

Csöpel Láma

# NYUNGNE

Az Együttérzés Buddhájának  
böjtös gyakorlata



## A meditáció

A meditáció segítségével megtanuljuk méltányolni a jelent, végtelen gazdagságával és lehetőségeivel együtt. Ehhez azonban ki kell nyitni magunkat. A meditáció a nyitottság gyakorlata. A nyitottság eléréséhez tudnunk kell ülni a fenekünkön. Meg kell tanulnunk bízni a föld megtartó erejében. Meg kell tanulnunk átadni minden gondunkat, terhünket és egész súlyunkat a földnek, majd pedig meg kell tanulnunk otthonosan érezni magunkat a végtelen nyitott térben, amely nem akadályoz, nem határol le és nem támaszt elvárásokat felénk, hanem feltétel nélkül befogad, és végtelen lehetőségeket biztosít számunkra.

Tehát a megalapozottság és a felszabadultság érzete a két legfontosabb dolog a meditációban, melyből kialakul egy otthonos érzés, amit úgy is nevezhetünk, hogy az ember a „saját bőrében” van. Ritka állapot ez manapság. A mai ember rohan, és óriási sebességgel elszáguld saját maga mellett, a jelen mellett, a lehetőségek és minden értékes dolog mellett. Amikor autót vezetünk, a sebesség növelésével egyre szűkül a látószögünk, kialakul a csőlátás. Ez egy ismert jelenség. Pontosan ez érvényes lelki szinten is. „Lélektani csőlátás” jellemző ránk. Egyszerűen nem látjuk életünk helyzetében a lehetőségek spektrumát, mert rohanunk, és mindig bizonyos kitűzött célokra fókuszálunk. A megpihenés azt jelenti, hogy megszabadulunk a lélektani csőlátástól, kibontakozunk a jelenben, és észrevesszük a jelen lehetőségeit.

A jelen lehetőségei korlátlanok. A jelen lehetősége maga a megvilágosodás is, ami a jelen végső és teljes átélését jelenti, vagyis egyrészt önmagunk igaz természetének átélését, másrészt pedig a világ igaz természetének átélését. Ahhoz, hogy a jelent át tudjuk élni, meg kell tanulnunk megpihenni; ennek módszere a meditáció.

Sok fajta meditáció van, de mindegyiknek ez a lényege: megtanulni megpihenni, kibontakozni a jelenben, meglátni, átélni, fölhasználni a jelen lehetőségeit a legjobb módon, átélni önmagunk és a világ igaz természetét. Az már a személyes adottságoktól függ,

hogy ki melyik utat választja, melyik meditációhoz vonzódik, melyik a számára legjobban működő módszer.

„Ha képes vagy megpihenni, például egy felhő láttán, egy esőcsepp hallatán, és átélni annak valóságát, akkor megpillanthatsz a valóság feltétel nélkülségét, ami egész egyszerűen minden dologban az, ami. Borzasztóan egyszerű. Ha képes vagy ránézni a dolgokra anélkül, hogy azt mondanád: „Ez jó nekem – ez rossz nekem, ezzel egyetértek – azzal nem”, akkor éled át a kozmikus tükör létállapotát, a kozmikus tükör bölcsességét. Akár legyet látsz a szobádban, akár hópihét a levegőben, akár fodrozódást a víz színén, akár egy keresztes pókot a földön, mindenre egyszerű és közönséges, de méltányló odafigyeléssel tudsz rátekinteni.

Látod, hogy az érzékelések hatalmas birodalma bontakozik ki a szemed láttán, füled hallatán. Korlátlan hangot, látványt, ízekeket, érzéseket tapasztalsz. Az érzékelés tartománya korlátlan, hiszen maga az érzékelés is őseredeti, elgondolhatatlan, minden gondolatot felülmúló. Minden elképzelést felülmúlóan sok érzékelés létezik. Rengeteg hang, amiket még sosem hallottál, látványok, színek, amiket még sohasem láttál, érzések, amiket még korábban sohasem éltél át.

Az érzékelés végtelen terület. Az érzékelés itt nem csak az érzékelt dologra vonatkozik, hanem az érzékelés folyamatára is. A tudat, az érzékszervek és az érzékelt területek, azaz az érzékelés tárgyai között kölcsönhatás van. Egyes vallási hagyományokban az érzékszervi tapasztalatokat problematikusnak ítélik, mert világi vágyakat keltenek az emberben. A belső ösvény meditáció hagyományában az érzékszervi tapasztalatokat szentnek tekintjük. Alapvetően jónak, természetes adományoknak tartjuk őket, mert az érzékelés az ember természettől adott képessége. Az érzékelés a bölcsesség forrása. Ha nem látunk, nem hallunk, nem érzünk szagokat és ízekeket, akkor nem tudunk hogyan kapcsolatba kerülni a jelenségvilággal. Az érzékelés hihetetlen sokfélesége azonban lehetőséget kínál számunkra, hogy mélységében alakítsunk ki kapcsolatot a világgal, a látványok világával, a hangok világával, a tágas világgal. Másképpen fogalmazva, az érzékszerveink kitarják előttünk a mé-

lyebb szintű érzékelés kapuit. A közönséges érzékelésen túl ugyanis létezik hang feletti hang, szag feletti szag, és érzés feletti érzés, ami a lényünkön keresztül hozzáférhető. Ezeket azonban csak akkor lehet észrevenni, ha mélyre merülünk a meditáció gyakorlatában, mert a meditáció megtisztít mindenféle homálytól, zavartól, és kiemeli az érzékelés pontosságát, élességét, bölcsességét, a világunk *most*-ját.

Amikor meditálunk, a ki-be áramló lélegzetünk *most*-ját, pontosságát tapasztaljuk. Érezzük lélegzetünk nagyszerűségét. Kilélegzünk, a lélegzet széteszlik. Ez olyan éles, jóleső és nagyszerű érzés, hogy a közönséges gondolatok teljesen feleslegessé válnak. A meditáció tehát kiemeli a természetfelettit, ha szabad ezt a szót használnom. Nem látunk szellemeket, nem fogunk a jövőbe látni, az érzékelésünk azonban kifinomodik, és egyszerűen természetfelettivé válik.”



### **Az egyszerűség méltánylása**

Amikor ülünk, lélegzünk és meditálunk, a külső dolgokhoz való hozzáállásunk nyugodt legyen. Ne meneküljünk a dolgoktól, ne zavarjanak bennünket. A jelen gazdagsága kibontakozik előttünk az egyszerűség méltánylása által, és az egész olyan erőre kap, hogy a közönséges gondolatok elhalványulnak és feleslegessé válnak. Ehhez azonban le kell nyugodni, meg kell pihenni, és hogy ez megtörténhessen, gyakorolnunk kell. Az ember életében természetesen adódnak pillanatok, amikor úgy érzi, hogy valami megérinti őt. Ezek a tapasztalások nagyon értékes, de ritka pillanatok. Megtehetjük azonban, hogy magunk is létrehozunk olyan körülményeket, melyek révén az ilyen pillanatok bekövetkezhetnek. Az elménket ugyan nem tudjuk szándékosan nyitott állapotba helyezni, de képesek vagyunk megteremteni különböző ösztönző körülményeket ahhoz, hogy elménk kitárulkozása és a pillanat átélése lehetővé váljon. Ez a meditáció.

Ha a meditációt rendszeresítjük az életünkben, szokásunkká tesszük, hogy a nap bizonyos időszakában foglalkozunk vele, akkor előbb-utóbb szükségletünkkel válik, és a ráhangolódás könnyű lesz. Hasonló ez a folyamat ahhoz, mikor az ember reggel felkelés után kimegy a fürdőszobába, és elvégzi a fogmosást, mosakodást. Ezt gyermekkorban megtanultuk, és attól kezdve életünk végéig alapvető, természetes szükségletünk marad. Ehhez hasonlóan kell viszonyulnunk a meditációhoz. A meditációt ugyanúgy beépítjük a napjainkba, mint a fogmosást, a reggeli tisztálkodást vagy a reggelizést, és akkor nagyon jól fog működni. Természetszerűleg fognak létrejönni azok a feltételek, amelyek segítik a tudatot lenyugodni, megpihenni, kitárulkozni, kinyílni.

## **A módszerek**

Ehhez sok különböző módszer adott. A legegyszerűbb módszer az, amikor csak leülünk és engedjük a tudatot pihenni. Kezdetben azonban nem biztos, hogy ez hatékony. Kell hozzá valami segéd-eszköz, ami lehet például a légzés követése. Nem figyelése, hanem követése. Oldódás a kilégzéssel, ami egy nagyon egyszerű módszer. Vannak bonyolultabb, összetettebb módszerek, mint például a különböző vizualizációs módszerek, de a lényege mindnek ugyanaz.

A buddhista templomban a berendezési tárgyak, a hangszerek, az oltár, a szobrok, a képek egyetlen rendeltetése az, hogy egy nagyon erőteljes atmoszférát biztosítsanak azok számára, akik a meditációt gyakorolják. Mindez tehát nem közönséges dekoráció. Jelképek, melyek meditációra inspirálnak, és az igaz természetünkre, buddhatermészetünkre emlékeztetnek. Ha értjük ezt és dolgozunk is ezzel, akkor kialakul egy feltételes reflex, és amint ránézünk ezekre a dolgokra, mindjárt a buddhatermészetünkre emlékezünk, és nem csak az eszünkkel. A jelképek nem csak az eszünkre hatnak, és nem csak esztétikai értékük van, hanem egy eleven valóságot tárnak föl, amelyhez az odaadás útja vezet el.

Önmagunk föltárásának, megnyitásának egyik legfontosabb eszköze az odaadás. Amit a buddhista templomban látunk, az nem közönséges művészet számunkra. A templomszoba sem közönséges szoba, hanem egy olyan hely, ahol az ott látott dolgokhoz – képekhez, szobrokhoz – odaadással viszonyulunk. Odaadással viszonyulunk a jelképekhez, melyek ezáltal egy impulzust adnak számunkra, és így történik meg a megnyílás. Természetesen vannak emberek, akiknek idegenek ezek a jelképek, és más dolgok iránt éreznek odaadást. Más dolgok hatnak rájuk olyan módon, hogy ki tudják magukat nyitni. Ezt el kell tudni fogadni. A vallások, azon belül a különböző iskolák más és más jelképrendszert dolgoztak ki, de mindnek ez az egy célja van: az odaadás felkeltése.

A nyungne olyan meditáció, amely nagyon erőteljesen dolgozik a jelképekkel. A nyungnében jelképeket használunk, jelképeket vizualizálunk, és jelképeken keresztül azonosulunk önmagunk igaz természetével. Mindezt érteni kell, különben a jelképekhez is olyan viszonyunk alakulhat ki, mint bármi máshoz. Például tetszés – nem tetszés. Esetleg fölöslegesnek vagy idegennek tarthatjuk a jelképeket, és azt mondhatjuk: „Ez egy idegen, távoli kultúra jelképrendszere. Mi közöm nekem ehhez? Én csak meditálni akarok”. Ezek állandóan felmerülő kérdések, és jogos szempontok.

## A böjt

A *nyungne* tibeti szó, jelentése: böjt. Ebben a meditációban a böjt a meditáció fontos részét képezi. A *nyungne* kétnapos meditáció. Az első, bevezető napon szigorúan vegetáriánus reggeli és ebéd van. Nem fogyaszthatunk húst, halat, tojást, leölt állatokból származó termékeket, fokhagymát, hagymát, retket, alkoholt. Tilos a dohányzás, és természetesen a kábítószeres használat is. Ebéd után már nem szabad enni, csak inni. Vacsorára lehet enni egy joghurtot, kefirt vagy tejfölt, de szilárd táplálékot már nem. A második napon, ami a fő nap, teljes böjtöt tartunk, ami azt jelenti, hogy fölébredés-

től a következő nap fölébredésig – huszonnégy órán keresztül – teljes böjtöt gyakorlunk, sem ételt, sem italt nem veszünk magunkhoz, és nem is beszélünk. A böjt szigorú előírásai könnyítésére indokolt esetben van lehetőség. Ezt a vezető lámával kell megbeszélni előzetesen. A meditációkon részt lehet venni a fogadalmak letétele nélkül, azaz böjtölés nélkül is. Bármikor be lehet ülni, tetszés szerinti időre.

## A fogadalmak

A nyungnében fontos szerepet játszanak a fogadalmak. Huszonnégy órás fogadalmakat teszünk le egy-egy napra, tehát az előkészítő napra is, és a fő napra is külön-külön. Ezek egyszerű, az alapvető erkölcsi magatartásra vonatkozó fogadalmak, a nemártás fogadalmi, melyek gyakorlatilag csak a testi cselekvést szabályozzák. Nagyon egyszerű őket betartani.

Nyolc fogadalom van:

nem ölünk,  
nem lopunk,  
szüzességben élünk,  
nem hazudunk,  
nem étkezünk nem megfelelő időben,  
nem táncolunk, nem énekelünk,  
nem használunk illatszereket és ékszereket,  
nem ülünk magas ülőhelyekre. (Aki tud, az a földön ül, aki-  
nek az kényelmetlen, az széken, de nem ülhetünk kiemelt helyekre.)

Ilyen egyszerűek a fogadalmak. Ezeket huszonnégy óráig tartjuk, s utána újra letesszük, ha folytatni akarjuk a nyungnét.

## Nemártás

A fogadalmak célja egyrészt a nemártás, másrészt pedig a meditációhoz szükséges kedvező feltételek megteremtése. A buddhizmus alapve-

tése a nemártás, így a meditációhoz való viszonyulás alapja is ez. Ha valaki megpróbál meditálni anélkül, hogy ezt a lépést megtenné, meditációja nem lesz buddhista meditáció, és nem vezet olyan eredményekhez, amelyek a buddhista ösvényen kívánatosak. A nemártáshoz szorosan kapcsolódik a segítség. Csak akkor tudunk segíteni, ha kerüljük az ártást. Az emberek többsége ezt nem tudja, és tele vannak erőszakossággal, amikor segíteni akarnak. Ez az út nem járható.

A nemártás azt jelenti, hogy dolgozunk önmagunkkal, feltárjuk önmagunkat, észrevesszük magunkban az erőszakosságra való hajlamot és a tényleges erőszakosságot, ami állandóan bennünk van. Ettől aktívan tisztítjuk magunkat a meditációval. Amikor a nemártásról beszélünk, akkor erre gondolunk, és nem csak arra, hogy például megpróbáljuk visszafogni magunkat, és nem verekszünk. A nemártás ennél sokkal mélyebb értelmű. A nemártás a buddhizmusban a megtisztulást jelenti, azt, hogy mi magunk megtisztulunk az erőszakosságtól, az erőszakra való hajlamtól. Alapvetően nem hiszünk az erőszak, a keménység útjában. Egy egészen más, mélyebbről jövő útban hiszünk.



## Belső béke

Minden lénynek van egy, az erőszakosnál sokkal alapvetőbb természete, amivel ténylegesen kapcsolatba lehet kerülni. Ez szelíd-ség, lágyság, gyöngédség, vagyis erőszakmentesség, ami egy belső, mélyebb béke és derű érzete. Ezt a békét és derűt meg lehet tapasztalni, és ez nagyon különbözik a közönséges értelemben vett békétől és derűtől, amiről most fogalmunk van, ami annyit jelent számunkra, hogy nem vagyunk feldúltak, nincsenek különösebb problémáink, nyugodtak vagyunk. A belső béke és derű esetében nem erről van szó, hanem az alapvető jóságról, ami mélyebb értelemben a megvilágosult természetünk, a buddhatermészetünk. Ezt



meg lehet ismerni, erre teljesen rá lehet hangolódni. A meditációval az ember megteremti azokat a feltételeket, amelyek kedvezőek ennek a békének és mély derűnek a megtapasztalására.

Amikor ez kezd kialakulni, akkor megértjük miről is van szó. Teljesen új alapokra kerül az életünk, olyanokra, melyekről jelenleg fogalmunk sincs. Ez az állapot mentes minden erőszakosságtól. Ha ezt tovább mélyítjük önmagunk művelésével, akkor természetsszerűleg eljutunk egy olyan melegszívűséghez, nyitottsághoz, melynek alapvető sajátja, hogy mások fontosabbak számunkra, mint önmagunk. Elfeledkezünk önmagunkról, és csak a mások javát nézzük. Amíg önmagunkkal foglalkozunk, addig bizonyos szempontból, bár nagyon finom változatban, de még mindig erőszakos beállítottságúak vagyunk. Amikor megtapasztaljuk magunkban a belső békét, derűt, gyöngédséget, akkor természetsszerűleg válunk képessé arra, hogy önmagunkról teljesen megfeledkezzünk, és másokat helyezünk a fő helyre az életünkben, és így a mások segítése lesz a fő törekvésünk.

Ez a nyungne meditáció lényege. A nyungne alkalmat biztosít arra, hogy ezt megvalósítsuk. Ezért teszünk a nyungne elején fogadalmat arra, hogy nem ártunk, nem ölünk – még egy szúnyogot sem –, megtisztítjuk magunkat az erőszakosságtól, majd ezeken az alapokon állva gyakorolunk meditációt, amely a tökéletes nyitottságnak, békességnek, az önmagunkról való megfeledkezésnek és a mások segítségének a gyakorlata. Ez nagyon messzire vezet: elvezet a tökéletes megvilágosodásig, és nem csak a saját megvilágosodásunkig, hanem az összes lény tökéletes megvilágosodásáig. A távlat tehát óriási. Csak rajtunk múlik, hogy ebből mennyit tudunk a magunkévá tenni.

A tényleges gyakorlás szintjén vizualizációs gyakorlatot végzünk, melynek fő alakja a Szeretet és Együttérzés Buddhája, Csenrézi, az Oltalmazó. Rá figyelünk, aki azonban nem rajtunk kívül van, hanem bennünk. Ő a mi legmélyebb, legigazibb természetünk. Megtanulunk azonosulni vele, és minden módon érzékelhetővé tenni a jelenlétét önmagunkban és önmagunkon kívül is. Ez a vizualizáció. Megjelenítjük Őt és a világát, környezetét a mi

környezetünkben. A meditáció tehát arról szól, hogy fölvevünk a bennünk rejlő szeretet és együttérzés buddhájával a kapcsolatot, meghívjuk, megidézzük Őt, azonosulunk vele, amennyire tudunk, ha lehet tökéletesen, és minden más lényt is vele azonosítunk, vagyis bennük is észrevesszük az oltalmazó Csenrézit. Ezzel teljesen új alapokra kerül az életünk és a valóságunk. Tehát nem szabad a nyungne úgy tekinteni, mint valami elszigetelt jelenséget, amikor is egy hónapban két napig elvonulunk és meditációt végzünk. A nyungne egy nagyon intenzív módja annak, hogy az egész életünkkel dolgozhassunk. Bemutatja nekünk azokat az értékeket, amelyeket bevezethetünk az életünkbe, és amelyekkel új alapokra helyezkedhetünk.

## **A fogadalmak szerepe**

Mi a fogadalom szerepe? A fogadalom nagy jelentőségű dolog. A tisztán megtartott fogadalmak egyrészt megsokszorozzák a gyakorlás hatékonyságát, megtöbbszörözik az érdeemet, másrészt a fogadalmak segítségével leegyszerűsítjük az életünket. Ha az ember egyszer valamit végiggondolt és elhatározott, akkor bölcs döntését megpecsételi egy fogadalommal. Azt az adott dolgot egyszer s mindenkorra letisztázta, és már nem kell többé újragondolnia.

Például, ha valaki eldönti, hogy semmilyen körülmények között nem fog életet kioltani, és erre nézve fogadalmat tesz, ez azt jelentheti számára, hogy amikor az élete folyamán olyan helyzetekbe kerül, hogy az ölés lehetősége felmerül, már kész válasza van.

Az ölés jelen van mindennapjainkban. Ha egy szűnyog megcsíp bennünket, akkor automatikusan odakapunk, és megöljük. Nagy probléma az abortusz, amit nem mindenki tart ölésnek. Sajnos a magzatelhajtás olyan, mint egy háború, ami a civilizáció árnyoldalán folyamatosan játszódik, és nagyon sok áldozatot szed naponta, Magyarországon és máshol is. A buddhizmus szempontjából a megfogant élet már egy lény élete.

Ha az ember úgy tesz le fogadalmakat, hogy nincs rendszeres gyakorlása, akkor azok előbb vagy utóbb óhatatlanul teherré válnak. Amikor valaki elmélyült módon foglalkozik például az öléssel kapcsolatos szempontokkal, akkor jobban átlátja azokat, és ösztönzést érezhet a nem-ölés fogadalmának letételéhez. De ha soha többet nem foglalkozik ezekkel a gondolatokkal, akkor előbb-utóbb elkezdhet kételkedni, és elkezdheti tágítani a kereteket. Ezért fontos, hogy a fogadalmakat rendszeres gyakorlás kísérje, mert annak révén az ösztönzést fenntartjuk, egyre jobban elmélyítjük a tudásunkat, és így nem születnek bennünk kételyek.

Ha tehát van gyakorlás, akkor a fogadalmaink egyre nagyobb értékűvé válnak, ha nincs gyakorlás, akkor előbb-utóbb a terhünkre lesznek, mert kiüresednek, és végül is konfliktusba kerülhetünk velük. Sajnos ez meg is történik. Sokan letesznek életre szóló fogadalmakat, még szerzetesi fogadalmakat is. Fialok elmennek Indiába, látják a sok kolostort, a szerzeteseket, a nagy lámákat, érzik az energiát, boldogságot, föllelkesülnek, és leteszik a fogadalmakat. Aztán visszatérnek Európába, ott állnak szerzetesi ruhában a Keleti pályaudvaron, majd egy pár hét alatt elmúlik az inspirációjuk, és nem tudnak mit kezdeni magukkal. Ha nem is teszünk le ilyen nagy fogadalmakat, de kicsiben ez történik velünk is rendszeres gyakorlás nélkül. Gyakorlásunk, meditációink és fogadalmaink kiüresednek, és lassan teherré válnak, ha nem dolgozunk aktívan ezek elmélyítésén és fönntartásán.

Ilyen szempontok miatt alkották meg a megvilágosultak az egynapos fogadalmi rendszert. Azt mondják, ez a huszonnégy órás fogadalomtétel azért kiemelkedően hatékony gyakorlási módszer, mert ennyi időn keresztül az ember nagy odaadással, lelkesedéssel tudja a fogadalmakat tartani, és ezért nagyon erős a hatásuk, szemben az olyan fogadalmakkal, amelyeket egy életre teszünk le, és esetleg megszegjük őket, mert kételyeink vannak, megalkuszunk, és így tovább.

Bizonyos mesterek úgy nyilatkoztak, hogy a nyungne fogadalmát egyetlen napig tartani többet ér, mint szerzetesi fogadalmat

tartani egy egész életen át. Mert ha a szerzetesi fogadalmat az ember nem tartja meg a megfelelő módon, hanem kételyei vannak, és egyre tágítja a kereteket, annak nincs sok haszna. A nyungne fogadalom alatt ez nem következik be, így annak nagyobb ereje lehet, mint az egész életre letett, de ímmel-ámmal tartott szerzetesi fogadalmaknak.

A nyungnét lehet hosszabb ideig is gyakorolni, nem csak két napig. Vannak nyunge elvonulások, amelyek nyolc kétnapos periódusból állnak, tehát tizenhat napig tartanak. Van, aki száznyolc nyungnét csinál, van olyan, aki ezret. Van, aki nyungne fogadalmat tesz le élete végéig, és ezek az emberek irigylésre méltóak. Franciaországban például, úgy hallottam, él valaki, aki élete végéig tartó nyungne fogadalmat tett.



### **Nyungne vonalunk eredete**

Létezik több nyungne vonal is. Az általunk gyakorolt vonal Gelongma Palmotól származik, aki egy nagy női gyakorló volt. Réges-rég, a buddhista időkben élt Észak-Indiában. Ma is megvannak a szent helyei Nepálban és Észak-Indiában.

Gelongma Palmo a közép-ázsiai Orgyenben született. Hercegnő volt, aki fiatal korában leprát kapott, az egész testét beborították a sebek. Abban az időben a lepra gyógyíthatatlan betegségnek számított, a betegeket egyszerűen elkülönítették. Szerencséje volt, mert találkozott egy tanítóval, aki azt tanácsolta neki, végezze a nyungne gyakorlatát. El is kezdte, és szorgalmasan gyakorolt, aminek meglett az eredménye. Kigyógyult a leprából, és elérte a megvilágosodást.

Hagyománya tovább szállt mesterről tanítványra, egészen a mai napig, és mi ezt a vonalat tartjuk. Ez egy erőteljes vonal a tibeti buddhizmusban. Sokan gyakorolják Gelongma Palmo hagyó-

mányát. (A *gelongma* teljes avatású buddhista szerzetesnőt jelent.) Nekünk Kalu Rinpoce és Láma Ngawang adta át a gyakorlatot.

Láma Ngawanggal is történt egy nyungnével kapcsolatos csodás eset. Amikor Indiában élt, egy olyan betegséget szerzett, ami teljesen ismeretlen volt, senki nem tudott vele mit kezdeni. Nagyon komisz dolog volt, mert a testén fekete hólyagok jelentek meg, és nem tűntek el. Mindenfélét mondtak neki, hogy megszegette a fogadalmát... Nem tudtak rajta segíteni. Láma végül elkezdte a nyungnét gyakorolni, és annak segítségével meggyógyult.

## **Hatékony gyakorlási mód**

A nyungne egy nagyon hatékony gyakorlási mód, különösen a mi számunkra, akik családos és munkás életet élünk. Ezt az életmódot nagyon jól lehet kombinálni azzal, hogy időnként vagy rendszeresen elvonulunk hosszabb-rövidebb időre, intenzív gyakorlással töltünk néhány napot vagy hetet, s aztán visszatérünk az életünkhöz. Ezt minden buddhista országban így csinálják. Ezen a módon bárki tud gyakorolni.

Az a legfontosabb, hogy ne felejtjük el, hogy gyakorolni kell. Mikor valaki tanításokat olvas és hallgat, aztán azt mondja: „Ezket már mind tudom, természetesen számomra. Nekem már csak a hétköznapi életben kell gyakorolnom, és nem kell meditálnom”, az önámítás, az ember becsapja magát. Pontosan a lényegét veszíti így el. Nem fog fejlődni, hanem végül belefárad, és teljesen elveszíti a gyakorlást. Le kell ülni gyakorolni, akkor jön a fejlődés, a tisztulás, és így a hétköznapi életünk megmunkálhatóvá válik, különben mindez csak beszéd marad. Egy darabig beszélünk róla, azután már nem is beszélünk, hanem teljesen visszatérünk a közönséges megközelítéshez. A dolgokat nem megmagyarázni kell és új címkékkal ellátni, nekünk magunknak kell tisztulnunk, átváltoznunk. Ha nincs rendes gyakorlás az olyan, mint amikor valaki nem tud írni és olvasni, hanem csak úgy nagyjából ismeri a betűket. Ami-

kor megy az utcán, látja a sok kiírást, és magabiztosan magyarázza: „Ezek itt betűk, kérem!”, de összerakni, elolvasni nem tudja a szavakat, mert nem tanulta meg. Ahhoz hogy megtanuljuk, le kell ülni, és dolgozni kell. Így van a gyakorlással is. A dharmának működő valósággá kell válnia, akkor lesz értelme.

