

L O D Z S O N G - A S Z E L L E M K É P Z É S E

CSÖPEL LÁMA

LÉPÉSRŐL-LÉPÉSRE

A BÓDHISZATTVÁK ÖSVÉNYÉN

Santidéva:

A BÓDHISZATTVA ÖSVÉNY
című meditáció kézikönyvének magyarázata

I. KÖTET

1. A BÓDHICITTA NAGYSZERŰSÉGE
2. VALLOMÁS
3. ELKÖTELEZETTSÉG



Buddhista Meditáció Központ
Budapest - Tar

TARTALOM

BEVEZETÉS	7
Meditáció	17
ELSŐ FEJEZET: A BÓDHICITTA NAGYSZERŰSÉGE	23
MÁSODIK FEJEZET: VALLOMÁS	113
HARMADIK FEJEZET: ELKÖTELEZETTSÉG	171
SZÓJEGYZÉK	207

BEVEZETÉS

Könyvünk két fontos mű tárgyalására épül. Az egyik a nyolcadik században, Indiában élt nagy buddhista mester, Santidéva meditáció kézikönyve, *A bódhiszattva ösvény*. Ez a könyv a mai valóságban élő és tevékenykedő ember számára is nagyon jól alkalmazható a gyakorlatban. Nem úgy kell azonban használni, mint egy iskolai tankönyvet, amit tárgyi tudásunk gyarapítása érdekében megtanulunk, hanem úgy, hogy útmutatásait alkalmazzuk az életünkben. A hozzá fűzött magyarázat ezt a munkát hivatott megkönnyíteni. Santidéva tanítása az egész *széles út* (mahajána) buddhizmus számára alapmű. Most itt az alkalom, hogy amennyire tőlünk telik, a mélyére hatoljunk, hogy minél nagyobb hasznunk legyen belőle, és végezetül a kezünkben tarthassunk egy olyan meditáció kézikönyvet, amelyet ismerünk, amely a miénk, amelyet napról-napra fellapozhatunk, és amely segíthet bennünket a gyakorlásunkban, valamint a mindennapi életünkben.

Témánkhoz szorosan kapcsolódik *Az együttérzés és a bölcsesség belső ösvénye* című könyv, amely Beru Khjence Rinpoce tömör magyarázata Santidéva művéhez. Rinpoce 1999-ben adta ezt a tanítást Taron. Ezt a könyvet is segítségül hívjuk, amikor a bódhiszattva ösvényt, az eszmélés hőseinek belső útját tárgyaljuk.

Santidéva Bódhiszattva ösvénye tíz fejezetéből az első nyolcat tárgyaljuk egy fokozatosan kiadásra kerülő sorozatban, melynek tervezett öt kötetéből a jelen könyvünk az első. Ez az első kötet az első három fejezet magyarázatát tartalmazza, melyek: *A bódhicitta nagyszerűsége*, a *Vallomás* és az *Elkötelezettség*.

Könyvünkben Santidéva tanítása verses alakban szerepel, Beru Khjence Rinpoce szavait pedig dőlt betűvel szedtük.

Tar, 2011

Láma Csöpel

Santidéva élete

Beru Khjence Rinpoce tanítása: „*Santidéva, egy nagy bódhiszattva volt. A neve szanszkrit eredetű, a santi békét, békességet, nyugalmat, a déva pedig istenséget jelent. Tehát a neve a Békesség Istensége. Egész lényével és munkásságával a megvilágosult szellemű hős eszményét testesíti meg, amelyet e művében tárgyal. A bódhiszattva ösvény’ az ő személyes meditációját és közvetlen gyakorlati útmutatását tartalmazó kézikönyve. Aki a könyv gondolatait követi, az hasonlóan Santidévához, elmélkedésével, meditációjával fel tudja dolgozni saját tapasztalatait.*”

Láma Csöpel magyarázata: Santidéva „*A bódhiszattva ösvény*” című írása egy meditáció kézikönyv, amely az eszmélés hőseinek belső ösvényét tárgyalja, a kezdetektől egészen a megvilágosodásig. Ez a könyv nem elméleti, filozófiai mű, hanem kifejezetten gyakorlati megközelítésű. A hétköznapi gyakorlásban nagy segítség forrásává válhat. Használhatóságát az is segíti, hogy verses formában íródott, ezért nagyon tömör, és ha valaki forgatja, napról-napra megtalálhatja benne azokat a versszakokat, amelyek éppen aktuálisak a számára. Az ember sokszor olvas prózában írott könyveket, melyekből bizonyos gondolatok megragadhatják, azonban mivel ezek nincsenek frappánsan és tömören megfogalmazva, valahogy az egészből csak egy érzés marad meg, amit később nehéz pontosan fölidézni. Egy ilyen verses mű forgatásakor azonban vissza lehet térni ugyanahhoz a versszakhoz, újra és újra fel lehet lapozni, és kívülről is meg lehet tanulni. Egy-egy versszakkal akár hosszú ideig is lehet élni.

„*Santidéva egy hatalmas király fia volt, s trónörökösként az várt rá, hogy apjától átvegye az uralkodást. Megjelent azonban előtte Mandzsusri, a bölcsesség megvilágosult harcosa, és figyelmeztette, ha a trónt választja, a lét körén belül marad, ami olyan szenvedésekkel jár majd számára, mintha a saját testét leforrázná. Ezen Santidéva mélyen elgondolkodott, lemondott a királyi hiva-*

tásról, otthagya az udvart, és elindult a megvilágosodás keresésére. Először Nalandába ment, ami akkor a buddhizmus egyik legmagasabb szintű tanulmányi központja volt.”

Santidéva élete hasonlóan kezdődik, mint Buddháé és sok más mesteré. Buddha, Naropa, Atisa és sok más mester is királyi családban született.

Nalanda egy hatalmas egyetemváros volt. Azt mondják, tíz kilométer hosszú és ugyanolyan széles, épületekkel teli területen feküdt. Mára egy részét föltárták, azonban ez a régi Nalandának csak egy egészen kis területe. Úgy tudni, hogy az eredeti épületekre azóta falvak épültek, így a további feltárás nem lehetséges. Azonban az a kis rész is, ami ma látható belőle, rendkívül impozáns. Ennek alapján képet lehet alkotni arról, hogy a buddhizmus fénykorában milyen intézmények voltak Indiában. Nalanda a kor első számú tanulmányi intézménye volt.

„Két kiemelkedően híres tanulmányi központ volt abban az időben: Nalanda és Kamalasila. Nalanda inkább a szutra tanulmányok központja volt, míg Kamalasila a mantra tanításoké.” (Mantra és tantra ugyanazt jelenti ebben az értelemben.) „A szutra tanítások hangsúlyozása ez esetben azt jelenti, hogy a szerzetesi életmódot nagyon szigorúan vették. Nagy panditák, más szóval a teológia professzorai vezették, akik szigorú erkölcsi életet élő tanult szerzetesek voltak. Nalandából kerültek ki olyan híres mesterek, mint Nagardzsuna, Árjadéva, Naropa, Atisa Dipankara, és sokan mások. Az itt tanuló szerzetesek a legmagasabb szintű képzésben részesültek.”

Nalanda tehát szerzetesi intézmény volt. Ma is látni a szerzetesek celláit, ami nagyon érdekes, tanulságos dolog. A cellák sejtyszerűen voltak megszervezve egy-egy udvaron belül, vastag falakkal körülvéve. Minden „sejthez” közös meditációterem, saját konyha és minden egyéb tartozott, ami kellett. A három éves elvonulások alkalmával ma is alapvető dolog, hogy egynéhány ember, egy nem

túl nagy csoport együtt él, és teljes ellátásuk a falakon belül történik. A mai elvonulás központokban is van meditációterem, étkező – ami nem feltétlenül szükséges, mert sokszor a szerzetesek az étküket a saját szobájukban fogyasztják el –, van konyha, tisztálkodási lehetőség, udvar és jógaterem is. Gyakorlatilag ennyiből áll az egész. A szerzetesek ezen belül élnek.

Fontos tudni, hogy Buddha hagyományában az elméleti tanulmányok – a bölcséleti, intellektuális oktatás – mindig gyakorlati vezetéssel párosulnak. Ezért a nagy buddhista iskolák általában szerzetesi intézmények. Ha valaki egy szerzetesi intézménybe be akar kerülni, az nem azt jelenti, hogy beiratkozik, fölveszi a szerzetesi ruhát, és úgy csinál, mintha szerzetes lenne, hanem valóban szerzetessé válik. A dharma elkötelezett gyakorlója lesz, és ennek keretén belül tanul. Nem sok értelme van a belső ösvényt gyakorlás nélkül tanulni. Elszakítani a tanulást a gyakorlástól értelmetlen dolog, illetve nem vezet jóra. Nalanda úgy volt megszervezve, hogy a kettő együtt legyen. Szerzetesek laktak ott, akik az életüket teljesen a dharmának szentelték, és amellet, hogy gyakorolták a belső ösvényt, elméleti, filozófiai és egyéb képzést is kaptak. Így kell elképzelni Nalandát, és természetesen Nalanda nem állt egyedül ezzel a gondolkodásmóddal.

Az oktatást és a nevelést nem szabad egymástól elszakítani, mert akkor az egész nem sokat ér. A nevelés hatékony módja az, hogy gyakoroljuk az ösvényt. Az ösvényen járunk, az ösvény gyakorlóit vagyunk – ez a nevelés. Az ösvényt azt jelenti, hogy önmagunkat neveljük. Az oktatás pedig a bölcséleti, logikai, teológiai és a többi szükséges tudás megszerzését jelenti. A kettő kéz a kézben jár. Olyan, mint a madár két szárnya.

Azóta is folyamatosan ez történik a buddhista világban: az elmélet magas fokát a gyakorlással együtt tanítják. Az embereket már eleve úgy választják ki a magasabb szintű képzésekre, legyen az akár elméleti, akár gyakorlati, hogy alkalmasak legyenek rá. Saját tanítóik jól ismerik a gyerekeket, akik közül választanak. Alkalmasságukat fel tudják mérni, hiszen a tanítványok már kiskoruktól szerzetesek, és éjjel-nappal együtt vannak velük.

Nalanda nem egy mai értelemben vett egyetem volt, ahol is az emberek élik a magánéletüket, és emellett bejárnak az egyetemre, megtanulnak egy csomó dolgot, amiből legjobb esetben lesz valamiféle hasznuk az életük során – esetleg el tudnak helyezkedni az adott a szakterületen és meg tudnak élni belőle, vagy kutatók lesznek, tehát intellektuális értelemben annak a dolognak szentelik magukat, amit megtanultak. Nalanda esetében nem erről volt szó, hanem teljes elkötelezettségről. Ezen az egyetemen a belső ösvény gyakorlói éltek, és tanulták a dharmát.

„Santidéva tehát idejött tanulni, azonban volt vele egy kis probléma. Az ő belső fegyelme egy megvilágosult harcosé volt, ám a külső látszat nem ezt mutatta. Úgy viselkedett, mint egy semmirekellő. Aludt, evett, nem tanult, és egyáltalán nem követte a fegyelmi előírásokat, amiért bolondnak tartották, és elhatározták, hogy eltávolítják az egyetemről. Ezt azonban nem lehetett minden további nélkül végrehajtani. Előtte próbára kellett öt tenni, ezért úgy döntöttek, hogy levizsgáztatják, hisz nyilvánvalónak tűnt, hogy nem állja ki a próbát. A vizsgát kifejezetten azért rendezték, hogy eltávolíthassák.”

Képzeljük el ezt az embert, aki egy teljesen rendhagyó alak volt. Mindig aludt, és kényelmesen élt. A többiek ezen megbotrántoztak, mivel csak a külső viselkedésmódját látták, ami egyáltalán nem felelt meg semmiféle elvárásnak és előírásnak.

„Eljött a vizsga napja, összegyűlt az egész szerzetesi közösség. Elfoglalta helyét az előadói trónon Santidéva is, és senki sem sejtette, hogy ő a legnagyobb bódhiszattva tulajdonságokkal rendelkezik. Azt hitték, hogy egy egyszerű csaló vagy bolond. Santidéva megkérdezte, mit adjon elő. Már meglévő szövegekhez adjon magyarázatot, vagy pedig egy teljesen új tanítást adjon, amit még soha nem tanított senki? Az összegyűltek új tanítást kértek tőle, így ezt a tanítást adta, amely „A bódhiszattva ösvény” című könyvben

található. Az egyszerű emberek nagyon elcsodálkoztak az előadásán, a tanult mesterek pedig nagyon nagyra értékelték mélysége és tartalma miatt. Mindenkiben mélységes hit és meggyőződés született Santidéva iránt.

E tanításnak tíz fejezete van, a kilencedik fejezet a közönséges elmét meghaladó, a létkörön túljutott bölcsességgel foglalkozik, amelynek a lényege az üresség, a nyitottság tanítása. Amikor Santidéva elérkezett ehhez a fejezethez, akkor – csodák csodája – elkezdett felemelkedni a levegőbe a trón fölött, és onnan folytatta a tanítást egyre magasabbra emelkedve, míg végül, amikor a tizedik fejezetet is befejezte, teljesen eltűnt. Elmondta, hogy e tanításnak van egy hosszabb és egy rövidebb változata, ő a rövidebbet mondta el, a hosszabbat cellája falában elrejtette.”

Ez ennek a tanításnak a története, s ennek mély jelentése van. Kiviláglik, hogy nem pusztán elméletről van szó, hanem gyakorlati tanításról, amely olyan embertől származik, aki meg is valósította a lényegét. A tanítás eredménye, gyümölcse annak a függvénye, hogy milyen tapasztalásból születik. Számptalan könyv létezik a világon, számptalan csodálatos dologról lehet olvasni, de nagyon kevés az olyan mű, amely valódi megvalósításból táplálkozik. Millió könyvtár létezik, tele könyvvel, de ezeket a könyveket nem valódi megvalósításra támaszkodva írták az írók. Általában spekulációra alapulnak, vagy pedig jóindulatú, jóhiszemű gondolatokra. Létezik sok olyan könyv, amelyet szívből írtak, és jóakarató gondolatokkal vannak tele – egészen más osztályba tartoznak azonban azok, amelyek megvilágosult mesterektől származnak, mert a megvilágosulásból táplálkoznak, és a megvilágosulás energiáját adják át.

A mai ember hozzászokott ahhoz, hogy tengernyi könyv veszi körül. Kicsi gyermekkorunktól kezdve olvasnak nekünk könyveket, és mi magunk is elolvasunk számptalan könyvet. Azon kívül ott van a tévé meg a rádió, amiből rengeteg információ árad felénk. A tudásnak millió megnyilvánulása tölti meg környezetünket. A könyv megszokott dolog az életünkben, és meghatározóan hat ránk, ezért

amikor a kezünkbe kerül egy ilyen könyv, mint Santidéváié, akkor úgy gondoljuk, hogy ez is csak egy könyv, versek vannak benne – ez is csak költészet. Azonban ennél itt sokkal többről van szó, mert a szerző megvilágosodást elért mester, akinek minden egyes szava a megvilágosodást közvetíti. Az ilyen könyvekhez egészen másképp kell hozzáállni, ezért mi ezeket a könyveket megkülönböztető tiszteletben tartjuk. Elkülönítve, magasabb helyen, díszhelyen tartjuk őket a könyvespolcunkon, nem keverjük össze más könyvekkel. Nem lépünk át a könyvek fölé, nem tesszük őket alacsony helyre, vagy a földre, padlóra. Minden tiszteletet megadunk nekik. Ezek a könyvek a megvilágosulás energiáját, áldását tartalmazó energiacsomagok. Olyanok, mint az élőlények – a megvilágosulás élő energiáját hordozó élőlények.

Ez a tanítás magába foglal mindent, amire egy gyakorlónak szüksége van

„Én ezt a tanítást először tizenhárom éves koromban kaptam meg, egy nagyon tanult khenpótól, egy képzett professzortól. Azóta hatszor részesültem benne, a tanítás minden alkalommal két hónapot vett igénybe. Ennyi ideig tart a téma alapos tárgyalása; így most a rendelkezésünkre álló néhány nap alatt csak egy rövid összefoglalást tudok adni.

Nagyon szeretem ezt a tanítást, mert magába foglal mindent, amire egy gyakorlónak szüksége van. A megvilágosodás szellemének az alapjaitól veszi kezdetét. Megtanítja, hogy mi a megvilágosodás szelleme, hogyan tudjuk felébreszteni magunkban, majd azt tárgyalja, hogyan tudjuk fokozatosan kialakítani, fejleszteni, erősíteni, végül pedig azt, hogy hogyan tudjuk megtartani, megóvni a romlástól. A gyakorlónak ilyen tanításokra van szüksége, mivel számára a legfontosabb az elme, és e tanítások közvetlenül az elmére vonatkoznak. Elmondják, hogyan bánjunk vele, és hogyan tudjuk a megvilágosodás szellemét kialakítani, ami az önmagunk igaz természetének megismeréséhez vezető hatékony gyakorlás alapja. E mű magába foglalja a lét körének szenvedésén túljutott hat erény, a hat paramita gyakorlatát is.”

Saját elménkről van szó

Ez a könyv az ösvény teljes tárgyalása, és végső soron egyetlen dologról szól: az elméről – *a saját elménkről*. Amikor az elméről beszélünk, akkor *nem általában* beszélünk az elméről. Van egy megszokás részünkről, miszerint az elmével a pszichológia foglalkozik, vagyis megszoktuk, hogy az elméről ugyanúgy beszéljünk, mint bármi másról. A fizika az anyagról meg az energiákról szól, az asztronómia az égitestekről, a geológia a földről, az esztétika a művészetéről... és van a pszichológia, ami az elmét tárgyalja. Itt azonban van egy nagyon fontos momentum, mégpedig az, hogy megértsük, amikor *mi, gyakorlók* az elméről beszélünk, akkor *a saját elménkről* beszélünk, amikor *mi* az elmével foglalkozunk, akkor *a saját elménkkel* foglalkozunk, és nem a másokéval. A lélektan tudománya az elméről beszél ugyan, de a *mások* elméjéről. A pszichológus megtanul bizonyos dolgokat azért, hogy mások elméjével foglalkozhasson. A tanulmányai és a tapasztalatai alapján megpróbál segíteni a hozzá fordulókon. Santidéva műve azonban gyökeresen más megközelítést képvisel. Nem a mások elméjéről, hanem a sajátunkról szól. A dharma a saját elménk tudománya, a saját bensőnk feltárásának útja. Ezért bármi dharmát olvasunk vagy hallgatunk, azt mindig magunkra kell vonatkoztatnunk, akkor lesz csak értelme a munkánknak. Ha nem valósítjuk meg ezt a gyökeres megközelítésbeli váltást, akkor nem sok hasznunk lesz a hallottakból. Olvashatunk, hallhatunk érdekes dolgokat, de nem történik semmi, mert a *kulcs* hiányzik: az, hogy a tanítás minden szavát önmagunkra vonatkoztassuk.

Munka bensőnkkel

Mit jelent az, hogy „önmagunkra vonatkoztatni”? Ez egy munka, ami önmagától, automatikusan nem valósul meg. Aki belső munkát folytat önmagával, az amikor dharma tanításokat – tehát az elméről szóló tanításokat – hallgat, azokat önmagára tudja vonatkoztatni, el tudja helyezni belső munkája keretében. Ám ha valaki

nem folytat belső munkát a saját elméjével, akkor elmondhatjuk, hogy hiába hallja a tanításokat, mert nincs meg a kerete, amiben elhelyezze a hallottakat – pontosabban van egy másik, külső vonatkoztatású kerete, és abban próbálja meg elhelyezni azokat. Így aztán az egész nem ér semmit, illetve csak annyit, hogy bizonyos ismeretekkel bővül a sok esetben már eddig is túlságosan nagy tudásanyaga. A külső dolgokról már annyi töménytelen tudásunk van, hogy azt fölösleges tovább gyarapítani.

A mi feladatunk az, ha dharmával akarunk foglalkozni, hogy a belső dolgokkal foglalkozzunk, vagyis következetes belső munkát folytassunk önmagunkkal, dolgozzunk a bensőnkkel, az elménkkel. Munkáról van szó, tudatos munkáról, ami állandóan folyik, éjjel-nappal, ha lehet még álmunkban is. Bármi történik velünk, azt mind ennek a belső munkának a viszonylatában, keretében helyezzük el és dolgozzuk föl. Az ilyen tanítások, mint Santidéva tanítása, a belső munkánkhoz szolgálnak útmutatással, ösztönzéssel.

Ez a mű közvetlenül kapcsolódik a *lodzsong*, vagyis a *szellem képzése* ösvényéhez, mivel a megvilágosulás szellemét tárgyalja. A megvilágosulás szelleme gyakorlati fölkeltésének, kialakításának és fejlesztésének pedig a lodzsong, a szellem képzése az első számú útja.

