

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

# TISZTA SZEMLÉLET

*Santidéva:*

A BÓDHISZATTVA ÖSVÉNY

*című*

*meditáció kézikönyvének*

*magyarázata*

III. KÖTET

6. TISZTA SZEMLÉLET

7. BUZGÓSÁG



*Buddhista Meditáció Központ  
Budapest - Tar*

# KIADJA

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

ISBN 978-963-89714-7-0

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

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](http://www.buddha-tar.hu)  
E-mail: [kagyu.center@gmail.com](mailto:kagyu.center@gmail.com)

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

# TARTALOM

BEVEZETÉS	7
HATODIK FEJEZET: TISZTA SZEMLÉLET	11
HETEDIK FEJEZET: BUZGÓSÁG	137
SZÓJEGYZÉK	261



Sákjamuni Buddha, a Szkíta Bölcs

## BEVEZETÉS

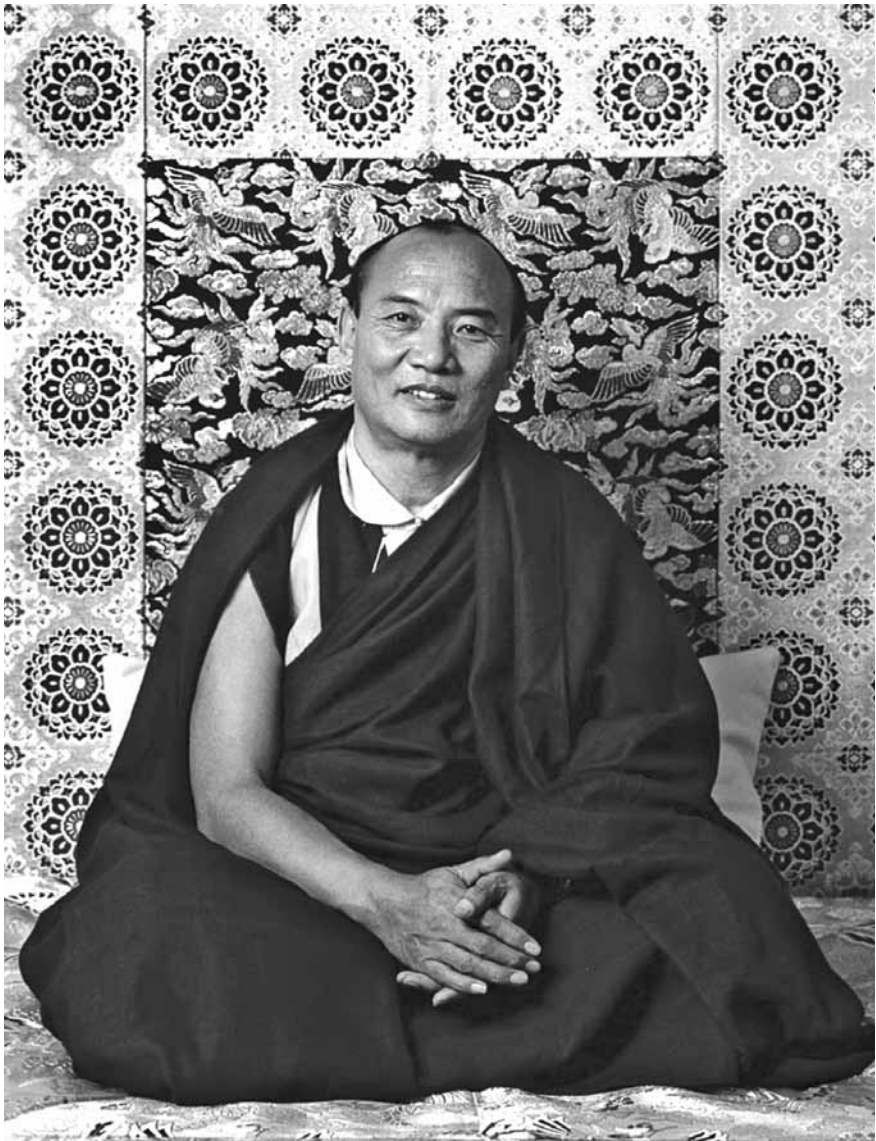
Visszatekintve sorozatunk első két kötetére, eddig mit tárgyaltunk?

Az első könyvünkben (Lépésről lépésre a bódhiszattvák ösvényén) tárgyalt lépések közül az első a *bódhicitta nagyszerűsége* volt, ami nem más, mint a bennünk lévő alapvető jóság, az erőnk, amire támaszkodhatunk, az ébredés szelleme, a buddhatermészetünk. Fölfedezzük és tudatosítjuk ennek nagyszerűségét és erejét. A bódhicitta nagyszerűségének tudatosításával kialakítjuk a tiszta szándékunkat. A második lépés az alap előkészítése *föjlajánlásokkal és vallomással*. A föjlajánlás az elménk gazdagítását szolgálja, a vallomás a negativitások tisztítását. A következő lépés az *elkötelezettség* volt, ami pedig nem más, mint felülemelkedés a tétovázáson. Megszületik bennünk a cél tudatosítása: elkötelezzük magunkat az ösvény követése mellett.

Második könyvünk (Megvilágosult munka az érzelmekkel) a *figyelmességről és az éberségről* szól, ami pedig már a meditáció. A meditáció útján a munkánk két dologból áll: a figyelmesség és az éberség gyakorlásából. A figyelmesség az intelligenciánk használatát, az éberség pedig az elme szelídítését jelenti. Ezen belül egyfajta fegyelem kialakításáról beszéltünk, amit „a három fegyelem”-nek neveztünk: a nemártás, az erények gyűjtése és a mások megsegítése.

Harmadik, jelen könyvünkben jutunk el a tiszta szemléletig, ami nem véletlen. A tiszta szemlélettel folytatott munkánkat meg kell alapozni a fentebb tárgyalt módon. Ez egy következetesen felépített ösvény. Nem vagyunk képesek foglalkozni a tiszta szemlélettel, a türelemmel, ha nincs meg az alapvető indíttatásunk, nincsenek meg az érdemeink, nem köteleztük el magunkat, valamint nem gyakoroljuk az éberséget és a figyelmességet.





Őszentsége 16. Karmapa



HATODIK FEJEZET  
TISZTA SZEMLÉLET

A tibeti buddhizmusban a buddhizmus három útja együtt működik, ezért nevezik trijána – azaz három út – buddhizmusnak. Hasonlatos ez egy ház építéséhez: először az alapot kell megépíteni – ez a keskeny út, a hinajána –, amelyre ráépül a földszint – a széles út, a mahajána –, az emelet pedig – a gyémántút, a vadzsrajána – az alapra és a földszintre épül, tehát a három út szorosan összefügg. Az első lépésnél, a keskeny útnál a fő feladatunk a ragaszkodással és vágyakkal dolgozni. A második lépésnél, a széles útnál pedig a fő feladat a haraggal, az ellenszenvvel és a gyűlölettel folytatott munka.

A széles úton végzett gyakorlásunk első számú nyersanyaga tehát a gyűlölet. Elsősorban erre kell figyelni, ezzel dolgozunk. A gyűlölet fő ellenszere a tiszta szemléletből táplálkozó igazi türelem, valamint a szeretet, ami a türelem továbbfejlesztése. Végül soron a szeretet a gyűlölet ellenszere. A szeretethez fokozatosan jutunk el. Az első lépés a tiszta szemléleten alapuló türelem kifejtése, a mások elfogulatlan elfogadása, majd megbecsülése, tisztelete és végül szeretete. Ezért most a fő feladatunk a türelemmel folytatott munka.

## **A tanítások hallgatásának helyes módja**

Amikor a tanítást hallgatjuk, helyezkedjünk el a párnánkon jól, egész súlyunkat, minden terhünket adjuk át a földnek. Érezzük, hogy nagyon jó itt ülni. Nagyon jó érzés, hogy a tudatunk is megérkezett ugyanerre a helyre, ahol a testünk van. Egyben vagyunk. Érezzük, hogy ez egy fölszabadító érzés. Érezzük, hogy megtisztultunk, megkönnyebbültünk, engedjük, hogy gondolataink üledjenek. Vegyük észre magunk körül a teret, a nyitottságot, a lehetőségeket.

Egy pillanat alatt idézzük meg a lámákat, buddhákat, bódhiszattvákat, meditáció istenségeket, tanvédőket magunk előtt az égben, magunk körül pedig az összes lényt. Gondoljunk azokra, akik itt vannak velünk a teremben, és akik a terem falain kívül vannak, a végtelen térben, az egész Földön és az egész világon. Nincs

jelentősége, milyen viszonyban vagyunk velük, közeli vagy távoli, jó vagy rossz viszonyban, az összes lény itt van körülöttünk, és az összes lény egyenlő és közös abban, hogy mindnyájan szeretnének boldogok lenni ugyanúgy, ahogy mi, és szeretnék elkerülni a szenvedés minden fajtáját ugyanúgy, mint mi. Érezzük, hogy ez egy alapvető törekvés, ami rendkívül jelentős, fajsúlyos. Gondoljuk át és érezzük, hogy az összes lény javáért valóban értelme van a dharmával foglalkozni. Óriási segítség ez nekünk is, és az egész világnak. Ennél jobbat nem is tehetnénk. Érezzük át, hogy ezen alapul a világ lényeihez fűző viszonyunk. Összekapcsol bennünket az, hogy mindnyájunknak buddhatermészetünk van, és az is, hogy mindannyian boldogok szeretnénk lenni, és szeretnénk elkerülni a szenvedést.

Érezzük a közösséget az összes lényel, és vegyünk együtt menedéket a Három Drágaságban – ami a Buddha, a Dharma és a Közösség –, azzal a gondolattal, hogy ha a Három Drágaságra támaszkodunk, akkor azok képesek biztosítani számunkra a boldogságot, és a szenvedéstől való mentesség állapotát. A megvilágosodás állapota, a Buddha, túl van minden szenvedésen, és maga a tökéletes, végtelen és kifogyhatatlan boldogság. A Dharma, a tanítás, az út, amely elvezet bennünket ehhez. A Közösség pedig a velünk együtt gyakorlók gyülekezete, akiktől konkrét segítséget kaphatunk a gyakorlásunkhoz. Ezzel a gondolattal és érzéssel veszünk menedéket az összes lényel együtt, az összes lény nevében, és az összes lény javáért. Gondoljuk és érezzük, hogy itt van velünk szemben a Három Drágaság, a megvilágosultak gyülekezete, a tanítások energiája, körülöttünk pedig a gyakorlók közössége.

Aztán érezzük, hogy az összes lényel együtt megkapjuk a menedék áldását. Az összes lény mind fénnyé olvad, és beleoldódik a szemben lévő Három Drágaságba, azonosulva velük, majd a Három Drágaság föloldódik fénnyé, a fejünk tetején keresztül egy pillanat alatt a szívünkbe olvad, és elválaszthatatlanok leszünk tőlük. Szívünk ragyogása betölti az egész testünket és az egész teret körülöttünk. Megtisztítja az egymáshoz, az összes lényhez

és a falakon kívüli világhoz való viszonyunkat. Megtisztít mindent: az összes lényt minden szenvedéstől, a szenvedés okaitól, a zavaros tudatállapotoktól, zavaros érzelmektől. A lények is ragyognak, ők is buddhák, bódhiszattvák, és tökéletes béke s boldogság uralkodik bennünk is és körülöttünk is. Kívül-belül boldogság, kiegyensúlyozottság, nyugalom van, amely a belső ragyogásunkból táplálkozik. Ezzel az érzéssel hallgassuk a tanítást, amely a buddhák szava.

Mi ez az ösvény, amin most immár rajta vagyunk? Ez a fölébredéshez vezető ösvény. Ezért, ha most megfogalmazzuk a jövőnkre vonatkozó elhatározásunkat, akkor azt fogalmazzuk meg, hogy mostantól a fölébredéshez vezető utat akarjuk járni: „Föl akarok ébredni, a felébredéshez vezető utat akarom járni, ezt helyezem első helyre az életemben, mert ez minden jónak a forrása. Minden mást alárendelek ennek, s a tőlem telhető legjobb módon járom a fölébredéshez vezető ösvényt. Bízom abban, hogy a fölébredés lehetséges, mert a fölébredt természet, a buddhatermészet bennem van. Bennem van a buddha”.

### **Alapjában véve buddhák vagyunk**

Gondolkozzunk ezen egy kicsit, és próbáljuk meg a szívünkbe elpalántálni ezt a gondolatot, ezt az érzést: *a buddha bennünk van*. Próbáljuk meg ezt a gondolatot rávetíteni az önmagunkról kialakított képre, és lássuk, hogy mennyire más fénybe kerül minden, ha az a tudat képezi önazonosságunk alapját, mely szerint alapjában véve buddhák vagyunk. A fölébredésre való képesség ugyanúgy bennünk van, mint az a képesség, hogy éjszakai álmunkból reggelente felébredünk. Ez egy olyan képesség, amit igazából nem lehet megmagyarázni – ilyenek vagyunk. Éjszaka alszunk, s aztán az alvásnak egyszer csak vége, fölébredünk. Miért? Mert ez a kapacitás – hogy alvás után fölébredünk – egyszerűen a természetes sajátunk. Ugyanígy megvan bennünk a végső fölébredés képessége is.

A jelenlegi ébrenléti állapotunk egy viszonylagos ébrenléti állapot, melyből föl lehet ébredni, ahogyan ezt Buddha és még

sokan mások bizonyították. Ahogy teljesen természetes dolog ál-  
munkból fölébredni, ugyanúgy teljesen természetes tulajdonságunk  
a viszonylagos ébrenléti állapot álmából is felébredni. Föl *tudunk*  
ébredni, és ezt nevezzük a tökéletes fölébredés állapotának, azaz  
buddhának. Próbáljuk meg ezeket a gondolatokat most a magunk  
módján beépíteni a gondolatvilágunkba. Valójában ebben nincs  
semmi különös, már most ilyenek vagyunk, nem kell hozzá meg-  
változnunk. Megvan a kapacitásunk a fölébredéshez.

Tartsuk észben, hogy mi magunk és mindenki más is buddha,  
a környezet egy tiszta buddhaország, a buddhák tiszta erőtere, ahol  
nincs szenvedés, nincs semmi negativitás, ártás, a rossznak a híré-  
t sem hallották soha. Emellett az összes hang, amit hallunk, és amit  
mi magunk is kiejtünk: a buddhák hangja, ami pedig mantra. Tiszta  
hang, amelyben nincs semmi negativitás, semmi ártalmas, a tiszta  
megvilágosulás rezgése és energiája. Amikor halljuk a tanítást, gon-  
doljuk azt, hogy az a buddhaktól jön, a buddhák tiszta mantrája,  
amit hallunk. Ezek a szavak rendelkeznek azzal az erővel és képes-  
séggel, hogy segítsenek bennünket. A tanítás minden egyes szava  
közelebb visz bennünket a megvilágosodáshoz. Sőt, gondoljuk azt,  
hogy minden egyes szó önmagában is elegendő ahhoz, hogy a segít-  
ségével megvilágosodjunk itt, ebben a pillanatban.

A megvilágosodás egy pillanat műve, mivel a buddha bennünk  
van, tehát bármelyik pillanatban kapcsolatba léphetünk vele, és ha  
a bennünk lévő buddha megnyilvánul, az maga a megvilágosodás.  
Nem kell azt hinni, hogy a megvilágosodás valami távoli dolog,  
amihez csak nagyon lassan jut el az ember. A megvilágosodás le-  
hetősége itt van minden pillanatban. Jelenleg is itt van velünk,  
csak meg kell tanulnunk ráhangolódni, és fölébreszteni magunk-  
ban a buddhát.

Test, beszéd és elme – erről a három dologról van szó. Mind-  
annyiunk teste tiszta buddhatest, a világ pedig tiszta buddha-  
erőtér. A beszéd tiszta, megvilágosult energiája a mantra, az el-  
ménkben születő minden gondolat pedig az egyetemes bölcses-  
séget, szeretetet és együttérzést hordozza, mert túl vannak az

ártalmas gondolatokon. Ilyen módon próbáljuk magunkat a tanítás hallgatására hangolni.

Mit jelent az, hogy a buddhára figyelünk? Általában nem tudunk a buddhára figyelni, mert mindig valami nagyon korlátozott, esetleges dolog köti le a figyelmünket önmagunkban, amit az énünknek nevezünk. Mindegyikünknek van önképe, amivel azonosul. Ennek az önképnek egy részét mindenki előző életeiből hozza magával, a többit pedig ebben az életében alakítja ki, részben önmagától, részben pedig a környezete – neveltetés és más ráhatások – segítségével. Ehhez az önképhez aztán ragaszkodunk, és „énnek” nevezzük.

Azonban, ha megvizsgáljuk, ez egy rendkívül korlátozott, esetleges tákolmány, ami állandóan változik. Amikor jobb hangulatunk van, rózsásabban látjuk magunkat, amikor rossz hangulatunk van, akkor pedig kételkedünk magunkban, borús képzeleteinkkel pedig teljesen alá tudjuk ásni lelki egyensúlyunkat. Ezt észre kell vennünk. A tudatunk állandóan változik. Van, amikor világosabb, van, amikor kicsit sötétebb, van, amikor jó világos, van, amikor nagyon sötét. Az énképünk pedig együtt változik a tudat hangulataival.

Az énképünk összefügg a világról alkotott képünkkel is. Amikor a hangulatunk borús, a világot is borús, kellemetlen helynek látjuk. Csak a rosszat látjuk benne, és kétségbeesünk, vagy elkezdünk harcolni a rossz ellen. Amikor pedig kicsit jobb a hangulatunk, például kapunk egy ajándékot, vagy szerelmesek leszünk, akkor úgy érezzük, hogy a világ is jó. Ebben élünk, ez az életünk. Olyan, mint a fekete és fehér felhők játéka.

Megvan azonban a lehetőségünk arra, hogy ne ragaszkodjunk túlságosan a fekete és fehér felhők játékához, hanem tudatosan próbáljuk magunkat emlékeztetni arra, hogy a felhők fölött mindig ott van a nagy kék ég és a Nap ragyogása, amivel bármikor kapcsolatba léphetünk.

Olyan ez, mint amikor az ember egy lélekvesztőben vergődik a dühöngő óceánon, és minden hullám az életét veszélyezteti. Ilyenkor rettegünk minden egyes hullámtól. Aztán egy csoda folytán

fölröppenünk a hullámok fölé, mint egy madár, és attól kezdve a hullámok csak szépek. Egyáltalán nem fenyegetnek bennünket többé. A hullámok továbbra is ott vannak, azonban a *mi* hozzájuk való *viszonyunk* már más.

A felhők játékával is így vagyunk. Amíg aggódunk, hogy a vihar elveri az egész éves fáradságos munkánkkal elültetett, gondozott zöldségeinket vagy búzáinkat, addig probléma van. Abban a pillanatban, amikor a felhők fölé tudunk emelkedni, például fölmegyünk egy magas hegycsúcsra, vagy fölszállunk egy repülővel, minden megváltozik. A felhők alattunk vannak, felettünk pedig a kék ég ragyog.

Nagyon egyszerű, de nagyon hatékony dolog ez. Természetesen kell hozzá egy bizonyos lelkerő, lelki tartás, hogy működni tudjon ez a szemlélet, hogy egyáltalán emlékezni tudjunk rá, el tudjuk fogadni, és magunkénak tudjuk vallani.

## **A türelem és a harag**

A buddhizmusban az érzelem sokkal többet jelent, mint a nyugati kultúrában. Egy hasonlattal élve, a buddhizmusban az érzelem egy egész növényt jelent, a gyökerektől a száron, a leveleken át egészen a gyümölcsig és az új magig. Ezzel szemben nyugati értelmezésben az érzelem csupán a növény látható része, ami a föld felett van, a bokra, virága.

A buddhista megközelítés szélesebb látószögű, mint a nyugati. Nyugati értelmezés szerint például a vágy egy nagyon kifejezett érzelem: amikor fölizzik bennünk, akkor valamit megkívánunk, és azt meg akarjuk szerezni. A buddhizmusban azonban a vágy létünk alapját érinti. Az, hogy valamit elfogadunk, például egy helyzetben kényelmet érzünk és elhelyezkedünk benne, már maga a vágy.

A nyugati értelmezésben ugyanígy az ellenszenv, az elutasítás érzése is kifejezetten egy megnyilatkozó érzelmet jelent: valami nem tetszik, és azt elutasítjuk, el akarjuk hárítani magunktól.