehhez a belső alapálláshoz, mert belátjuk, hogy még ha jelen vannak is szereteteink a haldoklásunk pillanatában, a haláltól ők sem tudnak megóvni bennünket. Nem tudnak megóvni attól sem, hogy valamilyen alacsonyabb birodalomban szülessünk újjá. Nem tudnak megvédeni a szenvedéstől sem. Valójában a haldoklásunkat még meg is nehezíti, ha közben olyan emberek vesznek körül bennünket, akikhez nagyon ragaszkodunk.

Ekkor már ki tudjuk mondani: „Tulajdonképpen az is rendben van, ha magányosan halok meg. Rendben van, mert a Dharmát fogom gyakorolni. A Dharma tölti ki a tudatomat. És így legalább nem fog megzavarni a barátaimnak és rokonaimnak a siránkozása. Így teljesen a gyakorlatomra tudok majd összpontosítani. Vagyis, még ha teljesen magányosan halok is meg, az is rendben van.” Még akár a következőket is gondolhatjuk: „Nem fog érdekelni az sem, hogy mi történik a testemmel, hiszen már meghaltam, mi haszna volna többé ennek? Ez a test immár nem egyéb, mint egy darab szerves anyag. Legalább jót lakomázhatnak majd a férgek. Ezért hát nem aggódom, hogy lesz-e bárki, aki majd megtalálja, bebalzsamozza és közzéteszi



*„Tulajdonképpen az is rendben van, ha magányosan halok meg. Rendben van, mert a Dharmát fogom gyakorolni. A Dharma tölti ki a tudatomat.”*

a gyászjelentést az újságban.” Tudjuk jól, hogy a gyász híreket a „halottakról vagy jót, vagy semmit” elv alapján írjuk, életükben viszont mást sem teszünk, mint szapuljuk őket.

Ennél a pontnál talán már valóban úgy látjuk: „Ennek tényleg semmi értelme. Ha a Dharma-gyakorlatom szegénységhez vezet, rendben van. Ha meg kell halnom, rendben van. Ha egyedül kell meghalnom, az is rendben van, mert a Dharma gyakorlatomnak köszönhetően boldog tudatállapot tölt el.” A fenti négy témán folytatott elmélkedés ilyen módon segít bennünket hogy szembe merjünk nézni nemcsak a félelmeinkkel, de a Nyolc Világi Széllel kapcsolatos ragaszkodásainkkal is. Önmagában már az is felszabadító erővel bír, ha csak elmélkedünk ezekről a gondolatokról.

### *A „Három vadzsra-meggyőződés”*

A tíz legbensőbb ékkő második csoportját úgy nevezzük, hogy a „Három vadzsra-meggyőződés”, de olykor nevezik ezt a „Háromféle Lemondás”-nak is.

Az első így szól:

*„Tartsd magad előtt a megragadhatatlan gyémántot!”*

Ez annyit jelent, hogy a Dharma gyakorolása mellett döntünk, jóllehet tökéletesen tisztában vagyunk azzal, hogy ez változást hoz majd az életünkben. Ettől leegyszerűsödik az életünk. Talán még szerzetesnek is állunk. Lehet, hogy felhagyunk számos közösségi aktivitással, felismervén, hogy ezek valójában nem is annyira értékesek. Ebben az esetben megeshet, hogy a többiek utánunk nyúlnak, és megpróbálnak bennünket visszahúzni. Azt várnák tőlünk, ha ismét azok lennénk, akik eddig voltunk. Ha komolyan belevetjük magunkat a Dharma-gyakorlatunkba, akkor néha az idősebb családtagjaink és barátaink szegeznek nekünk a kérdést: „Ki vagy te valójában? Nem is ismerek rád. Gyere, menjünk és sörözzünk egyet! Micsoda? Te meditációs elvonulásra mész? Nem is élet az ilyen. Gyerünk, éld az életed! Irány a tengerpart! Nem pazarolhatod meditációs elvonulással azt a kis szabadságodat!”

Az, hogy magunk előtt tartjuk a megragadhatatlan gyémántot, azt jelenti, hogy nekünk magunknak kell megragadhatatlannak lennünk. Nem szabad hagynunk, hogy a barátaink és

a rokonaink ragaszkodása visszatartson és marasztaljon bennünket abban a korábbi életmódunkban – amelyhez oly sok ragaszkodás, az ellenszenv és az elterelődés kapcsolódik.

A második „vadzsra-meggyőződés”:

*„Tartsd magad mögött a kikezdzhetetlen gyémántot!”*

Ez azt jelenti, hogy nem törődünk többé azzal, hogy mit gondolnak rólunk mások, és nem akarunk többé másoknak a kedvében járni azzal, hogy támogatjuk őket a világi törekvéseikben.

## Szorongunk attól, hogy mit fognak gondolni rólunk mások.

Sokszor előfordulhat, hogy nem is mások azok, akik megpróbálnak lerántani bennünket, hanem a saját tudatunk is haragra tud akadni, s így morfondírozunk: „Ó, hát a buddhizmus együttérzésre tanít. Nos, a családom iránti merő együttérzésből lemondok az elvonulást, és inkább elmegyek velük Disneyland-

be.” Ekkor azonban csupán önmagunkat csapjuk be, hiszen ezt az érvelést valójában ürügyként használjuk ahhoz, hogy felhagyjunk a Dharma-gyakorlattal. Az is előfordulhat, hogy például szorongunk attól, hogy mit fognak gondolni rólunk mások. Ennek okán aztán abbahagyjuk a gyakorlást és feladjuk az erkölcsi elveinket, hogy ezzel megfelelhessünk mások elvárásainak és a kedvükre tegyünk.

Ez különösen nagy akadály lehet a gyakorlatunkban. Egyszer Olaszországban laktam, s emlékszem egy fiatalemberre, akit épp felszenteltek szerzetessé. Ő meglehetősen gazdag családból származott, nekem pedig apácaként gyakran jelentett problémát a pénzhiány – különösen kezdetben szinte semmim sem volt. Őt a családja támogatta pénzzel, s így meg tudott hallgatni sok tanítást, fűtött szobában lakott, vagyis a szerzetesélet neki nem jelentett megpróbáltatást, nekem azonban nagyon is. Némi irigységgel szemléltem ezt, de aztán azt is láttam, hogy a családja azt várta el cserébe, hogy hazalátogasson karácsonykor, hogy részt vegyen a családi nyaralásokon, és mindig akadt valami ürügy, ami miatt a családjával kellett lennie. Nem igazán tudott szabadon gyakorolni, mert a családja kötötte le a figyelmét és a családja pedig így vissza is húzta őt. Ő pedig kedvükben akart járni. Amikor ezt felismertem, azt gondoltam: „Álljunk csak meg egy pillanatra! Hiszen semmi irigyelni való nincs benne, hiszen nekem sokkal jobb dolgom van. Még ha szegény is vagyok, rendelkezem valamennyi szabadsággal, s ez sokkal jobb, mintha lenne ugyan elegendő pénzem, mint neki, de belül nem volnék szabad.” Ez persze nem jogosít fel bennünket arra, hogy megsértsünk másokat. Ez pusztán azt jelenti, hogy tisztában vagyunk a prioritásainkkal, s így nem terelődünk el.

A harmadik „vadzsra-meggyőződés”:

*„Tartsd magad mellett a bölcsesség gyémántját!”*

Ez azt jelenti, hogy állandóan és lelkiismeretesen folytassuk a gyakorlatunkat anélkül, hogy értelmetlen és felesleges ügyekbe bonyolódnánk. Ezt a veszélyt úgy tudjuk elkerülni, ha szakítunk azzal a gyakorlattal, hogy a nyolc világi szél mozgasson bennünket – ugyanis éppen ezek sodornak magukkal bennünket, amikor értelmetlen ügyekbe belebonyolódunk. Ez azt is jelenti egyben, hogy felhagyunk a csüggedéssel. Nem ócsároljuk magunkat többé, mondván, hogy „Nem vagyok elég jó gyakorló. Egy csödtömeg vagyok.” Mindannyian ismerjük ezt jól. „Ha a Dharma gyakorlása helyett inkább az üzletemet építettem volna tíz évig, akkor most



*Ha megváltozik az értékrendünk, megeshet, hogy a korábbi barátaink nem keresik a társaságunkat*

gazdag lennék és biztonságban élnék. Elment az eszem, hogy a Dharmát gyakoroltam.” Ismerjük ezt a fajta megbánásokat. Ebben az esetben is keményen kell dolgoznunk, hogy az ilyesfajta gondolatok ne burjánzanak el az elménkben.

A Kadampa Tíz Legbensőbb Ékkövének utolsó három tagját úgy hívják, hogy „A kiteszítottságnak, a ráतालálásnak és az elérésnek az érett kezelése”.

Ezek közül az első: „Hogyan viszonyuljunk éretten a kiteszítottság érzéséhez”

*„Legyél képes elfogadni, hogy az úgynevezett „normális emberek” kirekesztenek maguk közül.”*

Azért szükséges az, hogy hajlandóak legyünk erre, mert többé nem osztjuk az ő alacsonyabb értékrendjüket. Ez nem jelenti azt, hogy szükségképpen ki leszünk vetve a normális emberek közül, mindössze annyit jelent, hogy ha ez mégis megeshet velünk, akkor ezt a helyzetet is el tudjuk fogadni.

Olykor az ilyesmi tényleg megtörténik. Néha bosszússágot okozunk másoknak azzal, hogy megváltozik az értékrendünk, és talán ezért nem is keresik többé a társaságunkat. Becsmérelnek bennünket és kirekesztenek maguk közül. Tudom, hogy ez jó pár gyakorlóval megesett. A családjuk szomorkodik, mert a Dharma-gyakorlatuk miatt nem törődnek annyira az anyagi biztonságukkal. Előfordulhat olyasmi is akár, hogy kipendérik őket a családból, vagy ha a Dharma-gyakorlatuk miatt úgy döntenek, hogy nem lesz gyermekük, a családjuk azért örjög, mert a szülők unokákra vágnának.

Épp így a szélesebb értelemben vett társadalom részéről is érhet bennünket kritika, ha tényleg komolyan gyakoroljuk a Dharmát. Még buddhistáktól is érhet bennünket bírálat. Halottam például, amint valakik így nyilatkoztak a szerzetesi étellel kapcsolatban: „Ó, ha szerzetesi életet akarsz élni, akkor egyszerűen csak félsz az intimitástól. Elvonulsz egy kolostorba, hogy elmenekülj a világ elől, mert nem tudod kezelni a kapcsolataidat.” Vagy: „Szerzetesként elfojtod a szexualitásodat.” El kell tudnunk viselni ezeket a kritikákat anélkül, hogy kételkednénk a gyakorlatunkban és a Buddha tanításában.

**Vizsgáld meg,  
van-e alapja  
a kritikának!**

Az a képességünk, hogy el bírjuk viselni a kritikát nem abból fakad, hogy nem veszünk tudomást róla, hanem abból, hogy komolyan megvizsgáljuk: „Vajon valóban igaz-e az, amiért bírálát ér engem?” Azt vetik a szerzetesek szemére, hogy elmenekülnek a kapcsolati problémák elől. Valóban ezért hozta volna létre a Buddha a Szanghát? Tényleg azok számára hozta létre, akik nem képesek házasságban élni? Én nem hiszem, hogy ez így volna. Nem gondolom, hogy a Buddha maga olyasvalaki volt, aki elfojtotta a szexualitását csupán mert képtelen volt kezelni azt; vagy pedig valamiféle hippi volt, aki a társadalomból akart kimenekülni. Tehát bölcsen megvizsgáljuk a kritikáikat, és akkor látni fogjuk, hogy azok valótlank-e. Ha ezt követően ezek az emberek kirekesztenek vagy bírálják bennünket, megtehetjük, hogy nem foglalkozunk velük: „Mindenki azt gondol, amit akar – saját magammal kapcsolatban tisztában vagyok azzal, hogy mi is az igazság, mert alaposan átgondoltam azt.

*A második része ennek a csoportnak:*

*„Legyél képes elfogadni, hogy kutyák közé valónak számítsz!”*

Ez azt jelenti, hogy még ha nehézségekkel kell is szembenéznünk a gyakorlásunkban, hajlandók vagyunk keresztül menni a megpróbáltatásokon. Ez nagyon lényeges ahhoz, hogy képesek legyünk gyakorolni a Dharmát. Ha minden alkalommal szétesünk, amikor nehézségekkel találjuk szembe magunkat, és biztonságra és kényelemre vágyunk inkább, akkor soha nem jutunk sehová a gyakorlásunkban.

Tehát az, hogy úgy látjuk magunkat, mint akit kutyák közé valónak számít, azt jelenti, hogy még ha néha szegények vagyunk is, ezt hajlandók vagyunk elfogadni, s így nem szakad meg a Dharma-gyakorlatunk. Ha kényelmetlenséggel jár, hogy részt vegyünk egy tanításon akkor vállaljuk ezt a kényelmetlenséget a tanítás kedvéért. Ha ez azzal jár, hogy mások piszkálnak bennünket, az is rendben van, felvállaljuk ezt is, mert tisztában vagyunk a Dharma értékével. Rendkívül fontos, hogy képesek legyünk olyan tisztán gyakorolni, hogy ne befolyásoljon bennünket a közvélemény. Az átlagemberek – és olykor sajnos buddhisták is – gyakran meglehetősen világias értékrenddel rendelkeznek, és külsőségek alapján ítélik meg az embereket.

Milarepa, a nagy tibeti jógi, aki a 11. században élt, egyetlen élet alatt elérte a megvilágosodást, jóllehet bűnöző volt, mielőtt elkezdett volna Dharmát gyakorolni. Ha számára volt remény, akkor a mi helyzetünk sem lehet reménytelen. Viszont ő tényleg nagyon őszintén gyakorolt. Nagyon szegény volt, ezért a barlangja mellett burjánzó csalánnal táplálkozott, és nagyon egyszerűen öltözködött. Aki látta, nagyon megszánta. A nővére egyszer meglátogatta és így szólt hozzá: „Bátyám, kedves bátyám, oly szegény vagy, és olyan vacak ételt eszel, barlangban laksz, fagyoskodsz és rongyokban jársz. Miért nem leszel buddhista tudós, és miért nem tanítasz egy csomó embert, akkor majd elhalmoznak pénzzel és felajánlásokkal, és jó életed lesz.” Milarepa azt válaszolta: „Felejtse el! Ha azt hiszed, hogy a kényelmes életért cserébe eladom a Dharma-gyakorlatomat, akkor mi értelme lett volna ennek az egésznek?”

Ezután Milarepa kifejtette, hogy ezekben az elsötétedett időkben, amelyben mi is élünk, a kellemes külsővel rendelkező embereket pozitív minőségekkel ruházzuk fel, jóllehet egyáltalán nem biztos, hogy rászógnak erre.

Ennek manapság is tanúi lehetünk. Egyik tanítóm Geshe Yeshe Tobden nagyon komolyan gyakorolta a Kadampa Tíz Ékkövét. Rendkívül szerény volt. A haja hosszú volt, rendezetlen és a feje tetejére tűzte. A bőre nagyon ráncos volt, az alsó köntöse, amit *ashamtab*-nak nevezünk, lógott rajta, a zoknijai pedig mindig félig lecsúszott a lábáról. Öreg cipőiben csak csoszogni



*Sztúpa körül keringeni jó, de gyakorolni még jobb!*

tudott. Mivel lényegében egy barlangban lakott, a köntöse rendszerint koszos volt. Mikor a barlangjából lejött a közeli Dharamasalába, azok az emberek, akik nem ismerték, meglátván őt, így szóltak: „Atyaég! Nézd már ezt a koszos öreg szerzetest!” Egyáltalán nem látszott valami különleges személynek, holott nagyszerű gyakorló volt, aki teljesen titokban végezte a gyakorlatait. A legmagasabb tantrikus meditációkat gyakorolta, de ezt – roppant szerényen – soha nem mutatta másoknak.

Geshe Yeshe Tobdent egyszer meghívták Olaszországba, hogy adjon tanítást. Szép kínai porcelánban, ezüst étkészlettel tálaltuk neki az ebédjét. Ekkor még nem ismert bennünket, és ez volt a nálunk elköltött első étkezése. Ránézett a tálakra meg az ezüstre és így szólt: „Vigyétek innen ezeket, és hozzatok nekem műanyag tányért. Nem fogok ebből enni.” Ezután bejött a meditációs termünkbe, ahol már előkészítettünk számára egy nagy Dharma-trónust. Köztudott, hogy a tanító iránti tisztelet jeléül magas trónust szokás emelni, s egy szép csészében finom teát illik felszolgálni. Nos, odament a trónushoz, kivette belőle a párnát, letette a földre és arra ült. Semmiért a világon fel nem ült volna a számára készített trónusra. Olyasvalaki volt, aki tényleg komolyan vette ezeket a tanításokat. Ha valaki provokálta, egyáltalán nem foglalkozott vele. Szegénységben élt a kis barlangjában. Egyszer jártam nála: hideg volt és poros. Persze a lehetőségekhez mérten tisztán tartotta, de egy barlangot sosem lehet teljesen kitakarítani. Igazi nagy gyakorló volt. Legyünk mi is készek arra, hogy így viselkedjünk!

Az utolsó tagja:

*„Szentelődj teljesen annak, hogy elérd a Buddhák isteni körét!”*

Ez a Kadampa Tíz Legbensőbb Ékkövéből a tizedik: teljes mértékben kötelezd el magad a Dharma-gyakorlatod iránt, hogy a buddhaság felé haladj. Ez legyen az életünk legbensőbb ügye, s ha ez némi kellemetlenséggel jár, hát legyen. Rendkívül fontos, hogy készen álljunk bizonyos nehézségeket elviselni, ugyanis amíg a létforgatagban vagyunk, mindig szembe találjuk magunkat nehézségekkel. A kényelmetlenségek megjelenhetnek akár testi problémákként, akár úgy, hogy mások bosszantanak és nem hagynak békén bennünket.

Mindig adódik valami, ami nincs összhangban az elvárásainkkal. Ha gyakoroljuk a Dharmát, és tisztában vagyunk azzal, hogy milyen nagyszerű körülmények adódtak számunkra a gyakorláshoz, akkor ezekkel az akadályokkal meg kell tudnunk birkózni, és folytatódnunk kell az utunkat. Hogyan is tudnánk egyáltalán dolgozni a Nyolc Világi Széllal, ha rögtön

megtorpanunk és meghátrálunk bármilyen nehézséggel is találjuk szemben magunkat, mondván: „Én inkább visszatérek abba a világba, amelyben biztonságban érzem magam, a megszo-  
kott és kényelmes körülmények közé”?

Azt gondoljuk, hogy így boldogabbak leszünk. Hiszen a kolostorban mindig korán kell kelniünk, és nem tehetjük azt, ami éppen eszünkbe jut. „Ó, ha visszatérnék a korábban megszo-  
kott életemhez...! Akkor sokkal kényelmesebb volt az élet. Volt saját hűtőszekrényem, kocsim és bankkártyám. Megkaphattam mindent, amire vágytam. Ez kell a boldogsághoz, úgyhogy vissza is megyek.”

Gondold végig, vajon tényleg boldogabb voltál akkor? Valószínűleg nem. És épp így nem leszel boldog, ha feladod a Dharmát, amikor egy kis nehézséggel találod szemben magad és visz-  
szasomfordalsz abba az életbe, amit kényelmesebbnek gondoltál. Kérdezd meg magadtól, hogy tényleg boldogabb voltál-e akkor! Átéltél-e valaha valódi biztonságot az életedben? Érdemes ala-  
posan körüljárni ezt a kérdést.

Ez a fajta vizsgálódás roppant fontos része a gyakorlatunknak. Ha ezt nem végezzük el, nem leszünk kitartóak a gyakorlásban. Állandóan leverték és kedvetlenek leszünk, és a tud-  
tunk örökösön fantáziákkal lesz tele: „Biztos jobban menne a gyakorlás ha itt vagy amott len-  
nék. Ha kizárólag ennek szentelhetném magam, akkor mennyivel könnyebben menne a gy-  
akorlás! Stb.” És ezzel valójában egy tapodtat sem haladunk előre az utunkon.

Az első lépés az, hogy ennek az életnek a boldogságához való kötődésünket feladjuk –  
ugyanis mi, gyakorlók nagyobb boldogságra vágyunk, olyanra, amely a Dharma-gyakorlatból  
fakad.

Ha feladjuk a ragaszkodásunkat ahhoz az elképzelésünkhöz, hogy feltétlenül boldognak  
kell lennünk, az nem azt jelenti, hogy szándékosan idézünk elő szenvedésteli helyzeteket ma-  
gunknak. Csupán a boldogsághoz való ragaszkodásunkat adjuk fel. Ha van lehetőségünk arra,  
hogy megéljük a boldogságot, az teljesen rendben van, élvezzük úgy, ahogy van. Nem kell, hogy  
lelkiismeret-furdalásunk legyen amiatt, mert boldogok vagyunk, – akár mert érzéki örömö-  
kben van részünk, akár mert az emberek megdicsérnek bennünket.

Ez nem jelenti azt, hogy a legpocsekább minőségű ételt vásároljuk magunknak és a hideg  
földön alszunk. Azon alszunk, ami van, és semmi baj nincs azzal, ha ez történetesen kényel-  
mes. Ehetünk, finom és jó minőségű ételeket, ezzel sincs semmi baj. A testi egészségünkre  
oda kell figyelni. Amivel dolgoznunk kell, az ezekhez a dolgokhoz való viszonyulásunk.

A Dharma-gyakorlatunkat akadályozza a szerzési vágy, nehezen viseljük, ha valamit nem sikerül megkaparintanunk. Éppen ezért foglalkozunk a Nyolc Világi Széllal és a Kadampa Tíz Legbensőbb Ékkövével, mert ez a probléma jelen van az életünkben.

## Mit is jelent az, hogy gyakoroljuk a Dharmát?

Egy másik nagyon fontos dolog az, hogy tisztázzuk, mit is jelent az, hogy gyakoroljuk a Dharmát. Vajon azt jelenti a Dharma gyakorlása, hogy szer-  
zetesi köntöst viselünk, vagy malát hordunk, vagy hogy leborotváljuk a fejünket, esetleg regge-  
lente felkelünk meditálni? Vagy esetleg az a Dharma gyakorlása, hogy oltárt emelünk otthon?

Van egy kedves és egyben nagyon tanulságos történet erről. Egy Dromtönpa nevű nagy lámáról szól. Ez a szellemi tanító egyszer egy sztúpa mellett haladt el – ez olyan pagodaszerű építmény, amit a vallási gyakorlat részeként szoktak az emberek körüljárni. És ő látott is vala-  
kit, aki épp róta a köröket a sztúpa körül. Odament hozzá és így szólította meg: „Nagyon jól





*Sztúpa körül keringeni jó, de gyakorolni még jobb!*

teszed amit csinálsz, de jobb volna, ha gyakorolnád a Dharmát.” Az ember meglepődött: „De hát a sztúpa körüljárása is hozzátartozik a gyakorláshoz, hiszen ez egy szent hely. Nem ezt kellene tennem?” Ezt követően így gondolkodott: „Na jó, akkor hát biztos leborulásokat kell végeznem.” Elkezdett leborulni a sztúpa felé, és ezt tette egész nap. A láma másnap megint arra járt és így szólt, mikor meglátta: „Nagyon jó, hogy leborulgatsz itt, de ha a Dharmát gyakorolnád, az meg aztán még jobb volna.” Így az emberünk: „Huh, azt hittem, hogy a leborulás az a megtisztulás gyakorlata, s hogy ezzel már valóban a Dharmát gyakorlom. Nos... hát akkor leborulni sem fogok.” És azzal egy buddhista szentiratot vett elő, amit elkezdett recitálni. Mikor a láma ismét arra járt, látván ezt, így szólt: „Nagyszerű, hogy recitálgatod a szövegeket, de még ennél is jobb volna, ha gyakorolnád a Dharmát.”

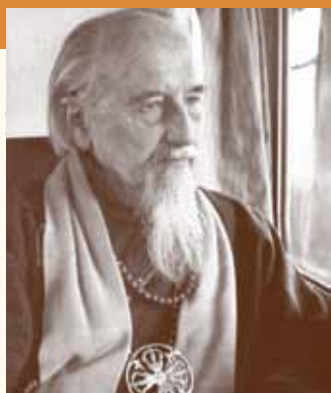
Erre az emberünk teljesen összezavarodott: „Keringtem sztúpa körül, leborulásokat végeztem, recitáltam Dharma-szövegeket végig abban a hitben, hogy a Dharmát gyakorlom. Most már aztán végképp nem értek semmit sem.” Ránézett a lámára: „Akkor hát miben áll a Dharma gyakorlása?”

A válasz így hangzott: „Dharma gyakorlása azt jelenti, hogy ellazítod a görcsös erőfeszítéssedet, ami arra irányul, hogy mindenáron boldogságot élj át, ehelyett azon munkálkods, hogy átalakítsad a tudatodat.”

Dromtönpa azért mondta ezt neki, mert felismerte, hogy jóllehet ez az ember kívülről szemlélve vallásosnak tűnt – egy sztúpa körül téblábolt, leborulásokat végzett, mantrákat recitált, ezek egytől egyig úgy néznek ki, mintha gyakorolta volna a Dharmát – de valójában a tudatát nem alakította át, vagyis ugyanolyan világias maradt a motivációja, mint annak előtte. Úgy végezte ezeket a gyakorlatokat, hogy mindeközben boldogságra vágyott; meg arra, hogy az emberek szemében jó színben tűnjön fel; vagy hogy valamiféle előnyhöz jusson, megbecsültségre szert tegyen ezek révén; vagy hogy az emberek felajánlásokkal halmozzák el a cselekedeteiért cserébe, és így tovább. Ha elengeded ennek az életnek a boldogságához való kötődésedet – vagyis hogy nem hagyod, hogy a Nyolc Világi Szél mozgasson – és megváltoztatod a tudatod, akkor még abban az esetben is boldog leszel, ha rongyokban jársz és ki vagy téve mások zaklatásának. Ekkor az életed megtelik értelemmel, mert a Dharma gyakorlásával ténylegesen átalakítod a tudatodat és haladsz a megvilágosodáshoz vezető ösvényen.



Szerkesztette és fordította: *Amóghavadszra* Hargitai Gábor és *Szakulá* Szegő Andrea



## *Lama Anagarika Govinda*

# *Lényegbeli összetartozás<sup>1</sup>*

Minden lényt egy végtelen sík formájában képzelhetünk el, melyet hasonlóképpen számtalan végtelen sík metsz, illetve oly képességgel bír, hogy minden elképzelhető síkot metszeni képes. A síkok egymáshoz való viszonya metszési vonalaikban ábrázolódik. Úgy, amint minden sík áthatja a többi, minden lény, potenciálisan benne foglaltatik a többiben. Ha nem így volna, úgy lehetetlen volna a kölcsönös behatás, egymásra-hatás, befolyásolás, vagy akár csak megértés.

Minden egyes lény esetén jelenvalósága a többiben fölöslegessé teszi a transzmigráció ideáját, illetve érthetővé teszi, hogyan megy végbe „a lények eltűnése és újra megjelenése” (amint azt a buddhista szövegekben olvashatjuk) térbeli - és időbeli - „vándorlás” nélkül. Az „én” nem más, mint vonatkozási központ: a végtelen síkok bármely pontja ilyené válhat, és a testi forma és az alakba-öltözés nem más, mint egy kristályosodási folyamat, amelyben az individuális tudat a körülményeknek megfelelően materializálódik. Ennek során - ha a szükséges előfeltételek adottak - formai bázist

teremt magának. Más szóval egy ösztönzés, egy „lökés” segíti elő ezt a kristályosodást.

Egy ilyen kristályosodáshoz szükséges kiindulópontot az a lényegi csíra (az anyaölből rejlő csíra) képezi, mely a szóban forgó lényegi- és tudatsíkokhoz a legnagyobb affinitással bír és ami számára az alkalmas anyagot szolgáltatja, azaz a legnagyobb formáló képességgel rendelkezik és a legkisebb ellenállást fejt ki.

Úgy miként egy tárgynak a felületén található vízcsepp azon oldal felé mozog, amerre a felület hajlik és annak legmélyebb pontján áll meg, akként határozza meg a lényegi-sík dőlése, „hajlama” az új középpontot, ha a régi a bázis elhalása miatt fel kellett adni. (Nem hiába beszélünk tehát az emberi psziché „hajlamairól”, hiszen a hajlam szónak a gyökerét a „hajlik” ige képezi - ugyanúgy, mint a németben: „Neigung” = dőlés, hajlat, hajlam, és „neigen” = hajlik, hajlamos valamire.)





## Változás, alakulás <sup>2</sup>

Vándor felhő-képződmények  
páráznak fel a tengerből,  
Eleven formával, alakkal  
töltik meg a légtér ürességét.  
Változó lények alakulása  
párázik fel az ősokból,  
Megtöltvén a világok ürességét  
örömmel szenvedéssel.

A vándor-felhők vize  
folyammá egyesül,  
A folyók áramló ereje  
világtengerré egyesül.  
A változó lények alakulása  
a Szentben egyesül,  
Világok öröme, bánata  
benne oldódik, egyesül.

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

# dutiya-lokadhamma sutta

## Amit a világ nem ért<sup>1</sup>

- Szerzetesek, ezt a nyolc világi helyzetet forgatja a világ, és a világot ez a nyolc világi helyzet forgatja. <sup>1</sup>Melyik nyolc? Nyereség és veszteség, jó hírnév és rossz hírnév, elismerés és szemrehányás, boldogság és szenvedés.

Ezt a nyolc világi helyzetet forgatja a világ, és a világot ez a nyolc világi helyzet forgatja.

A képzetlen átlagember életében kialakul nyereség és veszteség, jó hírnév és rossz hírnév, elismerés és szemrehányás, boldogság és szenvedés. A jól képzett nemes tanítvány életében is kialakul nyereség és veszteség, jó hírnév és rossz hírnév, elismerés és szemrehányás, boldogság és szenvedés. Akkor hát mi az eltérés, mi a különbség, mi alapján lehet különbséget tenni a jól képzett nemes tanítvány, és a képzetlen átlagember között?

- Bhan<sup>2</sup>té <sup>2</sup>, számunkra a tanítások gyökere a Magasztos, ő irányítja és ítéli meg őket. Bizony jó lenne, ha maga a Magasztos

<sup>1</sup> Dutiya-lokadhamma a szutta páli címe, egy lehetséges értelmezés „a világi dolgokról szóló második szutta”. Thanissaro fordításában Lokavipatti Sutta a cím, ami lehetne „a világi tévedésekről szóló szutta”

<sup>2</sup> bhante: tiszteletteljes megszólítási mód: „uram”, „tiszteletreméltó”

fejtené ki ennek a kijelentésnek a jelentését. A Magasztostól hallva, a szerzetesek meg fogják jegyezni azt.

- Ebben az esetben, szerzetesek, hallgassátok amit mondok és figyeljetek jól. Beszélni fogok.

- Úgy lesz, Bhan<sup>2</sup>té.

A Magasztos ezt mondta:

- Nyereség alakul ki a képzetlen átlagember életében. Nem elmélkedik róla úgy: „Nyereség alakult ki az életemben. Ez állandótlan, szenvedés, változó természetű.” Nem ismeri fel a dolgot úgy, ahogy az valójában van.

Veszteség alakul ki ... Jó hírnév alakul ki ... Rossz hírnév alakul ki ... Elismerés alakul ki ... Szemrehányás alakul ki ... Boldogság alakul ki ...

Szenvedés alakul ki a képzetlen átlagember életében. Nem elmélkedik róla úgy: „Szenvedés alakult ki az életemben. Ez állandótlan, szenvedés, változó természetű.” Nem ismeri fel a dolgot úgy, ahogy az valójában van.

Az elméjét felemészti a nyereség. Az elméjét felemészti a veszteség ... a jó hírnév ... a rossz hírnév ... az elismerés ... a szemrehányás ... a boldogság. Az elméjét felemészti a szenvedés.

Örömmel fordul a kialakult nyereség felé, és haraggal fordul a kialakult veszteség felé. Örömmel fordul a kialakult jó hírnév felé, és haraggal fordul a kialakult rossz hírnév felé. Örömmel fordul a kialakult elismerés felé, és haraggal fordul a kialakult szemrehányás felé. Örömmel fordul a kialakult boldogság felé, és haraggal fordul a kialakult szenvedés felé. Ahogy így belekeveredik az örvendezésbe és haragvásba, nincs felszabadulva a születéstől, öregségtől, és haláltól; nincs felszabadulva a bánattól, siránkozástól, fájdalomtól, gyötrelemtől, és elkeseredettségtől. Én mondom, ő nincs felszabadulva a szenvedéstől.

Úgyszintén, nyereség alakul ki egy jól képzett nemes tanítvány életében. Úgy elmélkedik róla: „Nyereség alakult ki az életemben. Ez állandótlan, szenvedés, változó természetű.” Felismeri a dolgot úgy, ahogy az valójában van.

Veszteség alakul ki ... Jó hírnév alakul ki ... Rossz hírnév alakul ki ... Elismerés alakul ki ... Szemrehányás alakul ki ... Boldogság alakul ki ...

Szenvedés alakul ki egy jól képzett nemes tanítvány életében. Úgy elmélkedik róla: „Szenvedés alakult ki az életemben. Ez állandótlan, szenvedés, változó természetű.” Felismeri a dolgot úgy, ahogy az valójában van.

Az elméjét nem emészti fel a nyereség. Az elméjét nem emészti fel a veszteség ... a jó hírnév ... a rossz hírnév ... az elismerés ... a szemrehányás ... a boldogság. Az elméjét nem emészti fel a szenvedés.

Nem fordul örömmel a kialakult nyereség felé, és nem fordul haraggal a kialakult veszteség felé. Nem fordul örömmel a kialakult jó hírnév felé, és nem fordul haraggal a kialakult rossz hírnév felé. Nem fordul örömmel a kialakult elismerés felé, és

nem fordul haraggal a kialakult szemrehányás felé. Nem fordul örömmel a kialakult boldogság felé, és nem fordul haraggal a kialakult szenvedés felé. Ahogy így elhagyja az örvendezést és haragvást, felszabadul a születés, öregség és halál alól; felszabadul a bánat, siránkozás, fájdalom, gyötirelem és elkeseredettség alól. Én mondom, ő felszabadul a szenvedés alól.

Ez hát az eltérés, a különbség, ez alapján lehet különbséget tenni a jól képzett nemes tanítvány, és a képzetlen átlagember között.

Nyereség és veszteség,  
jó hírnév és rossz hírnév,  
elismerés és szemrehányás,  
boldogság és szenvedés:

ezek a helyzetek,  
az emberek életében  
állandótlanok,  
mulandóak,  
változó természetűek.

Ezt tudva, a figyelmes, bölcs ember,  
megvizsgálja e változó helyzeteket.  
Kívánatos dolgoktól az elméje  
nem jön izgalomba,  
A nemkívánatosak nem haragítják meg.  
Örvendezése és haragvása

szertefoszlott,  
végére ért,  
elnyugodott.

Megismerve a makulátlant, a bánat nélkülít,  
helyesen, tisztán lát,  
túlhaladt a létesülésen,  
a Túlsó Partra ért.



Fordította: Nyitrai Gábor

Forrás: AN 8.6, páli  
a-buddha-ujja.hu

Lílavadzsa dr. Pressing Lajos:

## Búcsú Vászétthitől

**Fájdalommal tudatjuk, hogy nővérünk a Dharmában, Galloway-Hoyer Erzsébet, buddhista néven Vászétthí, aki 1943-ban született Budapesten, gyors lefolyású, súlyos betegséget követően 2016 október 29-én hajnalban keresztülment a Nagy Átváltozáson.**



Vászétthí Galloway-Hoyer Erzsébet

Fájdalmas elveszteni egy kedves, finom és jóságos lényt, akit oly sokan szerettek. Életével azonban pont ő mutatta fel nekünk, hogyan válhatnak a tragédiák, személyes veszteségek is javunkra, hogyan szolgálhatnak útjelzőként számunkra, amelyek a szellemi ébredés irányába terelnek.

Hoyer Erzsébet életének nagyobbik felét a legtöbb világi emberéhez hasonlóan a szülői ház, tanulmányok, karrierépítés, párkapcsolatok, családalapítás örömei és gondjai töltötték ki. Gyermek- és ifjúkora svábhegyi környezetben telt, ahol életre szóló barátságok és szerelmek köttettek. Már fiatal korától

megmutatkoztak a képességei arra, hogy kiertartása, akaratereje, kreativitása révén az élet által elé állított akadályokat a fejlődés lépcsőiként használja. Amikor családjának anyagi nehézségei támadtak, esti tagozaton folytatta a középiskolát. 16 éves korától dolgozni kezdett a Belkereskedelmi Minisztériumban, és innen ment később az akkori Marx Károly Közgazdaságtudományi Egyetemre. Az egyetem elvégzése után az első komoly munkahelye a Magyar Távirati Iroda lett, innen is ment később nyugdíjba. Színes, változatos munkája volt, mely illett egyéniségéhez. Már a rendszerváltást megelőzően kisvállalkozó lett, és marketing tevékenységet folytatott egészen addig, amíg külföldre nem költözött.

Családi életét az összefogás, a szoros összetartozás és a három hűga iránti felelősségvállalás jellemezte. Legidősebb nővérként folyamatosan segítette húgai tanulmányait és mindennapjait. A négy lány közötti kapcsolat erőssége és összetettsége különleges minőséget adott mindnyájuknak. Szüleinek is komoly támasza volt, és segített a nagycsalád gondjain enyhíteni.

Egyetemi éve alatt ismerte meg első férjét, gyermekének apját. A házassága nem úgy sikerült, ahogy mindketten eltervezték, ezért tíz év után felbontották, majd több, mint 10 évig egyedül élt. Fiát ebben az időszakban egyedül nevelte. Később megismerte skót férjét, és kiköltözött hozzá Skóciába. Balázs fia

követe őt, és egyetemi tanulmányait Skóciában folytatta. Tíz év boldog házasság után tragédiák sorozata vette kezdetét. Vászéthí rövid időn belül elvesztette mindkét férjét, majd tragikus hirtelenséggel egyetlen fiát is. A veszteségek azonban nem törték meg, hanem fölismerte bennük a gondviselés iránymutatását. Fia inspirációjára, és a vele halála után is fenn tartott lelki kapcsolat hatására a buddhizmus felé fordult, mely nemcsak fájdalmát enyhítette, hanem elindította egy új, a világban a világfölköttit kereső úton.

Élete utolsó szakaszában csatlakozott a buddhista Árya Maitreya Mandala egyházközösséghez. Idejét ettől kezdve főként szellemi tanulmányainak és a szenvedők segítségének szentelte. Alapító tagja lett a tevékeny együttérzést programjává emelő Karuna segítő szolgálatnak, melyben haláláig aktív volt. Önkéntesként dolgozott Skóciában a Hospice szolgálatnál, abban a kórházban, ahol a férje korábban orvosként működött. Több önkéntes segítő tanfolyamot végzett Skóciában és itthon is. Élete és a segítő misszió szervesen összetartozott.

A tanító számára fájdalmas kötelesség saját tanítványát búcsúztatni, még akkor is, ha korban előrébb járt. Különösen egy ilyen kiváló tanítványt, mint Vászéthí, aki nemcsak tanulmányaiban és spirituális gyakorlataiban volt odaadó, hanem példaadó emberiséggel felmutatta e tanok lényegi üzenetét, a személyes szellemi út és a mások jóllétéért

folytatott erőfeszítés elválaszthatatlanságát. Így bár a tanító szíve nehéz az elválás miatt, mégis mély megnyugvásban bocsátja útjára Galloway-Hoyer Erzsébetet, Vászéthít, aki ebben az életében rátalált a Dharmára, és sikeresen kivonta a szerencsés emberi születés esszenciáját. Az út, melyet élete utolsó szakaszában megtalált, erősebb a halálnál és az elmúlásnál, s bármerre vesz majd irányt a halál utáni bardó-állapotokban, spirituális fogadalma és elköteleződése kísérni és vezetni fogja.

Kívánjuk, hogy útja vezessen boldog jövő felé!  
Hozzon elmúlt élete jó gyümölcsöt!

Bárcsak embernek születne ismét, önmaga s minden lény javára!

Bárcsak újra találkozna a Dharmával, s képes lenne folytatni

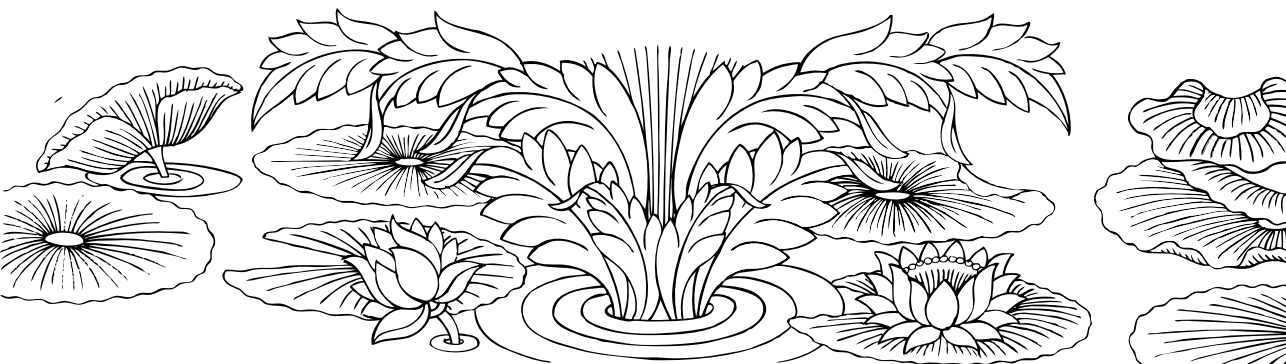
a bódhiszattvák útját sok lénynek javára!

Együttérzésből a világ iránt,

Istenek, emberek és állatok üdvére, javára!

#### SZARVA MANGALAM

Vászéthítől 2016 november 29-én, az Új köztemető szóróparcellájánál buddhista szertartás szerint vettek végső búcsút három húga, tágabb családjának tagjai, magyarországi és skóciai barátai, egykori évfolyamtársai, valamint vallási közössége, az Árya Maitreya Mandala képviselői.



*Khémá Ligeti Erika:*

# mahamudra

elvonulás – 2016.

2016 nyarán tartottuk a harmadik Mahamudra elvonulásunkat a békés, nyugalmas Három-Kincs Völgyében. Már ott elhangzott a kérdés: mit mondjunk a kívülállókknak ha hazamegyünk és megkérdezik, hogy hol voltunk, mit csináltunk. Tanítónk bölcs tanácsa nagyon egyszerűen összefoglalta a lényegét. Azt gyakoroltuk, hogy megfigyeljük a saját tudatunk működését, hogy ismét természetessé tudjunk válni. Ezt a célt azonban egyáltalán nem olyan könnyű megvalósítani.

Mivel Vadzsramálá nemcsak a kívülállók nyelvén ért, de ismeri a „belülállók” nehézségeit is, ezért nagy mesterek útmutatásai alapján tanításokkal és meditációkkal vezetett minket a tudat megismerésének kalandos útján.

Tilopa hat tanácsa Naropának és Láma Govinda Mahamudra imádsága megbízható

vezérfonalai voltak a napi gyakorlásunknak. Tanításokat kaptunk az igazi Gururól, az áldásról, az elengedésről, az odaadásról és az éberségről. Megismerhettük, hogyan segítik a különböző meditációs módszerek a Mahamudra megvalósítását.

Az elvonulás utolsó napján csodálatos lehetőségben részesített minket az időjárás, amikor a felhős-esős napok után gyönyörű kék égre ébredtünk, jövő-menő bárányfelhőkkel. Tudatunk belső tere után, a külső térben időzve éltük át, hogy a tér mindenütt ugyanaz, hogy a tudat lényege a teresség és tisztaság. A természetesség megvalósulásában a Gurunk, a természet és a csend voltak a legnagyobb segítőnk. Köszönjük áldásukat.



---

## MENEDÉKVÉTEL A SZEGEDI CSILLAG BÖRTÖNBEN

Szeptember 8-án a szegedi Csillag börtönben menedékvételi szertartást tartottunk, amelynek során négyen köteleződtek el a buddhista út mellett, s ezzel együtt megfogadták, hogy ezen túl az upaszakák öt erkölcsi alapelve szerint élnek. 2012-ben egy fő látogatásával és tanításával kezdtük meg Szegeden a börtönmissziót. Mára két épületben kilenc fővel foglalkozunk, így lehetővé vált a csoport számára, hogy vallási foglalkozás keretében heti rendszerességgel találkozzanak egymással. Azok, akik a szeptemberi alkalmon menedéket vettek, egyúttal felvételüket is kérték a Magyarországi Árya Maitreya Mandala Egyházközösségbe, mint világi hívők. Kívánjuk, hogy a Buddhák áldása kísérje őket a béke és megszabadulás útján!



av



# mahāmudrā ima

## OM SVĀSTI

Hatalmas *Vadzsradhára*, *Szaraha*, *Tilopa*, *Naropa*, *Marpa*, *Milarepa*,  
és a Dharma ura *Recsungpa*, *Adzso Repa Rinpocse*,  
a három idő ismerője, mindentudó *Anangavadzsra*,  
Hozzátok fohászokodom, kik tökélyre vittétek  
a *Mahámudrá* mélységes ösvényét,  
Hozzátok, a *Mahámudrá* tanítások vonalhordozóihoz fordulok,  
Adjátok áldásokat, hogy követhessük a példátokat!

Az elengedés a meditáció lába.  
Élelemhez, vagyonhoz való kötődésünk eltűnik,  
ha feladjuk a ragaszkodásunkat ehhez az élethez:  
Adjátok az áldásokat, hogy megszűnjön a ragaszkodásunk  
tulajdonhoz és megbecsültséghez!

Az odaadás a meditáció feje.  
A guru nyitja meg a mélységes szóbeli tanításokhoz vezető kaput  
a felé forduló meditálók előtt:  
Adjátok áldásokat, hogy az őszinte, mesterkéeltség nélküli odaadás  
megszülethessen bennünk!

A megingathatatlan éberség a meditáció a teste.  
Bármilyen merüljön föl, a természetességben nyugvó meditáló számára  
az nem más, mint a gondolatok friss természete.  
Adjátok áldásokat, hogy a meditációnk megszabaduljon a fogalmi korlátoktól!

A gondolatok lényege a *Dharmakája*.  
A gondolat valójában semmi és mégis felmerül.  
Adjátok áldásokat a tudat akadálytól mentes játékát szemlélő meditálóra,  
Hogy felismerhesse a *szansára* és *nirvána* elválaszthatatlanságát!

Bár csak soha, egyetlen újjászületésemben sem szakadnék el tökéletes gurumtól!  
Bár csak élvezhetném a Dharma dicsőségét,  
és beteljesíthetném az Ösvényt s a Gyümölcsöt!  
Bár csak mihamarabb elérhetném a *szamjak szambódhit*,  
*Vadzsradhára* állapotát!



# Vallásközi ételosztás

**Az Élelmezés Világnapján, október 16-án 10 tonna élelmiszer és 800 liter babgulyás kiosztásában működött együtt 8 különféle egyház. Összesen 1600 ember lakott jól a Blaha Lujza téren.**

A Buddhista Misszió harmadik alkalommal vett részt a Vallásközi ételosztáson, az önkéntesi segítség mellett 300.000 forint pénzbeli adománnyal is támogatta az akciót.

A Buddhista Misszió önkéntes segítőként a korábbi évekhez hasonlóan lehetőségem nyílt részt venni a rendezvényen, ahol számos ismerős arccal találkoztam.

Az élelmiszerek osztása közben idén is sokszor éreztem, hogy nehéz szembesülni a rászorultság különféle arcaival, mégis úgy gondolom, ez egy szükséges lépés ahhoz, hogy megtanuljunk önzetlen módon odafordulni a másik emberhez.

Még ha csak pár másodpercre is, de osztozhattam a másik sorsában, belenéztem a szemébe, köszöntem neki egy mosoly kíséretében és ez a látszólag apró gesztus is óriásit számított.

Különösen örültem, hogy az önkéntesek között sok volt az általános iskolás gyerek, töretlen lelkesedésük és jókedvük rám is hamar átragadt.

Köszönjük az élményt és a szervezést a Krisna-tudatú Hívőknek, az Önkénteseknek pedig a sok segítséget, számítunk rájuk jövőre is!

Horváth Diána Szubhá

fotók: Teleki Pál



## ÚJ TAGOK A BUDDHISTA MISSZIÓ EGYHÁZI TANÁCSÁBAN

A Buddhista Misszió Egyházi Tanácsában a világi hívek képviselőjét a nyáron lezajlott szavazás eredményeként *Karma Tashi Chödrön* Sumser Margit látja el. Korábban éveken keresztül *Szaraszvati* Mag Mónika képviselte az upászakákat és upászikákat az egyház döntéshozatali szervében.

Új taggal is bővült az Egyházi Tanács. *Vadzsrápúspa* Molnár Viktort arra kérte fel az

egyház, hogy a karitatív ügyek koordinátorként segítse a Karuna, Mudita és Tápióbecskői projektek szervezését, és az egyház Alapszabálya 10. § 1/k pontja alapján vegyen részt az Egyházi Tanács munkájában.

Munkájukhoz sok sikert, erőt és a Buddhák áldását kérjük!

Kovács Zuzsanna Drölma versei

## ÉLEK

Élek a testemen keresztül  
Élek a halálom után  
Én túlélő vagyok  
Én élek a szememmel  
Én semmi sem vagyok  
Én érzem a szívemet  
Én a levegőt átéreztem  
Az én testem velem született  
Az én szavaim idegenek  
Én élek, mint test  
Mint arc  
Én semmi sem vagyok  
Az én lábam külön él  
Én élek a testemen kívül  
Élek a földhöz közeledve  
Az én fülem hall  
Az én szám mozog  
Én semmi sem vagyok  
Én vagyok a szaglás  
Élek a véremből  
Én az érzés vagyok  
Én keresztülfolyok  
Én leülök és izzadok  
Én elutazom néha  
Én élek az én ködömben  
Én semmi sem vagyok

## SZAVADON FOGLAK

Foghatnék zivatart  
Foghatnék hópelyhet  
Szívhatnék virágport

Láthatnék fakérget  
Láthatnék madarat  
Hallhatnék hangokat

Mehetnék koppanással  
Mehetnék holdsugárral  
Élhetnék lombhullással

## KÉPESLAP

A percek elszálltak,  
a kályha meleg kék füsttel megfagyott.  
Átlépett múlt hínárként tekereg.  
Csodaország üszkös romja  
képeslapon didereg.  
Szívagyam boncasztalon,  
a valóság szegélyét markolom.  
Hítem  
Arcélem  
Csontjaim  
Kifehéredett szájszélen  
fintorrá változik

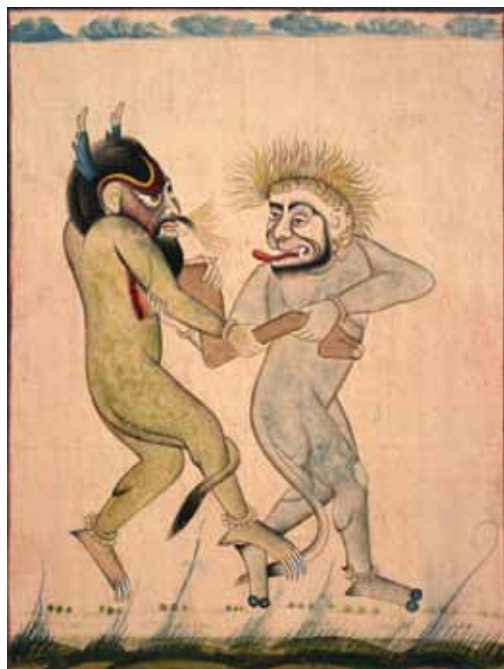
# DÉMONOK A SIVATAGBAN

Élt egyszer két kereskedő, akik barátok voltak. Mindketten üzleti útra készültek, hogy eladják az áruikat, s azt fontolgatták, hogy mi volna, ha együtt utaznának. Azonban egyet értettek abban, hogy együtt már túl sokan lennének, hiszen mindkettőjük majd' 500 szekérrel rendelkezett, s ugyanazokat a helyeket akarták felkeresni ugyanazon az úton.

Az egyikük ezért úgy döntött, hogy jobb volna ha a másik előtt indulna el. Azt gondolta: "Így majd az utat nem járják ki előttem a szekerek, s az ökreim is a fű legjavát találják majd maguknak, mi magunk pedig a legfinomabb gyümölcsöt és zöldséget szerezhethjük meg; az embereim jó vezetőnek tartanak majd, és végül a legjobb árat tudom majd kialakítani a portékámra."

A másik kereskedő is alaposan végiggondolta a dolgot, és felismerte, hogy vannak előnyei annak, ha másodikként indul útnak. Így gondolkodott: "A barátom szekerei kikapossák előttem az utat, így nem kell bajlódnunk az úttal; az ökrei lelegelik az öreg, durva fűvet, s az enyéim az új, zsenge hajtásokat kapják. Hasonlóképpen nekik jut a gyümölcsnek és zöldségnek is az öregje, míg mi majd a frisset élvezhetjük. Nem kell az időmet alkudozással vesztegetnem, hiszen a már korábban megállapított árat kaphatom meg, és így nagyobb haszonra tehetek szert." Ezért hát beleegyezett abba, hogy a barátja menjen elsőként. Ez is bizonyos volt benne, hogy túl járt a másíknak az eszén, hogy ily módon megkaparintja mindenből a legjobbat. Hamarosan útnak is indult.

Az elsőként induló kereskedőre azonban bajok vártak. Egy olyan pusztaságba érkeztek, amit Csontszáraz Sivataagnak neveznek, s amelyről úgy tartották a helyi lakosok, hogy démonok tanyája. Amikor a karaván a pusztaságnak a közepére ért, egy népes csoportot láttak közeledni az ellenkező irányból. A szekereik sárosak voltak, s csöpögött belőlük a víz. Lótuszvirágokat és liliomokat tartottak a kezükben, s ezek ékesítették a szekereiket is. A vezetőjük – akiről látszott, hogy olyan fajta, aki mint jobban tud – odaszólt a kereskedőnek: "Minek cipeled ezt a



*Démonok marakodnak egy tevelábon*

rengeteg vizet? Rövidesen elértek egy oázist, nem messze innen, a láthatáron túl, ahol bőségesen találtak majd ivóvizet és datolyát. Az ökreid kimerültek attól, hogy ilyen rengeteg vizet kell húzniuk. Öntsd hát ki a vizet, legyél jó állataidhoz! Ne terheld túl őket!”

Noha a helyiek figyelmeztették őket, a kereskedő mégsem ismerte fel, hogy ezek nem valódi emberek voltak, hanem álruhás démonok, akik akár fel is falhatnák őket. Mivel biztosak voltak benne, hogy segítőkészség vezeti az idegeneket, követték a tanácsaikat, és a víztartalékaikat mind kiöntötték a földre. Azonban amint folytatták az útjukat, felismerték, hogy sem oázis, sem víz nincs a közelben. Akadt közöttük olyan, aki rájött, hogy démonok tették őket lóvá. Ezek morgolódni kezdtek és vádolták a kereskedőt. Napnyugtára mindannyian kimerültek, s a vízhiánytól az ökrök is túlságosan elgyengültek ahhoz, hogy tovább húzzák a szekereket. Emberek és állatok leheveredtek ott, ahol voltak, és mély álomba merültek. Éjszaka aztán újra megjelentek a démonok, de immár igazi félelmetes formájukban, és mind egy szálig felfalták a gyenge és védtelen lényeket. Mikor ezzel végeztek, csak a csontjaikat szórták szanaszét – sem ember, sem állat nem maradt életben.

Néhány hónappal később a második kereskedő is megkezdte az útját ugyanarra felé. Amikor a pusztaságba ért, összehívta az embereit és azt mondta nekik: “Ez itt a Csontszáraz Sivatag, és én úgy tudom, hogy démonok és szellemek kísértenek erre. Ezért nagyon óvatosnak kell lennünk. Mivel az itt élő növények mérgezőek lehetnek, s a víz is rossz, ne igyatok belőle a kérézésem nélkül!” Így vágtak neki a sivatagnak.

Mikor nagyjából felénél jártak az útnak – épp úgy, ahogy az első karaván esetében történt – találtak a víztől tocsogó álruhás démonokkal. Nekik is elmondták, hogy mivel közel van az oázis, öntsék csak ki a vizüket. Azonban a bölcs kereskedő rögvést átlátott rajtuk. Tudta, hogy nem volna értelme ilyen névvel illetni egy sivatagot, ha valóban volna ott oázis. Emellett ezeknek az embereknek a szeme kigúvadó és vörös volt, erőszakosan és rámenősen viselkedtek, így sejtette, hogy démonok lehetnek. Míg elment mellettük, odaszólt hozzájuk: “Kereskedők vagyunk, akik nem öntünk ki jó vizet, mielőtt nem tudjuk merre van utánpótlás.”

Mivel látta, hogy az embereinek kétségei támadtak, a kereskedő így szólt hozzájuk: “Ne higgyetek ezeknek az embereknek, akik akár démonok is lehetnek. Várjatok, amíg tényleg találunk vizet. Az oázis, amit mutattak, talán csak illúzió, vagy délibáb. Hallottatok már olyanról, hogy a Csontszáraz Sivatagban oázis volna? Érzitek az eső illatát a szélben, vagy láttok viharfelhőt az égen?” „Nem” – válaszolták. Ő pedig így folytatatta: “Ha hiszünk ezeknek az idegeknek és kidobjuk a vizünket, akkor később talán nem lesz mit innunk, vagy mivel főznünk. Ekkor legyengülünk és megszomjazunk, s így könnyen válhatunk a démonok prédájává, akik kirabolhatnak, vagy akár fel is falhatnak. Ezért amíg csak valóban nem találunk vizet, nem pocsekölünk el egyetlen cseppet sem.

A karaván folytatta az útját és estére megtalálták azt a helyet, ahol az előző karavánt felfalták a démonok. Felismerték a telerakott szekereket és rájöttek, hogy ez az előző karavánhoz tartozott. A bölcs kereskedő éjszakára őrszemeket állított a tábor köré. Hajnalban az emberek megreggeliztek és rendesen megetették az ökreiket is. Az előző karavánnak a legértékesebb javait magukkal vitték. Így aztán nagyon sikeresen zárult az útjuk, biztonságban tértek haza, s hasznot ők is és a családjuk is élvezhette. Jól az emlékezetükbe vészték, hogy nem szabad bedőlniük a csalóka beszédnek és a hamis látszatnak.





# KOSZOS VÍZ

Egyszer egy indiai királyságban fürödni vitték a folyóhoz a király legkiválóbb lovát. A lovászok arrafelé vezették, ahol mindig is fürdetni szokták. Azonban mielőtt odaértek volna, egy szutykos, mocskos vadlovat csutakoltak le épp azon a helyen. Vidéken fogták be és még soha nem volt része egy jó lubickolásban. A finom királyi paripa a levegőbe szimatolt. Rögtön tudta, hogy piszkos vadlovak fürödtek meg ott, és felzavarták a vizet. Ezen aztán felháborodott, és nem volt hajlandó belemenni a vízbe. A lovászok mindent megpróbáltak, hogy becsalogassák a folyóba, de nem jártak sikerrel, így aztán elmentek a királyhoz és elpanaszolták neki, hogy a szép, jól képzett királyi mén makacs lett és kezelhetetlen.

Úgy esett, hogy a királynak volt egy okos minisztere, aki arról volt híres, hogy értett az állatok nyelvén. Így aztán magához hívatta, s ezt mondotta neki: “Kérlek menj, s nézd meg mi történt a legremekebb lovammal. Beteg lett-e, vagy mi más okból utasítja el a fürdetést? Valamennyi lovam közül ez oly kiváló, hogy nem viselné el, ha elkoszosodna. Valami biztosan nincs rendben.”

A miniszter azon nyomban lement a folyóparti mosdató-medencéhez, s azt találta, hogy a nagyszerű ló egyáltalán nem beteg, sőt, tökéletes egészségnek örvend. Azt is felismerte, hogy szándékosan visszatartja a lélegzetét. Ekkor beleszagolt a levegőbe és enyhe kellemetlen szagot érzett. Tovább vizsgálódott és felfedezte, hogy a szagot a fürdőmedencében levő mocskos víz árasztja. Rájött, hogy minden bizonnyal egy nagyon koszos ló fürdött meg ott, s hogy a király lova sokkal jobban kedveli a tisztaságot annál, mintsem hogy ilyen mocskos vízben fürödjön.

A miniszter megkérdezte a lovászokat: “Fürdött ebben a medencében ma már más ló is?” “Igen - válaszoltak - mielőtt ide érkeztünk, egy koszos vadló fürdött meg itt.”

“Ej, lovászok, lovászok! Ez egy finom királyi paripa, aki imádja a tisztaságot. Meg nem fürödne koszos vízben. Mindössze annyit kell tennetek, hogy feljebb vizitek a folyón, s egy olyan helyen mosdatjátok meg, ahol a víz még tiszta és friss.”

Kövezték a miniszternek az útmutatását, s a királyi ló élvezettel lubickolt a tiszta vízben.

A miniszter visszatért a királyhoz és elmesélte neki, mi történt.

“Felségednek igaza volt. Ez a csodás paripa valóban olyan nagyszerű, hogy sosem menne bele mocskos vízbe.”

A király elámult, hogy a minisztere beelátott a ló elméjébe, ezért gazdagon megjutalmazta.

Lám, még az állatok is értékelni tudják a tisztaságot.



Forrás: buddhanet.net  
Fordította: Amóghavadszra

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



## Mi az élet?

Kohn és Grün 1956-ban disszidáltak, és azóta először találkoznak Budapesten.

Kohnnak be nem áll a szája:

- Hát én New Yorba kerültem. Öregem, ott pezseg az élet! Pénz, kocsik, kaja, pia, nők! Meggazdagodtam, élem a világot.

Kb. félóra ebben a stílusban, majd megkér-di Grünt:

- Na és te? Mit csináltál?

- Ó, én Tibetbe kerültem. Negyven évig med-itáltam, pörkölt árpán éltem, meg vízen.

- No, és megérte?

- Meg ám! Rájöttem, mi az élet.

- Ne mondd! És mi az élet?

- Az élet... az élet az egy nagy, nyugodt tó.

- Te Grün! Ez egy baromság!

- Hm... Mondasz valamit!

## Skizofrén zen

- Hogyan jellemezhető a skizofrén zen buddhista?

- Olyan ember, aki már »kettő« az univerzummal.

## Upsz...

- Megtisztultam! - kiáltotta a kaméleon az üveg mellett.



## DHARMA CICA KALANDJAI

David Lourie & Ted Blackall

## Lemondás



## DHARMA CICA KOMMENTÁRJA:

*No, most akkor kinek is van szerencséje?  
A jó természet önmaga jutalma.*

[www.DharmaTheCatCartoons.com](http://www.DharmaTheCatCartoons.com)

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

# Válogatás a Buddhista Misszió tavaszi szemeszterének programjaiból

*Meditációs gyakorlatok, 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 vadzsrajanába
- A Bölcsesség szívének esszenciája



## **Ven. Lílavadzsra:**

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



## **Amóghavadzsra:**

- Meditációs gyakorlás kezdőknek
- Maitréja Buddha meditációja
- Meditációs hétvége



## **Drölma:**

- Do-In japán jóga

## **Szubha:**

- Geocaching

## **Sarasvati, Candana:**

- Filmklub

