

4 Ne kerülj függésbe a külső tényezőktől!

Amikor elegendő ételünk és ruhánk van, jó az egészségünk, megvan mindenünk, amire szükségünk van, és semmiféle gondunk-bajunk sincs, ne alakítsunk ki ragaszkodást ezen áldásos körülményekhez, és ne kerüljünk tőlük függőségbe. Másfelől, amikor nem állnak fenn ilyen jó körülmények, és minden rosszul megy, használjuk az ilyen helyzeteket ösztönzésül a bátor helytálláshoz, és használjuk fel a megvilágosult harcos ösvényeként. Ne adjuk fel, amikor a körülmények nehezek, hanem éppen ellenkezőleg, pontosan ez az, amikor a kettős bódhicittát gyakorolnunk kell, minden élményünket az ösvény részévé téve.

A leggazdagabb ember is csak néhány szendvicset képes megenni reggelire, és csak egy inget hord, és egy zakót. Senki sem hord három kalapot, csak azért mert van rá pénze. Három szükségletünk van: az étel, a ruha (és lakás), és az embertársak iránti elkötelezettségek. Használhatjuk egész életünket arra, hogy ezt a hármat bonyolítjuk – és ezt a végtelenségig lehet bonyolítani. A tanítás arra figyelmeztet, hogy ezt csináltuk az eddigi összes életünkben. Ha most ebben az életünkben találkoztunk a tannal, és találtunk egy kaput, melyen ebből a mókuserékből valahogyan kiléphetünk, és értelmes dolgokkal foglalkozhatunk, akkor próbáljunk meg élni a lehetőséggel, mert az nekünk lesz jó!

Ez alkalommal tedd, ami fontos!

Számtalan eddigi életünk folyamán sok különböző formát öltöttünk. Voltunk gazdagok. Ellenségeink bántalmaztak minket, és elvesztettük mindenünket. Rendelkeztünk az istenek minden örömeivel és gyönyörével. Voltunk politikai elnyomás áldozatai. Voltunk

leprások, és sok más betegségekben szenvedtünk. A boldogságnak és a szenvedésnek mindezek a élményei nem adtak nekünk semmit. De most, ebben a jelen életünkben ráléptünk a Buddha által tanított ösvényre, sok tanult és beteljesülést elért szellemi tanítóval találkoztunk, ezért jelen alkalommal érjük el, hogy az életkörülményeink értelmet nyerjenek, és tegyük azt, ami fontos.

Ez egy rendkívül értékes gondolat, mert az emberek általában úgy gondolkoznak a belső ösvénnyel kapcsolatban, hogy az nagyon jó, minden tisztelem a belső ösvényé, nála jobb dolog nincsen, minden vágyam, hogy gyakoroljak, csak még előbb... és felsorolják, hogy még mi mindent kell elintézniük. Például meg kell szereznem a pénzt ahhoz, hogy gyakorolni tudjak, kötelességeim vannak, amiket el kell látni. Ez általában az elterjedt gondolkodásmód, ezért érdemes egy kicsit visszagondolnunk a távolabbi múltba. Számtalan életünk volt már, számtalanszor voltunk gazdagok, számtalanszor voltunk szegények, számtalanszor megtörtént velünk minden, minden világi dologban volt bőven részünk. Egyetlen nagy különbség van a mostani és az előző életeink között: az, hogy találkoztunk a tanításokkal, a mesterekkel, és nagyon közel állunk ahhoz, hogy hasznunk legyen az egészből. Most valóban ragadjuk meg az alkalmat, hogy valódi hasznunk legyen belőle.

Az, hogy gazdagok voltunk vagy egészségesek vagy hosszú életűek, vagy épp ellenkezőleg, rövid életűek, betegek vagy szegények, csak egyetlen életre szólt, vagy még egy életre se. Mert lehet, hogy valaki gazdagnak születik, és felnőtt korában szegény lesz, vagy gyerekkorában szegény, és felnőtt korában lesz gazdag, vagy az egyik évben gazdag, a másik évben szegény, egyik évben hatalma van, a másik évben börtönbe kerül, vagy pedig betegségből, balesetből kifolyólag mindenét elveszti. Egy életen belül is számtalanszor változnak ezek a dolgok. Gondolkozzunk csak el ezen! Számtalan életünkben így éltünk, hogy „Na még ezt meg kell csinálni, na még azt meg kell csinálni, na

még ez is fontos, na még az is fontos”, és semmi hasznunk nem lett belőle. Hasznunk abból van, ha szellemileg-lelkileg építjük magunkat, képezzük a szellemünket, vagyis a belső ösvényen járunk. Lássuk végre be, hogy most, ebben az életben végre alkalmunk nyílt a szellem képzésével foglalkozni.

Most itt ülünk, ebben a teremben, ahol minden arra van berendezve, hogy a gyakorlással foglalkozhassunk. Semmi más célja nincs ennek a teremnek, és az egész szervezetnek, ami fenntartja. Komoly háttérmunka folyik itt e célból, és ez lehetőségeket mutat. Az, hogy most mi itt ülünk, valóban eljöttünk ide – lehet hogy első alkalommal, lehet hogy sokadik alkalommal –, azt mutatja, hogy az ösvény érdekel bennünket, nem is kicsit. Sok olyan ember van, aki érdeklődik, de nem képes eljutni egy olyan helyre, ahol az ösvénnyel tud foglalkozni. Csak távolról foglalkozik vele, de a gyakorlatban nincs belőle haszna, nem képes gyakorolni. Mibennünk már van valami, biztos hogy van valami, úgyhogy próbáljuk meg ezt az alkalmat komolyan venni, és valóban tenni valamit önmagunk érdekében.

Ha egy kereskedő eljutna egy drágakövekkel teli szigetre, és visszatérne üres kézzel anélkül, hogy egy rakományt magával hozna, akkor szégyenkeznie kellene mások előtt. Ugyanez vonatkozik ránk, akik ebben a pillanatban olyan kedvező körülményeket élvezünk a gyakorláshoz. Ha fel tudjuk kelteni magunkban a valódi ébredés szellemét, nem számít, hogy szegények vagyunk, ismeretlenek, vagy jelentéktelenek.

A tanítások két aspektusa

A tanításoknak két aspektusuk van: a kifejtés és a gyakorlás. A tan kifejtése kizárólag a száj munkája, és sokan vannak olyanok, akik nem gyakorolják az elmagyarázott tanításokat. Ahogyan a mondás mondja: „Sokan hallják a tant, de kevesen ültetik gyakorlatba. Még azok is, akik egy kicsit gyakorolnak, eltévelyednek és elvesznek”.

Ami az ösvényt illeti, a gyakorlás fontosabb, mint a tanítás és a róla való beszélgetés. Az ösvény egy olyan dolog, amit valóban művelni kell. Továbbá, recitálhatunk sok millió mantrát, és elvégezhetünk egy csomó jó munkát, de ha a tudatunk szétszórt, nem sok hasznunk lesz belőle. Ezen a módon a tanítások nem segítenek rajtunk, és az ébredés szellemének nem lesz alkalma, hogy növekedésnek induljon. Ezért hát keltsük fel mindenképp fölötte a megvilágosodás szellemét.

Ahogy mondták:

Egyetlen istenség, az Oltalmazó, megtestesít minden buddhát;
Egyetlen mantra, a hat betű, megtestesít minden mantrát;
Egyetlen gyakorlat, az ébredés szelleme, megtestesíti
a kibontakozás és beteljesítés minden gyakorlatát.
Ismerve az egyet, mely mindent megszabadít,
olvasd a hat betűs mantrát.

Minden más gyakorlattal szemben részesítsük előnyben az ébredés szellemét. A belső ösvény olyan dolog, amit csinálni kell, nem olyan, amiről sokat kell beszélni, sokat kell tudni.

Kézműves munka

A gyakorlás gyakorlati munka, olyan, mint egy kézműves munka. Ha valaki kézműves akar lenni, cipész, esztergályos vagy művész, akkor nem sokat segít rajta, ha elkezd könyveket olvasni, például a cipészetről, és megtanul mindent elméletben: tudja mik a legjobb márkák, hol lehet őket kapni, mennyibe kerülnek, hol vannak a gyárak, mennyien dolgoznak a gyárakban, honnan veszik a bőrt, hogyan kell kikészíteni a bőrt – könyvből mindent tud idézni pontosan, de még egyetlen egy levált sarkot nem rakott a helyére. Levált a cipő sarka, odaadják neki: „Na, cipő-tudós úr, legyen szíves sarkalja meg ezt a cipőt”. Mire ő vagy a homlokát fogja, vagy a feje búbját vakarja.

Ha valaki cipésmester akart lenni – legalábbis régebben –, már gyerekkorában beadták inasnak, és akkor mit csinált? Nem foglalkozott cipővel, csak a sajátját koptatta, mert először meg kellett tanulnia, hol van a kút, ahonnan vizet kellett hozni, honnan kell hozni a tűzifát, hogyan kell azt felvágni, hogyan kell begyűjtani, hogyan kell jó korán felkelni, hogy mire a mester jön, addigra be legyen fűtve, ki legyen söpörve, ott legyen a víz, és így tovább. Ezt mind meg kellett tanulnia a gyakorlatban, és ezt egy idő után mind tudta. Amikor eljött az ideje, jó pár év múlva, akkor azt is megtanulta – mert közben természetesen tájékozódott –, hogy melyik bőr hol van, melyik bőrt mire kell használni, nem is kellett nagyon mondani, mert látta, a mester hogyan csinálja. Tehát egy csomó felkészültséget szerzett, tájékozódott a szakma alapjairól, és egyidejűleg kifejlesztette a helyes megközelítést és magatartást. A dolgok egymásra épültek, és lassan eljutott oda, hogy tudott csinálni egy rendes cipőt, vagy meg tudott javítani egy cipőt. Tudta, mi hol van, és odanyúlt, ahogy a pilóta a vezetőkabinban pontosan tudja, hova kell nyúlni. Ezen a gyakorlati módon eljutott oda, hogy tökéletesen meg tudott javítani egy cipőt, és nem olvasott el hozzá egy könyvtárat.

Ugyanígy van a művészetben is. Csodálatos könyveket írnak a művészetről, de ha az íróknak kezébe adnak egy ceruzát: „Tessék parancsolj, itt van ez a fa, rajzold le”, akkor képtelen rá. A szellemi gyakorlás ehhez hasonlítható – csinálni kell a gyakorlatban, nem kell hozzá megtanulni egy csomó mindent. A belső ösvényről nem beszélni kell tudni másoknak. Magunkról van szó, nekünk legyen belőle hasznunk, mert meg fogunk halni, és jön egy új életünk ez után.

Aki nem hal meg soha

Kétféle ember van, azt mondják a tanítások, az egyik fajta nem hal meg soha, és vannak akik meghalnak. Aki nem hal meg

soha, annak nem kell a halállal foglalkoznia. De aki meghal, annak érdemes. Döntse el mindenki a maga számára, hogy melyik fajtába tartozik.

Ha körülnézünk a világban, látni fogjuk, hogy a világ tele van olyan emberekkel, akik nem halnak meg soha – mármint ha a cselekedeteikből ítélünk. Az emberek nagy része olyan dolgokkal – és kizárólag olyan dolgokkal – foglalkozik, amit csak olyan emberek engedhetnek meg maguknak, akik nem halnak meg soha. Az egész világ erre van berendezkedve – ez az egész csodálatos minden, a holdutazásokkal, felhőkarcolókkal, és a sok egyébvel. Felmegyünk az égbe és lemegyünk a föld alá, meg mindenhova megyünk – és fantasztikus kifinomult módon intézzük mindezeket a dolgokat. Mindez arra szolgál, hogy a saját halálunk gondolatától elmenekülhessünk. Ez az egész ezért van kitalálva, hogy a halálunk gondolatával – ami rettentő kellemetlen gondolat – ne kelljen szembenéznünk. De sajnos a végén csak szembe kell vele nézni, és akkor olyanok leszünk, mint a diák, aki az érettségi szünet alatt minden diszkóban járt, majd végül bement a bizottság elé, ahol azt mondta magának: „Erre nem gondoltam”. Nem gondolt arra, hogy a szünet tanulásra való. Mindenki mondta neki, de ő mégsem gondolt arra.

Mindig mellébeszéléssel, másodlagos dolgokkal foglalkoztunk

Számtalan helyzetben voltunk akár ebben az életünkben, akár előző életeinkben, de sohasem jutottunk odáig, hogy megismertük volna a boldogság nyitját. Mindig mellébeszéléssel, másodlagos dolgokkal foglalkoztunk. Különösen gyerekkorában az ember úgy képzei el, hogy a felnőttek életében van valami kimondatlan, izgalmas, elhallgatott nagy titok. A gyerek elképzei, hogy amikor felnőtt lesz, minden jó lesz, boldog lesz. Ez csak egy furcsa érzés, amiről nem beszél senki, mert nem tud,

ehelyett mindenki a másodlagos dolgokról beszél, mint: „Fiam tanulj sokat, légy orvos, végezd el ezt az iskolát, csinálj karriert ...” Mindig a másodlagossal, a mellébeszéléssel foglalkozunk, a lényegyet soha nem érintjük, és számtalan életem keresztül ezt csináltuk. Ez egy nagy rászédés, amely nem szándékos, mert hiszen a szülő lenne a legboldogabb, ha el tudná mondani a dolgokat a gyerekének. Ezt ők ugyanígy kapták, ahogy mi. A titkot csak kevesen ismerik, és mivel nagyon finom dolgokról van szó, nagyon nehéz őket átadni. Ha a titkot esetleg valaki kimondja, senki sem figyel rá.

Erről olvashatunk Kalu Rinpocse utolsó tanításában. Kalu Rinpocse a tibeti buddhizmus nagy mestere volt, Dilgo Khjence Rinpocséhez hasonló jelentőségű mestere. Közvetlen tanítója volt a mi tanítónknak, Láma Ngawangnak, és nekem is. A mi három éves elvonulásunkat ő vezette személyesen. Megvilágosult volt, akiről Őszentsége a XVI. Karmapa azt mondta, hogy korunk Milarepája. Utolsó tanításában azt fejtegeti, milyen nehéz tanítani az embereket. Életének egyik fő tapasztalata az volt, hogy mennyire nem figyelnek az emberek, és mennyire nem érdekli őket a valódi szellemi út. Bejárta a világot, számtalan meditáció központot létesített, és a tanítványait elhelyezte ezekben, hogy tanítsanak. Így került Láma Ngawang is Stockholmba, és közvetett módon én is így kerültem Magyarországra. Kalu Rinpocse irányított ide közvetett módon – és az ilyen dolgok általában közvetve történnek.

Életének sommázása azzal kezdődik, hogy nagyon nehéz az embereket tanítani, segíteni, mert nem akarják elfogadni a segítséget. Nem képesek rá, mert úgy érzik, ők már mindent jobban tudnak, és ők akarnak segíteni másokon. Elfogadni a tényt, hogy „én segítségre szorulok” óriási lépés. Ez más szavakkal azt jelenti, hogy egy csomó őrült, beteg ember rohagál a világban, és segíteni akar másokon. Ilyenek vagyunk mi magunk, és ilyen mindenki más. Meditáció központokat, egyházakat meg iskolákat alapítunk ahelyett, hogy elmennénk

magunk tanulni. Ahelyett, hogy belátnánk, itt az ideje segíteni magunkon, mert olyan állapotban vagyunk, hogy jó lenne elmenni az orvoshoz – ehelyett, minél nagyobbak a fájdalmaink, annál nagyobb sebességgel akarunk segíteni másokon. A leprás azonban nem tud másokon segíteni – a leprást messziről elkerülik az emberek. Ez az alaphelyzetünk.

Számtalan létformában voltunk már, és ugyanúgy mint most, mindig a másodlagos dolgokkal foglalkoztunk, sohasem a központi dologgal. Vegyük észre, hogy mindezek a sokszor csodálatosnak tűnő, sokszor pedig szörnyű élmények és tapasztalatok, amelyekben részünk volt előző és jelen életeinkben, mind a mai napig, gyakorlatilag nem hoztak nekünk semmit. Láma Ngawang azt szokta mondani: „Nézzetek rám, vén vagyok, egész életemben dolgoztam, egész életemben törekedtem, mindenfélét csináltam, és nem lettem gazdag. Hol van annak a sok munkának az eredménye?”

Az emberek csalódottan, keserűen halnak meg. Azért, mert egész életükben azzal áltatták magukat, hogy nekik mindezt meg kell csinálniuk – ez is fontos, az is fontos. Aztán, ha a sok fontos dolgot elvégezték, akkor a halálos ágyukon végül boldognak kéne lenniük, mert ennyi fontos dolgot elvégeztek. Azonban, amikor visszatekintenek az életükre, azt mondják: „Semmit nem végeztem el, és most meg kell halni”. Aztán kapaszkodnak az életbe, nem akarnak még meghalni: „Jaj, még ezt meg azt el kell végezni”.

Ez nem csak a halálra vonatkozik, hanem életükben is ettől szoronganak az emberek, ettől érzik rosszul magukat, ettől idegesek, ettől kapnak szívinfarktust, ebbe halnak bele fiatalon. Agyonterhelik magukat egy csomó olyan dologgal, ami nem hoz nekik semmiféle eredményt. Végző soron nem lesznek boldogok, megelégedettek. Ott van a hajtás – még egy kicsit ráteszünk, „Még ezt meg kell tennem, még azt el kell végeznem, na még azt is... és akkor leszek boldog”. Amikor elvégzett egy dolgot, akkor azt látja, hogy még amazt is meg kell

csinálni, és még mindig nem boldog, és nem is lesz soha boldog ezen a módon. Egyszerűen ilyen a lét köre, így működik. Van a lendület, a kerék egyfolytában forog, olyan, mint egy daráló, és az eredmény végső soron mindig a kielégületlenség, az elégedetlenség, amit az ember megpróbál elfojtani, megpróbál valahogy elfelejteni. Elmegy szórakozni, kitalál valamit, és így küzd élete végéig. Ez történt velünk kezdetlen idők óta a mai napig, eddig a pillanatig. – Mindezt nem én mondom, a könyvben így áll.

Jelen életünkben olyan kedvező körülményekkel találkozunk, amelyek eszményiek a gyakorlás szempontjából. Már találkoztunk a belső ösvénnyel, már itt vagyunk a kincses szigeten, és csak rajtunk múlik, hogy üres kézzel megyünk-e el, vagy pedig viszünk magunkkal szellemi értéket a következő életünkbe azáltal, hogy ebben az életünkben megtanuljuk felkelteni a tiszta, valódi megvilágosulás szellemét, ami a gyakorlás esszenciája. Ha ez sikerül, akkor nincs jelentősége, hogy szegények, ismeretlenek vagyunk, akit nem tartanak számon.

Legyen az ösvény a belső ügyünk

Az ösvény legyen a belső ügyünk, ne külső ösztönzésre gyakoroljunk, ne is tudjanak mások róla, nem kell faliújságot akasztani az előszobába, hogy hány leborulást végeztünk. A gyakorlás belső dolog, az ember önmagában alakítja ki iránta az igényt, és a gyakorlás működési mechanizmusát. Önmagunk dolgozunk önmagunkon azért, hogy az emberi dimenzió kialakuljon bennünk, hogy emberséges életet tudjunk élni. Ez látszólag apró dolgokból áll. Például amíg mások azzal szórakoznak, hogy elmennek pecázni, addig esetleg mi is kimegyünk a természetbe, ám van nálunk egy kis zacskó ételmaradékkal, és ahelyett, hogy halakat fognánk, a parkban vagy az erdőben kiszórjuk az eleséget a hangyáknak. A boldogságot pedig az

adja nekünk, hogy látjuk, ahogy a hangyák elkezdik cipelni a rizsszemeket. Mindebből semmi hasznunk sem lesz, a hangyák nem fogják a hálájukat kimutatni. Természetesen segítünk rajtuk, és így találjuk meg az emberi dimenziót, mert az emberi dimenzió egyik természetes megnyilvánulása az, hogy az ember a hangyának enni ad.

Az emberi dimenzió az elvárások nélküli szeretet, az elvárások nélküli együttérzés, az elvárások nélküli bölcsesség, az elfogulatlanság. A titokban, névtelenül gyakorolt szeretet, a titokban tartott együttérzés. Nem kell nagy fanfárral látványos dolgokat művelni, hanem csak boldogságban élni önmagunkkal. Ha valaki nem él önmagával boldogságban, akkor nincs meg a boldogsága, és így nincs meg neki az, ami által a mások hasznára válhat. Ezt mondja el ez a pár szó itt, ami csak úgy ide van téve: „Ha ebben az életünkben fel tudjuk kelteni az ébredés szellemét önmagunkban, akkor nincs jelentősége, hogy szegények vagyunk, olyan, aki nem számít, olyan ember, aki egy porszem a millió közül”.

Az OM MANI PADME HUM mantra szoros kapcsolatban van az ébredés szellemével, mivel hogy ez az Oltalmazó Csenrézi mantrája, aki az ébredés szellemének elsődleges megtestesítő istensége. Ő a mérhetetlen szeretet, a mérhetetlen együttérzés, a mérhetetlen öröm és a mérhetetlen elfogulatlanság megtestesítője, ezért van négy karja. Az ébredés szellemének lényegét éppen ebben a négy dologban lehet összefoglalni: mérhetetlen szeretet, mérhetetlen együttérzés, mérhetetlen öröm és mérhetetlen elfogulatlanság. Vagyis rövidre fogva, olyan együttérzés és olyan szeretet, amely nem részrehajló. Tehát nem csak a barátokat szeretjük, vagy azokat akik hozzánk kedvesek, vagy akiktől valamit akarunk, hanem minden egyes lényt, még azokat is, akik nekünk rosszat akarnak, akik bántanak bennünket vagy ellenségeink.

Így tehát az ébredés szelleme a fő gyakorlat.

A széles út buddhizmusban semmiféle gyakorlatot nem végzünk az ébredés szelleme nélkül. Sokat beszélünk gyémánt útról, széles útról, miközben nem tudjuk miről beszélünk. A gyémánt út a széles úthoz tartozik, annak része, annak keretén belül foglal helyet, a széles út pedig attól széles út, hogy minden gyakorlatának a lényege, gyökere, alapja az ébredés szelleme. Ugyanez vonatkozik a gyémánt útra, amely tehát a széles út keretébe tartozik.

Mitől gyémánt út egy gyakorlat? Attól, hogy az ébredés szelleme a lényege. Ha nincs ébredés szelleme, akkor nincs gyémánt út, csak varázslás, babona. Ez a különbség a gyémánt út és a varázslás között. Ha mantrákat mondunk a megvilágosulás szellemével, az gyémánt út, ha mantrákat mondunk a megvilágosulás szelleme nélkül, az varázslás – ez a különbség. Ezért az ébredés szelleme a fő gyakorlat, amelyre nagyon fontos, hogy külön időt és energiát szánjunk akár éveken keresztül, hogy valóban felkeltsük magunkban, és valóban a létezésünk alapjává tegyük, mert rá épül minden más. Ha ez nem történt meg, akkor bármivel foglalkozunk, csak zűrzavaros szórakozássá válik. Még ha úgy is hívjuk, hogy gyémánt út gyakorlat, az akkor is csak egy zűrzavaros önámító szórakozás lesz.

Továbbá jobb, ha egyhegyűen követjük azokat a tanításokat, amelyeket a tanítóinktól kaptunk, mint ha a saját, könyvből szerzett tudásunkra, illetve intelligenciánkra alapítjuk a gyakorlást.

Ez előszóban kapott tanítást jelent egy olyan tanítótól, aki ismer bennünket. Mit jelent az, hogy saját tanítónk? A mi szintünkön a tanító egy nálunk tapasztaltabb gyakorló, egy szellemi társ, tibetiül *geve senyen*. Olyasvalaki, mint egy lelki atya, akivel személyes kapcsolatban vagyok, akivel meg tudom beszélni a szellemi-lelki dolgaimat. Nem olyan valaki, akinek a klubjába beiratkoztam, és soha nem találkozom vele, csak messziről látom néha. Amikor kérdésem van, meg tudom beszélni

vele ember módon, négy szemközt. Ez az egész gyakorlás gerince. Egyedül nagyon nehéz gyakorolni, mivel mindenféle probléma, félreértés adódik. A gyakorlásban is vannak felmenő meg lemenő hullámok, és kell egy ember, akivel meg tudjuk beszélni a dolgainkat. Ez a tanító, az ő tanításairól van itt szó.

Itt Európában nagyon elterjedt a tanítók bálványozása, ami egy kellemetlen ügy, mert senkinek sincs haszna belőle. A hiteles tanítók nem akarják, hogy bálványozzák őket, mert az ilyen magatartás elvágja a kommunikációt. A tanító egy szellemi-lelki barát, akivel valóban meg tudjuk beszélni a gyakorlással és a lelkiekkel kapcsolatos kérdéseinket. Ez nem azt jelenti ugyanakkor, hogy lelkizünk vele, ami szintén hibás megközelítés. Európában sajnos ilyen hibás szokások alakultak ki. Általában a belső ösvény egy teljesen elhanyagolt terület lett, különösen itt Magyarországon, ahol több nemzedéknek az életéből teljesen kimaradt. Jelenléte nálunk egyszerűen nem szerepel az emberek gondolkodásában, ezért mindent előlről kell kezdeni. Ezért alakulnak ki a hibás megközelítések – vagy lelkizünk a tanítóval, vagy bálványozzuk. A tanító legyen egy valóságos barát, akivel a gyakorlásra vonatkozó dolgainkat mindenféle kertelés nélkül meg tudjuk beszélni. Ahogy Buddha mondta: „Ugyanúgy, ahogy egy orvossal megbeszéljük a betegségünket”. Az orvoshoz sem lelkizni megyünk, hanem a betegségünket beszéljük meg vele.

Az orvost sem bálványozzuk: „Micsoda hatalmas orvos, óriási orvos, csodálatos orvos, ő az én orvosom! De nem megyek el hozzá, mert hátha azt találja, hogy beteg vagyok. Én egészséges vagyok, de ennek a csodálatos orvosnak a fényképét kiteszem a szobám falára. Aki ennek az orvosnak a betege az jó fej, és az az én barátom”. Ilyen ostoba nincs senki, igaz? Pedig ilyen ostobák vagyunk a szellemi tanítókkal kapcsolatban. Kitapétázzuk a szobánkat tanítók képeivel, akikkel sohasem találkoztunk, nem tudjuk kik ők, lehet, hogy a világ legnagyobb csalói, de valakitől hallottuk, hogy ők jó fejek, és ha a mi szobánkban az ő képeik vannak, akkor mi is jó fejek vagyunk.

A szellemi tanító a lélek orvosa, amint az orvos a test orvosa. A test orvosa akkor segít, ha elmegyünk hozzá, és feltárjuk a betegségünket – ez fáj, az fáj doktor úr; ugye még nem halok meg? –, és minden panaszunkat elmondjuk neki őszintén. Azután megvizsgál, és előírja a kezelést. Ha nem mondunk el neki semmit, hanem csak arra törekszünk, nehogy véletlenül azt a benyomást keltsük imádott orvosunkban, hogy betegek vagyunk, akkor nem tud segíteni. Ugyanígy elmegyünk a szellemi tanítónkhoz, udvarolunk neki, viszünk neki ajándékot, de nagyon vigyázunk, nehogy véletlenül azt higgye, hogy még nem vagyunk megvilágosultak. – A tanító arra való, hogy az ember a lelki dolgait feltárja neki emberi módon, és segítséget tudjon kapni. Csak ha én feltárom, kinyitom magamat, akkor tud ő segíteni.

Az ösvény egyfajta gyógykúra. Kell hozzá először is a páciens, aki rádöbbsen, hogy segítségre van szüksége, azután egy orvos, aki hajlandó és képes az ő dolgaival foglalkozni, és akkor ketten együtt megoldják a problémát. Aztán van a gyógyszer, a gyakorlás. A láma azt mondja:

– Jól van akkor csináld ezt meg ezt. – Majd a páciens visszamegy néhány hónap múlva és azt mondja:

– Láma, továbbra is baj van.

– A gyakorlatokat csináltad?

– Ja, azokat nem. Elfelejtettem, meg olyan nehéz, meg nem is tudom... – Ezt is el lehet mondani, és akkor újra lehet kezdeni az egészet, mert nem vezett el semmi – de ez így működik.

Van a páciens, aki tudja hogy beteg, és ezért segítséget keres; van az orvos, aki képes segíteni; és van a gyógyszer, amit be kell venni. Az orvos a buddha, a gyógyszer és a gyógymód a dharma, a szanga pedig olyan, mint az ápolók és ápolónők, akik segítenek, támogatnak bennünket a kezelés alatt. Ez a helyénvaló megközelítés. Ehhez kapcsolódnak a fent mondottak – ezért fontosabb az orvos előírásait követni, mint azt, amit könyvekből szedtünk össze. – Ebből is veszünk be meg abból is, és végül az egésztől csak betegebbek leszünk. – Egyszerűen,

ne a saját elképzelésünkre alapozzuk a gyakorlást, hanem próbáljunk meg találni egy szellemi barátot, aki hajlandó velünk foglalkozni, és képes rajtunk segíteni, és az ő tanácsait próbáljuk meg követni.

A megmunkálás és finomítás arányában növekszik az arany és a gyémánt tisztasága és értéke.

Hasonlítunk egy nyers gyémánthoz vagy egy aranyröghöz, amelyekben megvan a lehetőség ahhoz, hogy igazi gyémánt vagy arany legyen belőlük. Mitől függ az, hogy ez megvalósuljon? A megmunkálástól. Ha az aranyrögöt megmunkálják, akkor végül lesz belőle egy csodálatos aranyékszer. Más egy néhány gramm aranyat tartalmazó hatalmas rögöt rakni a fülünkbe, mint egy gyönyörű szép fülbevalót. Az aranyrögből kivettük a salakot, megmaradt pár gramm tiszta arany, és abból csináltunk egy fülbevalót. A mi tisztaságunk is a megmunkálástól függ; bennünk van a lehetőség, mint az aranyrögben az arany, vagy mint a nyers gyémántban a kész gyémánt csillogásának a lehetősége. Azonban minden attól függ, hogy megmunkáljuk vagy nem munkáljuk meg – ilyen az elménk is.

Ehhez hasonlóan, a tanítónktól kapott tanítások megértése – kitartó és hatékony gyakorláson keresztül – egyre inkább el fog mélyülni. Buddha maga mondta a következőt: „Szavaimat úgy kezeljétek, mint az aranyműves vásárlás előtt az aranyat, amelyet megvizsgál, megvág, megolvaszt, megtisztít. Ehhez hasonló módon vizsgáljátok meg az én tanításomat is, ne fogadjátok el pusztán az irántam való bizalom alapján”.

Ez vonatkozik minden más tanítóra is. Semmilyen tanítót nem érdemes elfogadni például csak azért, mert mások elfogadják, vagy olyan pozícióban van valamilyen oknál fogva, hogy elfogadható, és úgy néz ki, hogy el kell fogadni. Csak

akkor fogadjunk el egy tanítót, amikor mi magunk megvizsgáltuk a szavait. A saját tapasztalatainkból, intelligenciánkból induljunk ki, ne abból, amit mások mondanak. Mert végül az lesz, hogy divatból fogadjuk el a tanítókat. Most a tibeti tanítók divatja van itt, a tibeti tanítók előtt pedig az indiai tanítók divatja volt itt Európában, illetve Nyugat-Európában, mert a Beatles elment Maharishi jógihoz. „Hú, ...akkor én is, mert a Beatlesek jó fejek, és akkor az indiai jógik is jó fejek. A tibetiek nem annyira jó jógik, mert a Beatles indiai jógihoz ment.” – Aztán ez egy kicsit leülepedett – bár vannak, akik még most is az indiaiakra szavaznak –, aztán jött a tibetiek divatja, nem tudni hogy. „A tibetiek sokkal jobb fejek, mint az indiaiak. Az indiaiak már nem olyan jó fejek. Aztán a tibetiek között is vannak jobbak – mert az egyik vonal az húú, a másik viszont ááá!” – és az emberek csúriks csavarják a semmit.

Tehát ilyen alapon nem szabad a tanítókat elfogadni, ilyen alapon az ember a popsztárokat fogadja el. Azokat lehet, mert az csak szórakozás, de amikor szellemi dolgokról van szó, akkor már saját magunkról van szó, saját magunk életéről, életünk értelméről, életről-halálról. Most van egy lehetőségünk, hogy valóban kézbe vegyük a saját életünket, ami egy óriási dolog, ami lehet, hogy eddigi életeink során sohasem alakult ki még ilyen tisztán. Most valóban megvan a lehetőségünk, ezért most legyünk észnél, és ne divatból, ne felszínes beindulásokból, vagy pusztán érzelmi alapon válaszunk magunknak se tant, se tanítót, se társakat. Próbáljuk meg összeszedni a józan eszünket, és használjuk az eddig kialakult bölcsességünket. Mert ha most nem használjuk, akkor a jövőben sem fogjuk. Ha most felszínes érzelmi alapon fogadjuk el a tant illetve a tanítót, akkor ugyanez a megközelítés megmarad miközben gyakorolunk, és a gyakorlásunknak sem lesz fogantaja. Azt is tetszik-nem tetszik alapon csináljuk, és pusztán szórakozás lesz belőle.