Egy Erdei Fa

Ácsán Cshá összegyűjtött példázatai

EGY ERDEI FA

Ácsán Cshá összegyűjtött példázatai

Gyakran kérdezik, hogy hogyan gyakorlok és készülök fel a meditációra? Nincs semmi különleges módszerem, csak ott tartom az elmét, ahol a helye van. Azt kérdezik: „Akkor arahant vagy?" Honnan tudhatnám? Olyan vagyok, mint egy levelekkel, virágokkal és gyümölcsökkel teli erdei fa. Madarak keresik fel, hogy egyenek róla és fészket rakjanak rá. Állatok pihennek meg az árnyékában. De a fa minderről semmit sem tud, pusztán követi a természetét. Egyszerűen csak ilyen.

Egy Erdei Fa

Ácsán Cshá

Eredeti cím: *A Tree in a Forest*

Az angol eredetit összegyűjtötte és szerkesztette:
Yuan Kuang Publishing House, Yuan Kuang Templom
Yin Jang Hwei

A kiadvány letölthető: amaravati.org

A magyar fordítást készítette:
Balassa Máté

Ez a könyv ingyenesen letölthető:

www.a-buddha-ujja.hu

Ez a Mű a Creative Commons
Nevezd meg! - Ne add el! - Ne változtasd! 4.0 Nemzetközi Licenc
feltételeinek megfelelően felhasználható.

Készült a LaTeX szövegformázó rendszerrel, Crimson Roman és
Alegreya Sans betűtípussal szedve.

Első kiadás, 2023

TARTALOMJEGYZÉK

Előszó xii

Bevezetés xvi

Első rész 1

Céltalan Vándor 1
Banánhéj 2
Vak 2
Egy üveg orvosság 3
Játszó gyermek 3
Kobra 4
Kókuszhéj 5
Főzés 6
Őrült 6
Pohár víz 8
Gát 8
Mély üreg 10
Piszkos ruhák 10
Vizesüveg 11
Iszákos 12
Kacsa 12
Üres tér 12
Család 13
Trágya 14

Tűz 14
Hal 15
Hal és béka 15
Halcsapda 16
Halász 16
Zseblámpa 18
Főút 19
Béka 20
Gyümölcsfa 21
Szemétgyűjtő verem 22
Ajándék 22
Gyom 24
Kéz 24
Lyuk 25
Ház 26
Háziasszony 26
Sakál 27
Kés 28
Csomó 28
Merőkanál 29
Falevél 29
Lyukas tető 30
Levél 30
Farönk 31
Gerenda 31
Féreg 32
Mangó 33
Orvosság és gyümölcs 34

Kereskedők 34
Olaj és víz 35
Árva 36
Ökrös szekér 36
Tó 37
Esővíz 37
Folyásirány 38
Út 39
Kő 39
Csavar 41
Palánta 41
Éles kés 42
Kígyó 42
Pók 43
Nyugodt áramlás 44
Édes gyümölcs 44
Termoszüveg 45
Szomjas ember 45
Tüske 46
Csapda 46
Utazó 47
Fák 48
Teknős 49
Ágak és gyökerek 49
Csépeletlen rizs 50
Vízibivaly 50
Vadcsirkék 51
Háziállatok 52

Második rész 53
Mindenből száz 53
Hangyaboly 54
Almaültetvény 55
Almák 56
Bambuszrügy 57
Nagy bot és kis bot 57
Vak ember 57
A test bája 58
Főtt rizs 58
Téglaégető kemence 59
Híd 59
Buddha szobor 59
Házépítés és ruhafestés 60
Autók 61
Macska 61
Csirke az ólban 61
Gyerek 62
Görbe fa 62
Piszkos tálka 63
Földszint és emelet 63
Vízcseppek 64
Kacsa 64
Földigiliszta 65
A széklet szaga 65
Drága holmi 66
Kiütés 66
Leesni a fáról 67

Lehulló levelek 68
Földműves és anya 68
Focilabda 69
Barátok 69
Kézben tartott gyümölcs 70
Gyümölcsfa 70
Szemetesláda 71
Eltévedni 71
Bemenni a városba 72
Jó emésztés 72
Főpályaudvar 72
Hajszál a levesedben 73
Hegyet eltakaró hajszál 74
Terem 74
Egy marék iszap 74
Tyúk vagy kakas? 75
Gyógyító füvek 75
Házigazda és vendégek 76
Forró vasgolyó 77
Forró vasrúd és édesség 77
Szálloda 78
Háztulajdonos 78
Tudatlan Gyermek 78
Csecsemő 79
Viszkető fej 79
Kulcs 79
Ólom aranyért 80
Búcsú egy régi baráttól 80

Villanykapcsoló és tál 81
Gyík 81
Elveszett valami? 82
Lótuszlevél 82
Lótuszok 83
Jégdarab 83
Mangó 84
Piaci árus 84
Hús 85
Fogak közé szorult hús 85
Ezerlábú 86
Ezerlábú és csirke 86
Pénz, viasz és csirketrágya 87
Majom 88
Vöröshangya boly 89
Idős nagymama 89
Vén hazudós 90
Régi rongy 90
Rizsföld művelője 90
Mulatozók 91
Pedálos szövőszék 91
Egy szelet torta 92
Gyümölcsfaültetés 92
Méreginjekció 93
Drága toll 93
Dühöngő tigris 94
Izzó szén és madár 95
Nyugtalan majom 95

Folyók és források 96
Kötél 96
Homok és só 96
Iskolás 97
Túlfolyó 98
Szálka a lábunkban 98
Csökönyös ló 99
Tuskó 99
Édes desszert 100
Édes mangó 100
Édes papaja 100
Magnó 101
Tolvaj és bokszoló 101
Rablógyilkosok 102
Sűrű szövésű háló 102
Fa 102
Elhajló fák 103
Hiúság 103
Szőlő 104
Keselyű 104
Víz a tartályban 105
Vízibivaly 105
Kút és gyümölcsös 106
Farönk 106
Rossz út 107

Szószedet 109

ELŐSZÓ

Ácsán Cshá

Ácsán Cshá 1918-ban született egy északkelet-thaiföldi faluban. Már fiatal korában szerzetesnövendék lett és tizenkét évesen teljes felavatást kapott. Évekig követte az önmegtartóztató erdei hagyományt az erdőben élve és ételért koldulva vándorolt zarándokútjain.

Számos mestertől tanult meditálni, köztük Ácsán Muntól, a korszak egyik legmélyebben tisztelt, kivételes tanítójától, aki maradandó hatással volt rá. Ácsán Mun irányt és értelmet adott Ácsán Cshá meditációs gyakorlatai számára, így később maga is beérkezett mesterré érett, és minden tudását megosztotta a Dhamma keresőivel. Tanításainak lényege tulajdonképpen egyszerű volt: légy éber, ne függj semmitől, engedj el mindent és fogadd el a dolgok természetét.

Az 1980-as évek elejétől Ácsán Cshá egészsége cukorbetegség miatt megromlott. Néhány évvel később már ágyban fekvő beteg volt, beszélni sem tudott. A szerzetesi közösség váltott csoportokban, folyamatosan ápolta.

Betegségével hosszasan küszködve, de végül békésen hunyt el 1992 január 16-án, az Ubon Ratchathani megyei kolostorában, Wat Pah Pongban.

A Magyar Fordítás Előszava

Ácsán Cshá tanításai eredetileg élőszóban, thai és lao nyelven hangzottak el, egy részüket pedig hanganyagok formájában is rögzítették. A felvételekből a mester tanítványai angol nyelvű szöveges fordításokat készítettek, a beszédekben megjelenő rövid hasonlatokat, példázatokat pedig később egy külön kötetbe gyűjtötték. Így született meg az angol nyelvű könyvecske: *A Tree in A Forest*.

Az angol fordítás – történetéből adódóan – hűen követi az élő beszédet: a formálódó gondolat tetten érhető számos egymást követő, ismétlődő vagy újrafogalmazott mondaton. Ezeket az ismétlődéseket helyenként elhagytam, vagy több mondatot összevontam, megpróbálva a szöveget gördülékenyebbé, a buddhizmussal még csak ismerkedők számára is befogadhatóbbá tenni. A szójátékokat és állandósult szókapcsolatokat is hasonló jelentésű magyar kifejezésekkel helyettesítettem. Az angolban szereplő *Nibbána* és *kamma* páli szavak helyett azok szanszkrit változatát, a *Nirvánát* és a *karmát* használtam, mert a fogalmak ebben a formában már meghonosodtak magyarul, így az olvasónak ismerősebben csenghetnek. Az angol eredetiben a példázatok sorrendjét a címek betűrendi helye határozta meg. Némi tépelődés után úgy döntöttem, hogy megtartom az eredeti sorrendet, hogy megkönnyítsem a fordítás összevetését az eredetivel. A példázatok így kissé nehezebben kereshetővé váltak, de

a digitális változat olvasóit kárpótolhatja az elektronikus keresés.

A théraváda hagyományban kevésbé jártasak számára homályos lehet néhány fogalom, amely Ácsán Cshá környezetében közérthetőnek számított. Emiatt a fordítást egy buddhista alapfogalmakat bemutató szószedettel egészítettem ki. Az elektronikus változat olvasója a példázatokban szereplő fogalmakra kattintva eljuthat a könyv végén található magyarázatokhoz, a tartalomjegyzéket használva pedig visszatérhet a példázathoz. A fogalommagyarázatok legfőbb forrásai a Wikipédia és az accesstoinsight.org oldalak voltak, de felhasználtam Ácsán Cshá egyéb Dhamma beszédeit is. A téma iránt mélyebben érdeklődőknek Ácsán Szumédhó *Csittavivéka* című könyvét ajánlanám, amely részletesebb és közérthető bevezetést nyújt Ácsán Cshá hagyományvonalába és magyar nyelven is elérhető.

A gondos ellenőrzés ellenére előfordulhatnak kisebb elírások, hibák a szövegben, amelyért egyedül én vagyok a felelős. Kérem, ha az Olvasó ilyesmivel találkozna, jelezze a `mate@balassa.e4ward.com` email címen. Örömmel veszek tartalmi észrevételeket, javaslatokat, akár kérdéseket is, hiszen jelen fordítás legfőbb célja éppen az volt, hogy a Buddha Dhammáját minél alaposabban megértsem és minél érthetőbben átadjam. Kívánom, hogy a kedves Olvasó is részesüljön a rengeteg segítségből és inspiráció-

ból, amit az eredeti szöveg és a fordítás folyamata jelentett nekem.

Ez a fordítás a tiszteletreméltó Gambhíró Bhikkhu ösztönzésére és az ő széles körű támogatásával készült. Köszönöm szépen áldozatos munkáját, amely nemcsak tartalmi javításokból és javaslatokból, hanem formai segítségből is állt. Az ő érdeme, hogy a könyv számos formátumban és színvonalasan megszerkesztve juthat el az Olvasóhoz.

BEVEZETÉS

Ácsán Cshá arra emlékeztetett minket, hogy a Buddha csak megmutatni tudta a helyes irányt, de a gyakorlatot nem végezhette el helyettünk. Hiszen az igazság nem adható át, nem foglalható szavakba. „Minden tanítás csupán példázat és hasonlat" – tanította. „Arra való, hogy segítse az elmét a valóság megismerésében. Ha felépítjük a Buddhát a tudatunkban, mindenre úgy gondolunk és tekintünk, mint ami nem különbözik saját magunk természetétől."

Számos példázat abból a mély tapasztalatból származik, amelyet Ácsán Cshá erdei életmódja során szerzett. Gyakorlata pusztán szemlélődésből állt: éber figyelemből és folyamatos nyitottságból mindenre, ami kívül és belül történik. Ő maga nem látott semmi rendkívülit a gyakorlatban, többször hasonlította magát egy erdei fához: „A fa egyszerűen csak ilyen." Ácsán Cshá egyszerűen csak ilyen volt, de ebben a „semmi különösben" önmaga és a világ mély megértése nyilvánult meg.

Azt is tanította: „A Dhamma feltárja magát minden pillanatban, de csak nyugodt és csendes elmével érthetjük meg, mert szavak nélkül tanít." Ácsán Cshának megvolt az a titokzatos képessége, hogy megragadja a szavakon túli Dhamma igazságát, és eredeti, könnyen követhető hasonlatokban adja át. Néha humoros, néha költői példázatot használt, de szavai mindig a szív mélyéig hatoltak,

megrendítettek és inspiráltak: „Olyanok vagyunk, mint a férgek”; „az élet akár a lehulló falevél”; „a tudatunk olyan, mint az esővíz”.

Tanításai tele voltak ilyen hasonlatokkal, ezért hasznosnak láttuk összegyűjteni őket egy könyvbe, hogy ösztönzést meríthessen belőle bárki, aki menedékre vágyik „a világ izzásától”, és nyugalmat keres „egy erdei fa” hűs és terebélyes árnyékában.

A hasonlatokat az alábbi kiadványokból gyűjtöttük össze: *Bodhinyana, A Taste of Freedom, Our Real Home, Samadhibhavana, Living Dhamma, Food for the Heart, A Still Forest Pool*, és egy nemrég kiadott, *Venerable Father, A Life With Ajahn Chah* című könyvből Paul Breitertől.

A régi időkben azt tanították, hogy csak fokozatosan, nagy elővigyázatossággal húzzuk be a hálót, nehogy kicsússzon a kezünkből. Így végezzük a gyakorlatunkat is.

– A halász példázata

Példázatok segítségével kell a Dhammáról beszélnünk, mivel nincs megragadható formája. Szögletes-e, kerek-e, nem lehet megmondani. Csak hasonlatokban beszélhetünk róla, mint amilyenek ezek is.

ELSŐ RÉSZ

Céltalan Vándor

Amikor nincs igazi otthonunk, olyanok vagyunk, mint a céltalan vándor, aki világgá ment: csavarog mindenfele, meg-megáll, majd újra nekiindul. Amíg vissza nem térünk az igazi otthonunkba, akármit csinálunk, nyugtalanok leszünk, mint aki maga mögött hagyva a faluját nagy útra kelt. Csak akkor nyugodhat meg és pihenhet le, ha hazaért.

Nincs igazi béke sehol a külvilágban: ilyen a világ természete. Nézzünk inkább magunkba, és találjuk meg ott!

Amikor a Buddhára gondolunk és arra, hogy milyen igazat beszélt, érezzük, hogy hódolatot, tiszteletet érdemel. Valahányszor megismerjük az igazságot valamiben, az ő tanítását látjuk még akkor is, ha soha nem gyakoroltuk a Dhammát. De hiába ismerjük a tanítást, hiába tanulmányoztuk és gyakoroltuk, ha nem látjuk benne az igazságot, akkor ugyanolyan otthontalanok vagyunk, mint a céltalan vándor.

Banánhéj

Ha képesek vagyunk úgy tekinteni a világ dolgaira, mint egy banánhéjra, mint aminek nincs számunkra jelentős értéke, akkor szabadon járhatunk-kelhetünk a világban: megrázkódtatások és kizökkenés nélkül, zavartalanul a körülöttünk megjelenő és elmúló jelenségektől, kellemesektől és kellemetlenektől egyaránt. Ez az ösvény vezet a szabadsághoz.

Vak

A test és a tudat jelenségei szakadatlanul felbukkannak és eltűnnek lelki szemeink előtt, a feltételek folyamatosan változnak, örvénylenek. Ha mindezt nem látjuk világosan, az azért van, mert még ragaszkodunk az illúzióinkhoz. Olyan ez, mintha egy vak útmutatására bíznánk magunkat. Hogyan lehetnénk vele biztonságban? A vak az erdőbe fog vezetni, vagy a bozótba! Hogyan is vihetne biztonságos helyre, ha nem lát? Éppen így, a tudatot tévútra viszik a körülmények, a boldogság keresése szenvedéshez, a megkönnyebbülés keresése pedig nehézségekhez vezet. Az ilyen tudatnak nem jut más, csak szenvedés és nehézségek. Meg akarunk szabadulni a szenvedéstől és a nehézségektől, de pont ezzel hozzuk őket létre. Így aztán mást sem teszünk, mint panaszkodunk. Minden szenvedésünknek az az oka, hogy nem ismerjük fel a változékony látszatokat és feltételeket, és ragaszkodunk hozzájuk.

Egy üveg orvosság

A gyakorlást hasonlíthatjuk egy üveg orvossághoz, amit az orvos ad a betegének. Az üvegen részletes útmutatás áll, hogy hogyan kell bevenni, de a beteg hiába olvassa el ezerszer is, attól még nem fog meggyógyulni. Mielőtt meghal, panaszkodhat keserűen az orvosra, vagy a gyógyszerre. Hiheti, hogy a doktor csaló volt, vagy a szer hatástalan, de valójában ő a hibás, mert csak az üveget és az útmutatást vizsgálgatta és nem hallgatott az orvosra. Ha követte volna az utasításokat és rendszeresen bevette volna az orvosságot, meggyógyult volna.

A doktorok által felírt gyógyszerek a test betegségeire valók. A Buddha viszont a tudat kórságaira írta fel a tanításait, hogy visszaállítsa annak természetes, egészséges állapotát. A Buddhát tehát tekinthetjük orvosnak, aki gyógyírt ad a nagy lelki bántalmakra, amelyekben mindannyian szenvedünk. Vizsgáljuk csak meg a nyavalyáinkat! Nem lenne szükségünk a *Dhammában* rejlő segítségre, gyógyszerre?

Játszó gyermek

Ha eleget szemléljük a szívünket, megértjük, hogy olyan, amilyen, nem lehet más. Hogyan is térhetne el a természetétől? Ha ezt világosan látjuk, képesek leszünk részrehajlás nélkül viszonyulni a gondolatainkhoz és érzéseinkhez.

Folyton figyelmeztessük magunkat, hogy „ilyen a természetük”, és nem vesszük többé a szívünkre őket. Ha a tudat megértése tiszta, mindent el fog engedni. A gondolkodás és érzés ugyanúgy velünk lesz, de el fogja veszíteni a hatalmát fölöttünk.

Olyan ez, mint amikor felbosszant minket egy idegesítően játszó gyermek, akit legszívesebben összeszidnánk vagy a fenekére ütnénk. Aztán rájövünk, hogy a gyereknek természetes ez a játék és viselkedés, és békén hagyjuk. Elengedjük a dolgot, és ezzel a zavar megszűnik. Hogy mitől szűnt meg? Attól, hogy elfogadtuk a gyermek viselkedését. Megváltozott a nézőpontunk és már elfogadjuk a dolgok természetét. Elengedjük a dolgokat, amitől megbékél a szívünk: most már helyes a megértésünk.

Kobra

A tudat tevékenysége olyan, mint a halálos mérgű kobra. Ha nem zavarják meg, akármilyen veszélyes is, csak kúszik tovább. Ha nem közelítjük meg, nem fogjuk meg, nem is harap meg. A kobra csak azt teszi, amit a kobrák természete diktál. Ha megvan a magunkhoz való eszünk, békén hagyjuk. Hagyjunk ugyanígy magára minden rosszat – csak engedjük, hogy kövesse a természetét! Hagyjuk békén azt is, ami jó! Ne bocsátkozzunk elvárásokba vagy elutasításba, ahogyan a kobra dolgába sem avatkoznánk bele.

Aki okos, így viszonyul minden lelkiállapothoz. Ha valami jó bukkan fel a tudatban, csak értsük meg a természetét, és hagyjuk, hogy jó legyen. Ugyanígy hagyjuk a rosszat rossznak lenni, a maga rendje szerint. Nem nyúlunk hozzá, mert nem várunk tőle semmit. Nem várunk el sem jót, sem rosszat, sem nehezet vagy könnyűt, boldogságot vagy szenvedést. Ha sikerül elengednünk az elvárást, szilárd alapokra helyezzük a belső békénket.

Kókuszhéj

A vágyat a tudat szennyeződésének tekintjük, de kezdetben szükségünk van rá, hogy az Utat követhessük. Képzeljük csak el, hogy kókuszdiót vettünk a piacon és hazafelé menet valaki megkérdezi:

– Minek vetted azt a kókuszt?

– Magamnak, hogy megegyem.

– Aztán a héját is elfogyasztod?

– Ugyan, dehogy!

– Azt már nem hiszem! Ha nem ennél belőle, minek vetted volna meg?

Mit mondhatnánk erre? Először természetesen vágyból gyakorlunk, hiszen anélkül neki se állnánk. Így szemlélődve utat nyithatunk a bölcsességnek. A kókusz esetében például: Megesszük a héjat? Persze, hogy nem, de arra megfelel, hogy elvigyük benne a diót. Ha a kókusz elfogyasztása után eldobjuk, nem okozhat gondot.

A gyakorlás éppen ilyen. Nem esszük meg a héjat, de még nincs itt az ideje, hogy eldobjuk. Kezdetben megtartjuk, akárcsak a vágyat, mert így tudunk gyakorolni. Ha valaki azzal vádol minket, hogy kókuszhéjat eszünk, az az ő dolga. Mi tudjuk, mit csinálunk.

Főzés

Mindenekelőtt a cselekedeteinket és a beszédünket fejlesztjük, hogy megszabaduljunk az ártalmas tettektől: ez az erény. Vannak, akik szerint ehhez páli mondatokat kell megjegyeznünk, és éjjel-nappal kántálnunk, de valójában elég, ha a tetteink és a beszédünk feddhetetlenek. Ez nem túl bonyolult, olyan, mint a főzés: tégy bele egy kicsit ebből, egy keveset abból, míg finom nem lesz. Ha már jó az íze, nem kell több hozzávaló: ami szükséges, benne van. Ugyanígy, ha ügyelünk rá, hogy megfelelően cselekedjünk és beszéljünk, fenséges erényben lesz részünk: olyanban, ami épp tökéletes.

Őrült

Képzeljük el, hogy egy szép reggel épp munkába igyekszünk, amikor egyszer csak ránk kiabál valaki, válogatott szidalmakat vágva a fejünkhöz. Ahogy a durva szavakat meghalljuk, rögtön megváltozik a tudatállapotunk. Már

nem érezzük olyan jól magunkat: sértettek és dühösek vagyunk, legszívesebben visszavágnánk.

Eltelik pár nap, beállít hozzánk másvalaki, és azt mondja a sértegetőnkről: „Már évek óta bolond. Folyton beleköt valakibe, úgyhogy már senki se figyel rá, mit beszél." Amikor ezt meghalljuk, rögtön megkönnyebbülünk. Az elmúlt napokban összegyűlt sértettségünk és haragunk azonnal elpárolog. Hogy miért? Mert már látjuk a valóságot. Korábban azt hittük, hogy az illető egészséges, megharagudtunk rá, ami szenvedést okozott. Most az igazság fényében minden megváltozott: „Szóval őrült! Ez mindent megmagyaráz!"

Felszabadultnak érezzük magunkat, mert teljesen megértettük a helyzetet, és el tudtuk engedni. Amíg nem láttuk tisztán, kétségbeesésünkben belekapaszkodtunk. Amíg azt hittük, hogy emberünk eszénél van, bosszúból akár meg is ölhettük volna. Egyedül az igazság megismerése tudott ezen változtatni.

Ugyanezt éli át, aki megpillantja a Dhammát és felhagy a mohósággal, az ellenszenvvel és a tévképzetekkel. Amíg nem ismerjük ezeket a bántalmakat, tanácstalanok vagyunk: „Folyton csak sóvárgom és minden csak zavar, mit tehetnék?" Ez ugyanolyan hiányos megértés, mint amikor azt hittük, hogy az őrült egészséges. Az aggodalom csak akkor szűnik meg, amikor rájövünk: végig bolond volt. Ezt viszont senki nem mutathatja meg nekünk: a tudatnak saját magának kell belátni, hogy elvághassa a ragaszkodás gyökereit.

Pohár víz

Sok látogatóm a társadalom jól megbecsült tagja: kereskedők, diplomások, tanárok, köztisztviselők. Tele van a fejük véleményekkel a világ minden dolgáról és túlságosan okosak, hogy másokra is hallgassanak. Akárcsak egy pohár víz: ha a pohár tele van poshadt vízzel, nem sok hasznát vesszük. Először ki kell önteni az állott vizet, mint ahogy a véleményekkel teli elménket is ki kell ürítenünk. A gyakorlatunk túlmegy minden okosságon és butaságon. Ha értelmesnek, gazdagnak, fontosnak érezzük magunkat, vagy akár a buddhizmus szakértőjének, nagyra nő az egónk és elfedi előlünk az igazságot: az önlét hiányát. Csak önmagunkat fogjuk látni: „én ilyen vagyok, én ezt tudom", holott a buddhizmus éppen az én elengedéséről szól. Aki túlságosan okos, az nem akar többet tanulni… először ki kell ürítenie a „poharát"!

Gát

Amikor az összpontosítást gyakoroljuk, az elme szilárdabbá, kitartóbbá és békésebbé válik. Általában a tudat mozgékony és nyugtalan, nehéz irányítani. Vadul követ minden érzéki ingert, ahogyan a víz is gyorsan bármerre elfolyhat. Az ember azonban értelmes és rájött, hogyan uralkodhat a vízen saját igényei szerint. Gátakat építünk, víztárolókat és csatornákat, nehogy a víz elszökjön elő-

lünk, és a mélyebben fekvő területek kivételével kárba vesszen a számunkra.

Ugyanígy, ha folyamatos képzéssel gátat szabunk az elmének és megtanuljuk uralni, mérhetetlen hasznot hajthat. Maga a Buddha tanította: „A kordában tartott tudat valódi boldogságot hoz ránk, neveld tehát alaposan, hogy elérhesd a legmagasabbat." Ugyanígy a házi állatainkat is: elefántokat, lovakat, bivalyokat, és a többit, mind be kell tanítani, mielőtt dolgozni kezdenek. Az erejük csak ezután válik használhatóvá.

Hasonlóképpen, egy jól képzett elme sokkal nagyobb áldást jelent a képzetlennél. A Buddha és nemes tanítványai éppen úgy kezdték, mint mi – bárdolatlan tudattal. Lám, mégis milyen sokra vitték: példaképp állnak mindnyájunk előtt, tanításaikat pedig a mai napig nagyra becsüljük. Az egész világ hasznára vált, hogy alávetették magukat az elme képzésének, hogy elérjék a felszabadulást. A jól nevelt és irányított tudat jobban beválik minden szakmában és helyzetben. A fegyelmezett elme egyensúlyban tartja az életünket, megkönnyíti a munkát, táplálja és erősíti az értelmet, hogy vezérelhesse a tetteinket. A megfelelő képzés követésével egyre nagyobb boldogságban lesz részünk.

Mély üreg

Sokan törekednek arra, hogy jótettekkel érdemeket szerezzenek, de rossz viselkedésformáikkal nem akarnak szakítani. Mintha valami túlságosan „mély üregről" lenne szó.

Képzeljünk el egy lyukat a fenekén egy tárggyal. Aki bedugja a kezét és nem ér le a tárgyig, azt mondaná: „Túl mély." Százával, ezrével is belenyúlhatnak, mindenki így lenne vele. Senki se mondaná, hogy „túl rövid a karom". Ne higgyünk a látszatnak, inkább induljunk ki saját magunkból! Ne a lyukat hibáztassuk, tekintsünk inkább a kezünkre! Ha innen nézzük a dolgot, haladni fogunk a Buddha Útján és megtaláljuk a békét.

Piszkos ruhák

Természetes, hogy piszkos ruhában és mosdatlan testben a tudatunk is kényelmetlenül, levertnek érzi magát. Ha viszont ápolt a test és rendezett az öltözék, a tudatunk is könnyű és derűs lesz.

Ugyanígy, ha nem élünk erényesen, cselekedeteink és beszédünk is szennyezett lesz, lehangolttá és zsúfolttá téve a szívet. Eltávolodunk a helyes gyakorlattól, és ez meghiúsítja a behatolást a Dhamma lényegébe. Egészséges, jótékony hatású tett és beszéd csak megfelelően képzett tudattal lehetséges, hiszen az irányítja a magatartásunkat. Folytassuk tehát a gyakorlást és neveljük a tudatot tovább.

Vizesüveg

Hogy miben áll a helyes szemlélet? Könnyen elmagyarázhatom ezzel a vizesüveggel. Az üveg tisztának és hasznosnak látszik: ihatunk belőle, aztán hosszú időre megtarthatjuk. A helyes megértéssel viszont előre látni, hogy össze fog törni: mintha máris darabokban lenne. Hiszen előbb vagy utóbb ez fog vele történni. „Az elemi összetevők összekeveredtek ebben a formában, ami idővel felbomlik" – ha ilyen szemlélettel használjuk az üveget, történhet vele bármi, nem fogunk fennakadni rajta. Ahogyan az üveg, a testünk is idővel meghal és elbomlik – fontos, hogy ezt helyesen megértsük. Ez persze nem azt jelenti, hogy rögtön vessünk is véget az életünknek, hiszen az üveget sem törnénk össze vagy dobnánk el. A vizesüveg ara való, hogy használjuk, míg az életciklusa véget nem ér. Ugyanígy eszközként használjuk a testünket, amíg rendelkezhetünk vele. Csak annyi a dolgunk, hogy világosan lássuk a dolgok természetes rendjét. Ez a megértés szabaddá tesz minket, bárhogy alakuljanak is a világ változó körülményei.

Iszákos

Aki az érzékeit követi, olyan, mint az iszákos, akinek még nem pusztult el a mája. Nem látja, hol az elég, csak vedel, mintha nem lenne holnap. Aztán utolérik a következmények: fájdalom, betegség és szenvedés.

Kacsa

Gyakorolni olyan, mint kacsát tenyészteni. Etetnünk és itatnunk kell, de hogy gyorsan nő-e vagy lassan, az már a kacsa dolga. Engedjük el az eredményt és koncentráljunk a feladatra. Az a dolgunk, hogy gyakoroljunk. A haladás lehet gyors vagy lassú: mi csak vegyük észre és ne erőltessük! Ilyen a jól megalapozott gyakorlat.

Üres tér

Az emberek szeretnének eljutni a Nirvánába, de ha azt mondjuk nekik, hogy ott nincs semmi, rögtön elbizonytalanodnak. Pedig tényleg nincs ott semmi – semmi a világon! Itt van például ez a padló és tető: vegyük úgy, hogy a tető egy létállapot, a padló pedig egy másik. Lehetünk a tetőn és lehetünk a padlón is, de nem tudunk megmaradni közöttük az üres térben. Ahol nincs létállapot, ott csak üresség van, és őszintén szólva ezt az ürességet nevezzük Nirvánának. Amikor ezt hallják az emberek, mindig kicsit

megtorpannak. Megijednek, hogy nem látják többet a gyermeküket vagy a rokonaikat.

Ezért van, hogy a világiak örömmel fogadják, amikor „hosszú élettel, jó egészséggel, szépséggel és boldogsággal" áldjuk meg őket, de amikor elengedésről és ürességről beszélünk, hallani sem akarnak róla. Pedig láttunk-e valaha vonzó külsejű, életerős és örömteli öregembert? Nem láttunk! Mégis „hosszú életet, erőt, egészséget" kell kívánnunk nekik, „szépséget és örömöket", attól elégedettek lesznek. A létállapotokhoz ragaszkodnak, a születés és halál körforgásához. Szívesen időznek a tetőn vagy a padlón, de csak kevesen mernek megmaradni az üres térben.

Család

Hiába keressük a Dhammát az erdőkben, a hegyekben, a barlangokban: csak a szívben lelhető fel. Saját nyelve is van, a közvetlen tapasztalat nyelve, ami egészen más, mint a fogalmaké. Vegyünk egy pohár forró vizet: akárki nyúl bele, ugyanazt érzi: forró. Akárhogy is mondják bármilyen nyelven. Ugyanígy, mindenki ugyanazt tapasztalja, amikor mélyen a szívébe néz: nem számít a nemzetisége, kultúrája, nyelve. Amikor a szívünkben megízleljük az igazságot, a Dhammát, olyanokká válunk, mint egy nagy család – anya, apa és testvérek – , mert megismertük a szív legmélyét, amely mindenki számára ugyanolyan.

Trágya

Lelki szennyeződéseink termékenyebbé teszik a gyakorlatunkat, akár a trágya a növényt. A csirkeganéj vagy bivalyürülék gusztustalan dolgok, mégis ezekkel tápláljuk a gyümölcsfáinkat, hogy bő és jóízű termést hozzanak. A szenvedésből származhat boldogság, a zavarodottságban meglelhetjük a nyugalmat.

Tűz

Ne várjunk gyors sikert: amikor elkezdünk gyakorolni, egy darabig nem tapasztalunk semmilyen eredményt. Erre gyakran hozom fel példának a tűzcsiholót, aki két pálcát dörzsöl össze. „Állítólag így tüzet lehet gyújtani" – mondja és szenvedélyesen nekilát. Dörzsöl, dörzsöl, de nem elég kitartó. Várja a tüzet, de az csak nem jelenik meg, így a nagy lelkesedés lassan megcsappan. Emberünk megáll pihenni egy kicsit, de mire újrakezdi, a fadarabok már kihűltek, így lassan halad. Próbálkozik, csinálja, de egy idő után elfárad, sőt, elfogy a lelkesedése is. „Ebből soha nem lesz tűz." – jelenti ki, és ezzel végleg fel is adta.

Azt tette ugyan, amit kellett, de nem volt elég hő a lángra lobbanáshoz. Karnyújtásnyira volt a tűztől, de nem volt meg a kitartása, hogy elérje. Amíg el nem jutunk a békéig, az elme ragaszkodik a korábbi szokásaihoz. Ezért mondja a tanító, hogy „történjen bármi is, csak

gyakorolj tovább". Erre persze gondolhatjuk, hogy „még csak nem is értem a dolgot, hogyan gyakorolhatnám?" A bölcsesség akkor fog megjelenni, ha a gyakorlat megfelelő. A gyakorlat pedig akkor lesz megfelelő, ha szünet nélkül végezzük: így elkezdünk gondolkodni róla, hogy mit teszünk, és egyre tudatosabban végezzük majd.

Hal

Nem akarunk vágyakozni, de vágy nélkül miért is gyakorolnánk? Szükségünk van rá a gyakorláshoz. Ha nagyon akarunk vagy nagyon nem akarunk valamit, az ugyanúgy tudati szennyeződés, gond, öncsalás, a bölcsesség hiánya. A Buddha is vágyakozott: a vágy a tudat jellemzője és folyamatosan velünk van. A bölcs is vágyakozik, csak éppen nem ragaszkodik a vágya tárgyához. Olyan ez, mint amikor hálóval kifogunk egy nagy halat – csak várnunk kell, amíg kifárad, aztán könnyen kihúzhatjuk. Persze folyamatosan szemmel kell tartani, nehogy elmeneküljön.

Hal és béka

Ha átadjuk magunkat az érzékeinknek, olyanok vagyunk, mint a horogra akadt hal. Ha jön a horgász, hiába minden küzdelem, nem menekülhet. De még jobban hasonlítunk egy békára: a halnak csak a szájába akad a horog, a béka viszont lenyeli a gyomráig.

Halcsapda

Ha magunk is észre tudjuk venni, hogy valami hasznos vagy káros, akkor nem kell arra várnunk, hogy mások elmagyarázzák. Mint a halász, aki észrevesz valamit a halcsapdában. Hallja, hogy valami vergődik benne, elsőre halnak tűnik. Aztán bedugja a kezét, és rájön, hogy más állat lesz. Talán egy angolna, de lehet kígyó is. Nem tudhatja biztosan, mert nem lát bele. Eldobhatja ugyan, de megbánná, hogy elszalasztott egy jó vacsorát, ha angolna. Ha viszont kígyó és tovább tartja a kezében, az állat megmarhatja. Nem lehet biztos benne, de a vágya erős, így aztán kitart – hátha angolna. Kihúzza az állatot, és észreveszi, hogy kígyó, így aztán habozás nélkül messzire hajítja. Nem kell arra várnia, hogy valaki rászóljon: „Ember, az egy kígyó! Engedd el gyorsan!" Az állat látványa többet mond ezer szónál: nyilvánvaló, hogy mi a teendő: a kígyó harap, és súlyos betegséget vagy halált okozhat. Miért kéne, hogy ezt bárki is elmagyarázza? Ugyanígy addig kell gyakorlunk, amíg úgy nem látjuk a dolgokat, ahogy vannak, és nem keveredünk többet ártalmas dolgokba.

Halász

A szemlélődés elvezet minket a megértésig. Vegyük csak a halász példáját, aki behúzza a hálóját benne egy nagy hallal. Hogy lát a feladathoz? Ha fél, hogy a hal megszökik, kapkodni fog a hálóval: jól megragadja és rángatni, cibálni

kezdi. A hal persze hipp-hopp eltűnik, mert a halász elsiette, túlerőltette a dolgot.

A régi időkben azt tanították, hogy csak fokozatosan, nagy elővigyázatossággal húzzuk be a hálót, nehogy kicsússzon a kezünkből. Így végezzük a gyakorlatunkat is: fokozatosan érzünk rá a módjára és lassan építjük fel, nehogy elillanjon. Néha nincs kedvünk gyakorolni: tudni sem akarunk arról, ami felbukkan a tudatban. Mégis csináljuk tovább, vizsgálódunk kitartóan, mert ez a gyakorlat lényege. Ha van kedvünk hozzá: végezzük, ha nincs kedvünk hozzá: végezzük akkor is.

Ha lelkesedünk a gyakorlás iránt, az abba vetett hit erőt fog adni a hozzá. Ezen a szinten azonban még nem vagyunk bölcsek: akármilyen elszántan állunk is hozzá, még nem tudjuk kiaknázni a benne rejlő lehetőségeket. Ha sokáig így gyakorlunk, úgy tűnhet, hogy nem találjuk az Utat. Talán azt érezzük majd, hogy nem tudunk megnyugodni; talán azt, hogy nem elég jók a képességeink. De úgy is tűnhet, hogy az Út egyszerűen már nem lehetséges, így a végén fel is adhatjuk!

Ilyenkor nagyon-nagyon óvatosnak kell lennünk. Türelmet kell gyakorolnunk és kitartást, mintha nagy halat fognánk: fokozatosan ráérzünk és beszedjük. Így nem kell sokat küszködnünk, csak húzzuk folyamatosan. A hal egy idő után elfárad, feladja a harcot és könnyen kifogjuk. Általában így megy: alaposan, gondosan gyakorlunk és szép lassan összeáll a dolog. Ez a szemlélődés helyes módja.

Zseblámpa

A buddhizmusban állandóan az elengedésről és a ragaszkodás hiányáról hallunk, de mit is jelent ez valójában? Nem mást, mint megfogni, de nem belekapaszkodni. Itt van például ez a zseblámpa. „Vajon mi lehet ez?" – tűnődünk és felemeljük. „Áh, egy zseblámpa!" – ezzel le is tesszük. Így közelítjük meg a dolgokat, mert ha soha nem nyúlnánk semmihez, hogyan végezhetnénk el bármit is? Nem tudnánk sétáló meditációt gyakorolni, vagy akármi mást. Tény és való, hogy ez egyfajta akarás, később mégis elvezet minket a tökéletesedéshez.

Pont úgy, ahogy ide is eljöttetek: először akarnotok kellett. Ha nem akartatok volna eljönni, nem lennétek itt. Az akarat révén tesszük, amit teszünk, de amikor az akarat megnyilvánul, nem kötődünk hozzá, mint ahogy a zseblámpához sem ragaszkodunk. „Mi ez?" – felvesszük. „Áh, egy zseblámpa!" – és már le is tesszük. Ezt értjük azalatt, hogy „megfogni, de nem belekapaszkodni". Bölcsességgel közelítünk a dolgokhoz: nem kötődünk hozzájuk meggondolatlanul, csak megismerjük és elengedjük őket, legyenek akár jók, akár rosszak.

Főút

Téves nézet azt gondolni, hogy egyek lennénk a szankhárákkal, a boldogsággal vagy a boldogtalansággal. Így nem kapunk teljes képet a dolgok természetéről. Hiszen valójában nem kényszeríthetjük a dolgokat, hogy a vágyaink után menjenek: csak a természet útját követik.

Egy egyszerű hasonlat: képzeljük el, hogy leülünk a főút közepére, ahol nagy sebességgel autók és kamionok közelednek felénk. Hiába kiabálunk rájuk, hogy „El innen! Ne itt száguldozzatok!" Egy főúton nem kérhetünk ilyet. De akkor mit tegyünk? Le kell mennünk az útról, mivel az az ő terepük. Csak szenvedni fogunk, ha nem akarunk rajta autókat látni.

Ugyanez a helyzet a *szankhárákkal*. Zavarónak találjuk őket, például amikor meditáció közben valamilyen hangot hallunk. „Jaj, úgy zavar az a hang!" – gondoljuk. Ha úgy látjuk, hogy a hang zavar minket, nem csoda, hogy szenvedünk. Ha kicsit mélyebben megvizsgáljuk a dolgot, látni fogjuk, hogy inkább mi zavarjuk a hangot. A hang csak egy hang. Ha így látjuk, nem lesz semmi gondunk vele. Csak hagyjuk magára, és rájövünk, hogy a hangnak nincs hozzánk köze. Ez a valóság teljes ismerete, amikor az igazság mindkét oldalát látjuk, és megbékélünk. Ha csak az egyik felét vesszük észre, szenvedünk, de ha mindkettőt, akkor már a Középutat követjük. Ez a megfelelő gyakorlat

az elme számára, amivel rendet teszünk a megértésünkben.

Ugyanígy, minden *szankhára* természetszerűleg változékony és bizonytalan, hiába is akarjuk megragadni őket. Vágyunk rájuk és magunkkal vonszoljuk, mert bennük keressük az igazságot, holott nem is valóságos dolgok! Ha valaki ilyen módon kötődik a *szankhárákhoz* és önmagát látja bennük, szenvedni fog. A Buddha arra biztatott minket, hogy elmélkedjünk ezen.

Béka

Minél gyakrabban szalasztjátok el a gyakorlás lehetőségét – hogy a kolostorba gyertek a Tanítást hallgatni – , annál mélyebb posványba süllyedtek, akár a gödörbe csúszott béka. Egyszer csak jön valaki egy horoggal a kezében és a béka élete véget ér. Esélye sincs, csak kinyújtja a nyakát, és megfogják. Legyetek résen, nehogy ti is visszacsússzatok, mert bármikor értetek jöhetnek a horoggal.

Otthon lenni, ahol nem hagynak békén a gyerekek, az unokák és a holmijaitok, rosszabb, mint a béka helyében lenni. Nem tudjátok, hogyan kell elengedni ezeket a dolgokat. Mit tesztek, ha jön az öregség, a betegség és a halál? Ez a horog lesz a vesztetek. Hova fordultok majd segítségért?

Gyümölcsfa

Amikor a gyümölcsfa virágzik, néha szellő rázza meg és földre söpri a szirmait. Amelyik rügy megmarad, éretlen, apró gyümölccsé fejlődik. A szél fújni kezd, és néhány közülük lepottyan. A többi pedig félig-meddig, vagy éppen teljesen megérik, mielőtt leesne.

Így van ez az emberekkel is. Ahogyan a virágok és a gyümölcs a szélben, mindenki más-más életszakaszban hullik el. Van, aki még a méhben elhalálozik, mások napokkal a születésük után. Néhányan pár évig élnek, el sem érve a felnőttkort. Férfiak és nők is meghalhatnak fiatalon, míg mások érett, idős korba lépnek haláluk előtt. Amikor az emberekről elmélkedünk, emlékezzünk a gyümölcs helyzetére a szélben – mindkettő bizonytalan.

Hasonló dolog történik a tudattal is: feltámad egy érzés, felerősödik és magával ragadja, akár a szél a szirmokat.

A Buddha látta ezt a bizonytalanságot a dolgok természetében. Megfigyelte a gyümölcsfát a szélben, és a szerzetesek, növendékek jutottak eszébe róla. Megértette, hogy az ő helyzetük is épp olyan bizonytalan. Hogy is lehetne másképp? Ez a dolgok természete.

Szemétgyűjtő verem

Ha a tudatunk nyugodt és összeszedett, hasznos és fontos eszköz lesz belőle. Ha csak azért ülünk, hogy az összpontosítástól kellemesen, boldognak érezzük magunkat, csak az időnket vesztegetjük. A gyakorlatunk lényege, hogy az ülés által elért nyugalmat és összeszedettséget a test és a tudat vizsgálatára, világos megértésére fordítsuk. Ha csak az elme lecsendesítését gyakoroljuk, az adott pillanatban békés és szennyeződésektől mentes lesz. Azonban ez éppen olyan, mint amikor egy követ húzunk egy bűzös szemétgyűjtő veremre: amikor elhúzzuk a követ, látjuk, hogy tele van rothadó szeméttel. Ne azért összpontosítsunk, hogy elragadtatottságba lovaljuk magunkat, hanem vegyük szemügyre vele a testet és az elmét. Ez az, ami tényleg szabaddá tesz.

Ajándék

Vizsgáljuk meg a testet a testben. Bármit is találjunk benne, nézzük meg alaposan! Ha csak a külsejét látjuk, nem fogunk tisztán látni. Hajat találunk, körmöt és hasonló csinos, csábító dolgokat. Ezért a Buddha azt tanította, hogy nézzünk a belsejébe is. Mit veszünk észre egészen közelről? Számtalan meglepő dolgot, ami mindig is bennünk volt, mégsem láttuk még. Akárhova megyünk, visszük őket magunkkal, mégsem ismerjük őket.

Olyan ez, mint amikor meglátogatjuk egyik rokonunkat, és ajándékot kapunk tőle. Eltesszük a táskánkba és otthagyjuk anélkül, hogy belenéznénk. Mikor aztán kinyitjuk, látjuk, hogy tele van mérgeskígyókkal.

Ilyen a testünk is. Amíg csak a külsőt nézzük, vonzónak, szépnek találjuk. Megfeledkezünk magunkról, a mulandóságról, az önlét hiányáról és a szenvedésről. Ha a test belsejébe nézünk, valójában visszataszítónak tűnik, semmi vonzót nem találunk benne. Ha minden szépítés nélkül nézzük a valóságot, a test inkább szomorú és fárasztó dolognak tűnik. Ez a látásmód szenvtelenséget, egykedvűséget okoz. Nem mintha undorodnunk kellene a világ dolgaitól, egyszerűen csak kitisztul a tudatunk és elengedi a ragaszkodást. Mindent lényeg nélkülinek és bizonytalannak látunk, hiszen bármit várunk is a dolgoktól, a maguk útját fogják járni, nem a miénket. Ami bizonytalan és nem vonzó, azt bizonytalannak látjuk és nem vonzódunk hozzá.

A Buddha azt mondta, amikor látvánnyal, hangokkal, ízekkel, szagokkal, testi érzetekkel vagy tudatállapotokkal találkozunk, eresszük el őket. Akár örömöt, akár szomorúságot okoznak, nem számít: csak engedjük el!

Gyom

Szemlélődnünk kell, hogy békére leljünk. Amikor az emberek békéről beszélnek, többnyire nyugodt tudatra gondolnak, nem pedig a szennyeződések elnyugvására. Ez csak ideiglenes elfojtás, mint amikor követ húzunk a gyomra. Ha levesszük a követ, a gyom rövid idő alatt újra kinő, mert csak elnyomtuk, de nem irtottuk ki.

Így van ez az ülő meditációval is: a tudat nyugodt ugyan, de a szennyeződések nem tűntek el. Ebből is látszik, hogy a szamádhi önmagában nem biztos pont, a belőle származó béke éppúgy ideiglenes, mint a gyomot eltakaró kő. Inkább fejlesszük a bölcsességünket, és olyan békére találunk, mint amikor rátesszük a követ a gyomra, és rajta hagyjuk: nem lesz esély rá, hogy visszanőjön. Ez az igazi béke, a szennyeződések elcsendesedése, a szilárd, bölcsességből fakadó béke.

Kéz

Az elméletet tanulmányozók és a meditációt gyakorlók félreértik egymást. A tanulást hangsúlyozók olyasmiket mondanak, hogy „a meditáló szerzetesek csak a saját véleményüket követik, nem megalapozott a tanításuk”.

Pedig bizonyos értelemben a tanulás és a gyakorlás útja egy és ugyanaz. Könnyebben megérjük, ha úgy tekintünk rá, mint a tenyérre és a kézfejre. Ha felfordítjuk a

kezünket, olyan minta eltűnt volna a kézfej, pedig nem került messzebb, ott van a tenyér mögött.

Tartsuk ezt észben, amikor gyakorlással foglalkozunk. Ha úgy látjuk, hogy „eltűnt a lényeg", hajlamosak vagyunk tanulmányokba mélyedni, attól remélve eredményeket. Pedig mindegy, hogy mennyit tanulunk a Dhammáról, sosem fogjuk felfogni, ha nem a valósággal összhangban látjuk a dolgokat. Ha viszont megértjük a Dhamma igazi természetét, akkor elkezdünk elengedni mindent. Ezt hívjuk lemondásnak, amikor megszűnik a ragaszkodás, vagy legalábbis csökken. Ez a különbség a tanulás és a gyakorlat útjai között.

Lyuk

Néha úgy tűnhet, hogy a tanításaimban ellentmondok saját magamnak, de valójában egyszerű a módszerem. Olyan, mint amikor találkozok valakivel egy olyan úton, amit én jól ismerek, de az illető még nem járt rajta. Látom, hogy bele fog esni egy lyukba az út jobb oldalán, ezért szólok neki, hogy tartson balra. Ugyanígy, ha valaki egy baloldali lyukba készül pottyanni, azt javaslom neki, hogy kerülje ki jobbról. Lehet, hogy más az útmutatás, de ugyanazon az úton, ugyanabba az irányba terelek vele mindenkit. Azt tanítom, hogy hagyjunk fel mindkét szélsőséggel, és térjünk vissza a középútra, ami elvezet az igaz Dhammához.

Ház

Minden tanítványomra úgy tekintek, mint a tulajdon gyermekemre. Nem érzek mást irántatok, mint együttérzést, jóakaratot, még akkor is, ha úgy tűnik, hogy szenvedést okozok nektek. Tudom, hogy sokan jól képzettek és műveltek vagytok. A kevésbé iskolázottaknak, kisebb világi tudásúaknak könnyebb a szemlélődés. A nagy műveltségűeknek viszont olyan, mint aki nagy házban él. Fáradságos lesz kitakarítani, de ha egyszer kész vagytok, nagy és kényelmes helyen élhettek. Legyetek türelmesek! A gyakorlatunk lényege a türelem és kitartás.

Háziasszony

Ne legyetek olyanok, mint az összeráncolt homlokkal mosogató háziasszony! Láttátok már ezt valakin? Sikálja, súrolja az edényeket minden erejével, de nem veszi észre, hogy a tulajdon elméje is piszkos. Erre mondják, hogy nem lát a szemétől! Attól tartok, néhányan már ti is jártatok így… Legyetek éberek, mert az emberek hajlamosak a mosogatásra figyelni, miközben az elméjük csak egyre piszkosabb lesz! Ne feledkezzünk meg magunkról!

Sakál

A Buddha egyszer egy sakált látott kiszaladni az erdőből, ahol élt. Egy darabig csak állt, aztán berohant a bozótba, de rögtön ki is szaladt. Bebújt egy odvas fába, aztán kimászott. Keresett magának egy barlangot, de azt is rögtön elhagyta. Az egyik pillanatban még állt, a másikban futott, aztán lefeküdt, majd felugrott. Rühes volt, a rüh pedig beette volna magát a bőrébe, ha nyugton marad. Így aztán szaladt, amíg tudott, de hát az is kényelmetlen volt. Megállt, de nem bírta tovább, le kellett feküdnie. Újra felugrott, ismét be a bozótba, aztán a fa odvába: nem talált nyugalmat sehol.

Olyanok vagyunk, mint az a sakál. Elégedetlenek vagyunk, mert helytelen a megértésünk. Mivel nem gyakorlunk önmérsékletet, a külső dolgokat hibáztatjuk a szenvedéseinkért. Akár Thaiföldön élünk, akár Amerikában vagy Angliában, nem elégszünk meg vele. Miért? Mert nem látjuk jól a dolgokat. Bárhol is járjunk, mindenhol elégedetlenek leszünk. Ugyanakkor a sakál bárhol nyugalomra lelhet, miután kigyógyult a rühből. Ugyanígy mi is akárhol boldogok lehetünk, ha egyszer megszabadultunk a tévképzeteinktől.

Kés

A késnek van éle, van markolata és pengeháta. De fel tudjuk emelni csak az élet, csak a markolatot vagy csak a pengehátat? Mindhárom ugyanannak a késnek a része, így ha felemeljük, mindhárom rész egyszerre emelkedik.

Ugyanígy, ha magunkhoz veszünk valami jót, a rossz is követni fogja. Az emberek keresik azt, ami kellemes, és igyekeznek megszabadulni a kellemetlentől, de nem veszik észre azt, ami se nem jó, se nem rossz. Pedig, ha nem vizsgálódunk ezen, nem fogjuk tisztán látni a dolgokat. Ha követjük a jót és a boldogságot, jönni fog vele a rossz és a szenvedés. Neveljük a tudatot, hogy a jó és rossz fölé emelkedhessen. A gyakorlat csak ekkor ér véget.

Csomó

Úgy tekintünk az örömre és bánatra, mint ami bizonytalan és változó. Megértjük, hogy semmilyen érzet nem tart örökké, így nem érdemes függeni tőle. A bölcsesség fényében világos, hogy ilyen a dolgok természete.

Ha így látjuk a dolgokat, az olyan, mint megfogni egy összecsomózott kötelet. Ha a helyes irányba húzzuk, a csomó elkezd lazulni, kioldódni: már nem szorít úgy.

Ugyanúgy, mint amikor megértjük, hogy a dolgok nem maradnak meg örökké olyannak, mint amilyenek. Korábban elvártuk, hogy így vagy úgy alakuljanak, amivel

a csomót egyre szorosabbra és szorosabbra kötöttük. Ez a szorítás szenvedés, az ilyen élet feszült, ezért lazítanunk kell rajta. Ha nem ragaszkodunk hozzá, akkor oldhatunk a csomón: nincs kőbe vésve, hogy szorosnak kell lennie.

Vegyük alapul az állandótlanság tanítását. Látjuk, hogy sem boldogság, sem a boldogtalanság nem végleges. Nem tekinthetjük őket megbízhatónak. Hiszen nincs semmi, ami örökké tartana! Ez a megértés segít, hogy ne higgyünk a pillanatnyi hangulatainknak, érzéseinknek. A helytelen megértés fokozatosan szertefoszlik, ahogy egyre kevésbé hallgatunk rá. Ezt jelenti a csomó kioldása. Egyre lazább lesz, mert a ragaszkodást szép lassan megszüntetjük.

Merőkanál

Ha anélkül hallgatjuk a Dhammát, hogy a gyakorlatba ültetnénk, olyanok vagyunk, mint egy merőkanál a levesben. Minden napját a fazékban tölti, mégsem ízleli meg a levest sohasem. Elmélkedjünk, meditáljunk ezen.

Falevél

Most egy békés erdőben ülünk, szélcsend van, a falevelek nyugodtak. Ha viszont feltámad a szél, megrebben a levél és zizegni kezd.

A tudat, akár a falevél: felrezzenti egy érzet, és zizeg, ahogyan a benyomás fújja. Minél kevésbé vagyunk jártasak a Dhammában, annál inkább a benyomás hatása alá kerül. Örömöt érez, és átadja magát a boldogságnak, majd fájdalmat érez, és átadja magát a szenvedésnek. Csak reszket és rezeg szakadatlanul.

Lyukas tető

A legtöbben anélkül beszélnek a meditációról, hogy valaha gyakorolták volna. Mint az az ember, akinek lyukas a háza teteje az egyik oldalon. Amikor a résen besüt a nap, zsörtölődve átfordul a másik oldalra: „Mikor lesz már rendes házam, mint másoknak?" Ha pedig az egész tető kilyukad, felkel és elmegy. Így nem lehet előrébb jutni, mégis ezt teszi a legtöbb ember.

Levél

Csak tudj róla, hogy éppen mi jár a fejedben. Ne örülj neki vagy bánkódj miatta, ne kötődj hozzá. Ha szenvedsz, ismerd fel! Légy tudatában, de légy üres is. Olyan ez, mint egy levél: először ki kell nyitnod, hogy megtudd, mi van benne.

Farönk

Ha kivágunk egy fát és a folyóba hajítjuk, leúszik a folyón. Ha nem rothad szét vagy akad el a folyó egyik partján, akkor végül eléri az óceánt. Ugyanígy a Középutat gyakorló tudat nem merül érzéki élvezetekbe vagy bonyolódik önsanyargatásba, így biztosan eléri a lelki békét.

A farönk a tudatot jelenti, a folyó egyik oldala a vonzalom, a másik pedig az ellenszenv. Vagy mondhatjuk, hogy az egyik oldal a boldogság, a másik pedig a boldogtalanság. A Középutat követni annyit tesz, mint megérteni, hogy mi a szeretet és a gyűlölet, mi a boldogság és a boldogtalanság: pusztán érzések. Ha így látjuk ezeket a dolgokat, a tudatunk nem fog egykönnyen feléjük sodródni és fennakadni rajtuk. A világosan látó tudat nem táplálja a feltámadó érzéseket és nem ragaszkodik hozzájuk. Így aztán a tudat szabadon leúszik a folyón és végül eléri a Nirvána óceánját.

Gerenda

Ha nem foglalkozol a szív nevelésével, vad marad és csak arra megy, amerre a természete diktálja. Ez a természet azonban alakítható úgy, hogy előnyünkre váljon. Ahogyan a fák esetében is: ha csak hagyjuk őket nőni az erdőben, sosem épül belőlük ház. Nem tudunk belőlük deszkákat vagy más építési anyagot kinyerni. Ha viszont jönne egy ács, hogy házat építsen, először megnézné a fákat a termé-

szetes állapotukban, majd megmunkálná a nyersanyagot az igényei szerint. Hamarosan fel is építené a házat.

A meditáció és a szív nevelése ehhez hasonlít. Ahogyan a fát, a tudatot is a természetes állapotában kezdjük el alakítani, hogy megismerje önmagát és kifinomultabbá, érzékenyebbé váljon.

Féreg

Az elégedettség nem attól függ, hogy hány ember vesz minket körül, hanem a helyes szemlélettől. Ha a látásmódunk megfelelő, bárhol elégedettek leszünk.

Legtöbbször persze rosszul látjuk a dolgokat. Olyan ez, mint az ürülékben élő féreg. Mocsok veszi körül és mocskot eszik, de neki ez megfelel. Ha fogunk egy botot és kipiszkáljuk a trágyából, visszafetreng az otthonába.

Mi is ilyenek vagyunk. A tanító megmutatja a helyes utat, de mi csak vergődünk, kényelmetlenül érezzük magunkat tőle. Visszamenekülünk a régi szokásainkhoz és nézeteinkhez, mert ott érezzük otthon magunkat. Ha nem látjuk a tévképzetek káros következményeit, akkor nem tudjuk elhagyni őket. Ez nehéz gyakorlat, ezért alaposan oda kell figyelnünk. De ezen kívül nem kell tennünk semmit: ha helyes a nézetünk, bárhova is megyünk, elégedettek leszünk.

Mangó

Azt szokás mondani, hogy a nemes tanítványok az erény, az elmélyedés és a bölcsesség ösvényén érték el a felébredést. Valójában viszont mindhárom egy és ugyanaz: az erény elmélyedés, az elmélyedés erény, az elmélyedés bölcsesség, a bölcsesség elmélyedés. Olyan ez, mint a mangó. Amikor virág, virágnak hívjuk, amikor gyümölcs lesz belőle, akkor mangónak, amikor pedig megérik, akkor érett mangónak. A mangó egy és ugyanaz, csak épp' folyamatosan változik. A nagy mangó kis mangó volt, mielőtt megnőtt, ezért mondhatjuk rájuk, hogy különböző gyümölcsök, de azt is, hogy ugyanazok. Így viszonyul egymáshoz az erény, az elmélyedés és a bölcsesség. Végső soron mindhárom maga a megvilágosodáshoz vezető ösvény.

A virágként megjelenő mangó gyümölccsé érik, ezt kellene látnunk, akármit is mondjanak mások. Megszületik, eljár felette az idő, végül pedig mi lesz vele? Elmélkedjünk rajta!

Vannak, akik nem akarnak megöregedni. Amikor aztán idősek lesznek, nem győznek sajnálkozni miatta. Aki így gondolkodik, inkább ne is egyen érett mangót! Annyira vágyunk az érett mangóra, hogy mesterségesen érleljük, ha nem érik meg időben. De amikor megöregszünk, csak sajnálkozunk, sőt, van aki még sír is rajta! Fél az öregségtől és a haláltól. Próbáljanak csak meg érett

mangó helyett virágot enni! Ha ezt belátjuk, összhangba kerülünk a Dhammával. Minden világos lesz és békére lelünk.

Orvosság és gyümölcs

Ne legyünk haragban azokkal, akik nem gyakorolnak! Ne mondjunk róluk rosszat és ne oktassuk ki őket! Majd keresik a Dhammát maguktól, ha szellemileg megérnek rá. Olyan ez, mint gyógyszert árulni. Ismertetjük a gyógyszerünket, és ha valakinek fáj a feje vagy a hasa, az kérni fog belőle. Aki nem tart rá igényt, csak hagyjuk békén. Olyanok ők, mint az éretlen gyümölcsök: nem erőltethetjük, hogy legyenek édesebbek. Inkább hagyjuk őket megnőni, megérni: édessé válnak maguktól is. Ne erőltessük rá magunkat senkire, csak hirdessük ki, hogy nálunk van orvosság! Ha valaki beteg, jönni fog és vesz majd belőle.

Kereskedők

Mindent, amit teszünk, tegyük tiszta tudattal, figyelmesen! Amikor a megértésünk világos, már nem lesz szükség erőltetésre vagy kitartásra. A nehézségek és a terhek abból fakadnak, hogy nem látjuk a lényeget. A lelki béke abból ered, hogy teljes lényünkkel, teljes szívünkkel teszünk mindent. Ha valami elvégzetlenül marad, hajlamosak

vagyunk elégedetlenséget érezni, aggodalmaskodni, holott lehetetlen, hogy minden teendőnek a végére érjünk.

Vegyük például a kereskedőket, akik rendszeresen ellátogatnak hozzám. Azt mondják: „Ha majd visszafizettem minden adósságom, jövök én is, és szerzetes leszek." Így beszélnek, de vajon befejezik valaha is, tényleg rendbe tudnak tenni mindent? Ennek soha nincs vége. Letörlesztik a hitelt egy másik kölcsönből, azt is visszaadják, aztán kezdik elölről. Azt hiszik, hogy ha megszabadulnak az adósságtól, boldogok lesznek, de valójában sosem lesz minden számla kiegyenlítve. Így tesznek lóvá minket a világ dolgai. Körbe-körbe járunk anélkül, hogy felismernénk valódi helyzetünket.

Olaj és víz

Az olaj és a víz ugyanúgy különbözik egymástól, mint a bölcs és a tudatlan ember. A Buddha életében is találkozott formákkal, hangokkal, szagokkal, ízekkel, érintésekkel és gondolatokkal, de Arahant lévén képes volt elfordulni tőlük: nem követte őket. Apránként elengedte ezeket a dolgokat, mert megértette, hogy a szív csak a szív, és a gondolat csak gondolat: nem keverte őket össze.

A szív csak szív. A gondolatok és érzések csak gondolatok és érzések. Hagyjuk hát magukra őket, akármilyenek is legyenek. Miért kellene beléjük kapaszkodnunk? Ha így érzünk és gondolkodunk, azzal elengedjük a dolgokat,

és minden szépen különválik: gondolataink és érzéseink az egyik oldalra kerülnek, a szívünk pedig a másikra. Akár az olaj és a víz: ugyanabban az üvegben vannak, de elkülönülnek.

Árva

Sokan előbb-utóbb szorongó személyiséggé válnak. Hogy miért? Mert nem elég tudatosak: csak követik a hangulataikat és nem figyelnek az elméjükre. A felügyeletlen tudat olyan, mint a gyermek gondoskodó szülők nélkül. Egy árvának nincs kihez menekülnie, menedék híján pedig nagyon bizonytalan.

Ugyanígy, ha nem felügyeljük az elmét képzéssel, fejlesztéssel és helyes megértéssel, akkor könnyen zűrössé válik.

Ökrös szekér

Képzeljünk el, hogy van egy szekerünk egy befogott ökörrel. A szekér kerekei nem hosszúak, csak a nyomok, amiket maguk után húznak. A kerék formája kerek: az álló kocsin semmi hosszúkás nem látszik. Ha elindul az ökör, mégis hosszan utána nyúlnak a keréknyomok is. Amíg az ökör húzza a szekeret, a kerekek is forognak, amíg el nem fárad és le nem rázza magáról a hámot. Akkor aztán az ökör elkószál, a fogat pedig magára marad. A kerekek nem

forognak többé, a kocsi alkotóelemeire esik, és visszatér a föld, a víz, a szél és a tűz elemekbe.

Ilyen mindenki, aki a világot követi: csak körbe-körbe jár szüntelenül. Aki odakint keresi a békét, soha nem ér célba, akár a folyton forgó kerék. Így csak rossz karmát gyűjtünk. Ha azonban felhagyunk a világ követésével, rögtön abbamarad a kerék forgása és végre megpihenhetünk. Ez a Dhamma-gyakorlatunk.

Tó

Légy figyelmes és engedd, hogy a dolgok kövessék a maguk természetét! Így a tudatod nyugodt marad bármilyen körülmények között. Csendes lesz, akár egy tiszta vizű erdei tó. Csodálatos, ritka állatok keresik majd fel, hogy igyanak belőle, te pedig tisztán fogod látni a természetét mindennek a világon. Különös, csodálatos dolgokat látsz majd, amint jönnek és mennek, de te továbbra is nyugodt maradsz. Ez a Buddha boldogsága.

Esővíz

Valójában az elme természetes állapota a tisztaság, akár az esővízé. Ha zöld festék folyik bele, akkor zöld lesz, sárga festéktől pedig sárga.

Így tesz az elme is: ha kényelmes érzet *cseppen* bele, ő maga is kényelmessé válik, ha kényelmetlen érzet, akkor

pedig kényelmetlenné. Pont úgy válik *zavarossá*, mint a festett víz.

Amikor a tiszta víz zölddel találkozik, zöld lesz. Amikor sárgával, akkor sárga. Változtatja a színét minden alkalommal, de ettől még természetszerűleg átlátszó és tiszta. Ugyanez a tudat természetes állapota is – tiszta és zavaradottságtól mentes. Csak az érzetek hajszolása miatt zavarodik össze: eltéved a különféle hangulatai útvesztőjében.

Folyásirány

Teljesen rendjén való, hogy a test megöregszik és megbetegszik: csak a természetét követi. Nem a test okozza a szenvedést, hanem a rossz hozzáállás. Ha a helyest helytelennek látjuk, a zavarodottság elkerülhetetlen.

Olyan ez, mint a folyó: természetes, hogy hegynek lefelé folyik, nem folyhat felfelé. Ha odaállunk a partjára, és azt kívánjuk, hogy folyjon inkább felfelé, akkor a mi szemléletünk a helytelen: „szembe megy az árral", tehát csak szenvedést okozhat. Ha viszont helyes a szemléletünk, akkor látjuk, hogy lefelé kell folynia. Amíg ezt nem látjuk be és nem fogadjuk el, zaklatottak leszünk és nem fogunk lelki békére találni.

A lefelé hömpölygő folyó olyan, mint a testünk. Áthalad a fiatalságon, áthalad az öregségen és végül eléri a halált. Jobb, ha meg se próbáljuk az ellenkezőjét kívánni,

hiszen nem tudunk változtatni rajta. Ne akarjunk az árral szemben úszni!

Út

Akárhol is jársz, csak légy természetes és figyeld saját magad szüntelen! Ha kétségek támadnak benned, csak engedd, hogy jöjjenek-menjenek. Ha szennyeződéseket veszel észre, csak figyeld meg, engedd el őket, és megszűnnek. Ne kötődj semmihez – ilyen egyszerű.

Olyan ez, mint amikor végigmegyünk egy úton. Alkalmanként akadályokba ütközünk, de ilyenkor egyszerűen kikerüljük őket. Csak engedd el a szennyeződéseket és összpontosíts a jelenre! Ne gondolj azokra az akadályokra, amiket már elhagytál, vagy amikkel később találkozol majd. Ne aggódj az út hossza, vagy az úti cél miatt. Akármi mellett haladsz el, ne kötődj hozzá! A tudat így előbb-utóbb eléri a természetes egyensúlyát és nyugodt fog maradni, akár csukott szemmel ücsörögsz éppen, akár egy nagyvárosi úton közlekedsz.

Kő

A legtöbb félreértést és ellenérzést az elengedésről és a tudat kiürítéséről szóló tanítás váltja ki. Ha hétköznapi gondolkodásmóddal próbáljuk megérteni, könnyen összezavarodhatunk és úgy vélhetjük, hogy azt tehetünk, amit

csak akarunk. Értelmezhetjük így is, de az igazi jelentése sokkal inkább a következő:

Képzeljük el, hogy egy nehéz követ cipelünk. Egy idő után elkezdjük érezni a súlyát, de nem tudjuk, hogyan engedjük el, ezért csak vánszorgunk vele tovább. Ha valaki azt tanácsolná, hogy csak dobjuk el, azt mondanánk rá: „De akkor mi marad nekem?" Hiába is sorolná az érveket, hogy milyen jó lenne, ha letennénk, nem hallgatnánk rá. „Ha eldobom a kövem, nem lesz semmim" – gondoljuk és hurcoljuk tovább, míg a teher elviselhetetlenné nem válik. Amikor aztán a fáradtságtól elgyengülünk, végre ledobjuk.

Amikor megtörténik az elengedés, megtapasztaljuk az előnyeit is. Máris jobban, könnyebbnek érezzük magunkat, és rádöbbenünk, hogy milyen keserves volt a felesleges cipekedés. Ezt persze nem érthettük, amíg meg nem tapasztaltuk. Később persze előfordulhat, hogy felveszünk egy másik súlyt, de másodszor legalább tudni fogjuk, hogy mire számíthatunk és könnyebb lesz elengedni. Ez a megértés – hogy haszontalan dolog nehéz köveket ide-oda cipelni, és hogy az elengedés megkönnyebbülést okoz – jól bemutatja, hogy milyen megismerni önmagunkat.

A nehéz teher nem más, mint a büszkeségünk, az önérzetünk, amihez annyira ragaszkodunk. Ahogyan a kőről, önmagunkról is azt gondoljuk, hogy ha elengednénk, nem maradna semmink. Amikor aztán mégis megtörténik, ráébredünk, hogy micsoda megkönnyebbülést és nyugalmat jelent, ha megszűnik a ragaszkodás.

Csavar

Ha a meditáció során megismerjük az igazságot, a szenvedés – akár egy csavar – kioldódik. Amikor kihajtunk egy csavart, könnyen kienged és nem szorul úgy, mint amikor befele tekerjük. Ugyanígy megadja magát a tudat is: képes elengedni jót és rosszat, javakat, dicséretet és szemrehányást, örömöt és szenvedést. Ha nem ismerjük az igazságot, az olyan, mintha folyton csak befelé, az óramutató járása szerint hajtanánk a csavart. Addig szorítjuk, míg össze nem nyom minket, így aztán mindentől csak szenvedni fogunk. Ha viszont kioldjuk, békések leszünk és szabadok.

Palánta

Meditáció közben ugyanolyan folyamatos figyelemre van szükség, mint amikor palántázunk. Ha elültetjük valahova, de három nap múlva kihúzzuk és máshova telepítjük, majd újabb három nap után megint átültetjük, akkor elszárad és nem fog megnőni, gyümölcsöt hozni.

Ha elvégzünk egy hétnapos meditációs elvonulást, aztán hét hónapig csak szennyezzük a tudatot, majd újabb hétnapos csendbe és magányba vonulunk, akkor éppen azt tesszük, amit a palántával. Ahogyan a növény, a meditációs gyakorlatunk sem lesz képes a növekedésre, valódi eredményekre.

Éles kés

Amikor azt mondjuk, hogy megállítjuk a tudatot, nem azt értjük alatta, hogy teljesen leáll és nem mozdul többet. Olyan ez, mint amikor van egy éles késünk. Ha fogjuk, és válogatás nélkül mindenbe belevágunk vele: kövekbe, téglába, üvegbe, hamar ki fog csorbulni az éle. A kést olyan dolgokkal kell használni, amiket érdemes felvágni.

Ilyen a tudatunk is. Ha engedjük, hogy értéktelen, haszontalan gondolatokat és érzéseket kövessen, akkor előbb-utóbb elfárad ebben és legyengül. Az erőtlen tudatban pedig nem jelenhet meg a bölcsesség, mert ahol nincs energia, ott nem lehet elmélyedés sem.

Kígyó

Az emberek boldogságot akarnak és nem szenvedést. Pedig az öröm nem több, mint a kín kifinomult formája – a szenvedés a durvább forma. Egy kígyóhoz lehetne őket hasonlítani, aminek a feje a bánat, a farka pedig az öröm. A feje nagyon veszélyes, hiszen ott tartja a méregfogait és megharap minket, ha hozzáérünk. De hiába próbálkozunk a farkával is! Megfordul, és ugyanúgy megharap, mert a fej és a farok ugyanannak a kígyónak a része.

Ugyanonnan származik az öröm és a bánat, élvezet és szomorúság is: az elvárások kígyójától. Tehát még ha

felhőtlen boldogságban úszunk is, a tudatunk valójában nem békés.

Amikor például gazdagság, tekintély, dicséret vagy boldogság köszönt ránk, elégedettek leszünk, a tudatot mégis nyugtalanítani fogja a félelem, hogy elveszti ezeket a dolgokat. Márpedig a félelem nem túl békés tudatállapot. Bármikor elveszíthetjük mindezt, ami szenvedést fog okozni. Így aztán hiába vagyunk boldogok: ha hiányzik a tudatosság, a szenvedés elkerülhetetlen. Ugyanolyan, mint a kígyó farka: ha nem engedjük el, előbb-utóbb megharap. Fej és farok, kedvező és kedvezőtlen feltételek, mind csak a Létforgatag jellemzői: a szakadatlan változáséi.

Pók

Bölcsebbé válhatunk, ha megfigyeljük, mit csinál a pók. Keres egy alkalmas helyet, hálót sző bele, majd leül a közepén és nyugton marad. Később jön egy légy és beleszáll. Amint megérinti a hálót, az megrázkódik és – hopp – a pók már ott is terem, hogy behálózza. Szépen félreteszi magának a becsomagolt rovart, majd visszatér középre és ismét a hálóra összpontosít.

Nem különbözik ettől a tudatunk sem: olyan, mint a pók, a hangulatok és benyomások pedig a rovarokra hasonlítanak. Az érzékek folyamatosan ingerlik a tudatot. Amikor egy érzékszerv kapcsolatba lép a valamivel, az

rögtön eljut a tudatba is. A tudat aztán beható vizsgálat alá veszi az ingert, majd visszatér a középpontjába.

„Visszatérni a központba” azt jelenti, hogy éberen élünk és mindent tudatosan, pontosan végzünk, így a megértésünk tiszta lesz. Ez a központunk. Nincs más teendőnk, csak éljünk ennek szellemében! Persze, ez nem azt jelenti, hogy feledkezzünk el magunkról és a gyakorlatról azt gondolván, hogy nincs szükségünk ülő vagy sétáló meditációra. Nem lehetünk gondatlanok! Legyünk ugyanolyan figyelmesnek, mint a pók, aki mindig kész lecsapni az áldozatára. Ebben a figyelemben időzünk tudatosan, alaposan, bölcs megértéssel.

Nyugodt áramlás

Láttatok már folyóvizet? És nyugodt vízfelszínt? Amikor a tudat békére lel, olyan lesz, mint a sima tükrű folyóvíz. Láttatok már olyat? Csak folyóvizet és állóvizet ismertek, nem igaz? Amikor a tudatunk békés, olyan lesz, mint a folyóvíz, ami mégis nyugodt marad. Úgy hívom, a „csendes áramlat”. Ilyenkor jelenik meg a bölcsesség.

Édes gyümölcs

Hiába tudjuk, hogy a gyümölcs édes, ha meg akarjuk ismerni az ízét, meg is kell kóstolnunk. Persze a gyümölcs ettől még édes, csak épp nem tud róla senki. A Buddha

Dhammája is ilyen: igaz ugyan, de erről csak az tudhat, aki igazán ismeri. A többiek számára – akármilyen kiváló is – értéktelen.

Termoszüveg

Ne könyvekben olvass, hanem saját magadban! Hiába keresed az igazságot a külvilágban: csak emlékeket találhatsz, bölcsességet nem. Az emlék bölcsesség nélkül olyan, mint az üres termosz: ha nem töltjük meg, haszontalan.

Szomjas ember

Egy ember közeledik az úton. A hosszú gyaloglásban erősen megszomjazott, így alig várja, hogy vízhez jusson. Megáll egy útszéli kútnál és kér egy pohárral. A tulajdonos azt mondja neki: „Ha akarsz, ihatsz a vizemből. A színe jó, a szaga jó, az íze jó, de ha megiszod, megbetegszel tőle, sőt, bele is halhatsz." A szomjas ember nem hallgat rá. Úgy van vele, mint akit megoperáltak, és előtte hosszú ideig nem ihatott: nem tudja türtőztetni magát és belekortyol. Ízlik neki, ezért jól teleissza magát, amitől aztán súlyosan megbetegszik. Nem hallgatott a figyelmeztetésre, mert uralmába kerítette a vágy.

Így jár mindenki, akin erőt vesznek az érzéki örömök. Annyira szomjazza őket, hogy nem hallgat a Buddha

figyelmeztetésére, hogy mérgezőek. Megrészegedik a látványoktól, hangoktól, illatoktól és ízektől, az érintésektől és a tudat tartalmaitól. Mindegyiket ízletesnek találja, így aztán vedel, míg halálra nem issza magát velük.

Tüske

A dolgok csak követik a természetüket, nem okoznak szenvedést. Akár egy hegyes tüske: bántana bárkit is? Hiszen az csak egy tüske! Ha persze odamegyünk hozzá és rálépünk, az fáj. De mi okozta a szenvedést? Mi magunk, azzal, hogy ráléptünk. A tüske magától nem törődött volna velünk, csak magunknak köszönhetjük. Így van ez minden formával, érzéssel, ismerettel, a késztetésekkel és a tudatossággal is… minden a világon csak a természetét követi. Mi vagyunk azok, akik nekik támadunk. Néha persze visszaütnek, de ha békén hagyjuk őket, teljesen ártalmatlanok. Csak a részegek kötnek beléjük.

Csapda

A Buddha azt tanította, hogy az érzéktárgyak vadászcsapdák, melyeket Mára állított, ránk vadászva.

Ha egy állat csapdába esik, nem sok esélye marad. Fogságban szenved, míg meg nem érkezik a vadász. Használtatok már madárcsapdát? Egyszer csak felugrik és hopsz, már torkánál is ragadta a madarat. Az erős zsinór szorosan

tartja, így hiába repdes össze-vissza, nem menekülhet. Remegve várhatja a vadászt, amikor pedig megérkezik, vége mindennek.

A látványok, hangok, illatok és ízek, tapintási és szellemi ingerek pont ilyenek: elkapnak és szorosan magunkhoz láncolnak.

Utazó

Aki igazán szeretne hazajutni, nemcsak egyhelyben ül és gondolkodik az utazásról. Vállalnia kell az út valódi megtételét, lépésről lépésre és a megfelelő irányba. Csak így juthat el vágyott otthonába. Ha rossz ösvényt választ, nehézségekbe ütközhet, például mocsárba vagy más akadályba, amit nehéz lehet kikerülni. De veszélybe is kerülhet, még az is előfordulhat, hogy soha nem ér haza.

Ha viszont sikerült hazaérnie, végre nyugodtan, kényelemben pihenhet, hiszen az otthon a kényelem helye. Persze, ha az utazó csak elhalad a háza előtt, vagy pusztán körüljárja azt, akkor nem sok hasznát látja a hazáig vezető hosszú útnak.

Ugyanígy, mindenkinek a saját erőfeszítéséből kell végigjárni az utat a Buddha-Dhammához, senki sem teheti meg helyettünk. Az erény, az összpontosítás és a bölcsesség megfelelő ösvényén kell haladnunk, míg rá nem találunk a tudat békéjére, tisztaságára és ragyogására, melyek az utazás igazi gyümölcsei.

Ha viszont minden ismeretünk könyvekből, beszédekből és szutrákból származik, akkor csak tervekről és térképekről tudunk, nem magáról az útról. Száz újraszületés után se ismernénk meg a tisztaságot, a belső kisugárzást és a lelki békét. Csak az időnket vesztegetjük és nem látjuk meg a gyakorlat hasznát. A tanítók megmutatják merre vezet az Ösvény. Miután meghallgattuk őket, csak rajtunk múlik, hogy végigjárjuk-e az utat, és megtapasztaljuk-e a gyakorlás gyümölcseit.

Fák

A fák is a Dhammára tanítanak minket: az okok révén születnek meg és természetüket követve nőnek, míg rügyet, virágot, majd gyümölcsöt nem hoznak. Itt és most a fák a Dhammáról beszélnek, csak mi nem értjük, mert képtelenek vagyunk befogadni és elmélkedni rajta. Felbukkan a gyümölcs, mi pedig megesszük anélkül, hogy megvizsgálnánk. Édes, savanyú, keserű: ez a gyümölcs természete, ezt tanítja a gyümölcs. Később a levelek megsárgulnak, elszáradnak és leesnek a fáról. Csak ennyit látunk és rálépünk a levelekre, majd összesöpörjük őket. Nem vesszük észre, hogy maga a természet tanít minket. Később előbújnak az új levelek, mi pedig aligha látjuk meg és gondolkodunk el rajta.

Ha viszont mindezt valóban befogadjuk, arra fogunk jutni, hogy a fa születése nem különbözik önmagunk

születésétől. A mi testünk is a feltételek révén jön létre és marad fent, a föld, víz, szél és tűz elemek révén. A testünk minden része folyamatosan változik, a természetét követve, akárcsak a fa. Haj, körmök, fog és bőr, minden változik. Ha ismerjük a természet, ismerjük saját magunkat.

Teknős

Amikor a lelki békénket keressük, az olyan, mintha egy bajszos teknős után kutatnánk: esélyünk sincs, hogy megtaláljuk. De ha készen áll rá a szívünk, fel fog keresni minket.

Ágak és gyökerek

Ha egyszer megszületünk, meg is halunk. A születésünk és a halálunk valójában egy és ugyanaz. Mint egy fa: ha vannak ágai, kell, hogy legyenek gyökerei is. Ha vannak gyökerei, kinőnek az ágai. Nincs az egyik a másik nélkül.

Van valami nevetséges abban, hogy az emberek mennyire elkeserednek a halál miatt, és mennyire megörülnek a születésnek. Ha mindenáron sírni akarunk, szerintem tegyük inkább akkor, amikor megszületik valaki! Hiszen a születés halál, a halál pedig születés: a gyökér az ág, az ág pedig a gyökér. Ha sírni kell, sírjunk a gyökérnél,

a születésnél! Nézzük meg közelebbről, és látni fogjuk, hogy ha nem volna születés, halál sem lenne.

Csépeletlen rizs

Aki anélkül tanulmányozza a Dhammát, hogy behatolna az igazi értelmébe, az olyan, mint a kutya, aki egy kupac csépeletlen rizsen alszik. Amikor megéhezik, leugrik róla és elkezd ételmaradék után kutatni. Hogy miért? Mert nem tudja megenni a csépeletlen rizst: hiába van előtte, észre sem veszi. Előfordulhat, hogy hosszú ideig nem talál majd ennivalót, így akár el is pusztulhat a rizskupac tetején! Éppen ilyenek az emberek is. Nem számít mennyit tanulmányozzuk a Dhammát, nem fogjuk felismerni, ha nem gyakorlunk. Ha pedig nem ismerjük fel, megismerni sem fogjuk.

Vízibivaly

A Buddha valójában csak az igazságot tanította. Ha jobban belegondolunk, nincs semmi vitatható a tanításában. De mi emberek olyanok vagyunk, mint a vízibivaly. Ha nincs lekötve mind a négy lába, nem veszi be az orvosságot. Le kell kötözni úgy, hogy moccanni se bírjon. Így ni, most már nem tud elmenekülni. Feladja a küzdelmet és beadhatjuk neki. Ilyenek vagyunk mi is. Csak akkor hagyjuk abba az öncsalást, ha végképp belegabalyodtunk

a szenvedésbe. Amíg van esélyünk küzdeni, nem fogjuk feladni egykönnyen.

Vadcsirkék

Amíg meg nem nyilvánul a valódi bölcsesség, ellenséget látunk az érzékeinkben és azok tárgyaiban. De ha egyszer jelen van, már nem így tekintünk rájuk: a belátás és a világos megértés kapuivá válnak.

Jó példa erre az erdei vadcsirkék esete. Mindenki tudja, mennyire félnek az emberektől, mégis tudtam tanítani őket, sőt tanulni is tőlük, amikor az erdőben éltem. Kezdetnek dobtam nekik egy kis rizst. Először annyira féltek, hogy meg sem merték közelíteni. Idővel viszont megszokták, sőt lassan el is várták. Először ellenséget láttak a rizsben, mert nem tudták, hogy ennivaló és nincs veszély benne. Amikor aztán rájöttek, hogy nincs félnivalójuk, békésen falatozni kezdtek belőle. Ilyen természetesen tanulnak a vadcsirkék.

Az erdőben élve mi is pont így tanulunk. Korábban úgy véltük, hogy az érzékek bajt jelentenek. Ez persze így is volt, mert nem úgy használtuk őket, ahogy kell. Ahogyan aztán tapasztalatot szerzünk a gyakorlásban, egyre inkább az igazsággal összhangban látjuk őket. Megtanuljuk jól használni őket, ahogyan a csirkék a rizst. Többé már nem fordulnak ellenünk, és megszűnnek a gondok.

Háziállatok

Sokan úgy képzelték, hogy az Ácsán Cshá kolostorába költöző nyugati tanítványok komoly nyelvi nehézségekbe ütköztek, pedig nem így volt. Egyszer valaki megkérdezte Ácsán Cshát:

– Hogy tudod tanítani a külföldieket? Talán beszélsz angolul vagy franciául? Tudsz japánul vagy németül?

– Nem – válaszolta Ácsán Cshá.

– Akkor hogyan boldogulsz velük? – kérdezte.

– Mond csak, tartasz otthon vízibivalyokat?

– Igen.

– Talán teheneket, kutyákat és csirkéket is?

– Igen, mindből van az udvaron.

– Na és – kérdezte Ácsán Cshá – beszélsz vízibivalyul vagy tehénül?

– Természetesen nem.

– Hát akkor hogyan boldogulsz velük?

MÁSODIK RÉSZ

Minden tanítás merő példázat, hasonlat csupán: segédeszköz, hogy a tudat megismerje az igazságot.

Mindenből száz

Az emberek csak az élvezetet látják a vagyonszerzésben, azt már nem mérlegelik, hogy mennyi gondot okozhat. Tanonc szerzetes koromban gyakran beszéltem a világiakkal a gazdagság és birtoklás öröméről. Milyen jól jönne száz férfi szolga, száz női szolga, száz tehén, száz bivaly…

mindenből száz! A világiaknak nagyon tetszett a gondolat. De el tudjuk képzelni, mit jelenthet száz bivalyra vagy tehénre vigyázni? Nem is beszélve a kétszáz szolgáról. Biztos, hogy örömteli volna? Kevesen látják a dolognak ezt az oldalát. Vágynak a vagyonra, a tehenekre, bivalyokra és szolgákra százával. De szerintem ötven bivaly is túl sok lenne. Már a köteleik megfonása is fejfájást okozna! De erre nem gondolnak. Csak a vagyont akarják, amennyit csak szerezni lehet…

Hangyaboly

Ülő meditáció közben azt akarjuk, hogy a tudat békés legyen, mégsem lesz az. Nem akarunk gondolkodni, mégis azt tesszük. Olyanok vagyunk, mint a hangyabolyban ülő ember. A hangyák egyre csak csipkedik. Miért? Mert amikor a tudat a külvilágban időzik, hiába ül az ember csukott szemmel, nem lát mást, mint a világot. Öröm, bánat, aggodalom, zavarodottság, mind felbukkan, mert a meditáló még nem valósította meg a Dhammát. Ha a tudat ilyen, az ember nem tudja elviselni a világi dhammákat, nem képes a szenvtelen vizsgálatra. Mintha csak egy hangyabolyban lenne: a hangyák újra és újra megcsípik, mert az otthonuk közepén ül. Mit tehet hát? Valahogy meg kell szabadulnia tőlük.

Almaültetvény

Ha megkérdezzük az embereket, hogy miért születtek meg, nehezen tudnák megválaszolni, mert belesüppedtek az érzékekbe és a létesülésbe. Képzeljük el például, hogy van egy gyümölcsösünk teli almafákkal, ami különösen kedves a szívünknek. Ilyen a létesülés, amikor hiányzik a bölcsesség. Tegyük fel, hogy a gyümölcsösben száz almafa áll, és úgy tekintünk rájuk, mint a sajátjainkra. Mintha csak beleszületnénk minden egyes fába, és hernyó módjára lyukat fúrnánk beléjük. „Csápjainkkal" a szeretett fák felé nyúlnánk még akkor is, ha emberi testünk a házban pihenne.

A létesülés abból ered, hogy ragaszkodunk az elképzeléshez, hogy a gyümölcsös a miénk. Ha valaki fogna egy fejszét és kivágná az egyik fát, lélekben mi is meghalnánk a fával. Dühbe gurulnánk, és azonnal rendet akarnánk teremteni. Harcolnánk, sőt akár gyilkolnánk is érte. Ilyen konfliktusokkal terhelt a születés. Pontosan oda születünk, ahol valamit a sajátunknak tekintünk. Hiába lenne ezer almafánk, ha valaki egyet is kivágna belőle, rögtön úgy éreznénk, hogy minket „vágtak meg". Bármihez is ragaszkodunk, abban létezünk, abba születünk bele.

Almák

Ha meg akarunk szabadulni az önzéstől, kezdjük az adással. Amikor az ember önző, nem érzi jól magát. Mégis általában csak folytatjuk az önzést, észre sem véve, ahogyan ez visszahat ránk.

Bármikor kísérletezhetünk ezzel! Figyeljük meg például, amikor éhesek vagyunk. Amikor kapunk pár szem almát, ott a lehetőség, hogy megosszuk valakivel, mondjuk egy barátunkkal. Amikor ez eszünkbe jut, megjelenik a szándék, hogy adjunk, mégis inkább csak a kisebbiket ajándékoznánk el. Ilyenkor nehéz kiküszöbölni a részrehajlást. „Kár volna odaadni a nagyot" – gondoljuk, és már nyújtjuk is a kisebbet. Nem más ez, mint az önzés egy nehezen észrevehető formája. Találkoztatok már vele?

Amikor a nagylelkűséget gyakoroljuk, az árral szemben haladunk. Ha a kisebbet szeretnéd adni, kényszerítsd magad, hogy a nagyobbat add! Amikor aztán megteszed, jó érzés tölt el. Ahhoz, hogy az árral szemben úszva eddzük az elmét, önfegyelemre van szükségünk. Ismernünk kell az adás és a lemondás módját, hogy ne az önzésünket tápláljuk. Ez az árral szemben haladás helyes módja.

Bambuszrügy

Akármennyire is lelkesedsz valamiért, jusson eszedbe, hogy a dolog bizonytalan. Mint a bambuszügy: ínycsiklandónak tűnik, de jobb, ha figyelmezteted magad, hogy „nem biztos”! Próbáld csak ki: egyél bambuszrügyet minden nap! Előbb-utóbb panaszkodni fogysz, hogy „már nem is olyan jó”. Másfajta ételre fogsz vágyni, biztosra véve, hogy *az* a finom. Később viszont rájössz majd, hogy erre sincs garancia. Ilyen bizonytalan minden a világon.

Nagy bot és kis bot

Az emberek képtelenek kiismerni magukat a problémáikban, mert helytelen a szemléletmódjuk. Úgy viselkednek, mint az ember, aki eldobja a kis botját és egy nagyobbat vesz fel, remélve, hogy a nagyobb könnyebb lesz.

Vak ember

Ha meg akarod ízlelni a Dhammát, magadnak kell a tanítást gyakorlatba ültetned. A Buddha nem jellemezte részletesen a gyakorlás gyümölcseit, mert nem igazán lehet szavakkal leírni őket. Olyan lenne, mintha a színek közti különbséget akarnánk elmagyarázni valakinek, aki születése óta vak. Meg lehet ugyan próbálni, de nagy sikerre nem számíthatunk.

A test bája

A test és annak szépsége elbűvöl minket, pedig valójában nem is vonzó. Milyen lenne például olyan valaki mellett állni, aki egy teljes hétig nem fürdött? Elviselhetetlen szaga lenne. Amikor a kemény munkától megizzadunk, kellemetlen testszagunk támad. Hazamegyünk és bedörzsöljük magunkat szappanos vízzel, amitől az izzadtságszagot felváltja a szappan illata. Az illatos szappantól finom illatúnak tűnik a test is, pedig valójában csak ideiglenesen elnyomtuk a szagát. Amikor a szappanillat elillan, visszatér a testszag.

A testet többnyire szépnek, örömtelinek és erősnek tekintjük. Úgy gondolunk rá, mintha nem kellene megöregednie, megbetegednie és meghalnia. Elbűvöl és félrevezet a test, így aztán nem találjuk meg magunkban az igazi menedéket. Valójában a tudat az igazi menedékhely.

Főtt rizs

A Buddha tanításai segítenek megoldani a problémáinkat, de először gyakorolnunk kell, hogy fejlesszük a bölcsességünket. Ugyanúgy, mint amikor főtt rizst szeretnénk. Először tüzet kell raknunk, majd megvárni, míg felforr a víz, végül pedig készre főzni a rizst. Ha csak beleszórjuk a nyers rizst a fazék vízbe, abból nem lesz rögtön főtt rizs.

Téglaégető kemence

Ha egy érzés benyomást kelt az elmében, ne hagyjuk figyelmen kívül! Olyan ez, mint a téglaégetés. Láttatok már téglaégető kemencét? Körülbelül fél méter magas tüzet raknak a kemence előtt, hogy az magába szívhasson minden füstöt. Az összes hő a kemencét fűti és a folyamat hamar véget ér.

Aki a Dhammát gyakorolja, legyen olyan, mint a téglaégető kemence. Szívjunk magunkba minden érzést, és változtassuk helyes szemléletté. Amikor látunk, hallunk, szaglunk, ízlelünk, és így tovább, az elme mindent befogad. Az érzések így olyan tapasztalatokká válnak, amik utat nyithatnak a bölcsességnek.

Híd

Legyen a tudatod szilárd és megbízható, mint egy híd, ne pedig olyan, mint az alatta hullámzó, folyton süllyedő-emelkedő víz.

Buddha szobor

A megvilágosodás nem azt jelenti, hogy élettelenné válunk, mint egy Buddha szobor. Egy felébredett ember is gondolkodik, csak éppen tudatában van, hogy a gondolkodás változékony, tökéletlen és üres.

Amikor gyakorlunk, mindez világosan látszik. Meg kell vizsgálni a szenvedést és megállítani a folyamatokat, amik okozzák, különben a bölcsesség nem tud megjelenni. Lássuk a dolgokat úgy, ahogy vannak: az érzések csak érzések, a gondolatok csak gondolatok. Így vethetünk véget minden problémánknak.

Házépítés és ruhafestés

Ha csupán érdemeket akarunk szerezni, de nem fejlesztjük az erényt, az olyan, mintha egy gyönyörű házat akarnánk építeni, de nem készítenénk elő a terepet hozzá. Nem kellene sokat várni, hogy összedőljön.

Vagy mint amikor úgy akarnánk befesteni egy szövetanyagot, hogy előtte nem mostuk ki. Sokan pontosan így tesznek: rá se néznek a ruhára, egyszerűen csak bemártják a festékbe. Pedig, ha az anyag piszkos, csak rosszabbul fog kinézni tőle. Gondoljuk csak végig: ha befestünk egy régi, piszkos holmit, javítunk rajta bármit is?

Mégis, ilyenek az emberek: törekszenek a jótettekre, de a rosszakkal már nem hagynak fel. Még nem értették meg, hogy a tudat csak akkor lehet békés, ha megszabadul a szennyeződésektől.

Magunkba kell néznünk, és észrevennünk a hibákat a tetteinkben, a beszédünkben és a gondolatainkban. Hol máshol is gyakorolhatnánk, mint a tetteinkben, a beszédünkben és a gondolatainkban?

Autók

A vallások olyanok, mint a különböző, de egy irányba tartó autók. Nincs világosság a szívében, aki ezt nem látja.

Macska

Amikor előjönnek a szennyeződések, valamit kezdened kell velük. A szennyeződés olyan, mint a macska: ha megadod neki, amit akar, egyre többet megjelenik majd, hogy még többet kérjen. De ha egy nap megkarmol, te pedig elhatározod, hogy nem eteted tovább, akkor el fog maradni. Persze először jönni fog még hangosan nyávogva, de ha szilárd az elhatározásod, előbb-utóbb abbahagyja. Így van ez az elméd különböző szennyeződéseivel is. Ha nem táplálod őket, nem fognak újra meg újra felbukkanni és zaklatni, így a tudatod békére lel.

Csirke az ólban

Ha a tudat megnyugszik, ez a nyugalom féken fogja tartani, akár a csirkét a tyúkól. Amikor a csirke odabent van, nem tud kint elcsatangolni, ugyanakkor a korlátok között nyugodtan mozoghat. Sétálhat fel és alá, nem esik bántódása, mert mindig az ólon belül fog maradni.

Egyesek nem akarnak meditáció közben érzésekkel és gondolatokkal találkozni, pedig természetes, hogy

felbukkannak. Ugyanakkor, a nyugodt elmében jelen van az éberség is, ami megakadályozza, hogy a gondolatok és érzések felzaklassák a tudatot. Tehát „sétálgathatnak" fel-alá az elmében: amíg ezt nyugodt tudat „óljában" teszik, nem okozhatnak kárt vagy zavart.

Gyerek

Ha nem állunk ellen a tudatnak és nem szállunk szembe vele, akkor csak a hangulatait követjük. Ez nem helyes gyakorlat. Olyan, mintha a szülők a gyerek minden hóbortjának eleget tennének, és mindent megadnának neki, amit csak kér. Rendes gyerek lenne így belőle? Még ha kezdetben így is tesznek a szülők, mire a gyerek megtanul beszélni, elkezdik alkalomszerűen fenyíteni, mert megijednek, hogy elkényeztetett és életképtelen lesz. Ilyennek kell lenni a tudat képzésének is. Ne elégítsük ki az elme minden szeszélyét!

Görbe fa

A gyakorlatunk lényege a szándék megfigyelése és a tudat vizsgálata. Bölcsességre van szükségünk. Ne különböztess meg másokat, és ne haragudj meg rájuk, mert másmilyenek, mint te. Talán dühbe jönnél, ha az erdőben egy kicsi és görbe fát látnál, mert nem olyan magas és egyenes, mint a többi? Ostobaság volna. Ne ítélj el másokat, hiszen

mind-mind különbözőek vagyunk. Ha arra vágysz, hogy mindenkit megváltoztass, azzal csak feleslegesen fárasztod magad. Ha bármit is meg akarsz változtatni, változtasd a tudatlanságod bölcsességre.

Piszkos tálka

Sokan megelégednek azzal a gondolattal, hogy mivel a tudat eredendően tiszta és mindannyiunknak buddha-természete van, nem is szükséges gyakorolni. Pedig ez olyan, mintha vennénk egy tiszta dolgot, például ezt a tálkát, és trágyát tennénk rá. Erre is azt mondanád, hogy a tálka eredendően tiszta, ezért nincs semmi tisztítanivaló rajta?

Földszint és emelet

A megértés kedvéért neveket találunk ki, de valójában a természet csak olyan, amilyen. Például most a földszinten, a földön ülünk. A földszint biztos pontot jelent, alapot, ami nem mozog. Az emeletet pedig erre a földszintre építették: olyan, mint minden, amit a tudatban találunk: alak, érzés, emlék, gondolkodás. Valójában nem léteznek olyan módon, ahogy elképzeljük, merő konvenciók csupán. Megjelennek és hamarosan elmúlnak, nem léteznek önállóan.

Vízcseppek

Tégy eleget a képzési fogadalmaknak! Először persze hibázni fogsz. Amikor észreveszed, állj meg, és térj vissza az elhatározáshoz, hogy követed őket! Lehet, hogy ismét eltévelyedsz, és megint hibázol. Csak vedd észre, és határozd el magad újra!

Ha így gyakorolsz, a tudatosságod fejlődni fog és egyre folyamatosabbá válik, akár a kannából csepegő víz. Ha éppen csak megdöntjük a kannát, a lassan fog csepegni: „blugy…, blugy…, blugy". Ha egy kicsit döntünk még rajta, felgyorsul: „blugy, blugy, blugy". Ha pedig még jobban, a csepegést csordogálás váltja fel. Hova tűnnek a cseppek? Nem mennek el sehova, csak folyamatos vízfolyássá válnak. Így fog fejlődni az éberségünk is.

Kacsa

Bármennyire is szeretnénk, hogy a testünk élete egyre csak folytatódjon, nem fog szót fogadni. Erre vágyni olyan, mintha azt várnánk a kacsától, hogy csirke legyen. Ha viszont belátjuk, hogy ez lehetetlen, mert a kacsa kacsa marad, a csirke csak csirke lehet, és a test sem lehet más, mint test, akkor azt is elfogadjuk, hogy egyszer megöregszik és meghal. Ebből pedig erőt és kitartást meríthetünk, amikor a test változásaival kell szembesülnünk.

Földigiliszta

Néha megkérdezik tőlem, hogy aki ráébred a világ változékony, tökéletlen és üres jellegére, nem fog-e feladni mindent és lustává válni. Erre az a válaszom, hogy éppen ellenkezőleg, szorgalmasabbak leszünk tőle. Csak éppen ragaszkodás nélkül munkálkodunk és csak azt tesszük, ami hasznos.

Azt is fel szokták vetni: „Ha mindenki gyakorolná a Dhammát, senki nem tenne semmit, a világ nem haladna előre. Ha mindenki megvilágosodna, senki nem vállalna gyereket, és kihalna az emberiség." De ez olyan, mintha a földigiliszta azon aggódna, hogy kifogy a földből, nem igaz?

A széklet szaga

Mehetünk bárhova a világon, a szenvedés mindenhol ott van. Nem menekülhetünk el előle, amíg az eszünk a világon jár. Olyan ez, mintha megpróbálnánk megszabadulni egy nagy kupac széklet szagától azzal, hogy egy kisebb kupachoz megyünk. Teljesen mindegy, hogy nagy vagy kicsi kupac mellett állunk, a szaga teljesen ugyanaz lesz.

Drága holmi

Tegyük fel, hogy birtokunkba kerül egy értékes tárgy. Amint a miénk lesz, rögtön megváltozik a tudatunk: „Hol is tartsam? Ha itt hagyom, talán még ellopják." Ahogy keressük a megfelelő helyet, a tudatállapotunk egyre aggódóbb lesz. Ez a szenvedés. Hogy honnan ered? Abból a felismerésből, hogy valamit megszereztünk. Mielőtt a miénk lett volna, nem volt szenvedés, mert nem volt tárgya, amihez a tudat ragaszkodhatott volna.

Így van ez az önvalóval is. Amikor „saját" magunkra gondolunk, körülöttünk minden más is a sajátunknak tűnik, aminek aztán zavarodottság a vége. Ha viszont nincs a tudatban „én" és „enyém", akkor nincs zavarodottság sem.

Kiütés

Sokan csak találgatják, hogy miért támad annyi gondjuk, amikor elkezdenek felhagyni a vágyaikkal. Nem értik, miért kell annyit szenvedniük. Hiszen könnyebb volt korábban, amikor kielégítették a vágyaikat, mert békében élhettek velük. Pedig az ugyanolyan, mint amikor valaki kiütést kap egy belső fertőzéstől, de csak a bőrét kezeli.

Leesni a fáról

Ha az írások szerint osztjuk fel a paṭiccasamuppādát, akkor azt mondhatjuk, hogy a tudatlanságból ösztönző erők származnak, az ösztönző erőkből érzéki tudomás ered, az érzéki tudomásból név és forma származik, a névből és formából hat érzéktartomány ered, a hat érzéktartományból benyomás származik, a benyomásból érzés ered, az érzésből vágy (szomj) származik, a vágyból ragaszkodás ered, a ragaszkodásból létesülés származik, a létesülésből születés ered, a születésből pedig öregség, betegség, halál és a szenvedés megannyi formája származik. Valójában azt tapasztaljuk, hogy amikor kapcsolatba kerülünk valamivel, ami nem tetszik, a szenvedés azonnal érezhető. A tudat olyan gyorsan megy végig a paṭiccasamuppāda láncolatán, hogy észre sem vesszük.

Olyan ez, mint amikor leesünk a fáról. Mielőtt rájönnénk, hogy mi történik, paff! már lent is vagyunk. Esés közben valójában sok ág és gally mellett elhaladunk, csak épp nincs időnk észrevenni és megjegyezni.

Így van ez a paṭiccasamuppādával is. Az azonnal megtapasztalt szenvedés abból származik, hogy végighaladunk a teljes láncolaton. Ezért buzdította a Buddha a tanítványait a tudatuk vizsgálatára és kiismerésére: hogy észrevegyék magukat, mielőtt a mélybe zuhannának.

Lehulló levelek

Olyan az élet, mint a lélegzet, mint a növekvő és lehulló levelek. Ha igazán megértjük a kihajtó és lehulló leveleket, akkor minden nap fel fogjuk söpörni az ösvényeket, így boldogan élhetünk ebben a szüntelenül változó világban.

Földműves és anya

Bárhol is legyen hiányos a gyakorlatod, összpontosítsd a figyelmedet arra a területre. Akár ülsz, akár fekszel vagy sétálsz éppen, csak erre figyelj! Ahogyan a földműves is, aki még nem fejezte be a munkát a földjén. Minden évben elülteti a rizst, de idén még nem végzett, ezért csak a hátralévő munkán jár az esze. Az elméje a befejezetlen földterület körül forog, és nem tud megpihenni, még akkor sem, amikor a barátaival tölti az idejét.

Vagy vegyük az anyát, aki az emeleten hagyja a kisbabáját, amíg lent az állatokat látja el. Egyfolytában a gyerekre gondol, attól félve, hogy valami baj érheti. Hiába van más teendőkkel elfoglalva, a gondolatai sohasem hagyják el a babát.

Így megy ez a gyakorlással is. Soha ne távolodjanak el a gondolataink tőle! Még ha valami teljesen mással foglalkozunk is, nem feledkezhetünk el róla. Ha igazán fejlődni akarunk, legyen velünk a gyakorlat éjjel és nappal!

Focilabda

A Dhamma puszta meghallgatása ugyan nem feltétlenül vezet annak megvalósításához, de rengeteget segít. A Buddha idejében voltak, akik megvalósították a Dhammát, sőt arahanttá váltak, miközben a Beérkezett beszédét hallgatták. Egy focilabdához hasonlíthatnánk őket. Amikor egy focilabdába levegőt pumpálnak, felfúvódik. A levegő persze nyomja a labdát, hogy kiszabaduljon, de nincs lyuk, ahol kiszökhetne. Ha viszont egy tű kiszúrja a labdát, az összes levegő rögtön sietve távozik.

Ugyanígy világosodtak meg a tanítványok a Dhamma hallgatása közben. Meghallották a Tanítást, ami eltalálta a megfelelő pontot, így felébredt a bölcsesség. Azonnal megértették és megvalósították az igaz Dhammát.

Barátok

A Buddha nem arra tanított, hogy kövessük az elmét, hanem arra, hogy neveljük meg. Ha erre akar menni, mi tartsunk arra. Akármit is akar, ne adjuk meg neki. Olyan ez, mint amikor valakivel hosszú ideje barátok vagyunk, de egy ideje már nem értjük meg olyan jól egymást. Másképp látjuk a dolgokat, amitől aztán veszekedni kezdünk, végül pedig elválnak útjaink.

Ne kövessük az elmét, mert azzal csak az elme rokonszenveit és ellenszenveit követjük. Csak az tesz így, aki még sohasem gyakorolt.

Kézben tartott gyümölcs

Fontos, hogy gyakoroljuk a Dhammát. Ha nem így teszünk, minden ismeretünk felszínes lesz, nem több külső héjnál. Olyan, mintha a kezünkben tartanánk egy gyümölcsöt, de nem ennénk meg. Hiába van gyümölcsünk, így nem válik hasznunkra. Csak a gyümölcs elfogyasztáskor ismerhetjük meg az ízét.

Gyümölcsfa

A fa megnő, kivirágzik, majd gyümölcsöt hoz, ami aztán megérik. A gyümölcs megrohad, és a magok visszakerülnek a földbe, hogy új gyümölcsfa legyen belőle. Aztán kezdődik elölről az egész. Gyümölcsök sokasága követi ezt a körforgást: megérik, leesik, megrohad, a talajba süllyed és újra kihajt. Ilyen a világ: ugyanazt ismétli újra meg újra, így aztán nem jut túl messze.

Manapság ilyen a mi életünk is: azt tesszük, amit mindig is csináltunk. Állandóan csak gondolkodunk. Számtalan dolog kelti fel az érdeklődésünk, de egyik se vezet a kiteljesedéshez.

Szemetesláda

A tanítás néha nehéz munka. A tanító olyan, mint egy szemetesláda, ahova az emberek beleszórják a csalódottságukat és a gondjaikat. Minél több a tanítvány, annál nagyobb a szemetelés. De ne aggódj, a tanítás nagyon szép módja a Dhamma gyakorlásának. A Tanítás rengeteget segít mindenkinek, aki gyakorlatba ülteti a saját életében. Aki pedig tanítja, fejlődni fog türelemben és megértésben egyaránt.

Eltévedni

Sokan úgy vélik, hogy ha megteszik ezt, vagy megjegyzik azt, így vagy úgy tanulnak, akkor a szenvedés megszűnik. Pedig ez olyan, mint a harácsoló ember. Megpróbál összegyűjteni amit csak lehet, mert azt hiszi, ha egyszer elég holmija lesz, a szenvedései lecsökkennek. Olyan ez, mintha úgy akarnánk csökkenteni a terheinken, hogy még több dolgot veszünk a hátunkra. Így gondolkodnak az emberek, de az útjuk ezzel letér az igazi ösvényről, mintha csak az egyik ember Északnak, a másik pedig Délnek indulna, és azt várnák, hogy ugyanabba az irányba haladjanak.

Bemenni a városba

Egyesek összezavarodnak, mert manapság annyiféle meditációs rendszer és tanár érhető el. Pedig ez csak olyan, mint amikor bemegyünk a városba. Mindenféle irányból bejuthatunk: innen is, onnan is, gyorsan is, lassan is egyaránt. Gyakran csak külsőleg különböznek a meditációs rendszerek. A lényegi pont azonban, ahová minden jó gyakorlattal eljuthatunk, egy és ugyanaz: a ragaszkodás megszüntetése. Végső soron el kell tudnunk engedni minden meditációs rendszert, és magát a tanítót is. Ha egy rendszer az elengedéshez, a ragaszkodás feloldásához vezet, akkor helyes gyakorlatnak számít.

Jó emésztés

Ne siess a szennyeződésektől való megszabadulásokkal. Először türelmesen meg kell ismerned a szenvedést és annak okait. Csak így tudsz teljesen felhagyni velük. Éppen úgy, ahogy az emésztésed is akkor lesz jó, ha minden falatot lassan és alaposan megrágsz.

Főpályaudvar

Amikor megkezdjük a gyakorlást, nincs semmi másra szükségünk, mint őszinteségre és következetességre. Nem

kell a Tipitakát olvasnunk ahhoz, hogy érezzük a mohóságot, az ellenszenvet és az önbecsapást. Ott vannak a tudatunkban akkor is, ha soha nem olvastunk róluk.

Hagyd, hogy az ismeret belülről fakadjon, és a gyakorlatod helyes lesz. Ha vonatot akarsz látni, csak menj a főpályaudvarra. Nem kell végigutaznod az Északi Vonalon, a Déli Vonalon, a Keleti és Nyugati Vonalakon, hogy minden egyes vonatot láss. Elég, ha a Főpályaudvaron várakozol, hiszen minden vonal oda fut be.

Egyesek arra panaszkodnak, hogy gyakorolnának, de nem tudják, hogy kell. Vagy, hogy nem állnak készen az írások tanulmányozására, vagy már idősek és nem olyan jó az emlékezetük. Csak figyelj ide, a Főpályaudvarra! Innen indul a mohóság, innen indul az ellenszenv, innen indul az önbecsapás. Gyakorolj itt, mert itt akadtál el, és a Dhamma is itt fog megjelenni!

Hajszál a levesedben

Hogy miért vonzó számunkra test és miért kezdünk ragaszkodni hozzá? Mert a test szemével nézünk és nem a szív szemével. A test valódi természete, hogy nem tiszta, nem szép, hanem változékony és mulandó. Tekintsünk úgy a testre, mint egy hajszálra a levesben. Szép lenne talán? Nézzük meg alaposan a testet, és nem fogunk benne mást látni benne, mint földet, tüzet, vizet és levegőt – nincs ott senki. Ha széppé akarjuk tenni, bukásra vagyunk ítélve.

Hegyet eltakaró hajszál

A véleményeink, ragaszkodásaink és vágyaink olyanok, mint a hajszál, ami egy egész hegyet eltakarhat előlünk. Nem látjuk tőlük a legegyszerűbb és alapvetőbb dolgokat sem. Úgy belebonyolódunk a gondolatainkba és elvárásainkba, hogy nem látjuk a dolgok valós helyzetét. Egy egészen vékony hajszál is eltakarhat egy egész hegyet. Ugyanígy, legyen akármilyen kifinomult és észrevehetetlen is a vágyunk, ha ragaszkodunk hozzá, a legnyilvánvalóbb igazságot is el fogja takarni előlünk.

Terem

Csak látogatói vagyunk ennek a testnek. Mint ahogyan ennek a teremnek is: nem a miénk. Átmeneti lakók vagyunk, mint az itt élő patkányok, gyíkok és gekkók, csak nem vesszük észre. A Buddha azt tanította, hogy nincs állandó én a testben, mégis önmagunkat látjuk benne, vele azonosulunk. Ez téves nézet.

Egy marék iszap

Ha felmarkolunk egy adag iszapot, és összeszorítjuk a kezünket, megpróbál majd kikúszni az ujjaink közül. Éppen ilyen a szenvedő ember is: amikor elkezdi szorongatni a szenvedés, ő is rögtön menekülőutat keres.

Tyúk vagy kakas?

Nagyon nehéz az embereket különböző megértési szinten tanítani. Ha valakinek mély a meggyőződése, hiába mondod el neki az igazat, nem fog hinni neked: „Nekem van igazam, tévedsz!" Ennek aztán se vége se hossza, hiszen amíg nincs elengedés, nem érhet véget a szenvedés sem. Olyan ez, mint amikor négy ember az erdőbe megy és meghall egy kakast. Az egyikük elgondolkozik, hogy ez kakas lehet, vagy tyúk. Hárman meg vannak győződve róla, hogy tyúk, de a kíváncsi ember ragaszkodik hozzá, hogy kakas. „Hogy kukorékolhatna így egy tyúk?" - kérdezi, mire a többi így felel: „Miért, talán nincs csőre hozzá?" Így vitatkozva jól összevesznek, és mindannyian tévedésbe esnek. Mondhatjuk rájuk, hogy tyúk vagy kakas, de ezek csak nevek. Azt mondjuk: a kakas ilyen, a tyúk pedig olyan. A kakas ilyen hangot ad, a tyúk pedig olyat. Így aztán belebonyolódunk a világ dolgaiba. Ennek csak akkor van vége, ha azt mondjuk: nincs sem tyúk, sem kakas.

Gyógyító füvek

A Dhamma elmélete olyan, mint egy füves könyv, a gyógynövények megkeresése a természetben pedig a gyakorlásra hasonlít. Ha áttanulmányoztuk a könyvet, tudni fogjuk, amit a gyógynövényekről tudni érdemes, de még nem

lesz pontos képünk a kinézetükről. Csupán vázlatos rajzokat és neveket kapunk belőle. Viszont, ha van egy füves könyvünk, elindulhatunk vele, hogy megkeressük a növényeket a természetben. Ha ezt elég gyakran végezzük, egy idő után könnyen fel fogjuk ismerni őket, így a füves könyv hasznossá válik.

Azért ismerjük fel a gyógyfüveket, mert olvastuk a könyvet. A füves könyv volt a tanítónk. Ugyanez a szerepe a Dhamma elméletének is. Ha csak a gyakorlatra támaszkodunk, és nem szánunk időt az elméletre, az olyan, mintha előzetes ismeretek nélkül keresnénk gyógyfüveket. Hogyan is találhatnánk rájuk, ha azt se tudjuk, mit keresünk? Egyaránt fontos tehát az elmélet és a gyakorlat is.

Házigazda és vendégek

Az elméd olyan, mint egy ház tulajdonosa, az érzések pedig a vendégekre hasonlítanak, akik jönnek és mennek benne. Legyen csak egy széked az egész házban, így minden vendéget alaposan megfigyelhetsz. Lásd tisztán a hangulatokat és érzéseket, amelyek megzavarnak, majd engedd útjukra őket! Minden testhelyzetben légy éber! Ha csak követed a hangulatokat, nincs esélyed megismerni őket.

Forró vasgolyó

A régi idők gyakorlói látták, hogy nincs más, csak a dhammák megjelenése és megszűnése. Vizsgálódtak minden irányból, és arra jutottak, hogy semmi sem létezik szilárdan és állandóan. Akár sétáltak, akár ültek, bármerre is néztek, mindent ugyanígy láttak: szenvedésként. Akár egy nagy vasgolyót, amit most vettek ki a kohóból. Mindenhol forró, akár a tetejét, akár az oldalát, akár az alját érintjük meg. Nincs rajta egy ujjnyi hideg terület sem.

Forró vasrúd és édesség

Valószínűtlen, hogy igazán befolyásolni tudjuk egy haldokló lelkiállapotát, akár segítő, akár ártó szándékkal tegyük is azt. Olyan ez, mintha fognék egy forró vasrudat, és mellbe szúrnálak vele, majd a másik kezemmel édességet nyújtanék feléd. Mennyire tudnám elterelni a figyelmed?

A haldoklókat szeretettel és együttérzéssel kell körülvenni, és a legjobb tudásunk szerint ápolni őket. De ha nem fordulunk mindezzel befelé is, és nem elmélkedünk a saját, elkerülhetetlen halálunkon, akkor nem sok hasznunk származik belőle.

Szálloda

Nincstelenül születünk és nincstelenként halunk meg. Az otthonunk, akár egy szálloda, ahogyan a testünk is. Egy napon mindkettőből ki kell költöznünk és magunk mögött hagynunk.

Háztulajdonos

Mi a tudat? Nincs semmilyen alakja. Azt hívjuk „tudatnak", ami benyomásokat tudatosít, akár kellemeseket, akár pedig kellemetleneket. Akár egy ház tulajdonosa, akihez vendégek érkeznek látogatóba, ő pedig fogadja őket. Ki fogadja az érzéki benyomásokat? Mi az, ami felfogja vagy éppen elengedi őket? Ezt hívjuk tudatnak. Láthatatlan, megfoghatatlan dolog, könnyű belezavarodni és túlgondolni. „Mi az elme? Mi az agy?" Jobb, ha nem bonyolódunk ilyen fejtegetésekbe. Mi szerez tudomást a benyomásokról? Van ott valaki egyáltalán? Persze, hogy van, csak nem látjuk. Őt hívjuk „tudatnak".

Tudatlan Gyermek

Az igazat megvallva, mi emberek úgy cselekszünk és élünk, olyanok vagyunk, mint a kisgyermekek. A gyerek nem sokat tud a világról. Ha egy felnőtt megfigyeli a viselkedését, ahogyan játszik és ugrándozik, nem sok értelmet

lát benne. Amikor a tudatunk képzetlen, olyan, mint egy gyermek. Elővigyázatlanul beszélünk és megfontolatlanul cselekszünk. Akár vissza is fejlődhetünk, és észre sem vesszük. A gyermek tudatlan, és gyerekesen játszik. A tudatlan elménk éppen ilyen. Éppen ezért tanított minket a Buddha arra, hogy fejlesszük.

Csecsemő

Vedd észre, ahogy az érzékek kapcsolatából tetszés és nem tetszés fakad. Ne törekedj gyors haladásra vagy azonnali eredményekre. A csecsemőnek először mászni kell megtanulnia, mielőtt járni vagy futni tanul. Csak gyakorolj szilárd elhatározással és folytasd a meditációt.

Viszkető fej

Ha nem tudjuk kezelni a szenvedést, amikor felbukkan, akkor nem fogunk tudni megszabadulni tőle. Mintha csak viszketne a fejünk, de mi a lábunkat vakarnánk! Persze, hogy így nem fog elmúlni.

Kulcs

Ha egyszerűen kivesszük a fogadalmakat a hagyományból, a gyakorlatunk hiányos lesz, még akkor is, ha a mester az igazságot tanítja. Nem elég a tanításokat tanulmányozni

és ismételgetni, az igazi megértéshez gyakorolnunk is kell. Ha nem fejlesztjük a gyakorlatot, azzal meg is akadályozhatjuk, hogy behatoljunk a buddhizmus szívébe, és megértsük a vallás lényegét.

A gyakorlat olyan, mint egy bőrönd kulcsa. Ha nálunk van a megfelelő kulcs, nem számít milyen erős a zár és milyen szorosra van zárva. Csak behelyezzük és elfordítjuk a kulcsot, és már el is enged a zár. De ha nincs kulcsunk hozzá, nem fogjuk tudni kinyitni, és sosem tudjuk meg, mi van a bőröndben.

Ólom aranyért

Az arahant teljesen más, mint egy átlagos ember. Azok a dolgok, amelyek nekünk igaznak és értékesnek tűnnek, számára valótlanok és értéktelenek. Ha világi dolgok iránt igyekeznénk egy arahant érdeklődését felkelteni, az olyan lenne, mintha ólmot kínálnánk aranyért cserébe. Mintha csak azt mondanánk: „Itt egy egész halom ólom, miért nem akarja odaadni érte azt az aranydarabkát? Hiszen sokkal kisebb!”

Búcsú egy régi baráttól

Minden szenvedést a gyűlölet, a mohóság és az ellenszenv okozza. Meg kell tanulnunk felülemelkedni rajtuk és megszabadulnunk az uralmuktól. Ez persze nagyon nehéz.

Mintha csak arra kérne minket a Buddha, hogy örökre búcsúzzunk el egy régi baráttól, akit gyerekkorunk óta ismerünk és szeretünk. Egy ilyen szakítás nem könnyű.

Villanykapcsoló és tál

Elengedhetetlen, hogy az összpontosítás szilárd alapjára helyezzük a gyakorlásunkat, különben a bölcsesség nem nyilvánulhat meg. Hasonlíthatjuk az elme összpontosítását egy villanykapcsoló felnyomásához, a bölcsességet pedig az előbbiek következtében kigyulladó fényhez. Kapcsoló nélkül nem lenne világosság sem. Aztán az összpontosítás olyan is, mint egy üres tál, a bölcsesség pedig az ételhez hasonlít, amit bele teszünk. Ha nem lenne tál, nem tudnánk hová tenni az ételt.

Gyík

A szutrákban találunk egy hasonlatot az emberről, aki gyíkot akart fogni. A gyík bemenekült egy termeszvárba, aminek hat lyuka volt. Hogyan kaphatná el? Le kell zárnia öt lyukat, és csak egyet hagynia szabadon. Ezután le kell ülnie és türelmesen őriznie a lyukat. Amikor aztán a gyík kiszalad – hopp – elkapja.

Éppen ilyen a tudat megfigyelése is. Lezárjuk a szemeket, a füleket, az orrot, a nyelvet és az egész testet. Csak az elmét hagyjuk szabadon. A lezárás azt jelenti, hogy

féken tartjuk az öt érzéket, amiből csak a tudatot hagyjuk ki, hogy megfigyelhessük. A meditáció tehát ugyanolyan, mint a gyíkvadászat.

Elveszett valami?

Ha megérted, hogy jó és rossz, helyes és helytelen, mindmind belőled fakad, akkor nem kell többet saját magadon kívül keresned őket. Csak figyeld meg őket ott, ahol megjelennek. Ha nem így teszel, az olyan mintha elvesztenél valamit emitt, de te amott keresnéd. Ha itt vesztetted el, itt is kell megkeresned. Ha nem is találod meg rögtön, csak keresd tovább ott, ahol elejtetted! De általában nem ott keressük a dolgokat, ahol vannak, így aztán hogyan is lelhetnénk rájuk? A jó és rossz tettek ott vannak benned. Egyszer majd meglátod, csak nézz a jó irányba!

Lótuszlevél

A Buddha azt mondta, hogy a Megvilágosodottak távol állnak a szennyeződésektől, de ez alatt nem azt értette, hogy elfutnának előlük. Nem tettek ilyet, a szennyeződések igenis ott voltak. Egy tóban nőtt lótuszlevélhez hasonlította őket. A víz és a levél kapcsolódnak egymáshoz, a levél mégsem lesz vizes. A víz olyan, mint a szennyeződések, a lótuszlevél pedig a megvilágosodott tudathoz hasonlít.

A gyakorló elméje nem szalad el semerre: ott marad, ahol éppen van. Megjelenik jó és rossz, boldogság és boldogtalanság, helyes és helytelen, ő pedig megismeri őket. Csak megérti őket, de azt nem hagyja, hogy átnedvesedjen tőlük az elméje. Más szóval, nem ragaszkodik egyikhez sem.

Lótuszok

Hasonlíthatjuk az elmét a tavi lótuszokhoz. Néhány lótusz megmarad az iszapban, és van, amelyik kinő belőle, de a vízben marad. Más lótuszok éppen elérik a vízfelszínt, de akadnak olyanok is, amelyek még feljebb jutnak, és kinyílnak a napon. Melyik lótusz szeretnél lenni? Ha a felszín alatt maradnál, légy óvatos, mert a halak és teknősök harapnak!

Jégdarab

Hogyan bomlik fel a test? Nézz csak meg egy darab jeget! Először nem egyéb víznél, aztán lefagyasztjuk és egy időre jéggé válik. Végül elolvad és ismét víz lesz belőle. Megfigyelhetjük az elmúlását, akár a testét.

Ilyen mulandóak vagyunk mi is, kivétel nélkül. Születésünk óta lényünk része a pusztulás, nem kerülhetjük el. A születés maga után vonja az öregséget, a betegséget és a halált. Jelenleg a test egyben van, akár a jégdarab. De nézd

csak meg közelebbről! Minden nap egy kicsit idősebb lesz. A természet útját követi a felbomlás felé, akár a jégdarab: hamarosan szertefoszlik és teljesen eltűnik.

Mangó

A bölcsességről és az összpontosításról általában úgy beszélünk, mint két különböző dologról. Pedig lényegében nem különböznek: ugyanonnan származnak, csak más irányba tartanak. Akár a mangó: kezdetben kicsi és zöld, aztán egyre nagyobb lesz, míg végül megérik. A kis mangó, a nagyobb mangó és az érett mangó valójában ugyanaz a gyümölcs, csak más állapotban. A Dhamma gyakorlatban a korábbi állapotot összpontosításnak, a későbbit pedig bölcsességnek hívják, de valójában a *szamádhi* és a *paññā* ugyanaz, épp' ahogy a mangó.

Piaci árus

Ne engedd, hogy a csalódás elvegye a kedved, ha nem tapasztalsz gyors eredményt a gyakorlás során. A lényeg, hogy folytasd a gyakorlatot elszántan és kitartóan. Ne add fel, ahogyan a piaci árus sem teszi, ha el akar adni valamit. Folyamatosan kiabál: „Kókuszdióóóót! Itt vegyen kókuszt és rizssüteményt!" Eltökélt, hogy túladjon az árun, ezért addig csinálja, míg sikerrel nem jár.

Hús

Az emberek manapság csak pénzre vágynak. Úgy gondolják, ha eleget szereznek belőle, minden rendben lesz, így aztán minden idejüket pénzkereséssel töltik. Pedig így nem találhatnak valódi jólétre. Mintha csak húst akarnánk, de sót nem, amivel tartósíthatnák. Mintha egyszerűen csak letennénk valahol a lakásban a húst, és addig állna ott, míg meg nem romlik. Aki pénzt akar, nemcsak azt kell tudnia, hogy hogyan lehet megszerezni, tudni kell megtartani is.

A jólétnek oka van: amikor a tetteink kedvezőek, az elme jól érzi magát. Ha így megértjük az okokat, akkor csak létre kell hoznunk őket, és meglesz a természetes eredménye. De az emberek általában nem jó okokat hoznak létre. Rettentően vágynak a jólétre, de nem tesznek érte. Ez a gondolkodásmód helytelen, és a rossz feltételek romlott eredményekhez vezetnek – felforduláshoz és zavarodottsághoz.

Fogak közé szorult hús

Nehéz feladni az érzéki vágyat. Úgy kell elképzelni, mint amikor húst eszünk, ami aztán a fogunk közé szorul. Amikor aztán sikerül kiszednünk, egy időre megkönnyebbülünk. Talán meg is fogadjuk, hogy nem eszünk több húst. De amikor újra meglátjuk, nem tudunk ellenállni neki. Ismét eszünk belőle és megint a fogunk közé szorul. Kénytelenek vagyunk még egyszer kipiszkálni, ami

megint ad egy kis megkönnyebbülést, egészen a következő húsevésig, és így tovább. Az érzéki vágyak is éppen ilyenek. Amikor beszorul a hús, kényelmetlen. Fogunk egy fogpiszkálót, kiszedjük és megkönnyebbülünk. Az érzéki vágyak sem többek ennyinél.

Ezerlábú

Attól még, hogy sokan élnek együtt, mint nálunk a kolostorban, nem lesz nehéz a gyakorlás, csak legyenek a nézeteink összhangban egymással. Nem mondanám, hogy pusztán abból ellentét támadna, hogy sokan vagyunk. Nézz csak meg egy ezerlábút! Rengeteg lába van, nem igaz? Ha csak ránézünk, azt gondolhatjuk, hogy biztos nehézkes a járása, pedig nem így van. Megvan a maga ritmusa és rendje. Ilyen a gyakorlatunk is: ha helyesen végezzük, lehetünk százával vagy ezrével is, nem fog számítani: összhangban fogunk élni.

Ezerlábú és csirke

A nyugatiak nagyon „okosak” és a Dhamma több alapelvét is elfogadhatatlannak tartják. Egyszer megkérdeztem néhány tanult embert, hogy láttak-e már ezerlábút? Rengeteg lába van, de milyen gyorsan fut? Le tudna előzni egy csirkét? Nem. Pedig a csirkének csak két lába van. Hogy lehet, hogy egy ilyen soklábú állat még egy csirkével sem tud lépést tartani?

Pénz, viasz és csirketrágya

A szabályoknak és szokásoknak nincs más szerepe, mint hogy megkönnyítsék a dolgokat. Vegyük például a pénzt. Korábban az emberek csereárukat és anyagokat használtak pénz gyanánt. De nehéz volt tárolni őket, így aztán pénzérméket és bankjegyeket vezettek be. Talán egyszer majd kiadnak egy királyi rendeletet, hogy az ország területén kizárólag viasszal vagy csirkeganéval lehet fizetni. Az emberek elkezdenének harcolni és öldökölni a viaszért és a csirketrágyáért. Így mennek a dolgok. Pusztán megegyezés kérdése, hogy mit használunk pénznek. Attól válik pénzzé, hogy így döntünk, de mi a pénz valójában? Senki sem tudná megmondani. Ha valamire társadalmi igény mutatkozik, akkor kialakul egy szokás, hogy betöltse. A világ merő konvenció.

De nehéz mindezt egy hétköznapi emberrel megértetni. A pénzünk, a házunk, a családunk, a gyerekeink és rokonaink mind-mind megegyezésen alapuló fogalmak. Azt hisszük, hogy a mieink, pedig a Dhamma fényében látszik, hogy nem tartoznak hozzánk. Éppen attól szenvedünk, hogy a magunkénak valljuk őket.

Majom

Amikor rájövünk, hogy a folyamatos változás a tudat természetéből fakad, akkor meg fogjuk érteni. Látnunk kell, hogy miközben az elme jót vagy rosszat gondol, közben végig változásban van. Ha ezt megértjük, akkor még gondolkodás közben is békében lehetünk. Tegyük fel például, hogy van otthon egy házi majmunk. A majmok nem maradnak sokáig nyugton: szeretnek összevissza ugrálni és mindenbe belemarkolni. Ilyen a természetük. Egyszer elmegyünk a kolostorba meglátogatni egy másik majmot, és azt látjuk, hogy az sem nyugodt. Ugyanúgy ugrálni fog, nem igaz? De ez nem fog zavarni minket. Hogy miért? Mert saját magunk is majmot nevelünk, így aztán tudjuk, hogy milyenek. Elég egy majmot ismernünk, és átutazhatunk akárhány megyét, meglátogathatunk bármennyi majmot, nem fognak zavarni minket, mert értjük őket.

Ha értünk a majmokhoz, nem leszünk hozzájuk hasonlóak. Ha viszont nem értjük őket, könnyen magunk is olyanná válhatunk, mint ők. Amikor látjuk, hogy ehhez vagy ahhoz ér, rákiabálunk: „Hé!” Dühbe jövünk. De ha megértjük a majmok természetét, akkor rájövünk, hogy az otthoni és a kolostori majom egyforma. Miért is kellene idegeskednünk miattuk? Csak látjuk, hogy milyenek, és megelégszünk ennyivel. Békében lehetünk.

Vöröshangya boly

Az érzéki öröm olyan, mint egy vöröshangyákkal teli boly. Fogunk egy fadarabot, és addig szurkáljuk a fészket, míg ki nem szaladnak a hangyák. Felmásznak a fadarabon egészen az arcunkig, ahol aztán jól beleharapnak a szemünkbe és fülünkbe. Mégsem vesszük észre, mibe keveredtünk. A Buddha azt tanította, hogy ha látjuk, hogy valami kárt okoz, akkor károsnak fogjuk ítélni, akármilyen jónak is tűnik. Aminek viszont még nem láttuk a kárát, azt jónak fogjuk hinni. Addig a pillanatig lehetetlen kikeveredni belőle.

Idős nagymama

A legtöbben megvárják míg megöregszenek, és csak utána mennek a kolostorba gyakorolni a Dhammát. Miért hanyagolják el olyan sokáig? Akár egy idős nagymama.

– Mama, menjünk a kolostorba!

– Áh, menj csak te! Nekem már nem olyan jók a füleim.

Érted, mire akarok kilyukadni? Amíg jók voltak a fülei, mit hallgatott velük? Végül, ha mégis elmegy a templomba és meghallgat egy beszédet, nem fog belőle érteni semmit. Ne várd meg, míg teljesen elhasználódsz, mielőtt a Dhammát gyakorolnád.

Vén hazudós

A szokásaink megpróbálnak újra és újra félrevezetni minket. Ha viszont tudatában vagyunk ennek, akkor képesek leszünk elutasítani őket. Olyan ez, mintha egy öregember újra és újra ugyanazokkal a hazugságokkal traktálna minket. Amikor rájövünk, hogy miben sántikál, nem hiszünk neki többet. Ez persze sokáig tart, mivel meg vagyunk tévesztve.

Régi rongy

Ha mindent bizonytalannak látunk, az értékük elpárolog és minden jelentéktelenné válik. Miért is ragaszkodnánk olyan dolgokhoz, amiknek nincs értékük? Úgy kell hozzájuk állnunk, mint a régi rongyokhoz, amikkel csak a lábunkat töröljük meg. Minden érzést egyenlőnek látunk, mivel mindnek ugyanúgy bizonytalan a természete.

Rizsföld művelője

Folyamatosan gyakoroljunk, ne pedig szakaszosan, mint ahogy a rizsföldeken szokás. Először nagyon keményen dolgoznak, aztán hirtelen abbahagyják. Még csak össze sem gyűjtik a szerszámaikat. Egyszerűen otthagyják őket és elsétálnak. Később aztán, amikor felázik a talaj, eszükbe jut a munka és ismét nekiállnak, de hamarosan megint abbahagyják. Ilyen munkával sosem lesz jól termő rizsföldünk. Ugyanez a helyzet a gyakorlással is.

Mulatozók

Az emberek vakon élik az életüket, és nem gondolnak a halálra. Mint a mulatozók, akik belefeledkeznek a finomabbnál finomabb ételekbe, és nem tájékozódnak, hogy hol van az árnyékszék. Nem gondolnak rá, hogy később szükségük lesz rá. Így aztán amikor eljön az ideje, nem tudják hova menjenek és zavarba jönnek.

Pedálos szövőszék

Amikor ülő meditációt végzünk, csak megfigyeljük a légzést. Nem akarjuk irányítani. Ha kényszerítjük a lélegzetet, hogy hosszú, vagy rövid legyen, nem fogunk kiegyensúlyozottságot érezni, a tudatunk nem lesz békés. Inkább hagynunk kell, hogy a légzés magától megtörténjen. Mintha csak pedálos szövőszéket használnánk. Nem erőlködhetünk a pedállal. Csak nyomjuk le és fel, hogy természetesen járjon. Ha erőltetnénk, a szövés nem lehetne könnyű és zökkenőmentes. Ezért még mielőtt szőni kezdenénk, jól begyakoroljuk a pedálozást, hogy a gép irányítása összehangolt, járása pedig természetes legyen. Hasonló a lélegzet figyelése is. Nem aggódunk rajta, hogy rövid vagy hosszú-e, gyenge vagy erős-e, csak észrevesszük. Egyszerűen hagyjuk, hogy természetes legyen, és követjük.

Egy szelet torta

Amíg van benned boldogság és szenvedés, még nem vagy teljes. Akárcsak, amikor eszel egy szeletet a kedvenc tortádból, de mielőtt befejeznéd, kiesik a kezedből. Ugye sajnálnád? A veszteség feletti sajnálkozás márpedig szenvedéssel jár… Vesd el magadtól a boldogságot és a szenvedést! Az ilyesmi a teljes embert nem táplálhatja.

Valójában a boldogság álcázott szenvedés, csak éppen olyan körmönfont módon, hogy nem veszed észre. Ragaszkodni a boldogsághoz éppen annyit tesz, mint ragaszkodni a szenvedéshez, csak nem tűnik fel.

Ezért légy elővigyázatos! Amikor boldogság tölt el, ne ragadtasd el magad, ne engedd, hogy az öröm magával ragadjon. Amikor jön a szenvedés, ne ess kétségbe, ne vessz el benne. Lásd, hogy a boldogság és szenvedés értéke azonos.

Gyümölcsfaültetés

Hasonlíthatjuk a gyakorlatunkat a gyümölcsfaültetéshez. Akárcsak a fáknál, gyorsan gyümölcshöz juthatunk vágással és dugványozással, viszont a fa így nem lesz erős és ellenálló. A másik módszer, hogy magot ültetünk és felneveljük a fát. Így hosszú életű és szívós lesz. Ugyanez áll a gyakorlatunkra is.

Méreginjekció

Kétféle szenvedés létezik: közönséges szenvedés és rendkívüli szenvedés. A közönséges szenvedés, minden feltételhez kötött jelenség ismérve. A különleges szenvedés az, ami kívülről gyűrűzik be. A következő példa bemutatja a dolgot:

Tegyük fel, hogy megbetegszünk és orvoshoz megyünk. A doktor úgy dönt, hogy injekciót ad nekünk. Ahogy a tű megszúrja a bőrt, egy kevés fájdalmat érzünk, ami teljesen természetes. Amikor kiveszi a tűt, a fájdalom megszűnik. Ilyen a közönséges szenvedés. Nincs vele gond, mindenki tapasztal ilyet.

A különleges szenvedés a ragaszkodásból ered. Ez viszont olyan, mint a méreggel telt fecskendő: már nem közönséges fájdalom, hanem olyan fájdalom, ami halállal végződik.

Drága toll

Ha nem értjük, hogy mi a béke, sohasem fogjuk megtalálni. Például tegyük fel, hogy van egy nagyon drága tollunk, amit az ingünk jobb első zsebében hordunk. De egy nap máshova tesszük és megfeledkezünk róla. Később aztán a szokásos helyre nyúlunk érte, és észrevesszük, hogy nincs ott. Az a félelmetes gondolatunk támad, hogy elveszítettük.

A félelem a téves megértésből ered. Nem látjuk az ügyben, hogy mi az igazság, így aztán szenvedünk tőle. Tehetünk bármit, csak az elveszett drága toll fog járni a fejünkben: „Micsoda kár! Mennyi pénzt költöttem rá, és nincs többé!" – sajnálkozunk. De aztán eszünkbe jut: „Ó, hát persze! Amikor fürödni mentem, a nadrágom hátsó zsebébe tettem!" Amint rájövünk, már jobban is érezzük magunkat, akár azelőtt, hogy egyáltalán meglátnánk a tollat. Már nem aggódunk miatta. És ahogy sétálunk tovább, megérintjük a farzsebünket, és ott is van. Csak a tudatunk vezetett minket félre. Az aggodalmunk tévképzetből származott. Most, hogy újra láttuk a tollat, túl vagyunk a kétségeken és az aggodalmon. Ez a fajta béke a probléma okának megértéséből fakad, a szenvedés okának megértéséből. Amint megértettük, hogy a toll a hátsó zsebünkben van, a szenvedésünk véget ért. Az igazság megismerése békét hoz.

Dühöngő tigris

A szívünk olyan, mint egy ketrecben élő, dühöngő tigris. Morog és tombol, ha nem kapja meg, amit akar. Meg kell szelídítenünk a meditáció segítségével.

A szennyeződéseink is a tomboló tigrishez hasonlítanak. Tegyük a tigrist az éberség, a törekvés, a türelem és a kitartás erős ketrecébe. Így aztán nem etetjük a szokásos vágyakat, és egy idő után éhen halnak.

Izzó szén és madár

Az otthoni élet könnyű és ugyanakkor nehéz is. Könnyű megérteni, hogy mit kell tenni, de nehéz megtenni. Olyan, mintha egy darab izzó szenet tartanál a kezedben és nekem panaszkodnál miatta. Csak annyit mondanék rá, hogy engedd el. De te ezt visszautasítanád azzal, hogy „azt akarom, hogy legyen hideg". Nos, vagy eldobod, vagy meg kell tanulnod nagyon-nagyon türelmesnek lenni.

„Hogy dobhatnám csak úgy el?" kérdezed. „Hogy dobhatnám el a családomat?" Dobd el őket csak a szívedben! Engedd el a ragaszkodásodat hozzájuk. Természetesen ettől még megmaradnak a felelősségeid a családod felé. Olyan vagy, mint a madár, aki tojást rakott. Köteles vagy rajtuk ülni és vigyázni rájuk, miután kikeltek. Csak ne úgy gondolj rájuk, mint az „én családomra". Az ilyen gondolat csak további szenvedést okoz. Azt se hidd, hogy a boldogságod attól függ, hogy egyedül élsz, vagy másokkal. Élj csak a Dhammával és rátalálsz az igazi boldogságra!

Nyugtalan majom

Az irányítatlan tudat olyan, mint a nyugtalan majom, aki öntudatlanul ide-oda ugrál. Meg kell tanulnod irányítani. Lásd a tudat valódi természetét: mulandó, elégtelen és üres. Ne kövesd az ugrándozását! Tanuld meg féken tartani! Láncold meg és hagyd, hogy kifáradjon és elpusztuljon. Így halott majmod lesz, és végre békében lehetsz.

Folyók és források

Amikor az emberek belépnek a Dhamma folyamába, az ugyanaz az egy Dhamma. Még ha más-máshonnan jöttek is, ugyanazzá az egy közösséggé formálódnak, ahogyan a folyók és források is, amelyek ugyanabba a tengerbe folynak. Amint belefolynak, ugyanolyanná válik az ízük és a színük. Így van ez az emberekkel is.

Kötél

Ha anélkül próbálunk véget vetni a szenvedésnek, hogy megértenénk az okát, akkor az olyan, mintha egy elakadt kötelet akarnánk elhúzni. Húzhatod ezt a végét, de ha a másik vége beszorult, sosem ér ide. Hogy mit tegyél, hogy elinduljon? Nem fog kiszabadulni, amíg meg nem keresed az elakadás forrását, gyökerét. Annyira az innenső végére figyelsz, hogy nem látod a túlvégét. Mibe akadt bele? Kell, hogy legyen valami, amiért nem jön. Keresd a forrást, kösd ki a csomót, és légy szabad!

Homok és só

A bajok abból származnak, hogy az emberek ragaszkodnak a közmegegyezésekhez és a feltételezéseikhez. Ha közelebbről megfigyeljük a dolgokat, láthatjuk, hogy végső soron nem is léteznek valóságosan. A házunk, a családunk

vagy a pénzünk általunk kitalált konvenciók csupán. A Dhamma fényében látva egyáltalán nem is tartoznak hozzánk. Még a testünk sem a miének, és hiába feltételezzük, hogy az, attól még nem válik a sajátunkká.

Mintha csak fognánk egy marék homokot és úgy döntenénk, hogy sónak fogjuk hívni. Só lesz belőle? Névleg igen, de nem tudnánk főzni vele. Akárminek is hívnánk, ugyanúgy homok maradna. Hiába tekintjük sónak a homokot, attól még nem válik azzá.

Iskolás

A Dhamma gyakorlása olyan, mint egy írni tanuló iskolás. Először nagy, hosszú hurkokat és görbéket kanyarít, nem túl szépen. Később viszont a sok gyakorlástól elkezd fejlődni. Éppen ilyen a Dhamma gyakorlása is. Először kínosan érezzük magunkat: néha nyugodtak vagyunk, máskor nem. Még nem tudjuk, hogy mi micsoda. Vannak néhányan, akiknek ilyenkor elfogy a türelme. Ne lankadjunk, tegyünk erőfeszítést, mint az iskolás! Ahogy nő, egyre ügyesebben és ügyesebben ír és addig fejlődik, míg az ákombákomok szép betűkké nem válnak. Nem kell hozzá más, csak sok gyakorlás.

Túlfolyó

Ha gátat építesz, szükséged lesz egy túlfolyóra. Így amikor a víz túl magasan áll, biztonságosan el tud folyni. Amikor egészen a peremig ér, kinyitod a túlfolyót. Neked is szükséged van egy ilyen biztonsági szelepre.

A nemes tanítványok biztonsági szelepe a változékonyság megértése. Ha van ilyen szeleped, te is békében élhetsz.

Szálka a lábunkban

A Buddha arra tanított minket, hogy a bölcsesség segítségével elmenekülhetünk a szenvedés elől. Tegyük fel például, hogy szálka ment a lábunkba. Néha kőre lépünk, ami benyomja a szálkát, és fájdalmat okoz nekünk. Végigtapogatjuk a lábunkat, de nem találunk semmit, így vállat vonunk és továbbmegyünk. Később megint rálépünk valamire, így a fájdalom visszatér. Ez aztán újra meg újra megtörténik. Hogy mi okozza? A szálka a lábunkban. Amikor fájdalmat érzünk, megvizsgáljuk és végigtapogatjuk, de ha nem vesszük észre a szálkát, akkor elengedjük a dolgot. A fájdalom aztán annyiszor előjön, hogy lassan állandósul a vágy, hogy kihúzzuk. Végül eléri azt a szintet, hogy elhatározzuk: egyszer és mindenkorra megszabadulunk a szálkától.

A gyakorlásba fektetett erőfeszítésnek is ilyennek kell lennie. Akárhol is fájjon, akárhol is legyen az ellenállás,

meg kell vizsgálnunk. Nem intézhetjük el a problémát egy vállrándítással. Szembe kell néznünk vele, kerül, amibe kerül. Szedjük ki a szálkát a lábunkból! Akárhol akadjon is el az elménk, észre kell vennünk. Amikor belenézünk, megismerjük és megtapasztaljuk teljes valójában.

Csökönyös ló

Az elme olyan akaratos és olyan nehéz megnevelni, mint egy lovat. Mit teszel, ha a lovad csökönyös? Ne etesd egy darabig és hamarosan visszatér hozzád! Ha hallgat a parancsszóra, adj egy kicsit enni neki. Ugyanígy neveljük a tudatunkat is. Ha az erőfeszítésünk helyes, a bölcsesség megnyilvánul.

Tuskó

Le kell jutnod a problémák gyökeréig. Olyan ez, mint amikor séta közben megbotlasz egy tuskóban. Fogsz hát egy fejszét, és kivágod. De a tuskó visszanő és megint elesel tőle. Ismét kivágod, de kinő újra meg újra. Jobban teszed, ha fogsz egy traktort és kihúzod gyökerestül. Csak ne halogasd! „Ma csináljam meg? Talán inkább holnap…” Másnap pedig: „Megtegyem, ne tegyem?” Ha így gondolkodsz napról napra, egyszer csak eljön a halálod napja, és soha nem végzed el a dolgot. Csak annyit mondj magadnak, hogy „Indulás!”, másra nincs szükség.

Édes desszert

A gyakorlás arról szól, hogy közvetlenül tekintünk az elmére. Ez a bölcsesség. Megvizsgálva és megértve az elmét meglesz a bölcsességünk, hogy lássuk az összpontosítás vagy éppen a könyvek korlátait. Ha aztán begyakoroltuk és megértettük az elengedést, akkor visszatérhetünk a könyvekhez. Édes desszertté válnak és segíteni fognak mások tanításában. Vagy visszatérhetünk az elmélyülési gyakorlatokhoz, mert meglesz a bölcsességünk, hogy ne ragaszkodjunk semmihez.

Édes mangó

A Dhamma a tudatodban van, nem az erdőben. Ne higgy másoknak, csak hallgass a szívedre: nem kell máshol keresgélned. A bölcsesség benned van, mint ahogyan az érett, édes mangó benne van az éretlen, zöld mangóban.

Édes papaja

A szennyeződések hasznosak lehetnek, ha ügyesen használjuk őket. Akár a csirke- vagy bivalytrágya: ha belekeverjük őket a talajba, segítik a papajafák növekedését. A ganéj undorító, de amikor a fa teremni kezd, a papaják édesek és finomak lesznek. Ha például kétségek merülnek fel, tanulmányozzuk őket ott, helyben. Ez segíteni fog, hogy a gyakorlásunk fejlődjön és édes gyümölcsöt hozzon.

Magnó

Tökéletesen elég, ha a Dhamma hallgatásától megbékél a szíved. Nem kell erőfeszítést tenned, hogy bármit is megjegyezz. Talán néhányan nem hiszitek el, de ha a szívetek békés, elég, ha hagyjátok, hogy az elhangzottak „átfolyjanak rajtatok". Ha végig szemlélődve figyeltek, olyanok lesztek, mint egy magnó: csak be kell kapcsolni, és ott lesz minden a felvételen. Ne féljetek, hogy nem marad meg bennetek semmi! Csak beindítjátok a „magnótokat", és meglesz minden.

Tolvaj és bokszoló

Azok, akik nem értik a meditációs gyakorlatok lényegét, olyanok, mint a horogra akadt tolvaj: okos ügyvédet fogad, hogy húzza ki a csávából. Amikor aztán kikerül a fogdából, újrakezdi a lopást. Vagy olyan, mint a bokszoló, akit megvernek: ellátja a sebeit, aztán megy vissza verekedni, és még frissebb sebeket szerez. Ez az ördögi kör soha nem ér véget.

A meditáció szerepe sokkal több, minthogy időről időre megnyugtassuk magunkat, hogy kikeveredjünk a kalamajkából. A cél, hogy észrevegyük és megszüntessük az okokat, amik a nyugtalansághoz vezettek.

Rablógyilkosok

A tested és a tudatod olyan, mint a rablógyilkosok bandája. Folyamatosan hívogatnak a mohóság, a gyűlölet és a tévképzetek tüze felé. Érzéki örömökkel kecsegtetnek, édes, dallamos hangokkal szólítgatnak az ajtó túloldaláról. Azt mondják: „Jaj, gyere már, kérlek, gyere csak ide!" Amikor aztán kinyitod az ajtót, egyszerűen lelőnek.

Sűrű szövésű háló

Ismerd és figyeld meg a szíved. Természetszerűleg tiszta, de érzelmek támadnak benne, amelyek elszínezik. Legyen a szíved egy sűrű szövésű háló, hogy felfogj minden érzelmet és érzést, ami felbukkan és megvizsgálhasd őket, mielőtt még reagálnál rájuk.

Fa

A buddhista gyakorlat fejlesztését hasonlíthatjuk egy fához. A fának vannak gyökerei, törzse, ágai és levelei. Minden egyes levél, ág és a törzs léte is a gyökerektől függ, amelyek felszívják a tápanyagokat és feljuttatják hozzájuk. A fa fennmaradása a gyökereken áll vagy bukik. Mi is ilyenek vagyunk. A tetteink és a beszédünk olyan, mint a törzs, az ágak és a rügyek. Az elme pedig olyan, mint a gyökér: tápanyaggal látja el őket, hogy gyümölcsöt hozhassanak.

Akármilyen állapotban legyen is az elme, gyökerezzen helytelen nézetben vagy a helyes nézetben, ezt a nézetet fogja kifejezni a tetteink és beszédünk által. Ezért nagyon fontos, hogy „tápláljuk” magunkban a buddhizmust, és ültessük gyakorlatba a Tanításokat.

Elhajló fák

Megmondja bárki is a fáknak, hogy merre nőjenek? Nem tudnak beszélni, sem odébb menni, mégis úgy növekednek, hogy közben kikerüljék az akadályokat. Ahol szűk a hely és nehéz fejlődni, onnan elhajolnak. Nem mintha képesek lennének bármiről is tudomást szerezni. Egyszerűen a természet törvényeit követik, de ebből mégis tudják, hogyan kerüljék ki a veszélyt és törekedjenek a megfelelő irányba. Az emberek is éppen ilyenek. Szeretnénk túljutni a szenvedéseken, jobb tehát, ha nem közelítünk azokhoz a vágyott, vagy minket taszító dolgokhoz, amelyek szenvedéssel járnak. Így nem fogják leszűkíteni a mozgásterünket. Ha a Buddha irányába hajlunk, a szenvedés csökkenni fog és egy szép napon teljesen meg is szűnik.

Hiúság

A világi emberek sok mindent merő hiúságból mondanak. Például amikor összefutunk a vonaton egy rég nem látott ismerőssel: „Jaj de örülök, hogy látlak! Épp’ mostanában

akartalak meglátogatni." Valójában ez nem igaz: egyáltalán nem is gondoltunk az illetőre, csak hirtelen megörülünk és ezért mondjuk. Ez viszont hazugság, még ha kifinomult formában is: figyelmetlenségből fakadó hazugság. Az emberek gyakran beszélnek így, de ez szennyeződés, ezért gyakorolnunk kell, hogy megszabaduljunk tőle.

Szőlő

A gyerekek úgy nőnek fel, mint a szőlő. A szőlő növekedése közben rátekeredik a legközelebbi fára. Felveszi annak formáját és irányát, más fa vagy forma pedig nem sok hatással lesz rá. Ha a fa egyenesen felfele nő, a szőlő is úgy tesz. Ha a fa oldalra dől, vele hajlik a szőlő is.

Értsd meg, hogy a nevelésed sokkal inkább azon múlik, hogy milyen vagy és mit lát a gyerek, mintsem azon, hogy mit mondasz neki. Ilyen módon a gyakorlatod nem csak a tied, hanem a gyerekedé is… és mindenkié, aki körülvesz téged!

Keselyű

Sokan vannak, akiknek egyetemi diplomájuk, vagy még magasabb végzettségük van és világi értelemben sikeresek, mégis valami hiányzik az életükből. Intellektuálisan kifinomultak ugyan, és a gondolataik magasröptűek, de a szívük tele van kicsinyességgel és kétségekkel. Akár a keselyű: magasan száll, de mivel táplálkozik?

Víz a tartályban

Ha a meditáció során folyamatosan szemlélődünk, akkor meglesz a szükséges energiánk. Akár a víz a tartályban: ügyelünk rá, hogy mindig fel legyen töltve, így a benne élő lárvák nem pusztulnak el. Ugyanilyen erőfeszítést kell tennünk napi gyakorlataink során. Mindig töltsük fel újra!

Vízibivaly

A gondolataink mindig az érzéktárgyak körül forognak, követik őket, bárhova is tartanak. Pedig nincs olyan érzéktárgy, amire alapvető szükségünk lenne: mindegyik változékony, elégtelen és üres. Amikor megjelennek, figyeld meg őket és lásd, mi történik.

Olyan ez, mint egy vízibivalyra felügyelni a rizsföldeken: a gulyás hagyja a szabadon kószálni, de azért rajta tartja a szemét. Ha a bivaly megközelíti a növényeket, rákiabál, amitől az állat visszahőköl. Ha pedig nem engedelmeskedik, hamarosan megérzi a pásztorbot súlyát. A pásztor sem bóbiskolhat el, különben arra ébred, hogy nem maradt növény a rizsföldön.

Az elme olyan, mint a vízibivaly, a rizspalánták pedig az érzéktárgyakra hasonlítanak. Aki látja, ismeri őket, a tulajdonos. Amikor megfigyeljük az elmét, a megfigyelő mindent észrevesz, Látja, hogy milyen az elme, amikor érzéktárgyakat követ, és milyen akkor, amikor nem követi

őket. Amikor a megfigyelő így látja a tudatot, megjelenik a bölcsesség. Ha az elme észrevesz egy tárgyat, akkor megragadja, mint ahogy a bivaly is ráharap a rizspalántára, amikor meglátja. Tehát bármerre is járjon az elménk, figyeljük meg! Ha rájárna a rizsföldre, kiabáljunk rá! Ha pedig nem hallgat ránk, használjuk a botot!

Kút és gyümölcsös

Ha békességet keresel a világban, meg kell dolgoznod érte. Ahogyan a kút vize is elérhető, de ásni kell hozzá. Vagy a gyümölcsösben: a fák meghozzák ugyan a termést, de le is kell szedni azt. A gyümölcs magától nem fog a szádba esni.

Farönk

Nem lehet szétválasztani a szamathát és a vipasszanát. A szamatha a nyugalom, a vipasszana a belátás. A szemlélődéshez elengedhetetlen, hogy nyugodtak legyünk, ahhoz pedig, hogy megnyugtassuk az elmét, meg kell ismernünk a belátás révén. Ha el akarnánk különíteni a kettőt, az olyan lenne, mintha felemelnénk egy farönköt a közepénél, és azt várnánk, hogy csak az egyik vége emelkedik fel. Mindkét vége egyszerre, együtt fog feljönni. A mi gyakorlatunkban nem szükséges szamatháról vagy vipasszanáról beszélni. Elég, ha pusztán Dhamma-gyakorlatnak hívjuk.

Rossz út

Ha nem értjük a szenvedés igazságát, és hogy hogyan lehet megszabadulni tőle, az Út minden eleme megromlik: helytelen lesz beszéd és tett, gyakorlat és összpontosítás egyaránt. Olyan lenne, mint amikor el akarunk jutni egy faluba. Tegyük fel, hogy hibáztunk és rossz utat választottunk, de kényelmesnek találjuk az utazást, így aztán továbbgyalogolunk a rossz irányba. Nem számít milyen kényelmes és kellemes az út, nem fog elvinni az úticélunkhoz.

Hogyan tanít a Dhamma a megfelelő életmódra? Számtalan módon, szavak nélkül mutatja meg, hogyan éljünk: fákon, köveken, vagy csak egyszerűen itt, előttünk. Csak csendesítsd le az elméd, nyugtasd meg a szíved, és tanulj meg figyelni. Így megtapasztalod, ahogy a Dhamma itt és most felfedi magát. Hova máshova és mikor máskor is kellene figyelned?

Elég egy kevés intuitív bölcsesség, és át fogunk látni a világ viszonyain. Megértjük, hogy minden a világon tanít minket. A valóság természetét felfedik a fák és a szőlők. Ha megvan a bölcsesség, nem kell többé bárkit megkérdőjeleznünk vagy bármit tanulmányoznunk. A Természettől megtudhatunk mindent, ami a Megvilágosodáshoz szükséges.

SZÓSZEDET

adás, *nagylelkűség* (angol *giving*, *generosity*, páli *dāna*): Adakozás, melyben nem merül fel igény ellenszolgáltatásra vagy jutalomra. Mivel az ~-ban nincs önzés vagy ragaszkodás, kitisztul és együttérzőbbe válik tőle a tudat. Fontos buddhista erény, „tökéletesség" (páli *pārami*).

alak (angol *form*, páli *rūpa*): A dolgok érzékelhető, fizikai megjelenése, formája, illetve minden fizikailag létező dolog. Az öt halmaz része.

arahant, megvilágosodott (páli szó, szanszkrit *arhat*, angol *Enlightened One*): Az, aki a Buddha tanítása segítségével teljesen megértette a valóság természet és elérte a Nirvánát.

belátás, (angol *insight*, páli *vipassanā*): Bepillantás a valóság természetébe, abba, ahogy a dolgok valóban vannak. A ~-meditációs technika alkalmazásakor a pszichikai folyamatokat (pl. gondolatok, érzelmek, emlékek, tervek) éberen megvizsgáljuk, és az érzelmi reakcióktól elkülönítve, semleges nézőpontból vizsgáljuk. Nem kötjük őket önmagunkhoz vagy bármifajta „én"-hez, így elkerülhető, hogy ragaszkodást okozzanak, és tévútra vigyenek minket.

benyomás (angol *impression*, páli *phassa*): Tudatos kapcsolat az érzéktárgyak és az érzékszervek között. Ami-

kor átadjuk magunkat a ~oknak, hajlamosakká válunk a vágyra.

bölcsesség (angol *wisdom*, páli *paññā*): Helyes szemlélet és helyes szándék, amely fakadhat a tanítások ismeretéből, logikus következtetésből, de legmagasabb szinten intuícióból, amelyre gyakorlati tapasztalat és meditáció révén teszünk szert. Gyakran vonatkozik a jelenségek három jellemzőjének (állandótlanság, önlét hiányáva és a szenvedés) felismerésére. A nemes nyolcas ösvény része.

Buddha (páli és szankszkrit, angol *Awakened One*, *Enlighteneded One*): A „Felébredett", „Megvilágosodott", „Beérkezett". Gótama Sziddhártha, a buddhizmus alapítója. A hagyomány szerint i. e. 563 és i. e. 483 között élt, 35 éves korában választ talált az emberi létezés nagy kérdéseire és megvilágosodott, majd tanítani kezdett. 80 évet élt, halálának idejétől számítják a buddhista naptár éveit, mely szerint 2023 CE. a 2566-ik évnek felel meg.

Dhamma (páli szó, szanszkrit *Dharma*): A természet törvénye, és a Buddha erre vonatkozó tanítása, amely részben megérthető intellektuálisan (páli *pariyatti*) és gyakorlatba ültethető (páli *paṭipatti*), de a legmélyebb értelme (a Nirvána) csak intuíció útján fogható fel és valósítható meg (páli *paṭivedha*).

Maga a „valóság" (angol *reality*), az Igazság (angol the *Truth*), Ácsán Cshá szavaival az, „ahogy a dolgok vannak" (angol

the way it is) – szemben a szubjektív szennyeződések által eltorzított valóságképpel. A Buddha tanítását követni annyit tesz, hogy elfogadjuk a valóságot és azzal összhangban élünk. Ennek hiánya a szenvedés.

Lásd még Négy Nemes Igazság.

Dhamma-gyakorlat, (angol *Dhamma-practice*, páli *paṭipatti*): A Buddha tanításának gyakorlatba ültetése, megvalósítása a Nemes Nyolcrétű Ösvény által. Szűkebb értelemben a tudat fejlesztése.

dhammák (angol *dhammas*, páli dhamma, szanszkrit *dharma*): Pszichikai és fizikai jelenségek: pl. tárgyak, események, hangulatok, érzések, gondolatok, ingerek.

éberség, *tudatosság* (angol *mindfulness, awareness*, páli *sati*): A jelenre való odafigyelés, a tudat jelenléte, amely segít a dolgokat tisztán látni, A helyes ~ a nemes nyolcas ösvény része. Lásd még: belátás.

egykedvűség (angol *equanimity*, páli *upekkhā*): Képesség arra, hogy kedvező és kedvezőtlen események, lelkiállapotok és késztetések közepette is megőrizzük derűs nyugalmunkat, ne essünk a három méreg csapdájába. Nem jelent elfordulást, érdektelenséget a világ dolgai iránt, csupán azt, hogy nem reagálunk rájuk én-központú, szélsőséges érzelmekkel.

elemi összetevők, *nagy elemek* (angol *combination of elements*, páli *mahābhūta*): A hagyományos indiai elképzelés szerint a mindenséget a föld (szilárd anyag), a víz (folyékony anyag), a levegő (légnemű anyag) és a tűz (hő) összetevői alkotják. A négy elemen túl időnként a tér és a tudat is említésre kerül.

érdem (angol *merit, worth*, páli *puñña*): Belső jó érzéshez, „jóléthez" és kedvező jövőhöz vezető erényes cselekedet, mint az adakozás, vagy az erény. Théraváda hagyományú országokban sok világi (nem szerzetes) követő számára a vallás gyakorlása elsősorban ~-szerzést jelent és többnyire a szerzetesek támogatását és a szertartásokon való részvételt értik alatta.

erény (angol *virtue,* páli *sīla)*: Helyes beszéd, helyes magatartás és helyes életmód, a buddhista képzés alapvető része, számos mester a meditációs gyakorlat megalapozásaként tekint rá. Fontos alapelve az együttérzés, nem ártás (páli *ahimsā*). Lásd még: fogadalom.

érzéki vágy (angol *sensual desire*, *sensory desire*, páli kāmacchanda): Vágy az érzékszervek nyújtotta testi örömökre. A Nirvánával szemben csak ideiglenes és relatív boldogsághoz vezetnek, viszont könnyen függőséget okozhatnak. Ezt a ~ hatása alatt nehéz belátni, mert elködösíti a tudatot.

érzéktartomány (angol *sense base*, páli *āyatana*): A hat érzékszerv és az azokkal kapcsolatba lépő hat érzéktárgy:

- a szem és a látható dolgok
- a fül és a hangok
- az orr és a szagok, illatok
- a nyelv és az ízek
- a test és az érintés
- a tudat és annak tartalma (gondolatok, érzelmek, emlékek, stb.)

Ha jelen van az érzékszerv, az érzéktárgy és az érzékelés tudatossága, akkor beszélünk érzékletről.

elengedés (angol *letting go*, páli *paṭinissagga*): A káros gondolatokról, és cselekedetekről, illetve az ezekhez vezető sóvárgásról, vágyról való lemondás, azok befejezése, abbahagyása. Az ~ különösen nehéz, amikor a vágy tárgya kellemes érzéseket is okoz, illetve amikor a dolog már a szokásunkká vált.

érzés (angol *feeling*, páli *vedanā*): Lehet kellemes, kellemetlen és semleges. Akkor jön létre, mikor az érzékszerv kapcsolatba lép az érzéktárggyal. Lásd még: érzéktartomány. Az öt halmaz része.

fogadalom, *képzési szabály* (angol *precepts*, *rules of training*, páli *sīla, sikkhapada*): A buddhista etika sarkalatos szabályai. Világiaknak öt (tartózkodás az élet elvételétől, lopástól,

felelőtlen szexualitástól, rossz szándékú beszédtől és alkohol vagy kábítószer fogyasztásától), szerzeteseknek 227 van belőle. Lásd még: erény.

függő keletkezés (angol *dependent origination*, páli paṭiccasamuppāda): Tizenkét pszichikai jelenség, amely ok-okazati kapcsolatok formájában körkörös láncot alkotnak. A tanítást röviden bemutatja a „Leesni a fáról" című hasonlat.

három méreg, három káros gyökér (angol *three poisons, three unwholesome roots,* páli *akusala-mūla*): A legfőbb tudati szennyeződések, melyek káros tettekre sarkallnak.

- A **mohóság,** vagy szenvedély (angol *attachment, greed,* páli *lobha*): a kellemes dolgok iránt érzett vonzalom.
- Az **ellenszenv**, viszolygás vagy gyűlölet (angol *aversion, hate,* páli *dosa*): a kellemetlen dolgok iránt érzett ellenszenv.
- Az **öncsalás**, tévképzetek vagy ostobaság (angol *delusion*, *ignorance,* páli *moha)*: a bölcsesség hiánya, amikor a kényelmes hazugságot választjuk a kényelmetlen igazság helyett.

Akkor jelennek meg, amikor a dolgokat csak önző, egyéni szempontból nézzük – ahelyett, hogy olyannak látnánk őket, ahogy valójában vannak.

helyes erőfeszítés (angol *right effort,* páli *sammā-vāyāma*): a káros, kedvezőtlen lelkiállapotok megelőzéséért és a kedvezőek megteremtéséért tett erőfeszítés, amely az érzékek megzabolázását is magába foglalja. A Nemes Nyolcrétű Ösvény része.

helyes megértés, *helyes nézet* (angol *right understanding, right view*, páli *sammā-diṭṭhi*): A valóságról szerzett tapasztalat helyes értelmezése, a dolgok természetének pontos megértése és az ezen alapuló vélekedések, nézetek (pl. mi káros és mi hasznos, mi okozza a szenvedést, és hogyan szüntethető meg). A Nemes Nyolcrétű Ösvény része.

helytelen megértés, *téves nézet* (angol *wrong view, wrong understanding*, páli *micchā-diṭṭhi*): A valóságról szerzett tapasztalat nem megfelelő, legtöbbször én-központú értelmezése, ami zavarodott gondolkodásmódot és káros tetteket (páli *akusala kamma)* okoz.

ismeret, észlelés (angol perception, *cognition*, páli *saññā*): Külső vagy belső jelenségek felfogása, felismerése, illetve a róluk alkotott fogalmunk. Az öt halmaz része.

karma (szanszkrit szó, páli *kamma*): Szándékos tett, amely a mindig következményekkel jár és visszahat ránk. A Buddha tanítása szerint előző gondolataink és cselekedeink alakítják a jelenlegi állapotainkat: megfelelő szándékkal végrehajtott tetteink kedvező következményekkel járnak, míg a rossz, vagy nem kellően átgondolt tettek rossz karmát okoznak.

középút (*angol Middle Way, páli majjhima-paṭipadā*): A Buddha által tanított, megvilágosodáshoz vezető, mértékletes út. Ugyanúgy távol áll az érzékiségtől és az önteltségtől, mint az önsanyargatástól és a megalázkodástól. Lásd még: Nemes Nyolcrétű Ösvény.

lelki szennyeződés (angol *defilement*, páli *kilesa*): A tudatot ködössé tevő, a megértést nehezítő pszichológiai tényező, ami kedvezőtlen, ártalmas tettekre sarkall. Példa rá a félelem, a harag, és a kétség, a legfőbb ~ pedig a három méreg.

létesülés (angol *becoming*, páli *bhava*): A ragaszkodásból származó énközpontú szokások, érzelmi tendenciák követése, amely feltételekhez kötött létet, születést eredményez. A hagyomány szerint a ~ felelős az előző élet elfelejtéséért az újraszületés során.

a lét három ismérve (angol *three marks of existence*, páli *tilakkhaṇa*): A feltételekhez kötött világ minden jelenségének ismerve: ahogyan a dolgok vannak. Ezek az ismérvek a mulandóság, az éntelenség és a szenvedés.

Mára (páli *Mara*): A vágy, és a Szamszára démona, némiképp hasonlít a keresztény ördöghöz. A legenda szerint ~ különböző eszközökkel igyekezett Sziddhárthát letéríteni a Megvilágosodáshoz vezető úrtól. Például egy látomásban ~ három gyönyőrű lánya igyekezett a leendő Buddhát elcsábítani.

mulandóság, *változékonyság*, *bizonytalanság* (angol *impermanence, uncertainty,* páli *aniccā*): A fizikai és mentális jelenségek nem állandóak: kezdettel és véggel bírnak, sokszor váratlanul megszűnhetnek vagy megváltozhatnak, ezért nem tekinthetők szilárd alapnak, nem érdemes ragaszkodni hozzájuk. Ez ellentétben állhat a látszattal, hiszen amitől nagyon tartunk, vagy amire nagyon vágyunk, az öröknek, változatlannak tűnhet. A lét három ismérvének egyike.

Négy nemes igazság (angol *Four Noble Truths*, páli *cattāri ariyasaccāni*): A „Nemes Tanítványok" igazságai. A Buddha ebben a négy pontban foglalta össze tanításainak lényegét:

1. Az élet alapvető tapasztalata a szenvedés.
2. A szenvedést a vágy okozza.
3. A vágy elengedésével megszüntethető a szenvedés.
4. Az elengedés megvalósítható a Nemes Nyolcrétű Ösvény gyakorlásával.

Nemes nyolcrétű ösvény (angol *Noble Eightfold Path*, páli *ariya aṭṭhaṅgika magga)* A buddhista út lényegének összegzése nyolc gyakorlatban, amely három nagyobb egységből áll:

- Bölcsesség
  - Helyes szemlélet
  - Helyes szándék
- Erény
  - Helyes beszéd
  - Helyes cselekvés
  - Helyes életmód
- Elmélyedés
  - Helyes erőfeszítés
  - Helyes éberség
  - Helyes elmélyedés

A ~ elvezet a szenvedéstől a megszabaduláshoz.

nemes tanítványok (angol *Noble Disciples, Noble Ones*, páli *sāvaka-saṅgha, ariya-saṅgha*): A Buddha négyféle tanítványai: női és férfi szerzetesek és világiak.

Nirvána, megvilágosodás, felébredés (angol *enlightenment*, *awekening*, szanszkrit *nirváṇa*, páli *nibbána*): A buddhista gyakorlat végső célja, a sóvárgás felszámolása és ezáltal felszabadulás a szenvedés alól. Az önlét hiányának közvetlen

megtapasztalása, az egocentrikus illúziók elvesztése. Eleven és erős élmény, de közvetlenül nem önthető szavakba. A Szamszára ellentéte.

önlét hiánya, *üresség* (angol *not-self, emptiness,* páli *anattā*): Az a tanítás, hogy a fizikai és pszichikai jelenségeknek nincs önmagából adódó változatlan lényege, értelmet, jelentőséget csak mi tulajdonítunk nekik. Ez az emberekre is vonatkozik: a buddhizmus szerint nincs örök lelkünk, változékony jelenségekből állunk. Habár hajlamosak vagyunk az öt halmaz egyik vagy másik kategóriájával azonosulni, a Buddha szerint ez hiba, hiszen egyik sem tekinthető énnek.

A tanítás a gyakorlatban azt jelenti, hogy ne ragaszkodjunk a dolgokhoz és ne azonosuljunk az én-képeinkkel, így megszabadulhatunk az általuk emelt korlátoktól. A lét három ismérvének egyike.

öregség és halál (angol *old age and death,* páli *jarāmaraṇa*): Az élőlények elkerülhetetlen öregedése, megbetegedése és pusztulása, ami szükségszerűen következik a születésükből és szenvedéssel járhat. Átvitt értelemben a jelenségekkel járó elmúlást, és a pusztulásuk miatt érzett bánatot is jelenti. Ez a szenvedés elvakultságot, tévelygést okozhat. A szutrák szerint Sziddhárthát a betegséggel, az öregséggel és a halállal való találkozása indította el a megvilágosodás keresésére.

öt halmaz, a ragszkodás öt halmaza (angol *five aggregates*, *five aggregates of clinging*, páli *pañcupādānakkhandhā*): Öt fizikai és pszichikai tényező, melynek segítségével a Buddha leírja az emberi tapasztalatokat: alak, érzés, ismeret, késztetés, és tudatosság. Ezek azok a jelenségek, amelyekhez hajlamosak vagyunk ragaszkodni, ill. amelyekből téves önképeket alakítunk ki. A páli *khandhā* eredeti jelentése farönk, halom, ami a ragaszkodásból fakadó teherre, nehézségre utalhat. A szókép másik alapja lehet, hogy a fa táplálja a tüzet, ami a vágy, a sóvárgás szimbóluma.

ragaszkodás, *belekapaszkodás* (angol clinging, grasping, páli upādāna): Lelki függőség érzéki élvezetektől, különböző nézetektől, szertartásoktól vagy én-központú elképzelésektől. A sóvárgás révén jön létre és létesülést okozhat. Lásd még öt halmaz.

szamádhi, (páli *samādhi*):

1. tágabb értelemben vett *meditáció* (angol *meditation*): A tudat megfelelő állapotba hozása, amelyben a dolgokat tisztán látjuk, nem pedig lelki szennyeződésektől eltorzítva. A théraváda hagyomány két fő meditációs módszere a belátás és az elmélyedés (lásd 2. jelentés). Ácsán Cshá meditációs módszere e kettő egyidejű gyakorlásán alapul. Lásd pl. a „Farönk” című példázatban.

A helyes összpontosítás (páli *sammā-samādhi*) a nemes nyolcas ösvény része és magába foglalja a helyes erőfeszítést és a helyes éberséget is.

2. elmélyedés, összpontosítás (angol *concentration*, páli *samatha):* Egy konkrét meditációs technika, melyben a tudatot egy tárgyra (pl. a saját légzésünkre vagy egy Buddha szoborra) koncentráljuk és igyekszünk kizárni minden más tudattartalmat. Lelki nyugalmat (páli *samatha*) és elmélyült tudatállapotokat okoz.

3. Elmélyült, emelkedett tudatállapot (páli *jhāna*), mely eltér a hétköznapi tudatállapotoktól.

Szamszára, Létforgatag, vándorlás (angol *Wheel of Existence, wandering*, páli *saṃsāra*): A szennyeződések miatt rossz döntéseket hozunk, ezek pedig a karma törvénye révén kedvezőtlen feltételeket teremtenek a későbbi döntések számára is. Mindez egy vég nélküli, szenvedésteli ismétlődést, „ördögi kört" eredményez. A Szamszárából a középút vezet ki és juttat el annak ellentétébe, a Nirvánába.

szándék (angol *intention*, páli *saṅkappa*): A buddhista etika alapja, ez határozza meg a tett érékét, és a tudatra gyakorolt visszahatását. Lehet helytelen vagy káros, például ha érzéki vágy, vagy ártó szándék vezérli, de hasznos is, ha az erőszakmentesség (*avihiṃsā*) és önfejlesztés határozza meg.

szankhára (páli *saṅkhāra*, angol *formation*): „ami összetett, képzett”, vagy „ami összerak, képez”.

1. A világegyetemben megtalálható minden összetett dolog, fizikai és mentális jelenség a fától a felhőn át az emberekig, a gondolatoktól a molekulákig. A Buddha tanítása szerint a Nirvánán kívül minden összetett és egymástól függ, semmi sem bír saját lényeggel és ki van téve a változásnak. Lásd a „Banánhéj” és „Főút” című hasonlatokban.

2. késztetés, ösztönzés (angol *volition*, *fabrication*). A tudat reakciója az általa felismert dolgokra. Minden aktív pszichikai folyamat ide tartozik (pl. figyelem, gondolkodás, emékezés). Az öt halmaz egyike.

3. akarat, szándék (angol *volition*, *intention*). A tudat teremtő, alakító képessége, aktív folyamatok (pl. figyelem, gondolkodás) és azok befolyása, visszahatása a tudatra a karma révén. Ha a ~ forrása a tudatlanság, akkor önző jellegű, és szenvedést okoz. Ugyanakkor irányulhat a Nemes Nyolcrétű Ösvény megvalósítására is (pl. a helyes összpontosítás megalapozására), ami a Megszabaduláshoz vezet. Lásd a „Tüske” című hasonlatban.

Amikor valamilyen késztetéssel találkozunk, megvizsgáljuk, hogy hasznos (páli *kusala*) vagy káros (páli a*kusala*)

tárgyra irányul-e. A káros vágyak folymatos megfigyelése és leleplezése lassan elvezet azok elengedéséig. A függő keletkezés része.

szemlélődés, *meditációs gyakorlat*, a *tudat / szív nevelése / képzése* (angol *contemplation, meditation, development / training of the mind / heart*, páli *bhāvanā, citta-bhāvanā*): A Buddha ezt a „föld művelését" is jelentő kifejezést használta, amikor saját magunk neveléséről, műveléséről beszélt.

1. Általános értelemben önfejlesztés, törekvés a szenvedéstől való megszabadulásra olyan erények kialakításával, mint pl. a figyelem, a türelem és az együttérzés.

2. Ácsán Cshá többnyire a jelenségek éber megfigyelését értette alatta, melynek révén úgy látjuk a dolgokat, ahogy vannak, így harmonikus kapcsolatot tudunk kialakítani a valósággal. A mester szavaival: „Légy éber, ne függj semmitől, engedj el mindent és fogadd el a dolgok természetét".

3. Meditáció, mint a buddhista gyakorlat alapvető része.

szenvedés, *tökéletlenség, elégtelenség* (angol *suffering, unsatisfactoriness,* páli *dukkha*): Az élet nem mindig felel meg az elvárásainknak: pl. akaratunk ellenére megöregszünk,

megbetegszünk és meghalunk. Vágyaink ezzel többnyire ellentétesek, ami elégedetlenséghez, ~-hez vezet. A ~ megszüntethető a sóvárgás elengedésével. Közvetlen jelentése *fájdalmas*, *kellemetlen*. A lét három ismérvének egyike.

születés (angol *birth*, páli *jāti*): A fizikai születésen túl jelenti a személyes azonosulást valamilyen létállapottal, az én mentális „születését", pl. egy gyümölcsös tulajdonosaként az „Almaültetvény" c. hasonlatban. Oka a létesülés, és szükségszerűen elmúlással, pusztulással jár. A Buddha tanítása szerint minden születés egyben újraszületés is, hiszen előző életünk tettei kihatnak ránk a karma törvénye alapján. Születés és halál ilyen módon szenvedésteli körforgást alkot.

szutra (szanszkrit *sutra*, páli *sutta*): A Buddhától eredeztetett kanonikus szövegek. A théraváda ~-kat a *sutta-piṭaka* című gyűjtemény foglalja magába.

Tipitaka (páli szó), „három kosár", hármas gyűjtemény: a théraváda buddhizmus páli nyelven írt kanonikus szövegeinek gyűjteménye. Részei a *sutta piṭaka* (a Buddha tanításai), *vinaya piṭaka* (szerzetesi szabályok) és az *abhidhamma piṭaka* (a szutták analitikus és szisztematikus összegzése)

tiszta tudat, *sugárzó tudat, buddha-természet* (angol *luminous / pure /radiant mind, buddha nature*, páli *pabhassara citta, bhavaṅga*): A tudat alaptermészete, eredeti, egész-

séges állapota, melyet világos megértés és zavartalanság, szennyeződésektől való mentesség jellemez. A meditáló célja ennek az állapotnak a helyreállítása a szennyeződések és a ragaszkodás eltávolításával.

Thai erdei hagyomány (angol *Thai Forest Tradition*): A théraváda buddhista szerzetesség egy meditációra koncentráló hagyományvonala. Ácsán Mun alapította 1900-ban Thaiföld északkeleti részén. A ~-t követő szerzetesek szigorú szabályokat követnek, például kizárólag délelőtt étkeznek és nem kezelnek pénzt. Reggelente a szerzetes (*bhikkhu*) közösség egyes tagjai a faluba mennek, és alamizsnagyűjtő körútjukon szilkéjükben ételt fogadnak el, amit visszavisznek a kolostorba és megosztják a közösséggel.

théraváda (páli *theravāda*): A buddhizmus jelenleg létező irányzatai közül a legrégebbi, számos délkelet-ázsiai ország fő vallása. Alapja a Tipiṭaka.

név és forma, test és tudat (angol *name and form*, *mind and matter*, páli *nāmarūpa*): Az élőlény pszichikai és fizikai alkotóelemei. Sokszor az öt halmazra utal.

tudat, elme, szív (angol *mind, heart*, páli *citta*): A psziché, ahol a különböző tudatállapotok, hangulatok megnyilvánulnak. A nem megfelelően képzett ~-ot könnyen tévútra vihetik a benyomások.

tudatlanság, tévelygés (angol *ignorance*, páli *avijjā*): A bölcsesség hiánya, a lét három ismérvének fel nem ismerése. Lásd még: *moha* (a három méreg egyike). Okozhatja a pusztulás, elmúlás miatt érzett fájdalom.

Tudatos légzés (angol *mindfulness of breathing*, páli *ānāpānasati*): A légzésre irányított figyelmen alapuló meditációs technika. Gyakorlója a légzéssel kapcsolatos semleges érzetekre koncentrál, és ezáltal egy éber és nyugodt állapotba kerül, ami szamádhihoz vezethet.

tudatosság, tudat (angol *consciousness*, páli *viññāṇa*): Az érzéki tapasztalatról szerzett tudomás, jelenlét az érzéktartományokban. Mivel hajlamos nyugtalanul az érzékletekre „tapadni", gyakran majomhoz hasonlítják. Az öt halmaz és a függő keletkezés része. A tudat-elem (páli *viññāṇa-dhātu*) az univerzum alapeleme.

vágy (angol *desire*):

1. szomj, ragaszkodás (angol *craving*, páli *taṇhā*): A kellemes élmények utáni sóvárgás, a kellemetlen élményektől való menekülési vágy, önző jellegű és ragaszkodást ill. szenvedést okoz. A legtöbb hasonlat erre utal. Lásd még érzéki vágy.

2. akarat (angol *intention, wanting*, páli *chanda*): Hasznos vagy káros dolgokra való törekvést is jelenthet és nem feltétlenül önző. Pl. a „Zseblámpa" című hasonlatban.

világos megértés (angol *clear understanding* páli *sampajañña*): Objektíven látni a dolgokat, ahogy vannak, szemben az érzelmileg telített én-központú látásmóddal. A ~ kialakításában fontos szerepet kap az éberség. Lásd még: belátás.

Ez a Mű a Creative Commons
Nevezd meg! - Ne add el! - Ne változtasd! 4.0 Nemzetközi Licenc
feltételeinek megfelelően felhasználható.*

A műveket szabadon:

- Megoszthatod — másolhatod és terjesztheted a művet bármilyen módon vagy formában

A jogosult nem vonhatja vissza ezen engedélyeket míg betartod a licenc feltételeit.

Az alábbi feltételekkel:

- Nevezd meg! — A szerzőt megfelelően fel kell tüntetned, hivatkozást kell létrehoznod a licencre és jelezned ha a művön változtatást hajtottál végre. Ezt bármilyen ésszerű módon megteheted, kivéve oly módon ami azt sugallná hogy a jogosult támogat téged vagy a felhasználásod körülményeit.
- Ne add el! — Nem használhatod a művet üzleti célokra.
- Ne változtasd! — If you remix, transform, or build upon the material, you may not distribute the modified material.

Nincsenek további megkötések — Nem szabhatsz meg más jogi vagy technológiai korlátozásokat melyek megakadályoznának bárkit abban hogy ezen licenc által engedélyezett bármely tevékenységeket folytassák.

Megjegyzések:

Nem kell jelen licenc feltételeit követned a művek azon részeinek tekintetében melyek közkincsek vagy ahol a felhasználást egy alkalmazható kivétel vagy korlátozás teszi számodra lehetővé.

Nincs semmiféle garancia. Jelen licencen kívüli engedélyek is szükségesek lehetnek a mű felhasználásához. Példa erre az az eset amikor a mű felhasználását személyiségi, adatvédelmi vagy a jó hírnévre vonatkozó feltételek korlátozzák.

*https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.hu