

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

MEGVILÁGOSULT
MUNKA AZ ÉRZELMEKKEL

Santidéva:

A BÓDHISZATTVA ÖSVÉNY

című

meditáció kézikönyvének

magyarázata

II. KÖTET

4. FIGYELMESSÉG

5. ÉBERSÉG



*Buddhista Meditáció Központ
Budapest - Tar*

KIADJA

© A Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség
Technikai szám (SZJA 1%-hoz): 0059

ISBN 978-963-89714-1-8

Buddhista Meditáció Központ – Tar
Karma Ratna Dargye Ling
3073 Tar (Nógrád megye)
Telefon: 06 32 470 535
Üzenetrögzítő/Fax: 06 32 470 206

Buddhista Meditáció Központ – Budapest
Karma Dordzse Ling
1039 Budapest (Csillaghegy), Hunyadi u. 45.

Karmapa Kulturális és Meditáció Központ – Budapest
Karma Sedrup Dargye Ling
1082 Budapest, VIII. Baross u. 80.

Honlap: www.buddha-tar.hu
E-mail: kagyu.center@gmail.com

Nyomta és kötötte az Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

TARTALOM

BEVEZETÉS	7
NEGYEDIK FEJEZET: FIGYELMESSÉG	19
ÖTÖDIK FEJEZET: ÉBERSÉG	51
SZÓJEGYZÉK	135



Őszentsége 16. Karmapa

BEVEZETÉS

A helyes indíték kialakítása

Santidéva *A bódhiszattva ösvény* című könyvének tárgyalásával foglalkozunk, és ahhoz, hogy valódi hasznunk legyen belőle, fontos kialakítani a helyes megközelítést, a helyes motivációt, indítékokat. Meg lehet közelíteni a tanításokat olyan hozzáállással is, hogy a pillanatnyi szórakozásunkat szolgálja, hasonlóan ahhoz, ahogy elmegyünk egy előadásra, vagy ahogy a barátok vonzanak bennünket valahova. Ha ilyen indítékkal hallgatjuk, olvassuk a tanítást, úgy sok minden kárba vész. A tanítások nagyon mélyek, és nagyon nagy hasznunk lehet belőlük, ha helyesen fordulunk feléjük.

Ez a szerencsés alkalom érdemeink gyümölcse

Annak, hogy most a dharmával tudunk foglalkozni, előzményei vannak, melyek a távoli múltba nyúlhatnak vissza. Életek során gyűjtöttük az érdemet, a nagyon különleges, pozitív karmát ahhoz, hogy most ezt tehessük. Előző életeink során alakítottuk ki azokat a fogékonyságokat, képességeket, adottságokat, amelyek szükségesek voltak ahhoz, hogy egyáltalán megszülessünk egy olyan időben, olyan helyen, olyan korban, ahol a tanítás hozzáférhető, és ez most megtörtént, már itt vagyunk. Ez mutatja, hogy valóban megtettük ezeket a szükséges előkészületeket. Most gondoljunk egy pár pillanatig erre. Örüljünk annak, hogy ezeket az előkészületeket már megtettük, azok most eredményt hoznak, és ennek gyümölcseként most a dharmával tudunk foglalkozni. Amikor erre gondolunk, érezzük azt is, hogy ez egy óriási dolog, és nagy felelősség is, mivel sok munka van már mögötte. Tehát, ne hagyjuk magunkat cserben, hanem érezzük, hogy ha ennyit dolgoztunk, akkor ezt már tovább kell folytatni, komolyan kell venni. Egy pár pillanatig ülünk most ezekkel a gondolatokkal...

Igaz természetünkkel kerülünk kapcsolatba

Gondoljunk arra, hogy mivel a belső ösvénnyel foglalkozunk, nagy lehetőségek nyílnak meg előttünk. A belső ösvény gyakorlása révén

a világban működő legmélyebb és legfinomabb erővel kerülünk kapcsolatba. Mindannyiunknak buddhatermészete van – ez azt jelenti, hogy mindannyian buddhák vagyunk, csak még nem tudunk róla. A belső ösvényen pedig a buddhatermészetünkkel, az igaz természetünkkel vesszük fel a kapcsolatot. A buddhatermészetünkkel foglalkozunk. Meditáció központunkat egy olyan buddhista hagyomány hozta létre, melynek központi törekvése a buddhatermészet fölszabadítása, föltárása, megismerése. Ez a legmélyebb és a legnagyobb dolog, amivel foglalkozni lehet valaha is a világon. A meditáció központban valahogy úgy gyűlünk össze, ahogy az éjszaka világító láng köré gyűlnek a lepkék, a bogarak. Egyszerűen nem tehetnek mást, mint mennek, repülnek, hogy találkozzanak a fényvel. Egy belső, kényszerű készletük van, ezt kell tenniük. Így vonzódtunk mi is ide, akár tudunk róla, akár nem.

Annak, hogy a buddhatermészetünkkel foglalkozhatunk, fölvehetjük vele a kapcsolatot és föltárhatjuk, nagyon nagy távlatai vannak önmagunk és mások számára is. Ha pedig sokan foglalkozunk vele, az óriási jelentőségű. Ezt tudatosítsuk magunkban.

Ebben a könyvben Santidéva *A bódhiszattva ösvény* című meditáció kézikönyvét tárgyaljuk – a negyedik fejezeténél, a Figyelmeségnél tartunk. Ezt megelőzte sorrendben: a Bódhicitta nagyszerűségének dicsérete, a Vallomás és az Elkötelezettség, melyeket az első kötet tartalmaz. Könyvsorozatunk a meditáció egész ösvényét tárgyalja, az elejétől a végéig – az indítékok megfogalmazásától a megvilágosodásig.

Mi a figyelmesség?

Mi a figyelmesség? Míg az első három fejezet a felkészüléssel foglalkozott, a figyelmesség már maga a fő meditáció. Figyelmességet gyakorolni annyi, mint folyamatosan odafigyelni arra, amit csinálunk, arra, hogy mik vagyunk. Figyelmességet sokféle módon lehet gyakorolni. Az ember mindig a maga meditációjának

keretein belül gyakorolja a figyelmességet. A legegyszerűbb figyelmesség gyakorlat a siné avagy békés nyugvás gyakorlata. Az ember leül, és igazából nem csinál semmit, csak ül. Kialakít egy olyan testhelyzetet, amely kedvező a meditáció céljára. Ezt úgy is mondjuk, hogy az ember megépíti a meditáció templomát a saját testéből. Amikor ez megvan, akkor figyelmességet gyakorol úgy, hogy mindig csak a jelent éli át. A figyelmesség egyszerűen azt jelenti, hogy a jelenből soha nem csúszunk ki.

Mindig a jelenben lenni

Mindenkinek van tapasztalata arról, hogy még akkor is elkalandoznak a gondolatai, ha valami nagyon fontos dologra akar figyelni. Jól ismerjük ezt például az iskolapadból. A tanár beszél, és az ember meg se hallja, egész máshol jár az esze. Amikor néha meghallottuk mit mond a tanár, figyeltünk, gondolataink az előadást követték, akkor a jelenben voltunk. Amikor elkalandoztunk, elkezdtünk más dolgokról álmodozni, akkor már nem a jelenben voltunk. A meditációban ugyanerről van szó. A figyelmesség egyszerűen annak a gyakorlatát jelenti, hogy mindig a jelenben vagyunk, abban élünk, nem kalandozunk el, nem álmodozunk, nem csapong az elménk.

Az éberség gyakorlata

Ehhez szorosan kapcsolódik az éberség gyakorlata, ugyanis bármennyire akarjuk is a figyelmességet gyakorolni, előbb-utóbb az elménk elkezd csapongani. Észre sem vesszük. Az éberséget gyakorolva azonban arra szoktatjuk magunkat, hogy újra és újra ellenőrizzük az elménket. Kialakítjuk azt a szokásunkat, mellyel fel tudjuk ismerni az elménk kalandozását, és így vissza tudunk térni a figyelmesség gyakorlatába. Ez az éberség gyakorlata, mely majd a következő fejezetben lesz a témánk.

A bódhiszattvák ösvényén járunk

Jelenleg a széles út gyakorlatához kapcsolódó figyelmességgel foglalkozunk. A széles út, szanszkritul mahájána, a bódhiszattvák ösvénye. A bódhiszattvákat nevezhetjük megvilágosult harcosoknak vagy a megvilágosulás hőseinek is. Ezek az emberek elkötelezték magukat amellett, hogy az egész világ összes lényének a végső javáért fognak dolgozni, és átgondolták azt is, hogy az összes lény végső java a megvilágosodás, vagyis az, hogy végleg túljussanak a szenvedés állapotán. Ezt a nagyszabású célt tűzték maguk elé.

A lények segítése

Sokat beszélünk manapság arról, hogy bajban van a világ, hogy kellene valamit tenni a világ, az emberek, az állatok megsegítéséért. Vannak, akik az egészségügyben dolgoznak, vagy szociális pályára lépnek, vannak, akik állatvédők vagy környezetvédők lesznek ebből a célból. Van, aki politikával foglalkozik, mert úgy gondolja, hogy mint politikus fogja tudni segíteni a népet és a világot. Vannak jótékonyági szervezetek, akik a szegényeket segítik itt az országban, vagy a harmadik világban. Sokféle módon lehet ezt megközelíteni, és sok ember őszintén is csinálja, ami nagyon megbecsülendő törekvés.

A szenvedés valódi okát keressük

Mi is ezt tesszük a magunk módján. Talán kicsit alaposabban közelítjük meg a kérdést, amikor a széles út ösvényére lépünk. Nagyon fontos, hogy az ember az okokat fölismerje. Ha például dohosodik az ember háza, mert előtte áll egy hatalmas fa, ami árnyékolja, akkor az ember elgondolkozik, hogyan oldja meg a problémát: „Télen süt a Nap a házra, mert akkor nincsenek levelek a fán. El kellene érni, hogy nyáron se legyenek levelek a fán, a levelek miatt van a probléma” –és az ember nekiáll leszedegetni a leveleket. Ez persze egy végtelen munka. Mire minden levelet leszed a fáról, már

épp kinőnek az újak. Ezzel szemben, ha az ember azt mondja, hogy „Végül is a fa okozza a problémát, a fát kell kivágni, méghozzá a tövénél”, akkor meg tudja oldani a problémát nagyon egyszerűen. Kivágja a fát, és többé nem dohosodik a háza. Ez mutatja, hogy a szenvedés igazi okát kell megkeresni.

Buddha példája

Ismerjük Buddha történetét. A leendő Buddha azért hagyta el királyi otthonát – ahol őt nem is akármilyen királynak, hanem világuralkodónak nevelte az édesapja mérhetetlen fényűzésben, kényelemben –, mert fölismerte, ahogy manapság is sokan föl ismerik, hogy a világon szenvedés van, és valamit tenni kellene ellene. Buddha azonban lényeglátó volt, és a végső okot kereste, amire fokozatosan rá is talált.

Több mestere volt, akik különböző utakat hirdettek a szenvedés fölszámolásához. Ő azokat végigjárta. Az egyik mestere ezt mondta neki: „Tényleg végigjártad az utat, velem egyenlő a megtapasztalásod, de én ennél többet nem tudok neked mutatni”. Buddha így válaszolt: „Mindez jó, de nem a végső megszabadulás az eredmény, hanem csak időleges. Az én célom az, hogy meg tudjam tapasztalni a végső megszabadulást a világ lényei számára”. Folytatta tovább a munkáját, és az utolsó lépésnél már nem volt tanítója, aki vezetni tudta volna. Végül is saját erejéből találta meg, amit keresett, megtalálta minden szenvedés végső gyökerét. Ezt adta tovább azután azokban a tanításokban, amelyeket ma úgy hívunk, hogy a buddhista belső ösvény. A ma tanított és gyakorolt buddhista belső ösvény ezeket a tanításokat tartalmazza, amelyek elvezetnek bennünket a végső okok fölszámolásához.

Igazán csak az tud segíteni, aki önzetlen

A szenvedés végső okait föl lehet számolni. Ebben különbözik a mi utunk a többi jótékonyági mozgalom megközelítésétől.

Az ő munkájuk is rendkívül fontos, azonban csak időleges segítséget ad. A probléma ezekben a szervezetekben, mint mindenhol máshol is, az önzés. Az emberek az elején fiatalon – önzetlen lelkesedéssel – nekiállnak segíteni a világon. Azután előbb-utóbb megváltozik valami, mivel nincs belső munkájuk, amivel először önmagukon segíthetnének. Először az önzésüktől kéne megszabadulniuk, mert az ilyen munkához kifogyhatatlan önzetlenség kell. Nagyon kevés embernek sikerül ezt a fajta jótékony munkát tényleg önzetlenül, önfeláldozó módon végezni. Végül is erről szól az egész: igazán csak az tud segíteni, aki teljesen önzetlenül és önfeláldozó módon segít, a Buddha tanítása pedig ehhez vezet el bennünket. Megtanít önzetlenül és önfeláldozó módon, önmagunkkal nem törődve, önmagunk érdekét vagy hasznát nem tekintve élni, és csak azokra gondolni, akiken segíteni akarunk.

A cél: minden lény segítése

Láma Ngawang Rinpoce ezt így magyarázta: Ha egy szakács száz embernek főz, csak azokra gondol, akiknek főz, önmagára nem. Azonban, közben természetes módon, maga is jól lakik. Olyan nincs, hogy valaki száz emberre főz, és éhen marad. Önmagára nem is kell gondolnia. Kicsit meg kell kóstolni az ételt, aztán meg ki kell törölni a fazekat, és minden rendben lesz. Száz embernek nagy fazék kell. Ha azonban valaki csak magának főz, az egy kész aggodalom: „Jaj, nehogy jöjjön valaki, mert akkor annak adni kell, és nekem nem marad”. Azt hisszük, hogy egyszerű dolog magunknak főzni, és akkor minden vágyunk beteljesül. Nem teljesül be, ott az aggodalom. Azonban, ha száz embernek főzünk, és magunkra nem is gondolunk, természetesen beteljesült a javunk. Ez a széles út gondolkodásmódja, erről a szellemről beszél Santidéva a könyvében. Amikor itt a figyelmességről beszélünk, az azt jelenti, hogy fönntartjuk ezt a nagy léptékű szellemet, mellyel az egész világ összes lényének a folyamatos segítésére törekszünk.

Elménk jelenleg kezelhetetlen

A figyelmességet sokféle módon lehet gyakorolni, mert az is figyelmesség, ha szünet nélkül csak a magunk javát nézzük – tehát a figyelmesség önmagában még nem jelzi gyakorlásunk motivációját. A figyelmesség csak egy módszer. A meditáció útján a saját elménkkel dolgozunk. Megtapasztaljuk, hogy az elménk jelenleg kezelhetetlen állapotban van, önkényesen csapong. Az előző iskolai példára gondolva valljuk be, nem csak gyerekkorunkban volt ez így, most is így van. Ha leülünk, és valamivel foglalkozni akarunk, észrevesszük, hogy előbb-utóbb elkalandozunk.

Például tanulni vagy olvasni akarunk, de megszólal a szomszédban a rádió, és azzal vége. Eszünkbe jut, hogy „Szomjas vagyok, főzök egy teát magamnak. Meg is éheztem. A hűtőben nincs semmi, le kell menni a boltba”. Amikor aztán másnap óriási fejfájással és macskajajjal fölbredünk, azt mondjuk: „Hú... mi is volt ez a tegnapi nap? Itt ültem az asztalnál, és tanultam”. Ez lett belőle. Fáj a fejünk, és másnaposak vagyunk, mert amikor lementünk a boltba talákoztunk valakivel, akivel elmentünk moziba, mozi után diszkóba... aztán részegen hazaértünk, és fölbredtünk másnap. Pedig azzal kezdődött, hogy tanultunk, olvastunk, és megszólalt a rádió a szomszédban. A csapongó elme aztán elvégezte a többi munkát, és teljesen elfelejtettünk mindent.

A figyelmesség gyakorlását kezdjük saját elménk megismerésével

Így működik, ilyen állapotban van az elménk, ezért, ha figyelmességgel akarunk foglalkozni, a saját elménk megismerésével kell kezdenünk. A meditációban tudjuk tetten érni az elménk csapongását. A tettenérés gyakorlatilag már egy megismerés, a megismerés pedig már egyfajta megszélidítés. Amikor kezdjük látni, hogyan is működik a csapongó elme, akkor már egy kicsit meg is fogjuk. Ez olyan, mint amikor egy kutyát meg akarunk szélidíteni. Először is meg kell ismerni a viselkedését, a szokásait, és akkor tudunk vele dolgozni.

A figyelmesség útja így működik. Először is kezdünk az elménkkel ismerkedni. Látjuk a csapongását, a szokásait, az erős érzelmeket, amik nagyon könnyen elvisznek bennünket. Az egyik emberben erősebb a harag, a másokban az irigység, a harmadikban a vágy, a ragaszkodás, van, akiben pedig a tunyaság. Mindenkiben kicsit mások az uralkodó szokások, és amikor megismertük a ránk leginkább jellemzőket, akkor már valamennyire kezdjük is kézbe ragadni önmagunkat. Amikor önmagunkról van már valami fogalmunk, úgy nem vagyunk teljes mértékben a csapongó elménk rabszolgái, és ezért már valamilyen szinten tudunk bánni magunkkal, akkor lassan képesek leszünk a következő lépésre. Már nem szükséges teljes mértékben csak magunkkal foglalkozni, hanem lesz fölösleges energiánk és képességünk arra, hogy másokkal is foglalkozunk.

Az önzés gyökere az énünkhöz való ragaszkodás

Ha valaki felkészülés nélkül akar segíteni a világon, például elkezd dolgozni egy jótékonyági szervezetben mint önkéntes, akkor egyetlen csalódás olyan lelki törést okozhat benne, hogy meggyűlölheti a világot. A világ legnagyobb önzője válhat belőle, aki így gondolja: „Ha ti ezt csináljátok, akkor én is ezt fogom csinálni” – és megszülethet benne a bosszúvág. Ő csak jót akart, de az elméje kezelhetetlen volt. Nem számolt azzal, hogy az elméje milyen állapotban van. Azt hitte, ő rendben van, ő majd képes lesz segíteni a világon, de nem így volt. A saját elménknél kell a dolgot megfogni, s abban is az önzésnél.

Az önzés gyökere az énünkhöz való ragaszkodás, ami mindig bennünk van. Mindent az énünk érzetéhez való ragaszkodásunkhoz viszonyítunk. Minden az énből indul ki, és ahhoz tér vissza, pedig hát – és ezt is fontos tisztázni – az énünk is csak a csapongó elménknek egy durván összerakott tákolmánya. Ha például fölteszem a kérdést magamnak „Ki vagyok én?”, nem nagyon tudok rá válaszolni. Előveszem a személyi igazolványomat. „Ez vagyok.

Tényleg ez vagyok? Lehet, hogy ennél több vagyok.” Nem nagyon tudok mit mondani arra, hogy ki vagyok. Nagyon felszínes képünk van csak önmagunkról, és mégis borzasztóan ragaszkodunk hozzá. Alapjában véve azt se tudjuk mihez, mégis ragaszkodunk.

Önmagunk feltárásának belső ösvénye

A buddhista ösvény azt mondja: „Tessék ázni! Járjunk a végére, ki is ez az én, találjuk meg végül azt, aki tényleg az énünk”. Erről szól a meditáció. Az az ember, aki eljut bizonyos mélységig az úton, kiszabadul a legdurvább téveszméi hatása alól, és az elméje csapongásának már többé nem a rabszolgája, az képes segíteni a világon. Nem olyan egyszerű segíteni, mint ahogy azt elképzeljük. Ne is beszéljünk a világról, elég csak a saját családukról, szüleinkről, gyerekeinkről, az élettársunkról, rokonainkról – már ott is komoly nehézségekbe ütközünk.

Nos, erről a fajta figyelmességről van szó, az összes lény segítségének munkájáról, ennek azonban az alapfeltétele az, hogy önmagunkkal dolgozzunk. Ez önmagunk föltárásának a belső ösvénye.

