

# NYUNGNE II.

*Az Együttérzés Buddhájának  
böjtös gyakorlata*

**Ösztönző imák és a  
Három fejezet szútra**



Láma Ngawang Rinpocse



## ELŐSZÓ

### **Az indíték kialakítása**

Amikor dharma hallgatásra vagy dharma gyakorlásra készülünk, fontos kialakítani a helyes megközelítést, a helyes indítékot. Buddhának van egy híres, alapvető tanítása erre vonatkozóan, mely így szól:

Rossz szándékkal ne cselekedjél,  
erény halmozásban bővelkedj,  
tisztítsd meg saját szellemed –  
ez a Megvilágosult Tana.

A szellemünk megtisztítása annak megismerését jelenti. Ez a néhány sor összefoglalja Buddha egész tanítását.

Az első mondatrész szándékaink minőségére vonatkozik. Cselekedeteink mozgatórugója, a szándék nagyon fontos, Buddha egész tanításának ez az alapja. A szándék láthatatlan, csak bennünk játszódik le, mások nem tudják kifürkészni, azonban – mivel önma-gunk elől nem tudunk elrejtőzni – mindig pontosan tetten érhető. Az indíték kialakítása meghatározó arra nézve, hogy a belső ösvényen járunk-e vagy sem. Az első lépés – az indíték kialakítá-

sa – a válaszut. Ez választja el a külső ösvényt a belső ösvénytől. Az indíték kialakítását komolyan és szándékosan kell elvégezni, nem történik meg magától. Ha az ember vette a fáradságot, szándékosan összeszedte magát, és kialakította a helyes indítékot, akkor az, amit csinál, dharma lesz, de ha mindez nem történt meg, akkor nem lesz dharma. Hiába gyakorolja valaki a legnagyobb intenzitással a módszereket, ha ezt az indíték megfogalmazása nélkül teszi, nem ér el eredményt. Ilyenkor csak a látszatot imitálja, függetlenül attól, hogy ennek tudatában van-e vagy sem. Az ilyen tevékenységből nem lesz dharma. Ülhetünk a tanításokon, de ha nem foglalmaztuk meg az indítékainkat, akkor az egész csak szórakozás lesz, nem lesz belőle belső ösvény. A szórakozásnak különböző szintjei vannak. Vannak kifinomultabb szórakozási formák, és vannak durvábbak. A tanítások hallgatása, a templomba járás a viszonylag kifinomultabb szórakozási formák közé tartozik. Az ember élvezi az atmoszférát, megpróbál a hangulatból valamit elkapni, és úgy érzi, hogy lelkileg, szellemileg ez sokat jelent neki, a dharma azonban nem erről szól.

A dharma azt jelenti, hogy tudatos belső utat járunk, a tudatos belső út pedig azzal kezdődik, hogy kialakítjuk a helyes indítékot. Ha nem tanuljuk meg kialakítani a helyes indítékot, akkor csak egy külső ösvényünk lesz, a dharmát legjobb esetben is csak utánozzuk, mímeljük.

Ezért mindenki gondolja át, hogy miért akar a dharmával foglalkozni, mi a szándéka, indítéka. Legyen tudatos, őszinte gondolatokból álló indítéka. Mindenki olyan indítékot foglalmazzon meg magának, ami tényleg jelent számára valamit.

Karmikus oka is van annak, hogy most dharmával foglalkozunk. Azt mutatja, hogy foglalkoztunk már ilyen dolgokkal előző életeinkben is, és ennek köszönhető, hogy kialakult ez a fajta természetes vonzalmunk. A természetes szó behelyettesíthető a karma szóval, vagyis ez egy karmikus vonzalom, ami természetesnek tűnik számunkra. Természetesnek tűnik, mert már csináltuk valaha, mert valami régen elkezdett dolgot folytatunk. Így gondolkodjunk erről. Vegyük tehát a fáradságot, szedjük össze magunkat, és próbáljuk meg kialakítani a helyes indítékot.

## A helyes indíték

A helyes indíték különböző szintű lehet.

A legalapvetőbb indíték az, amikor az ember a jelen életében való szenvedéseket szeretné megtisztítani a dharm gyakorlásával. Fél a szenvedéstől, szeretné a hátralévő életét kényelmesebben, kevesebb szenvedéssel, több boldogsággal és jobb állapotban tölteni. A tudatát és a testét szeretné kitisztítani a meditáció segítségével egy szenvedésmentes élet reményében.

Ennél sokkal jobb indíték azonban az, ha nem csak erre az életünkre gondolunk, hanem az elkövetkezőre is, és valójában itt kezdődik a dharmikus gondolkodás. Felmérjük, hogy nem csak ez az egy életünk van, és nem csak arra az időre gondolunk, ami a halálunkig tart, hanem a halálunkra, sőt a halálunk utáni időkre is: a halál utáni köztes létre, a köztes lét utáni újraszületésre, majd újabb halálunkra és újabb újraszületésünkre, és így tovább. Ekkor lépünk igazából a dharmikus gondolkodásba. Az igaz, hogy ez az életünk fontos, de a döntő az, hogy az eljövendő életeinkben is tudjunk valamit hasznosítani abból, amivel most foglalkozunk. Ez egy hosszabb távú gondolkodás.

Lehetséges olyan dolgokat művelni ebben az életünkben, amelyből a halálunk után is hasznunk lesz. Ezen gondolkozzunk el, és vonatkoztassuk magunkra úgy, hogy a jelentése tényleg megérkezzen a szívünkbe. Olyan dolgokkal szeretnénk tehát foglalkozni, amelyekből hasznunk lesz nem csak ebben az életünkben, hanem az életünk utáni sok-sok életünkben is.

Ennél még sokkal nagyobb gondolatokra is képesek vagyunk. Gondoljuk át, hogy sok-sok élet vár ránk, és mi az összes szenvedéstől szeretnénk megszabadulni. Nem azt szeretnénk, hogy az életeink könnyebbek legyenek, hanem azt szeretnénk, hogy a szenvedéstől végleg megszabadulhassunk. Tehát a kényszerű lét köréből szeretnénk kiszabadulni.

Mi a kényszerű lét köre? Beszélünk a lét köréről, amely a számtalan újraszületésünk láncolata, és amelynek soha nincs vége.

Az ember különböző zavaros tudatállapotokban körbe-körbe jár, mint egy mókuserékben. Fut, és soha nem ér sehova, a dolgok újra és újra ismétlődnek többé-kevésbe hasonlóan. Ebből az egészből szeretnénk kiszállni. Ez a következő fokozata az indíték kialakításának. Van már tapasztalatunk az életünkben átélt kellemetlenségekről, és látjuk azokat. Ez már nagy előrelépés, mert az emberek általában nem is látják a problémáikat. Beleszakadhatnak, de akkor is úgy tesznek, mintha minden a legnagyobb rendben lenne. Miért? A félelem miatt. Félnek önmaguktól, félnek egymástól, félnek a világtól, és legjobban félnek attól, hogy elismerjék saját szenvedésüket. Óriási lépés tehát belátni, hogy az életünkben igenis jelen vannak a negatív állapotok. Ha megvan ez a tapasztalatunk, akkor kialakul bennünk az elhatározás, hogy szeretnénk ennek végleg véget vetni, mert semmi értelme sincs annak, hogy ezt a taposómalmot tovább folytassuk.

Ezután következik még egy fokozat: felismerjük, hogy ez nem csak ránk vonatkozik, hanem minden más lényre is. Körülnézünk ezzel a tapasztalattal, és azt látjuk, hogy számtalan lény van körülöttünk, és mindenkinek titka van. Ez a titok pedig a félelem, ami maga a szenvedés. Olyan titok ez, amit az ember magának sem vall be, és amelyet rettegve őriz a külvilág elől. Mindenkinek titka van. Ha ezt észrevesszük, akkor óhatatlanul megszületik bennünk az együttérzés, és ha van együttérzés, akkor megszületik a szándék, az elhatározás is arra, hogy ezen változtatni kellene, nem csak a magunk számára, hanem az összes lény számára. Ez a legmagasabb rendű indíték. Azért szeretnénk élni, tevékenykedni, azért hallgatjuk a tanítást, azért gyakoroljuk a belső ösvényt, hogy önmagunkat és az összes lényt megszabadíthassuk a kényszerű lét köréből, és mindannyian elérhessük a szabad lét állapotát.

### **Kényszerű lét és szabad lét**

Beszélünk tehát kényszerű létről és szabad létről. A *kényszerű lét* azt jelenti, hogy a saját karmánk rabszolgái vagyunk. Múltbeli



cselekedeteink határoznak meg bennünket, és így a gyakorlatban semmi szabad akaratunk sincs. Ezen nem tudunk változtatni, mert kényszerít bennünket a régi karmánk. A múltbeli cselekedeteink olyan erővel rendelkeznek, hogy e kényszerek alatt rabszolgákként élünk. Ahogy ezek a kényszerítő erők változnak és variálódnak, úgy változik és variálódik az életünk is, úgy változnak gondolataink és tudatállapotaink.

Ezzel szemben a *szabad lét* állapota az, amikor megtisztulva, megszabadulva mindezekről a kényszerítő erőktől, karmáktól – és végső soron az énhez való ragaszkodástól –, megszületik a szabadság. Az életünk tökéletesen szabaddá válik, szabadon dönthetünk, szabadon határozhatjuk meg, hogy mit akarunk, szabadon alakíthatjuk az életünket. Az ilyen szabad ember képes természetszerűleg a többiek hasznára válni.

## **Együttérzés önmagunk felé**

Ezzel kapcsolatban egy nagyon fontos fogalmat kell megtanulnunk, amit a tanítók a buddhizmusban mindig erősen hangsúlyoznak, ez pedig az *együttérzés önmagunk felé*. Ez azt jelenti, hogy el kell jutni a szabadságnak ebbe az állapotába. Amíg mi magunk kényszerek alatt, rabszolgaként élünk, addig se önmagunkon, se másokon nem tudunk segíteni. Csak egy szabad ember tudja önmagát kézbe venni, és csak egy ilyen ember, aki önmaga fölött úr, képes másokat szolgálni. Gondolkozzunk tehát ezeken a dolgokon, és ne felejtsük a kulcsfogalmat: együttérzés önmagunk felé. Ez az együttérzés hasonlít ahhoz, amint az édesanya gondoskodik a gyermekéről. Kezénél fogva vezeti mindenben, megtanítja mindenre, ami jó, és megmutatja neki mindazt, amitől óvakodni kell, ami veszélyes, rossz, kártékony és ártalmas. Amint az édesanya teszi ezt a gyermekével, ugyanúgy kell nekünk, a belső ösvény gyakorlóinak tennünk ezt önmagunkkal. Nincsen az az édesanya, aki ezen az úton vezetni tudna bennünket. Sőt láma sincs olyan, aki vezetni

tudna bennünket, ha mi nem végezzük ezt a munkát önmagunk. A láma ebben a munkában tanácsokkal tud ellátni minket, de nem tud vezetni, ha mi nem vagyunk hajlandóak önmagunkat kézbe venni, és önmagunkról gondoskodni. Tehát semmilyen külső lény, ember, láma, vagy buddha sem tud bennünket segíteni, ha mi nem értettük meg ezeket az alapvető dolgokat.

Sokan úgy gondolják el a belső ösvényt, hogy ők maguk elég jól vannak, és csak azért akarnak módszereket tanulni, hogy másokat segítsenek. Az ilyen elgondolásnak semmi köze a dharmához. Az ilyen elgondolás mindennek a félreértése. Amikor azt mondjuk, hogy mindenkit segíteni kell, mindenkit el kell vezetni a megvilágosuláshoz, az helyes, de nem ilyen egyszerű. Ez az elgondolás ahhoz hasonlít, mint amikor valaki elmond egy bonyolult matematikai képletet egy első osztályos kisgyerekeknek – a gyermek semmit sem ért belőle. Ugyanez a helyzet azzal, amikor azt mondjuk, hogy minden lényt segíteni kell. Aki nem járta végig az utat, és nem ért el odáig, hogy képes legyen önmagán segíteni, önmagát kézbe venni, önmagáról gondoskodni a dharma értelmében, az nem tud segíteni másokon. Olyan ez, mint az a bonyolult képlet. Vannak betűk, számok, a kisiskolás le tudja írni, el tudja ismételni, meg tudja tanulni kívülről, el tudja ismételni naponta százszor, de nem jelent semmit az egész, mert nem érti.

A dharma látszólag nagyon egyszerű. Lehet beszélni az együttérzésről, a lények megvilágosodásáról, a mahamudráról, a dzogcsenről, de ne felejtjük el, hogy amikor mi ezekről beszélünk, pontosan azt csináljuk, mint egy első kisgyerek a bonyolult matematikai képlet olvasásakor. Ha ennél többet akarunk, akkor itt az alkalom kialakítani az indítékot. Ha eddig ezt nem tettük meg, akkor most, itt alakítsuk ki, és így kilépünk a papagáj „boldog” állapotából.

A helyes indítéknak igazából mindazt fel kell ölelnie, amiről eddig beszéltünk, mind a négy lépést át kell fognia. Tudnunk kell tehát azt, hogy az elménkkel kell dolgoznunk, meg kell azt tisztítanunk ahhoz, hogy hasznunk legyen a dharmából jelen és jövő



életeinkben, hogy képesek legyünk kilépni végső soron a szenvedés, a kényszerű lét köréből, hogy képesek legyünk szabad emberré válni, és mint szabad ember mások hasznát tudjuk szolgálni. Ezt a gondolatmenetet gyakorolni kell, és az indítékot minden meditáció elején meg kell fogalmazni. Eleinte ez nagyon nehezen megy, sokat kell vele foglalkozni, mert lehet, hogy a szavakat el tudjuk mondani, de nincs mögöttük elegendő tapasztalat.

## A négy gondolat

Ahhoz, hogy a szavak mögött legyen elegendő tapasztalat, a négy gondolattal kell foglalkozni. A négy gondolatból első a drága emberi élet, a *drága emberi test*. Most embernek születünk, és nem csak közönséges embernek, hanem olyannak, akinek megvannak az adottságai ahhoz, hogy foglalkozni akarjon és foglalkozni tudjon a belső ösvénnyel, a dharmával. Ez a lehetőségünk most megvan, és ha nem vagyunk bolondok, akkor megpróbáljuk kihasználni, mert nem tart örökké. Mint minden, ez is változik. Ne higgyük, hogy mostantól kezdve minden csak jobb és jobb lesz. A testünk, az életünk és az általuk biztosított lehetőségeink maguktól elmúlnak, mint minden más.

A második gondolat: a *mulandóság és a változás*. Bármelyik pillanatban véget érhet a lehetőségünk a dharma gyakorlására vagy úgy, hogy egyszerűen meghalunk, vagy pedig úgy, hogy elveszítjük az érdeklődésünket vagy a lehetőségeinket. Az életünk úgy változhat, hogy nem lesz időnk, nem lesz alkalmunk, vagy nem lesz kedvünk a dharmához. Ez könnyen megtörténhet, ha nem alakítjuk az életünket tudatosan úgy, hogy a dharma központi szerepet játsszon benne. Tudatos törekvéssel ez a lehetőség nem csak megtartható, hanem kiaknázható, fejleszthető, és egyre inkább kihasználhatóvá válik.

A harmadik gondolat, amivel foglalkoznunk kell az, hogy *ami-  
kor meghalunk nincs választásunk*. Ez a látszólagos szabadságunk, ami az éltünk során megvan – az, hogy legalább az egyszerű dol-

gokban dönteni tudunk –, megszűnik. Amikor meghaltunk, teljes mértékben a karma uralkodik rajtunk. Ha a karmánk olyan, akkor működni fognak azok a dolgok, amelyeket az életünkben a dharma segítségével megalapoztunk. Ez azonban nem tudatos. Ha életünkben nem jutottunk el odáig, hogy ez már szinte automatikusan működjön, akkor halálunkkor ez nem történik meg. Tehát a halálban ennek önmagától, automatikusan, önkéntelenül kell működnie, *akkor* tudunk segítséget kapni a dharmától. Ha valaki életében rendszeren gyakorol, akkor nem kell attól tartania, hogy nem jutott el erre a szintre. A dharmának áldása van. Ha a meditációval nem is jutottunk el magas szintekre, de őszintén, odaadással és jóra való módon gyakoroltunk, akkor a dharma gyakorlásunk áldása révén segítséget kapunk a halálunkkor.

Végül a negyedik gondolat: *a kényszerű lét körének a gondolata*, amiről már esett szó. Ez tehát azt jelenti, hogy a tudatunk és vele együtt az életünk folyamatosan változik. Ahogyan a karmánk változik, úgy változik az életünk. Egy dolog azonban fontos, az, hogy nincs szabadságunk. A lehetőségünk megvan, de a gyakorlatban nincs szabadságunk, hanem kényszerek alatt élünk. A tudatunk állapottai teljesen a mi tudatos befolyásunk nélkül változnak, az elménk csapong, az érzelmek és a gondolatok csak úgy jönnek maguktól, elragadnak bennünket, és ez maga a szenvedés. Ez tehát a lét körének a gondolata.

Van egy tanítás, amely azt mondja, hogy a létkörbeli örömök olyanok, mint a méz a borotva élén. Az ostoba gyerek, akiben erősek az impulzusok, és nincs bölcsessége, ráveti magát és lenyalja. Az a pillanatnyi látszólagos öröm, amit remélt attól a csepp méztől, szörnyű szenvedéssé válik azonnal, mert a borotva szétvágja a nyelvé. Amíg rabszolgái vagyunk a saját karmánknak, addig ilyenek az örömeink, akármilyen csábítóak is. Ne higgyünk mást.

Ennek a négy gondolatnak az alapos feldolgozása által jutunk el végül is abba az állapotba, hogy meg fogjuk tudni fogalmazni a helyes indítékokat. Kellenek hozzá ezek a tapasztalatok. Ha a négy gondolat révén nem tudunk tapasztalatokat szerezni, akkor nem is

jutunk el odáig, hogy az indítékok fontosak legyenek számunkra. Csak pancsolunk, mint a gyerekek, élünk egyik napról a másikra. Közben hívhatjuk magunkat nagy dharma gyakorlónak, vagy akár tanítónak is, de az egésznek nincs semmi értelme.

A négy gondolat segítségével tudunk tájékozódni az életünkben, az életünk eseményeiben, tapasztalatainkban. Ha ezt a négy gondolatot mindig magunkkal hordjuk, és mindig ezek szerint tudjuk feldolgozni az életünket, akkor jutunk el odáig, hogy kialakulhat bennünk a helyes indíték. Lehet, hogy ez több évig tart. A négy gondolattal folytatott munka végtelen. Olyannyira az, hogy Milarepa – akiről mindenki tudja, hogy egy rendkívüli gyakorló volt, és abból az alaphelyzetből, hogy varázslással megölt harmincöt embert, eljutott a tökéletes megvilágosodásig egy élet leforgása alatt –, ez a jógi, amikor megkérdezték, mi a fő meditációja, azt válaszolta, a mulandóság. Tehát az alapgondolatok egyike volt a fő meditációja. Az összes többi haladó, magas szintű gyakorlat, amiket végzett – mert ő a legmagasabb szintű, titkos gyakorlatokat végezte –, mind-mind csak segédeszköz volt a mulandóságról folytatott meditációjához. Ennyire fontos, ennyire kimeríthetetlenül mély ez a négy gondolat.

Sajnos elterjedtek olyan nézetek a dharma gyakorlók között, hogy a négy gondolat kezdőknek való. Nos, mostantól új fényben láthatjuk a négy gondolatot. Erről a témáról nagyon sokat olvashat az, akit érdekel. Számos nagy tanító nyilatkozott Milarepához hasonlóan, sőt mondhatjuk, hogy minden nagy gyakorló így nyilatkozott. Van egy híres mondás a nyingmapák dzogcsen hagyományában és a kagyüpák mahamudra hagyományában: „Mások azt mondják, hogy a magas gyakorlatok a fontosak. Mi, a mi hagyományunkban, azt mondjuk, hogy az alapgyakorlatok a fontosak”. Az alapgyakorlatok alatt itt a négy gondolatot értik. Ha az alapok rendben vannak, akkor jöhet az olyan meditáció, mint a nyungne, a lodzsong, a Csenrézi vagy a Tára meditáció. Akkor ezek hatékonyra válnak. Ha az alapok nincsenek rendben, az indítékok nincsenek rendesen kialakítva, akkor mindez csak szórakozás lesz.

## A nyungnéról röviden

Térjünk rá a nyungnére. A nyungne szöveget már átvettük a könyvünk első kötetében, és tudjuk, hogy a *nyungne* szó tibetiül böjtöt jelent, kétnapos böjtös meditációt. Ez egy rendkívül hatékony út, amely egyszerű, könnyen végezhető, különösen a mi számunkra, akik egy sor olyan hétköznapi kötelezettséggel rendelkezünk, mint munka, család és így tovább. A nyungne azt a lehetőséget adja meg nekünk, hogy kiszakadjunk két-három napra ebből a hétköznapi taposómalomból, és rövid idő alatt is nagyon intenzív, komoly és teljes gyakorlást folytathassunk. Ezért a nyungne rendkívül alkalmas a mai európai, illetve magyarországi gyakorlási viszonyokra. Amellett csoportban végezzük, vezetés mellett, ami nagy könnyebbséget jelent. Nyungnét önmagunkban otthon gyakorolni sokkal nehezebb. Kialakítani azt a rendet, ami a gyakorláshoz kell, nehéz, és szinte lehetetlen betartani az olyan embernek, akinek családja van. Ehelyett az ember kivesz két nap szabadságot, elmegy a meditáció központba, és ott minden kész van, csak be kell lépni, és – ne felejtjük el – ki kell alakítani a helyes indítéket.

A nyungne egy istenség meditáció, mint tudjuk, aminek a lényege az, hogy arra figyelünk, hogy buddha természetünk, megvilágosult természetünk van, más szóval buddhák, megvilágosultak vagyunk, csak még nem hittük el, nem tudtunk ezzel még igazán mit kezdeni. A gyakorlás pedig azt a célt szolgálja, hogy lassan, fokozatosan tanuljunk meg hinni ebben, tanuljuk meg elfogadni azt, hogy buddhák vagyunk, és nem csak mi, hanem minden más lény is. Az egész világ egy csodálatos, szent, lehetőségekkel teli világ. Ez talán a legfontosabb. A világ nem áll másból, mint nyitott lehetőségekből – ez a megvilágosult állapot tapasztalata.

Ezzel szemben a mi állapotunkban a világ nem áll másból, mint kényszerekből, és nincsenek benne lehetőségek, illetve nem vagyunk képesek észrevenni azokat. Ez a probléma. A lehetőség mindig ott van, mert a világ mindig szent és tökéletes, mindig buddha-világ, azonban a tudatunk képtelen észrevenni ezt. Az is-

tenség meditáció során arra neveljük magunkat, hogy mi magunk és az összes lény buddhák vagyunk, a világ pedig teli van végtelen lehetőségekkel. A világ egy rendkívül jó, örömdetes, boldog és szabad élettér. Erre neveljük magunkat a nyungne alatt.

Magát a nyungne meditációt tehát már végigtárgyaltuk, most pedig azokkal a szövegekkel foglalkozunk, amelyeket szintén használunk a nyungnén, de nem közvetlenül a meditációban. Ilyenek a szútrák, valamint az ösztönző imák, tibetiül mönlamok.

