

# A GYAKORLAT ÚTJA

ELSŐ FEJEZET

# A MEGTISZTULÁS ÚTJA

## I. A TUDAT MEGTISZTÍTÁSA

1. Az embereket világi szenvedélyek hajtják, melyek csalódásaik és szenvedésük okozói. Ötféleképpen szabadulhatnak meg a világi szenvedélyek rabságából.

Először is, a dolgokat helyesen kell felfogniuk, gondos megfigyelés alapján, hogy mi miért van és minek mi a jelentősége. Mivel a szenvedés oka a tudat vágyaiban és kötődéseiben gyökerezik, a vágy és a kötődés pedig az „én” téves megfigyeléseihez tapad, amely nem törődik az okkal és a következményekkel, és mivel ez a téves megfigyelésekből adódik, csak akkor lehet békéjük, ha tudatukból kiirtják a világi szenvedélyeket.

Másodszor, az emberek csak a tudat gondos és türelmes ellenőrzésével szabadulhatnak meg téves megfigyeléseiktől és az azokból adódó világi szenvedélyeiktől. Tudatuk hatékony ellenőrzésével elkerülhetik a szem, a fül, az orr, a nyelv és a bőr által okozott mentális folyamatokat, és a belőlük eredő vágyakat. Ha így járnak el, sikerül gyökerestül kitépniük minden világi szenvedélyt.

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

Harmadszor, minden dolgot helyesen kell használniuk. Vagyis, az élelmiszerekre és ruházati cikkekre nem úgy kell gondolniuk, mint amelyek a kényelmüket és élvezetüket szolgálják, hanem csupán mint amelyek a test szükségleteit elégítik ki. A ruházatra azért van szükség, hogy megóvja a testet a nagy hőségtől és a hidegtől, és hogy elfedje a szemérmét; élelemre azért van szükségünk, hogy táplálja a testet, és azt felkészítse a Megvilágosodásra és a Buddha-lelkület elnyerésére. Ha így gondolkodnak, akkor ebből nem származhatnak világi szenvedélyek.

Negyedszer, az embereknek meg kellene tanulniuk a tűrést; el kellene viselniük a hőség és a hideg, az éhség és a szomjúság okozta megpróbáltatásokat; türelemmel kellene viselniük, amikor kihasználják és szidalmaznak őket; ugyanis a türelem olthatja ki a világi szenvedélyek tűzét, mely felemésztja a testüket.

Ötödször, az embereknek fel kellene ismerniük az összes rájuk leselkedő veszélyt, hogy azokat elkerülhessék. Ahogy a bölcs távol tartja magát a megvadult lovaktól vagy a veszett kutyáktól, nem kellene gonosz emberekkel barátkoznunk, és olyan helyeket sem kellene látogatnunk, amelyeket a bölcsek elkerülnek. Ha a körültekintést és az elővigyázatosságot gyakoroljuk, a világi szenvedélyek emésztő tüze hamarosan kialszik.

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

2. Világunkban ötféle vágy létezik.

A szemek által megpillantott formákban gyökerező vágyak; a fülek által hallott hangokból származóak; az orr érzékelté illatokból eredőek; a nyelvnek kellemes ízekből támadóak; a tapintásnak kellemes érzetektől keletkezőek. A vágnak eme öt ajtaján áramlik a testbe a kényelem szeretete.

A legtöbben, a test kényelemszeretétől befolyásolva, nem veszik észre a jólétet követő rosszat, és olyan ördögi csapdába esnek, mint az erdőben a szarvas a vadászéba. Valóban, az érzékektől fakadó vágyakhoz vezető öt ajtó a legveszélyesebb csapda. A csapdáknak vergődve, az emberek a világi szenvedélyek fogságába esve szenvednek. Tudniuk kellene, hogyan szabaduljanak ki ezekből a csapdákból.

3. A világi szenvedélyek csapdájából nem egy út vezet kifelé.

Tételezzük fel, hogy csapdába ejtettünk egy kígyót, egy krokodilt, egy madarat, egy kutyát, egy rókát és egy majmot, hat nagyon különböző állatot. Ha most erős kötéllel egymáshoz kötözzük és magukra hagyjuk őket, akkor a hat élőlény mindegyike megpróbál, – a maga módján –, visszajutni a saját búvóhelyére: a kígyó a fűvet keresi, a krokodil a vizet, a madár a levegőbe akar felrepülni, a kutya egy falut keres, a róka egy magányos

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

zugot, a majom pedig az erdő fáit. A sokféle próbálkozásból ádáz küzdelem veszi kezdetét, de mivel ugyanahhoz a kötéelhez kötötték őket, a legerősebb vonszolja magával a többit.

A fenti példázat lényeihez hasonlóan, az embert különbözőképpen kísérti a hat érzékszerv, a szem, a fül, az orr, a nyelv, a tapintás és a tudat vágyai, és az egészet a legerősebb vágy uralja.

Ha mind a hat lényt egy oszlophoz kötik, addig fognak küszködni, míg végkimerültségükben az oszlop körül földre nem rognak. Ehhez hasonlóan, ha az emberek megedzik és ellenőrzik a tudatukat, a többi öt érzék nem jelent többé problémát. Ha urai a tudatuknak, az emberek most és a jövőben is boldogok lesznek.

4. Az emberek szeretik önző kényelmüket, mely a hírnév és dicséret vágyából fakad. Azonban a hírnév és dicséret a tömjénhez hasonló, mely elégve hamar tovatűnik. Ha az emberek a dicsőséget és a köz elismerését hajszolják, letérvén ezzel az igazság útjáról, komoly veszélybe kerülnek és hamar okuk lesz a csalódásra.

Az az ember, aki a dicsőséget, gazdagságot s a szerelem gyönyöreit hajszolja, olyan, mint a gyermek, aki egy kés pengéjéről nyalogatja a mézet. Miközben a méz

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

édes ízét élvezi, azt kockáztatja, hogy megvágja a nyelvét. Ilyen az az ember, aki égő fáklyát visz a széllel szemben; a láng biztos megégeti a kezét és az arcát.

Nem szabad bízni saját, mohósággal, dühvel és butasággal teli tudatodban. A tudatot nem szabad szabadjára engedni, hanem szigorú ellenőrzés alatt kell tartani.

5. A legnehezebb elérni a tudatunk fölötti teljes uralmat. Akik a Megvilágosodást keresik, azoknak előbb meg kell szabadulniuk az összes vágy tüzétől. A vágy vad tűz, és aki a Megvilágosodást keresi, annak el kell kerülnie, mint ahogyan a szénaszállító ember kerüli a szikrát.

Azonban örültség volna kioltanunk szemünk világát attól való félelmünkben, hogy a szép formák elcsábíthatnak. A tudat a gazda, és ha ellenőrzés alatt tartjuk, a gyengébb vágyak tovatűnnek.

Nehéz a Megvilágosodás útján járni, de még nehezebb, ha az emberek tudatukkal még csak nem is keresik ezt az utat. Megvilágosodás nélkül, az életnek és halálnak ebben a világában vég nélküli a szenvedés.

Amikor az ember a Megvilágosodáshoz vezető utat keresi, az olyan, mint amikor mocsáron keresztül egy ökör vonszolja nehéz terhét. Ha az ökör megpróbál minden tőle telhetőt elkövetni, – anélkül, hogy bármi másra figyelne –,

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

átkelhet az ingoványon és megpihenhet. Ekképpen, ha a tudat felügyelet alatt van és a helyes úton halad, nem szennyeződik be a kapzsiság sarával, mely hátráltatná, és minden szenvedése eltűnik.

6. Akik a Megvilágosodás útját keresik, azoknak előbb minden önző büszkeségtől meg kell szabadulniuk, és alázatosan be kell fogadniuk Buddha tanításának fényét. A világ minden kincse, aranya, ezüstje és dicsősége eltörpül a bölcsesség és az erény mellett.

Ahhoz, hogy bárki jó egészségnek örvendjen, családjának igazi örömet okozzon, és békét hozzon mindenkinek, előbb saját tudatát kell megfegyelmeznie és ellenőrzés alatt tartania. Ha az ember képes tudatának ellenőrzésére, meg fogja találni a Megvilágosodáshoz vezető utat, az összes bölcsességhez és erényhez pedig magától értetődően jut hozzá.

Amint a kincsek a földből kerülnek a felszínre, úgy bukkan elő a jó cselekedetekből az erény, a bölcsesség pedig a tiszta és nyugodt tudatból. Ahhoz, hogy el tudjunk igazodni az emberi élet útvesztőiben, szükségünk van a bölcsesség fényére és az erény útbaigazítására.

Buddha tanítása jó tanítás, mely megmondja az embereknek, hogyan szabaduljanak meg a mohóságtól, a haragtól és a tudatlanságtól, és akik követik, azoknak élete jó és boldog lesz.

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

7. Az ember lépteit gondolatai irányítják. Ha mohó gondolatokat táplál, még mohóbban viselkedik; a harag gondolatai még nagyobb dühbe csapnak át; a tudás hiányából fakadó gondolatok ismét rossz irányba viszik.

Aratáskor a gazdák bezárják az istállóba állataikat, nehogy a kerítésen áttörve kijussanak a szántóföldre, és vitákra adjanak okot vagy lemészárolják őket; hasonlóképpen az embereknek is távol kell tartaniuk tudatukat a becstelenségtől és a szerencsétlenségtől. Meg kell szabadulniuk azoktól a gondolatoktól, melyek a mohóságot, haragot és a tudatlanságot táplálják, ugyanakkor erősíteniük kell azokat a gondolataikat, melyek a jóindulatot és a kedvességet eredményezik.

Amikor beköszönt a tavasz, és a legelők kizöldülnek, a gazdák szabadon engedik marhacsordáikat, azonban még ekkor is rajtuk tartják a szemüket. Így van ez az emberek tudatával is: még a legjobb körülmények között is szigorúan figyelniük kell tudatukat.

8. Sákjamuni Buddha egyszer Kauszambi városában időzött. A városban volt egy ember, aki irigyelte és elvetemült férfiakat fizetett meg, hogy hazug történeteket terjesszenek róla. Ilyen körülmények között a tanítványai nehezen tudtak elegendő enivalót koldulni, a városban pedig sok bántalmazás érte őket.



## **A MEGTISZTULÁS ÚTJA**

Ánanda így szólt Sákjamunihoz: „Jobban tennénk, ha nem maradnánk tovább egy ilyen városban. Vannak más és jobb városok, ahová mehetnénk. El kellene mennünk innen.”

A Magasztos így válaszolt: „Tegyük fel, hogy a következő város olyan, mint ez, akkor mihez kezdünk?”

„Akkor egy másikba költözünk.”

Mire a Magasztos: „Nem, Ánanda, így soha nem lesz vége. Jobb, ha itt maradunk és türelemmel viseljük a szidalmakat, míg maguktól meg nem szűnnek, és csak akkor megyünk máshová.”

Majd hozzátette: „Ezen a világon van nyereség és veszteség, dicsőség és gyalázat, szenvedés és élvezet; a Megvilágosodottat az ilyen külső dolgok nem érintik: amilyen gyorsan keletkeztek, olyan hamar meg is szűnnek.”

## **II.**

### **A HELYES VISELKEDÉS ÚTJA**

1. Akik a Megvilágosodáshoz vezető utat keresik, mindig vigyázniuk kell, hogy következetesen tisztán tartsák a testüket, beszédüket és elméjüket. A testet tisztán tartani azt jelenti, hogy tilos megölni bármilyen élőlényt,

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

lopni vagy házasságtörést elkövetni. A beszéd tisztán tartásához kerülendő a hazugság, a rágalmazás, a csalás vagy a pletykálkodás. A tudat tisztaságát a kapzsiság, a harag és a téves ítélkezés kerülésével érhetjük el.

Ha a tudat beszennyeződik, a tettek biztosan nem lesznek tiszták; ha a tettek nem tiszták, a következmény: szenvedés. A legfontosabb tehát az elme és a test tisztán tartása.

2. Volt egyszer egy gazdag özvegyasszony, aki kedvessége, szerénysége és udvariassága miatt jó hírnévnek örvendett. Szolgált nála egy cseléd lány, aki bölcs és szorgalmas volt.

Egy napon a lány ezt gondolta magában: „Az úrnőmnek kiváló hírneve van. Kíváncsi vagyok, vajon a jósága a természetéből fakad, vagy a környezete miatt ilyen. Próbára teszem, és megtudom.”

A következő reggel a szolgálólány csak valamivel dél előtt jelent meg úrnője előtt. Az úrnő sértődötten fogadta és komolyan megszidta. A lány ezt válaszolta:

- Ha csak egy vagy két napig lustálkodom, nem kellene ennyire felizgatnia magát.

Az úrnő nagyon feldühödött.

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

Másnap a lány ismét későn kelt föl. Ez annyira felbőszítette úrnőjét, hogy megütötte egy bottal. Mindennek széles körben híre ment, és a gazdag özvegy elveszítette jó hírnevét.

3. Sokan olyanok, mint ez az asszony. Míg megfelelő körülmények között élnek, kedvesek, szerények és nyugodtak, de kérdéses, hogy hasonlóképp viselkednek-e, ha életfeltételeik kedvezőtlenül alakulnak.

Csak azt az embert nevezhetjük jónak, akinek elméje tiszta és nyugodt marad, és aki továbbra is jóindulatúan cselekszik akkor, amikor rosszindulatú pletykák jutnak a fülébe, és mások ártani kívánnak neki, vagy amikor nincs megfelelő étele, ruhája és szállása.

Ezért azok, akik csak addig cselekszik a jót és maradnak nyugodtak, míg megfelelőek a körülményeik, valójában nem jó emberek. Csak azokat lehet igazából jónak, békésnek és szerénynek nevezni, akik megismerték Buddha tanítását, és annak alapján tartják karban az elméjüket és a testüket.

4. Ami a szavak helyes használatát illeti, öt ellentétpár létezik: olyan szavak, amelyeket bizonyos körülmények között használhatunk és amelyeket nem; szavak, amelyek a tényekre vonatkoznak és amelyek nem; szavak, melyek

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

kellemesen hangzanak illetve amelyek durvák; jó és ártó hatású szavak; végül pedig a rokonszenves és ellenszenves szavak.

Bármit is közlünk, gondosan meg kell válogatnunk a szavainkat, melyek jó vagy rossz irányban befolyásolják az embereket. Ha elménket rokonszenv és szeretet tölti el, tudatunk ellenáll a hallott ártó szavaknak. Ajkunkat soha ne hagyják el meggondolatlan szavak, mivel hatásukra harag és gyűlölet támad. Szavainkat mindig a rokonszenv és bölcsesség hassa át!

Vegyük annak az embernek az esetét, aki meg akarja tisztítani a szeméttől a földjét. Lapáttal és gabonarostával fog neki, megállás nélkül dolgozik. De azzal csak szanaszét szórja a szemetet és nem halad. Hát így nem is lehet! Amint ez a tudatlan ember, mi sem moshatjuk tisztára meggondolatlanul kimondott szavainkat. Meg kell edzenünk elménket, szeretettel kell szívünket megtölteni, hogy ne zavarjanak meg bennünket mások megfontolatlan szavai.

A kék égre hasztalanul próbálunk meg vízfestékkel képet festeni. Hiábavaló erőfeszítés kiszárítani a folyót egy szalmából készült fáklyával, vagy csattogtatni két cserzett bőrdarab összedörzsölésével. Az előbbi példákhoz hasonlóan, az embereknek úgy kellene edzeniük az elméjüket, hogy bármilyen szavakat is hallanak, azok ne zavarhassák meg őket.

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

Edzeniük kell tudatukat, hogy az legyen tág akár a föld határai, és legyen olyan végtelen, mint az ég; mély mint a nagy folyóvizek, és rugalmas, akár a gondosan cserzett bőr!

Akkor se táplálj ellenséges érzést az ellenséged iránt, ha az fogságba ejt és megkínózik; mert akkor nem követed Buddha tanítását. Minden körülmények között így kell gondolkodnod: „A tudatom rendíthetetlen! Ajkamat nem hagyják el a gyűlölet és a harag szavai! Ellenségem iránt együttérzést és sajnálatot érzek, mert ezt diktálja elmém, amely az összes érző lényt szereti.”

5. Egy példázatban szó van egy férfiről, aki talált egy hangyabolyt, mely nappal égett, éjjel pedig füstölgött. Fölkeresett egy bölcsöt, hogy tanácsát kérje, mitévő legyen. A bölcs tanácsa az volt, hogy döfjön bele egy kardot. Emberünk így is tett: a hangyabolyból kapuzár, vízbuborékok, vasvilla, doboz, teknősbéka, henteskés és húsdarab került elő. Végül egy sárkánnyal találta szembe magát. Elmesélte a bölcsnek, mi mindent talált. A bölcs elmagyarázta a felszínre került dolgok jelentését, majd ezt mondta neki:

- Mindent dobj el! A sárkányt meg hagyd magára, és ne zavarj!

Az előbbi példázatban a hangyaboly az emberi testet

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

jelképezi. Az, hogy napközben ég, azt jelenti, hogy az emberek nappal azt hajtják végre, amire előző éjjel gondoltak. Az éjszakai füstölgés arra utal, hogy az embereknek éjjelenként kellemes illetve rossz emlékeik vannak arról, amit előző nap cselekedtek.

A férfi azt az embert vetíti elének, aki a Megvilágosodást keresi. A bölcs maga Buddha. A kard a tiszta tudatot jelképezi. A hangyaboly feltárása arra az erőfeszítésre utal, ami a Megvilágosodás eléréséhez szükséges.

Továbbá, a zár a tudatlanságot jelöli, a vízbuborékok a szenvedés és harag fuvallatai, a vasvilla a határozatlanságot és a nehézségeket jelentik, a doboz a kapzsiság, a harag, a lustaság, az állhatatlanság, a lelkiismeret-furdalás és a csalódások összességét, a teknősbéka a testet és az elmét, a henteskés az öt érzékből fakadó vágyakat, a húsdarab pedig a kéjvágyat. Ezek a dolgok mind ártalmasak az emberre nézve, ezért mondja Buddha:

- Mindent dobj el!

Végül, a sárkány a minden földi vágytól megszabadult tudatot jelképezi. Ha az ember a bölcsesség kardjával ás le a dolgok mélyébe, a sárkányt találja legalul. „Hagyd békén, és ne zavarj!” – azaz kinek-kinek meg kell

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

keresnie és felszínre kell hoznia a földi vágyaktól mentes tiszta tudatot.

6. Pindola, Buddha egyik tanítványa, miután elnyerte a Megvilágosodást, azzal a céllal tért vissza Kauszambiba, a szülőhelyére, hogy köszönetet mondjon mindazoknak, akiktől ott kedvességet kapott. Eközben készítette elő a terepet, hogy elültesse Buddha tanításának csíráit.

Kuszambi külső részein van egy kis park a Gangesz mentén, ahol kókuszpalmák végtelen sora vet árnyékot és állandóan hűs szellő fűjdögál.

Egy forró nyári napon Pindola egy fa árnyékában ülve meditált, amikor Udjána király a parkba érkezett, hogy feleségeivel együtt ott hűsölgjön. A zene és az élvezetek álomba ringatták a királyt, aki egy másik fa árnyékában ledőlt szunyókálni.

Mialatt uruk aludt, a feleségei és háremhölgyei sétálni indultak. Egyszer csak megpillantották Pindolát, amint meditál. Látták, hogy szent ember, és kérték, tanítsa őket, és figyelmesen hallgatták szavait.

Szunyókálásából felébredve, a király hölgyei keresésére indult. Ők épp Pindolát vették körül, és tanításait hallgatták. A király, aki féltékeny és erkölcstelen

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

természetű volt, haragra gyűlt, és a következő szavakkal támadt Pindolára:

- Megbocsáthatatlan, hogy szent ember létedre hölgyek körében légy és velük fecsegy!

Pindola csöndben lehunyta a szemét és nyugodt maradt. A király haragjában kardot rántott és megfenyegette Pindolát, de ő továbbra is hallgatott és olyan keménynek mutatkozott, mint egy szikla. Ez még inkább felbőszítette a királyt, aki kardjával egy hangyabolyra suhintott, majd a hangyákkal teli rögöket a szent ember arcába vágta. Pindola azonban továbbra is rendíthetetlen maradt. Csöndesen meditálva tűrte a sértést és a fájdalmat.

A király elszégyellte magát a dühkitörése miatt, és Pindola bocsánatát kérte. Az eset nyomán megnyílt az út Buddha tanítása előtt a királyi várba, ahonnan aztán elterjedt az egész országban.

7. Néhány nap múlva a király meglátogatta Pindolát az erdőben, ahol visszavonultan élt.

- Tiszteletreméltó tanító, - kérdezte a király – hogyan lehetséges, hogy Buddha tanítványai tisztán tudják tartani a testüket és az elméjüket, és nem engednek a kéjvágy kísértéseinek, pedig többnyire fiatal férfiak?



## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

- Nemes Úr, - válaszolta Pindola -, Buddha a nők tiszteletére tanított. Az idős asszonyokra anyáinkként tekintünk, a korombeliekre nővéreinkként, a fiatalabbakra pedig leányainkként. Ennek a tanításnak az eredménye, hogy Buddha követői képesek tisztán tartani testüket és elméjüket, kéjvágyukon pedig képesek úrrá lenni, bár fiatalok.

- Azonban, Szent tanító, az embernek támadhatnak tisztátalan gondolatai olyan nővel szemben, aki az anyja, nővére vagy leánya lehetne. Hogyan küzdik le vágyaikat Buddha tanítványai?

- Nemes Úr, a Magasztos arra tanított, hogy úgy tekintsünk a testünkre, mint ami mindenféle szennyeződés kibocsátója: a véré, gennyé, verítéké és zsiradéké. Ha így tekintünk rá, – még ha fiatalok is vagyunk -, képesek vagyunk tudatunk tisztántartására.

- Tisztelt tanító, - erősködött a király -. Neked könnyű, hiszen megedzted tested és tudatod, bölcsességedet pedig fényesre csiszoltad, de nehéz lenne, akik nem ilyenek, akik megpróbálnak a szennyeződésekre gondolni, de közben szemek a szép formákat követik. Megpróbálhatják meglátni a csúfságot, de ugyanúgy a szép formák csábítják őket. Valami más oka lehet annak, hogy Buddha fiatal követői képesek tetteik tisztántartására.

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

- Nemes Úr, - felelte Pindola – a Magasztos arra tanít, hogy örködjünk az öt érzék kapuinál. Amikor szemünk szép formákat és színeket lát, mikor orrunk édes illatot szív magába, vagy amikor nyelvünk édeset ízlel, vagy kezünk puhaságot tapint, nem szabad ezekhez a vonzó dolgokhoz ragaszkodnunk, és nem kell iszonyodnunk a rútaktól. Azt tanultuk, hogy gondosan őrizzük ennek az öt érzéknek a kapuit. A Magasztos tanításának köszönhető, hogy még a legfiatalabb tanítványok is képesek megőrizni tudatuk és testük tisztaságát.

- Buddha tanítása valóban csodálatos. Saját tapasztalatomból tudom, hogy ha valami széppel vagy kellemessel találom szembe magam, és nem vigyázok, érzékeim megzavarnak. Életbevágóan fontos, hogy ne hagyjuk őrizetlenül az öt érzék kapuit, és ne engedjük beszennyeződni a cselekedeteinket.

8. Amikor valaki csak úgy reagál, ahogy tudata készíti, soha nem marad el a válaszreakció. Ha megbántanak, azonnal megjelenik a kísértés, hogy visszavágj vagy bosszút állj. Őrizkedned kell az ilyen ösztönös válaszoktól. Ha széllal szemben köpsz, csak magadnak ártasz. Ha széllal szemben söprögetsz, nem szabadulsz meg a portól, hanem magad piszkolod be. A balszerencse az útítársad, ha bosszúdnak szabad utat engedsz.

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

9. Nagyon helyesen cselekszel, ha távol tartod magadtól a kapzsiságot, és jótékonykodsz. De még jobb, ha gondosan vigyázol arra, hogy a Nemes Ösvényt kövesd.

Meg kell szabadulnod az önzéstől, és helyette arra gondolj, hogy másokon segíts. Ha mást boldoggá teszel, akkor ez ösztönzi őt, hogy ő ismét másokat tegyen boldoggá, és így a te jó cselekedeted boldogság forrása lesz.

Gyertyák ezrei lobbannak lángra egyetlen égő gyertyától anélkül, hogy az első gyertya élete megrövidülne. A boldogság soha nem csökken attól, ha többen osztoznak benne.

A Megvilágosodást keresőknek vigyázniuk kell minden lépésükre. Bármilyen magas célt is tűztek ki, azt lépésről lépésre kell megvalósítaniuk. Mindennapi életünkben kell megtennünk a lépéseket, amelyek a Megvilágosodás felé vezetnek.

10. A Megvilágosodáshoz vezető út elején húsz akadályt kell leküzdenünk: 1. Nehéz a szegény embernek nagylelkűnek lenni. 2. Nehéz megtalálnia a gögösnek a Megvilágosodáshoz vezető utat. 3. Nehéz önfeláldozás árán keresni a Megvilágosodást. 4. Nehéz akkor megszületni, amikor Buddha ezen a világon tartózkodik. 5.

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

Nehéz meghallani Buddha tanítását. 6. Nehéz tisztán tartani a tudatot a test ösztöneivel szemben. 7. Nehéz ellenállni a szép és vonzó dolgok csábításának. 8. Nehéz egy erős embernek megállnia, hogy ne használja ki erőfölényét, amikor vágyai eléréséről van szó. 9. Nehéz nem megharagudni, ha megbántanak. 10. Nehéz ártatlannak maradni a hirtelen csábítással szemben. 11. Nehéz elhatározni, hogy széleskörű és elmélyült tanulmányokat folytass. 12. Nehéz nem lenézni egy kezdőt. 13. Nehéz alázatosnak maradni. 14. Nehéz jó barátokat szerezni. 15. Nehéz betartani azt a fegyelmet, amely a Megvilágosodáshoz vezet. 16. Nehéz az, hogy a külső feltételek és körülmények ne zavarjanak. 17. Nehéz másokat képességeik szerint tanítani. 18. Nehéz tudatunk békéjét megőrizni. 19. Nehéz megállni, hogy ne vitatkozz arról, mi a jó és mi a rossz. 20. Nehéz rátalálni egy jó módszerre és elsajátítani azt.

11. A jó és a rossz emberek természetükben különböznek egymástól. A rosszak a bűnös cselekedeteket nem tartják bűnösnek; ha erre figyelmeztetik őket, nem hagynak fel velük és nem szeretik, amikor ezt nekik szóvá teszik. A bölcsek érzékenyen reagálnak a jóra és a rosszra; amint cselekedeteikben felismerik a rosszat, azonnal abbahagyják, és mindenkinek hálásak, aki erre figyelmezteti őket.

A jók tehát gyökeresen különböznek a rosszaktól. A rosszak soha nem értékelik a kedvességet, a bölcsek

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

viszont értékelik és hálásak érte. A bölcsek igyekeznek elismerésüket és hálájukat valamilyen kedvességgel kifejezni és viszonzni nemcsak jótevőjükkel, hanem bárki mással szemben is.

### III. RÉGI PÉLDÁZATOK TANULSÁGAI

1. Valamikor réges régen, az a különös szokás volt egy országban, hogy az idős embereket távoli és megközelíthetetlen hegyek között sorsukra hagyták.

Egy bizonyos államminiszternek nagyon nehezére esett a hagyomány betartása, amikor saját apja megöregedett. Titokban földalatti odút vájt neki, ahol elrejtette és gondozta.

Egy nap az ország királyának megjelent egy istenség és egy találós kérdést adott fel neki. Megfenyegette, ha nem tudja megfejteni, akkor odavész a birodalma.

- Itt van két kígyó – szólt -. Mondd meg, melyik milyen nemű?

Sem a király, sem a palotából senki más nem tudta a helyes választ. Ezért a király óriási jutalmat ajánlott annak, aki a birodalomból meg tudja fejteni a feladványt.

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

A miniszter elment apja búvóhelyére, hogy megkérdezze őt. Az idős ember ezt mondta:

- A megoldás egyszerű. Tegyétek a két kígyót egy puha szőnyegre: amelyik megmozdul, az a hím; amelyik nyugton marad az a nőstény.

A miniszter a válasszal a királyhoz sietett, így sikerült megfejteni a találós kérdést.

Ezt követően az istenség további nehéz kérdéseket tett föl, melyeket a király és az udvarbeliek nem tudtak megválaszolni. A miniszter azonban, atyját megkérdezve, mindegyikre tudta a választ.

Íme néhány kérdés, valamint a helyes válaszok:

- Ki az, akit felébredettnek neveznek, miközben alszik, de alvónak, miközben ébren van?

- Az, aki a Megvilágosodás útján jár. Mert ő éber, amikor másokat nem érdekel a Megvilágosodás; és alvó marad azokhoz képest, akik már elnyerték a Megvilágosodást.

- Hogyan mérheted meg egy hatalmas elefánt súlyát?

- Tereld egy bárkába, majd jelöld meg, meddig merül a vízbe. Ezután vidd ki az elefántot és töltsd meg kövekkel a bárkát, amíg lemerül a vonalig. Utána mérd meg a köveket.

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

Mi a következő mondás jelentése: „Egy csésze víz több mint az óceán vize?” A válasz: „Egy pohár víznek, melyet tiszta és együttérző szívvel adsz a szüleidnek vagy egy betegnek, múlhatatlan az érdeme, az óceán vize azonban véges.”

Az istenség ekkor egy éhező, csont-bőr ember alakjában kérdezte:

- Van a világon éhesebb, mint én?

A válasz:

- Az, aki önző és kapzsi, és nem hisz a Hármas Kincsben, Buddhában, a Dharmában és a Szanghában, és nem ad semmit a szüleinek és a tanítóinak, nemcsak éhesebb, hanem az éhes démonok közé zuhanva örökké szenvedni fog az éhségtől.

- Itt van egy csándána fából készült deszka. Melyik vége volt közelebb a fa tövéhez?

- Úsztasd vízen a deszkát: az a vége volt közelebb a gyökérhez, amely kicsit mélyebbre merül!

- Két tökéletesen egyforma ló közül hogyan állapítod meg, melyik a kanca és melyik a csikó?

- Vess eléjük szénát: az anyakanca csikója felé tolja az eleséget.

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

Az istenség és a király is elégedett volt a nehéz kérdésekre adott válaszokkal. A király hálálkodott, amikor megtudta, hogy a válaszok a miniszter idős apjától származtak, akit elrejtett az odúban, és eltörölte a törvényt, melynek értelmében az időseket sorsukra kell hagyni a hegyekben. Elrendelte, hogy ezentúl tisztelettel kell bánni velük.

2. Egyszer az indiai Vidéha királynéja olyan fehér elefántról álmodott, melynek hat agyara volt. Olyan mohóság vett erőt rajta, hogy könyörögve kérte a királyt: szerezzé meg neki. Habár a feladat megvalósíthatatlannak látszott, a király, aki imádta a királynét, busás jutalmat ajánlott annak a vadásznak, aki ilyen elefántot talál.

Történt, hogy épp egy ilyen hatagyarú elefánt meditált a Himalája-hegységben, hogy elérje a Megvilágosodást. Valaha az elefánt megmentette egy vadász életét, aki a hegyek között veszélybe került, így biztonságban térhetett vissza övéihez. Azonban most a kitűzött jutalomtól elvakult vadász, teljesen megfélekedve az elefánt segítségéről, visszatért a hegyekbe, hogy megölje.

A vadász tudta, hogy az elefánt a Megvilágosodás eléréseért meditál. Ezért buddhista szerzetesnek öltözött, majd elterelve a figyelmét mérgezett nyíllal lelőtte.



## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

Az elefánt tudta, hogy közeleg a vég, és azt is, hogy a vadászt legyőzte a kitűzött jutalom megszerzésének világi vágya. Együttérzéstől vezérelve, a lábaival védte a többi elefánt bosszújától. Majd megkérdezte a vadásztól, miért követett el ilyen bűnös tettet. A vadász mesélt neki a jutalomról és bevallotta: a hat agyaráat akarja. Az elefánt azonnal cselekedett. Egy fa törzséhez ütve szabadult meg tőlük, és a következő szavakkal adta át a vadásznak:

- Ezzel az ajándékkal befejeztem a Megvilágosodásért tett erőfeszítéseimet, és a Tiszta Országban fogok újjászületni. Amikor Buddha leszek, segíteni fogok neked, hogy megszabadulj a kapzsiság, harag és tudatlanság három mérgezett nyilától.

3. A Himalája lábánál található bambusz-cserjésben élt egyszer egy papagáj, – sok más állat és madár társaságában. Egy napon heves szél támadt, mely az elszáradt nádszálakat egymáshoz dörzsölve az egész bozótot lángra lobbantotta. A madarakat és a többi állatot rémület töltötte el. A papagáj, – átérezve rémületüket és a szenvedésüket –, meg akarta hálálni a többieknek, hogy befogadták maguk közé, menedéket adtak számára. Mindent megpróbált, hogy megmentse őket. Egy közeli tóba merült alá, majd a tűz fölé repült, ott lerázta magáról a vízcseppeket, hogy eloltsa a tüzet. A résztvétől és a hálától eltelve szorgoskodott szünet nélkül.

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

Egy istenég tudomására jutott ez a jószívű és önfeláldozó cselekedet. Az Égből alászállva így szólt a papagájhoz:

- Nagyszerű, amit teszel, de hogy reméled ezzel a néhány vízcseppel eloltani ezt a nagy tüzet?

A papagáj így válaszolt:

- Nincs olyan, amit hálával és önfeláldozással meg ne lehetne valósítani. Újra és újra fogok próbálkozni, – a következő életemben is.

A hatalmas istenséget annyira meghatották a papagáj szavai, hogy közösen eloltották a tüzet.

4. Élt valamikor a Himalájában egy kétfejű madár. Történt, hogy az egyik fej azt vette észre, hogy a másik valamilyen édes gyümölcsből csipeget. Féltékeny lett és azt gondolta magában: „Én mérges gyümölcsöt fogok enni.” Így is tett, és az egész madár elpusztult.

5. Egyszer egy kígyó farka és feje azon vitatkozott, melyikük menjen elől. A fark így szólt a fejhez:

- Mindig te vezetsz; ez nem igazságos. Engedned kellene, hogy néha én vezesselek.

Mire a fej:

- Természetünk törvénye szerint nekem kell vezetnem téged. Nem cserélhetek helyet veled.

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

De a veszekedés tovább folytatódott, egy szép napon pedig a farok egy fához kötötte magát. Ezzel sikerült megakadályoznia, hogy a fej továbbhaladjon.

Mikor a fej belefáradt a küzdelembe, a farok elindult a maga útján, ami azt eredményezte, hogy a kígyó egy lángoló gödörbe esett és elpusztult.

A természet világában mindig van egy helyes sorrend, és mindennek megvan a maga szerepe. Ha ezt a rendet fölborítják, nem működik tovább, és az egész összeomlik.

6. Élt hajdanán egy hirtelen haragú ember. Egyszer két férfi haladt el a háza előtt és róla beszélgettek. Egyikük így szólt a másikhoz:

- Jó ember, de nagyon türelmetlen. Heves természetű és könnyen haragra gerjed.

Az ember meghallotta a megjegyzést, kirohant a házból és megtámadta a két férfit. Ütötte, rugdosta és megsebesítette őket.

Ha egy bölcs embernek hívják fel a figyelmét a tévedéseire, el fog gondolkodni rajtuk és változtat a viselkedésén. Az oktalan ember azonban nemcsak figyelmen kívül hagyja a jótanácsot, hanem újra és újra ugyanabba a hibába esik.

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

7. Élt egykor egy gazdag, de oktalan ember. Amikor meglátta a másinak a szép, háromemeletes házát, megirigyelte és elhatározta, hogy hasonlót építtet, mert ugyanolyan gazdagnak hitte magát. Ácsot hívatott, majd megparancsolta neki, hogy építsen neki egy olyat. Az ácsmester beleegyezett, rögtön hozzáfogott az alapozáshoz, építeni kezdte az első és második, majd végül a harmadik emeletet. A gazdag férfi dühösen rákiabált:

- Nem akarok alapot vagy első és második szintet! Csak a harmadikat akarom. Gyorsan építsd meg!

Az oktalan ember előbb az eredményekre gondol. Türelmetlenségében nem látja be, hogy a cél csak erőfeszítésekkel érhető el. Jó dolgot nem lehet megfelelő erőfeszítés nélkül elérni, mint ahogyan harmadik emelet sincs alap, valamint első és második emelet nélkül.

8. Egyszer egy oktalan ember mézet főzött. Váratlanul megjelent a barátja, akit meg akart kínálni belőle. A méz azonban túl forró volt. Emberünk, anélkül, hogy levette volna a tűzről, elkezdte legyezni, hogy lehűtse. Ugyanígy nem lehet szert tenni a nyugodt bölcsesség hús mézére anélkül, hogy levennénk a földi vágyak tűzhelyéről.

9. Volt egyszer két démon. Naphosszat egy doboz, egy sétatálcá és egy pár cipő miatt vitatkoztak. Arra járt egy ember, aki megkérdezte, hogy miért civakodnak ezek miatt.

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

„Miféle varázserejük van ezeknek, hogy ennyit vitatkoztok érte?” – fűzte hozzá.

A démonok elmagyarázták neki, hogy a dobozból bármit megszerezhetnek, amire csak vágnak – élelmet, ruhát vagy kincseket; a sétatálcával minden ellenségüket legyőzhetik; a pár cipővel pedig a levegőben járhatnak.

Ennek hallatán, az ember ezt mondta nekik: „Minek veszekedtek? Ha pár percre elmentek, kitalálom nektek, hogyan lehet igazságosan szétszítani a holmikat.” Így aztán a két démon magára hagyta az emberünket, aki habozás nélkül felhúzta a lábára a cipőt, megragadta a dobozt és a sétatálcát, majd eltűnt a levegőben.

A démonok azokat az embereket jelentik, akik nem a buddhista utat választják. A doboz az együttérzésből származó adományokat jelenti; az emberek nem is sejtik, mennyi érték születik az önzetlen szeretetből. A sétatálcá az elme összpontosításának gyakorlatát jelenti. Elkerüli az emberek figyelmét, hogy az elme tudatos összpontosításának gyakorlásával legyőzhető minden földi vágy. A pár cipő nem más, mint a tiszta gondolat és életvitel, amely az embert minden vágy és vita fölé helyezi. Ha a fenti bölcsességeknek nem vagyunk tudatában, továbbra is vég nélkül veszekszünk és vitatkozunk, kié legyen a doboz, a sétatálcá, vagy a pár cipő.

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

10. Volt egyszer egy magányos utazó. Estefelé egy elhagyatott házhoz ért. Úgy döntött, ott tölti az éjszakát. Éjfél körül egy holttestet cipelő démon jött és terhét a padlóra dobta. Kis idő múlva megjelent egy másik, és magának követelte a hullát. Ezen csúnyán összevesztek.

Ekkor az első azt mondta, ne vitatkozzanak tovább, hanem forduljanak bíróhoz, aki majd eldönti, kié legyen a halott. A másik beleegyezett, a sarokban meglátta a rémült férfit, és őt kérte meg, tegyen igazságot. Emberünk rémületében ezt gondolta magában: „Bárhogy is döntök, haragra gerjesztem a vesztest, aki megöl bosszújában.” Ennek ellenére úgy határozott, hogy őszintén elmondja, amit tapasztalt.

Mint az várható volt, a második démon olyan haragra gerjedt, hogy megragadta majd kitépte az ember egyik karját, amit az első démon a holttest egyik karjával pótolta. A dühös démon erre kitépte a másik karját, mire az első azonnal a hulla másik karjával pótolta. És ez így ment tovább: a karok után következtek a lábak, a fej és a test. Ezután a démonok felfalták a padlón szanaszét heverő testrészeket, majd elégedetten távoztak.

A szerencsétlen ember, aki az elhagyatott házban menedéket keresett, borzasztóan elkeseredett. Az ördögök eledelül szolgáló testrészeit a szüleitől örökölte, most

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

pedig egy hulla teste lett az övé. Ki volt ő valójában? Akárhogy is gondolkodott a dolgokon, képtelen volt rájönni. Örülten botorkált ki a házból. Egy templomhoz érve, bement és elmesélte a szerzeteseknek, amit átélt. Az emberek ebből megértették az „én-nélküliség” jelentését.

11. Történt, hogy egy szép és elegáns hölgy látogatóba ment. A házigazda megkérdezte, ki ő. Azt a választ kapta: a gazdagság istennője. A férfi nagyon megörült neki és kedvesen fogadta.

Kevéssel ezután egy csúnya kinézetű és szegényes öltözetű asszony kopogtatott be ugyanabba a házba. A háziúr kérdésére azt válaszolta, ő a szegénység istennője. A férfi megijedt és megpróbálta elzavarni a háztól, de az asszony kitartó volt.

- A gazdagság istennője az édesnővérem. Egyezségünknek megfelelően soha nem hagyjuk el egymást. Ha elzavarsz, ő is velem tart.

Valóban, amint a csúf asszony elment, a másik is eltűnt.

A születés együtt jár a halállal. A szerencse együtt jár a bajjal. A rossz dolgok követik a jókat. Az embereknek ezt látniuk kell. Az oktalan emberek félnek a bajtól és a szerencsét kergetik, de aki a Megvilágosodást keresi,

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

annak mindkettőn felül kell emelkednie és meg kell szabadulnia a világi kötődésektől.

12. Volt egyszer egy szegény festő, aki elhagyta otthonát és feleségét, hogy szerencsét próbáljon. Háromévi kemény munkával háromszáz aranyat sikerült megtakarítania. Ekkor úgy döntött, hazatér. Útközben egy hatalmas templomhoz érkezett, ahol éppen nagy áldozati szertartás folyt. Ettől lenyűgözve ezt gondolta magában: „Mostanáig csak a jelenre gondoltam. Jövendő boldogságom soha eszembe sem jutott. Jószerencsémnek tudható be, hogy erre a helyre érkeztem. Ki kell használnom az alkalmat, hogy elültessem az erény magvait.” Ilyen gondolatoktól vezérelve, hálával eltelve a templomnak adományozta összes megtakarított pénzét, és egyetlen fillér nélkül tért haza.

Otthon a felesége felrótta neki, hogy útjáról pénz nélkül érkezett meg és nem lesz miből megélniük. Szegény művész azt válaszolta, hogy keresett ugyan némi pénzt, de olyan helyre rejtette, ahol az biztonságban lesz. Az asszony addig unszolta, hová rejtette, míg be nem vallotta, egy templom szerzeteseinek adományozta.

A felbőszült feleség szidalmakkal árasztotta el urát, végül pedig a helyi bíró elé vitte az ügyet. Mikor a bíró megkérdezte a művészt, mit tud felhozni mentségül, a festő



## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

azt mondta, hogy nem meggondolatlanul cselekedett, ugyanis a pénzt hosszú és fáradságos munkával kereste meg, amit a jövő jó szerencse megalapozására akart felhasználni. Amikor a templomhoz ért, úgy gondolta: ez az a föld, melybe aranyát a jó sors magvaiként kell elültetnie. Ezután még hozzátette:

- Mikor a szerzeteseknek adományoztam az aranyat, úgy éreztem, hogy tudatomból száműzöm a mohóságot és a kapzsiságot. Rádöbentem, hogy az igazi gazdagság nem az arany, hanem a tiszta tudat.

A bíró megdicsérte a festőt helyes gondolkodásáért. A jelenlévők is egyetértettek és ezek után különböző módon siettek a házaspár segítségére. A művészt és feleségét ezentúl állandó jólét övezte.

13. Egy temető mellett lakó férfi éjjel az egyik sírból hangot hallott, mely őt szólította. Emberünk túl gyáva volt, hogy egyedül nézzen utána a dolgoknak. Másnap elmesélte az esetet az egyik bátor barátjának, akinek az az ötlete támadt, hogy az éj beállta után elindul és megkeresi, honnan jön a hang.

Miközben a gyáva reszketett félelmében, a barátja kiment a temetőbe, és valóban, az egyik sírből megszólalt ugyanaz a hang. A férfi megkérdezte, ki ő és mit akar. A

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

mélyből jövő hang így felelt:

- Rejtett kincs vagyok. Elhatároztam, hogy odaadom magam valakinek. Múlt éjszaka olyan embert szólítottam meg, aki túl gyáva volt ahhoz, hogy értem jöjjön. Te megérdemelsz, a kincs a tied lesz. Holnap reggel meglátogatlak hét társammal.

A gyáva ember barátja erre így szólt:

- Várni foglak, de mondd meg, kérlek, mivel kínáljalak.

A hang így válaszolt:

- Szerzetesi ruhában érkezünk. Készíts elő nekünk egy szobát, legyen ott víz is. Te magad tisztáld meg, és takarítsd ki a helyiséget. A szobában legyenek székek és nyolc szilke főtt rizs a számunkra. Ebéd után vezess bennünket egyenként egy zárható szobába, ahol arannyal teli szilkévé változunk át.

Másnap reggel a férfi megmosakodott és kitakarította a szobát, ahogy a hang kérte, majd várta, hogy megérkezzen a nyolc szerzetes, akik a megbeszélrt időben meg is jelentek. A házigazda udvariasan fogadta őket. Miután végeztek az étkezéssel, egyenként vezette be a szerzeteseket a zárt helyiségbe, ahol mindegyik arannyal teli szilkévé változott.

## A MEGTISZTULÁS ÚTJA

Volt a faluban egy mohó ember, akit a történetek hallatán kízó vágy kerített hatalmába, hogy nyolc szilkényi aranyat szerezzen. Nyolc szerzetest hívott meg a házába. Az étkezést követően egy zárt helyiségbe vezette őket, ők azonban ahelyett, hogy aranszilkévé változtak volna, felháborodtak, feljelentették a kapzsi embert, akit aztán letartóztattak.

Ami a gyáva férfit illeti, mikor megtudta, hogy a sírbéli hang gazdaggá tette bátor barátját, elment hozzá, és mohón magának követelte az aranyat arra hivatkozva, hogy a hang először őt szólította meg. Mikor megpróbálta elvinni a szilkéket, egy csomó kígyót talált bennük, melyek fenyegetően nyújtogatták feléje a fejüket.

Meghallva a történeteket, a király úgy rendelkezett, hogy a szilkék a bátor embert illetik, majd megjegyezte:

- A világon minden így történik. Az oktan embereket csak a jó eredmények érdeklik, de ahhoz már nincs merszük, hogy utána is járjanak; ezért sosem sikerül nekik semmi. Sem hitük, sem bátorságuk nincs ahhoz, hogy szembenézzenek az elméjükben folyó viaskodással, pedig csak úgy érhetik el az igazi békét és harmóniát.

## MÁSODIK FEJEZET

# A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

### I.

#### AZ IGAZSÁG KERESÉSE

1. Az igazság keresése közben néhány olyan kérdés is felvetődik, amely nem lényeges. Miből van a világegyetem? Örökkévaló-e? Vajon véges, vagy végtelen-e? Hogyan jött létre az emberi társadalom? Milyen az ideális emberi társadalom? Ha valaki addig nem foglalkozna a Megvilágosodással, amíg ezekre a kérdésekre meg nem találja a választ, akkor haláláig sem jutna el a Megvilágosodáshoz.

Tételezzük fel, hogy valakibe mérgezett nyílvesző fűródik; szülei és barátai sebészhez fordulnak, hogy húzza ki a nyilat és lássa el a sebet.

A sebesült tiltakozik, mert a sebészi beavatkozás előtt tudni akarja: vajon férfi vagy nő a tettes, nemesi vagy paraszti származású-e, miből készült az íj, nagy volt-e vagy kicsi, fából vagy bambuszból volt-e, a húrja szálból vagy bélből volt-e, a nyilat rotáng pálmából vagy közönséges nádból faragták-e, milyen tollat használtak. Vajon mi történik, ha előbb ezekre a kérdésekre akar

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

választ?

Mielőtt minden információt megtudna, a méreg biztosan felszívódik, ami a férfi halálát okozhatja. Az első dolog a nyílveesszőt kihúzni és megakadályozni, hogy a méreg bekerüljön a szervezetbe.

Mikor a világot a szenvedély tüze fenyegeti, nem nagyon számít, hogy milyen a világegyetem szerkezete, azzal sem érdemes foglalkozni, milyennek kellene lennie az ideális emberi társadalomnak.

Azzal a kérdéssel, hogy az univerzum véges vagy végtelen-e, várni lehet addig, míg ki nem tudjuk oltani a születés, az öregség, a betegség és a halál tüzeit. Amíg van nyomorúság, bánat, szenvedés és gyötrődés, addig előbb ezekkel a problémákkal kellene foglalkozni, és keresni megoldásukat.

Buddha azt tanítja, hogy meg tudjuk különböztetni a fontosat a lényegtelentől. Ez azt jelenti, hogy az embereknek azt kell megtanulniuk, ami lényeges és nem kell foglalkozniuk a lényegtelennel, arra készülhetnek, amiben meg kell világosodniuk.

Tehát, előbb a fontossági sorrendet kell felállítani. Kiválasztani azt a problémát, melynek a megoldása a

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

legfontosabb; csak ez után jöhet a többi. Ehhez legegyszerűbben is a tudattal kell foglalkozni, meg kell tanulni a tudat ellenőrzését.

2. Vegyük annak az embernek az esetét, aki kimegy az erdőre, hogy egy bizonyos fa ehető belével térjen haza. Ehelyett azonban megelégszik azzal, hogy egy halom ágat és levelet cipeljen otthonába, miközben azt gondolja: megszereztem, amit akartam. Ugye milyen buta dolog, ha megelégszik a fa kérgével és ágaival a bele helyett, amiért valójában ment? Azonban a legtöbb ember így cselekszik.

Van, aki azt az ösvényt keresi, melyen haladva megszabadul a születéstől, öregségtől, betegségtől és haláltól, illetve a keserűségtől, szomorúságtól, szenvedéstől és kínlódástól. Aztán amikor már sikerül ezen az úton néhány lépést megtennie, egyszer csak önhitt, felfuvalkodott és önkényeskedő lesz. Olyan, mint az ehető fabelet kereső ember, aki beéri egy halom ággal és levéllel.

Van, aki elégedett azzal a haladással, melyet csekély igyekezet árán ért el, majd lazít, és beképzelt és dölyfös lesz: ő is csak egy rakás faágot visz haza, nem pedig a fabelet, amelyet keresett.

Van, aki miután azt tapasztalja, hogy tudata nyugodtabb, gondolatai tisztábbak, szintén csökkenti

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

erőfeszítését, majd eluralkodik rajta a büszkeség és a gőg. Ő is beéri a fa kérgével, pedig a fa beléért indult.

Van aztán, aki attól önhitt és gőgös, hogy azt hiszi, ő már bizonyos megfontoltsággal rendelkezik, de valójában ő is csupán egy halom faforgácsot cipel. Ezek mind hamar megelégszenek csekély igyekezetükkel, és önhittek, gőgösek lesznek, igyekezetük alább hagy és könnyen közömbössé válnak. Nekik szükségképpen ismét a szenvedés jut.

Azoknak, akik a Megvilágosodás igazi útját keresik, semmilyen megbecsülést, tiszteletet vagy odaadást nem szabad várniuk. Továbbá, ne számítsanak arra, hogy kis erőfeszítéssel bármennyit is előrejuthatnak a nyugalom, tudás vagy megfontoltság terén.

Mindenekelőtt, világosan meg kell értenünk ennek az étellel és halállal járó világnak az alapvető természetét.

3. A világnak nincs saját anyaga. Nem más, mint számtalan ok és feltétel egybeesése, melyek csakis és kizárólag a tudatból erednek, azt pedig a tudatlanság, tévképzetek, vágyak és kötődések mozgatják. Nem kívülálló valami, amiről az elme téves fogalmakat alkot, hanem egyáltalán nincs anyaga. A tudatban lejátszódó folyamatok eredményeképpen jött létre, és saját

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

tévképeinek a kivetítődése. A tudat vágyaiból, valamint azokból a szenvedéseiből, harcaiból fakad és építkezik, melyeket saját mohóságának, haragjának és tudatlanságának a fájdalma okoz. Az ilyen tudattal kell felvenniük a harcot azoknak, akik a Megvilágosodást keresik, hogy céljukat elérjék.

4. „Ó, én tudatom! Miért foglalkozol szüntelenül az élet változó körülményeivel? Miért zavarasz meg ennyire és nyugtalanítasz? Miért készitetsz, hogy újabb és újabb javakat szerezzek? Ahhoz az ekéhez hasonlítasz, mely darabokra hull, még mielőtt szántani kezdene; olyan vagy, mint a széteső kormánykerék az élet és halál óceánján. Mire való az a sok újjászületés, ha ezt az életet sem éled helyesen?”

„Ó, én tudatom! Volt, amikor királynak születtem miattad, máskor pedig betevő falatjáért kolduló páriának. Néha az istenek égi honába születek, hogy jólétben és önfeledten éljek, majd pedig a pokol lángjai közé vetsz.”

„Ó, én örült, örült elmém! Így vezettél engem mindenféle utakon, én pedig vakon követtelek. Most azonban, hogy meghallottam Buddha tanítását, ne zavarj többé, és ne okozz nekem további szenvedéseket, hanem keressük együtt a Megvilágosodást, – alázattal és türelemmel!”



## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

„Ó, én elmém! Bárcsak megérthetnéd, hogy minden anyagnélküli és mulékony; bárcsak felfoghatnád, hogy ne ragaszkodj a dolgokhoz és ne kívánd azokat, hogy ne légy mohó, haragos és tudatlan! Akkor nyugodtan folytathatnánk utunkat. Majd miután a bölcsesség kardjával elvágtuk a vágyak gyökereit, és már nem zavarnak bennünket a változó körülmények, mint az előny vagy hátrány, a jó vagy a rossz, a nyereség vagy a veszteség, a dicséret vagy az igazságtalanság, - akkor békésen megférünk majd egymással.”

„Kedves elmém! Te voltál, aki elsőként felébresztetted bennünk a hitet, Te buzdítottál a Megvilágosodás keresésére! Akkor hát miért engeded, hogy a mohóság, a kényelmesség és más kellemes érzetek ilyen könnyen rabul ejtsenek?”

„Ó, én elmém! Miért csapongsz céltalanul? Keljünk át az illúziók vad tengerén! Eddig óhajod szerint cselekedtem, mostantól azonban az én akaratomat kell követned, és közösen követjük Buddha tanítását.”

„Kedves elmém! Ezek a hegyek, folyók és tengerek változnak és fájdalmat keltenek. Hol keressük a nyugalmat ebben a csalóka világban? Kövessük Buddha tanítását, és keljünk át a Megvilágosodás partjára!”

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

5. Ezért, akik valóban keresik a Megvilágosodáshoz vezető utat, előbb megzabolázzák elméjüket, majd határozottan folytatják tovább útjukat. Még ha szidalmazás vagy lenézés is jut nekik osztályrészül, akkor is rendíthetetlenül haladnak előre. Nem jönnek dühbe, ha ökölcsapások érik, vagy kövel dobálják meg, vagy karddal sebzik meg őket.

A tudatot az sem zökkentheti ki a nyugalmából, ha az ellenség fejüket veszi. Nem követik Buddha tanítását, akik engedik, hogy tudatuk elboruljon mindattól, amit elszenvednek. Határozottnak kell mutatkozniuk, bármi történjék velük, – nem veszítve el önuralmukat, rendíthetetlenségüket, együttérzést és jóindulatot sugárzó gondolataikat. Jöjjön bár sérelem vagy szerencsétlenség, aki a Megvilágosodást keresi, annak a tudata eltökélt és nyugodt kell maradjon, és töltekeznie kell Buddha tanításával.

A Megvilágosodás eléréséhez a lehetetlent is meg kell próbálni, és el kell viselni az elviselhetetlent is, mindent odaadni, – az utolsó fillérig. Ha azt mondják, hogy a Megvilágosodás eléréséhez naponta csak egy rizsszemet ehetünk, akkor csak ennyi legyen a táplálékunk. Ha tűzön át vezet az út a Megvilágosodáshoz, akkor keresztülmegyünk rajta.

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

De mindezt nem szabad számításból tennünk, hanem csak azért, mert ez így bölcs és helyes. Szeretettől vezérelve kell tenni, ahogyan anya gondoskodik beteg gyermekéről, nem kímélve erejét és nem nézve saját kényelmét.

6. Volt egyszer egy király, aki szerette népét és országát, bölcsen és jóságosan uralkodott, aminek eredményeképpen országában jólét és béke volt. Mindig kereste a bölcsességet és a Megvilágosodást, sőt még meg is jutalmazta azt, akitől értékes tanácsokat kaphatott.

Igyekezete és bölcsessége végül az istenek figyelmét is felkeltette, akik elhatározták, hogy próbának vetik alá. Egy démonnak álcázott isten jelent meg a királyi palota előtt, azt kérve, bocsássák a király elé, mert szent tanítást hozott számára.

A király örült, hogy meghallgathatja a tanítást, tisztelettel fogadta és várta az utasításait. A démon szörnyalakot öltött, és élelmet követelt, mondván, addig nem taníthat, míg el nem fogyasztja kedvenc ételét. Ételek széles választékát kínálták a démonnak, aki viszont ragaszkodott hozzá, hogy emberi húst és vért kapjon. A trónörökös, majd a királyné is felajánlották magukat, azonban a szörny miután mindkettőt felfalta, még mindig nem lakott jól: a királyt követelte.

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

A király beleegyezését adta, de arra kérte a démont, szeretné hallani a tanítást, mielőtt testétől megválna.

Az istenség a következő bölcsességet mondta:

- A nyomorúság és a félelem kéjvágyból fakadnak. Akik el tudják fojtani a kéjvágyat, megszabadulnak a kintól és a rettegéstől.

Ekkor az istenség hirtelen felöltötte igazi alakját, és a trónörökös és a királyné is sértetlenül visszakerültek.

7. Élt egyszer egy ember, aki a Himalája bércei között kereste az Igaz Ösvényt. Nem érdekelték a föld összes kincsei, de még az égiek nyújtotta élvezetek sem. Egyedül azt a tant kereste, mely megszabadíthatná az elme minden tévképétől.

Az isteneket meghatotta a férfi becsületessége és őszintesége. Elhatározták, hogy próbára teszik. Egyikük démonnak álcázva megjelent a Himalájában. Ezt dúdolta:

- Minden változik, minden megjelenik és eltűnik.

Az útkereső meghallotta a dalt, mely nagyon megtetszett neki. Annyira boldog volt, mintha szomjának oltására egy hús forrásra bukkant volna, vagy mint amikor egy rabszolgát váratlanul szabadon engednek. Ezt mondta magában: „Végre megtaláltam az igaz tant, melyet oly rég keresek!” A hangot követve végül a félelmetes démonba

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

botlott. Óvatlanul közelebb ment hozzá, és megkérdezte:

- Te dúdoltad azt a szent éneket, melyet az imént hallottam? Ha igen, kérlek folytasd!

Mire a démon:

- Igen, az én dalomat hallottad, de nem énekelhetem tovább, míg nem ettem valamit, éhen pusztulok!

A férfi őszintén tovább kérlelte, hogy énekeljen még:

- Számomra szent jelentéssel bír ez a dal, már régóta keresem. Csak egy részt hallottam belőle, kérlek, folytasd!

Erre a démon így felelt:

- Éhen halok, de ha megízlelhetném egy ember meleg húsát és vérét, eléneklek a dal végét.

Az ember, aki alig várta, hogy meghallhassa a tanítást, megígérte a démonnak, hogy felfalhatja a testét, mihelyt eléneklei a dalt. Ekkor a démon elénekelte az egész dalt:

Minden változik,  
Minden megjelenik, majd nyoma vész,  
Teljes a nyugalom akkor,  
Amikor túllépsz az életen s az elmúláson is.

Miután meghallgatta, a férfi a környező sziklákba és fába vésve a szent szöveget, felmászott az egyik fára, és a démon lábai elé vetette magát. A démon azonban eltűnt, és

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

egy ragyogó istenség felfogta férfit, aki sértetlen maradt.

8. Élt egyszer az Igaz Útnak egy őszinte keresője, Szádapráruditának hívták. A haszon és a dicsőség minden csábításának ellenállva kereste az utat, élete kockáztatásával. Egy napon égi hang szólt hozzá:

- Szádapráruditá! Tarts egyenesen keletnek. Ne törődj se forrósággal, se hideggel, ne figyelj oda a világ dicséretére vagy szidalmazására, ne törődj azzal, hogy mi a jó és mi rossz, te csak tarts keletnek. Ott a messzi keleten megtalálsz az igaz tanítót, és elnyered a Megvilágosodást.

Szádapráruditá örömmel fogadta a határozott útbaigazítást, és azonnal útnak indult kelet felé. Néha ott tért nyugovóra, ahol az éjszaka érte: kietlen mezőn vagy vad hegyek között.

Idegenként a külhoni országokban sok megaláztatásban volt része; megtörtént, hogy rabszolgának adta el magát, csak hogy élelemhez jusson. De végül megtalálta az igazi tanítót, akitől az útmutatást várta.

Van egy közismert mondás: „Ami jó, az drága.” Szádapráruditá ezt igaznak találta saját esetében, ugyanis az út keresése közben számtalan nehézséget kellett leküzdenie. Nem volt pénze, hogy virágot és tömjént vásároljon, amit tanítójának ajándékozhatna. Munkát

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

keresett, azonban senki sem akadt, aki alkalmazta volna. Úgy tűnt, mintha egy gonosz szellem szegődött volna nyomába, bármerre járt. A Megvilágosodáshoz vezető út megpróbáltatásokkal van tele, és az ember életébe is kerülhet, míg célba ér.

Ott állt végre Szádapráruditá a tanítója előtt, amikor újabb nehézségekbe ütközött. Nem volt papírja, amire jegyzetelhetett volna, de az íráshoz hiányzott még az ecset és a tinta is. Ekkor, törrel szúrva át csuklóját, saját vérével jegyzetelt. Így szerezte meg a drága Igazságot.

9. Volt egyszer egy Szudhána nevű ifjú, aki szintén el akarta nyerni a Megvilágosodást, és őszintén kereste a hozzá vezető utat. Egy halásztól megtanulta a tenger titkait, egy orvostól a betegek iránti együttérzést, egy gazdag embertől azt, hogyan lehet filléres takarékoskodással vagyont szerezni. Arra a következtetésre jutott, hogy a Megvilágosodáshoz vezető úton a legcsekélyebb tudást is meg kell őrizni.

Egy meditáló szerzetestől azt sajátította el, hogy a tiszta és békés tudatnak csodás hatása van mások tudatának a megtisztítására és megnyugtató hatására. Találkozott egy rendkívüli asszonnyal, akinek jóindulata meghatotta, tőle megtanulta, hogy a nagylelkűség a bölcsesség gyümölcse. Máskor egy öreg vándorral találkozott, aki elmondta, hogy

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

ahhoz, hogy rátaláljon az igaz útra, meg kell másznia egy kardhegyet, hogy aztán tüzes völgykatlanon vágjon keresztül. Szudhána így saját tapasztalatából tudta meg, hogy igaz tanításra lehet szert tenni mindenből, amit látunk vagy hallunk.

Türelmet egy szegény, nyomorék asszonytól tanult, az utcán játszadozó gyermeket nézve pedig meglátta a boldogság legegyszerűbb formáját. Néhány kedves és szerény embertől, akik soha nem gondoltak mindazon javak megszerzésére, melyeket mások akartak, annak titkát tanulta meg, hogyan lehet békében élni az egész világgal.

Harmóniát tanult, miközben a tömjénfüst karikáit szemlélte, és hálaadást a virágrendezésből. Egy erdőn keresztül folytatta útját, és egy nemes fa alatt pihent meg, amikor aprócska hajtást vett észre a közelében fekvő korhadt fa törzsén, ami az élet mulandóságára tanította.

Nappal a napsütés, éjjel pedig a hunyorgó csillagok tartották szellemét mindig frissen. Ekképpen vette hasznát Szudhána a hosszú utazása közben tapasztaltaknak.

Valóban, akik a Megvilágosodást keresik, tekintsék elméjüket egy kastélynak, amely feldíszítésre vár. Szélesre kell tárniuk a tudat kapuit Buddha számára, majd tisztelettel és alázattal meghívniuk Őt a legbelső szobába,



## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

ahol várják Őt a hit tömjénillatával, a hála és öröm virágaival.

### II.

## A GYAKORLAT ÚTJA

1. Akik a Megvilágosodást keresik, azoknak a gyakorlat három módját kell megérteniük és követniük: először is, a helyes magatartás szabályait; másodszer a tudat összpontosítását; harmadszor a bölcsességet.

Mik a helyes magatartás szabályai? Mindenkinek, – az egyszerű embernek vagy az igaz utat keresőnek –, be kell tartania a helyes magatartás szabályait. Ellenőriznie kell a tudatot és a testet, és örködni kell az öt érzék kapujánál. Tartózkodnia kell a legkisebb hiba elkövetésétől, és minden pillanatban törekednie kell a helyes cselekedetekre.

Mit jelent a tudat összpontosítása? Azt, hogy gyorsan meg kell szabadulni a mohó és gonosz vágyaktól rögtön, amint azok megjelennek, megőrizve a tudat tisztaságát és nyugalalmát.

Mi a bölcsesség? Az a képesség, hogy tökéletesen megértsük és türelmesen elfogadjuk a Nemes Négyes Igazságot, legyünk tudatában a szenvedés tényének és

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

mibenlétének, ismerjük fel a szenvedés forrását, tudjuk azt, hogyan szüntethető meg a szenvedés, és ismerjük a Nemes Ösvényt, mely a szenvedés végéhez vezet.

Akik őszintén követik a gyakorlat e három módszerét, méltán nevezhetők Buddha tanítványainak.

Tegyük fel, hogy egy szamár, melynek nincs a tehenekéhez hasonló szép külseje, hangja vagy szarvai, egy csordát követve így kiált fel:

- Nézzétek, én is tehén vagyok!

Lenne, aki elhinné? Ez épp olyan ostoba dolog, mint amikor valaki azzal dicsekszik, hogy a Nemes Ösvényt keresi, vagy hogy Buddha tanítványa, anélkül, hogy a gyakorlat három útját követné.

Mielőtt a gazda ősszel betakarítaná a termést, előbb fel kell szántania a földet, elvetnie a magokat, öntöznie a vetést és irtania a tavasszal megjelenő gyomokat. Hasonlóan kell követnie a Megvilágosodást keresőnek a három gyakorlati módot. A gazda nem gondolhatja, hogy ha ma megpillantja a rügyeket, holnap már a növényeket látja, holnapután pedig betakarítja a termést. Így aki a Megvilágosodást keresi, nem várhatja ma az összes földi vágy elfojtását, a kötődések és a rossz vágyak eltávolítását holnap, a Megvilágosodás elnyerését pedig holnapután.

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

Ahogy vetés után a gazda türelmesen gondozza a növényeket, óvja őket a szeszélyes időjárástól, miközben megnőnek és gyümölcsöt érlelnek, a Megvilágosodás keresőjének is türelmesen és állhatatosan kell művelnie a Megvilágosodás talaját azáltal, hogy követi a gyakorlat három módját.

2. Nehéz előrejutni a Megvilágosodás útján, míg az ember a jóléthez és a kényelemhez ragaszkodik, tudatát pedig az érzékek keltette vágyak zavarják. Hatalmas különbség van az életörömök és az Igaz Ösvény nyújtotta öröm között.

Mint azt már említettük, minden dolog forrása a tudat. Ha a tudat örömét leli a világ dolgaiban, a csalódások és a szenvedés elkerülhetetlenek. Ha ellenben a tudat az Igaz Ösvényben leli örömét, biztos, hogy ez boldogságot, elégedettséget és Megvilágosodást eredményez.

Ezért, akik a Megvilágosodást keresik, tudatukat tisztán kell tartaniuk és türelmesen végezniük a gyakorlat három módját. Ha betartják az előírásokat, természetyszerűleg jutnak el a tudat összpontosításáig; ha pedig elsajátították a tudat összpontosításának képességét, ugyanilyen természetes lesz megszerezniük a bölcsességet, és a bölcsesség elvezeti őket a Megvilágosodáshoz.

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

Valóban e három módszer (az előírások betartása, a tudat összpontosítása és a mindig megfontolt bölcs cselekvés) a Megvilágosodás Igaz Ösvénye.

Ha nem követik ezeket, akkor hosszú időn át felhalmozódnak a téveszmék. A Megvilágosodást keresőknek nem szabad vitatkozniuk kívülállókkal, hanem tiszta tudatuk belső világában kell türelemmel meditálniuk, hogy eljussanak a Megvilágosodásig.

3. A gyakorlat három módjának elemzése feltárja a Nemes Nyolcas Ösvényt, a figyelembe veendő Négy Nézőpontot, a négy Helyes Eljárást, az Öt Erőforrást, valamint a Hat Tökéletesítő Gyakorlatot.

A Nemes Nyolcas Ösvény a helyes nézőpontra, a helyes gondolkodásmódra, a helyes beszédre, a helyes viselkedésre, a helyes életvitelre, a helyes igyekezetre, a helyes szemléletre és a helyes összpontosításra vonatkozik.

A Helyes Nézőpont azt jelenti, hogy tökéletesen megértjük a Négyes Igazságot, hiszünk az okozatiság törvényében, valamint nem engedjük, hogy a jelenségek és a vágyak becsapjanak minket.

A Helyes Gondolkodásmód azt jelenti, hogy nem dédelgetünk ábrándokat, nem vagyunk mohóak, kerüljük a haragot, és nem ártunk senkinek.

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

A Helyes Beszéd: kerülni a hazugságot, a fölösleges beszédet, a sértő szavakat és a kétértelműségeket.

A Helyes Viselkedés: bármilyen élet kioltásának, a lopásnak és a házasságtörésnek a kerülése.

A Helyes Életvitel: kerülni a szégyenletes életmódot.

A Helyes Igyekezet: megtenni minden tőlünk telhetőt a helyes irányban.

A Helyes Szemlélet: tudatunkat tisztán és ébren tartani.

A Helyes Összpontosítás: helyes irányban és nyugodt állapotban tartani az elmét, hogy képes legyen az összpontosításra, törekedni a tiszta tudat lényegének elérésére.

4. A Négy Nézőpont, melyet figyelembe kell venni, a következő: először is, a testet tisztátalannak tekintve, megpróbálni elszakítani a kötődéseket; másodsor, az érzékeket a szenvedés forrásának kell tekinteni, akár fájó, akár kellemes érzeteket közvetítenek; harmadszor, úgy tekinteni a tudatra, mint ami állandó változásnak van kitéve; negyedszer, világunkban úgy tekinteni mindenre, mint amit okok és feltételek idéznek elő, és mint ami nem

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

marad változatlan örökké.

5. A Négy Helyes Eljárás: először is, elejét venni, hogy a rossz megjelenhessen; másodsor, eltávolítani a rosszat, amint az megjelenik; harmadszor, előmozdítani a jó cselekedeteket; negyedszer, a már elindult jó cselekedeteket bátorítani és folytatni. Törekedni kell erre a négy eljárásra.

6. Az Öt Erőforrás: először is, a hit ereje; másodsor, az erőfeszítésre buzdító akarat; harmadszor, az éberség képessége; negyedszer, tudatunk összpontosító képessége; ötödször, a bölcsesség tisztaságának megőrzése. A Megvilágosodás elnyeréséhez ez az öt képesség adja a szükséges erőt.

7. A Megvilágosodás partjának elérésére szolgáló Hat Tökéletesítő Gyakorlat a következő: a felajánlás útja; az előírások betartásának útja; a kitartás útja; az igyekezet útja; a tudat összpontosításának útja; a bölcsesség útja. Ezeket az utakat követve biztosan át lehet jutni az illúziók partjáról a Megvilágosodására.

A Felajánlás gyakorlata megszabadít az önzéstől; az Előírások gyakorlata arra készítet, hogy figyelembe vegyük mások jogait és jólétét; a Kitartás gyakorlata hozzásegít a félelem vagy a haragos tudat ellenőrzéséhez; az Igyekezet

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

a szorgalmat és a hitet erősíti; az Összpontosítás megzabolazza az elkalandozó és haszontalan tudatot; a Bölcsesség a sötét és zavarodott elmét világos és éles értelemmé változtatja.

A Felajánlás és az Előírások azok az alapok, melyekre egy hatalmas várat lehet építeni. A Kitartás és az Igyekezet az erődítmény falai, melyek a külső ellenségtől védenek. Az Összpontosítás és a Bölcsesség jelentik azt a személyes fegyverzetet, melyek megóvnak az élet és a halál támadásaival szemben.

Ha valaki csak akkor adakozik, amikor az számára kényelmes, vagy mert könnyebb adni, mint nem, akkor is kétségtelenül felajánlásról van szó, de ez nem az Igazi Felajánlás. Az Igazi Felajánlás együttérző szívből fakad, mielőtt azt bárki is kérné, és nem alkalmoszerű, hanem állandó.

Az sem Igazi Felajánlás, ha valaki utólag megbánja, vagy öndícséret követi, az az Igazi Felajánlás, ha azt örömmel adják, függetlenül attól, hogy ki adja és kinek, és hogy mi az adomány.

Az Igazi Felajánlás ösztönösen fakad az együttérző szívből, a viszonzás gondolata nélkül, azt kívánva, hogy közösen éadjük el a Megvilágosodást.

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

Hétféle felajánlás van, melyet még azok is gyakorolhatnak, akik nem gazdagok. Az első a fizikai, azaz a munkával történő adakozás. Ennek a legnemesebb formája, amikor valaki az életét adja, – amint a következő történetben is. A második a lelki felajánlás, amely együttérző szívet jelent a többiek iránt. A harmadik a szemek felajánlása, ami azt jelenti, hogy kedvesen nézünk az embertársainkra, – ez megnyugtatja őket. A negyedik felajánlás az arckifejezésé, amikor is szelíd mosollyal ajándékozunk meg másokat. Az ötödik a szavak felajánlása, mikor kedves szavakkal szólunk másokhoz. A hatodik a hely felajánlása, amikor másnak adjuk át a helyünket. A hetedik felajánlás a menedéké, azaz megengedjük, hogy mások otthonunkban töltsék az éjszakát. Ezeket a felajánlásokat a mindennapi életben bárki gyakorolhatja.

8. Élt valaha egy herceg, Szattvának hívták. Egy nap két bátyjával játszani mentek az erdőbe. Egy éhes anyatigrist pillantottak meg, melyet szemmel láthatóan csábított, hogy éhségének csillapítására saját hét kölykét felfalja.

A két idősebb testvér félelmében elfutott, Szattva azonban felmászott egy sziklára, ahonnan az anyatigris elé vetette magát, hogy megmentse a kicsinyek életét.

Nemes cselekedetét a herceg önként tette, de közben ezeket gondolta: „Ez a test változik és nem állandó.



## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

Szerettem a testem és soha nem gondoltam arra, hogy megváljak tőle. Most azonban ennek az anyatigrisnek áldozom, hogy ezzel elnyerhessem a Megvilágosodást.” Szattva herceg gondolkodása azt mutatja, hogy ő elhatározta magát a Megvilágosodásra.

9. A Megvilágosodás keresőjének ápolnia kellene a Négy Végtelen Tudatállapotot. Ezek: az együttérzés, a gyöngédség, a derű és a higgadtság. Együttérzéssel tartjuk magunktól távol a mohóságot, gyöngédséggel a haragot, derűvel a szenvedést, higgadtsággal pedig a különbségtételt barát és ellenség között.

A Nagy Együttérzés az embert boldoggá és elégedetté teszi; a Nagy Gyöngédség elhárít minden akadályt az ember boldogságának és elégedettségének az útjából; a Nagy Derű boldogságot, elégedettséget és örömteli tudatot jelent; a Nagy Higgadtság kimondhatatlan nyugalmat hoz, amikor mindenki boldog és elégedett, amikor egyformán érzünk mindenki iránt.

A Négy Végtelen Tudatállapot révén megszabadulhatunk a mohóságtól, a haragtól, a szenvedéstől és a „szeretem-gyűlölöm”-féle gondolatoktól. Azonban mindez nem megy egyik napról a másikra. A gonosz tudattól épp olyan nehezen lehet megszabadulni, mint egy házőrző kutyától; a helyes tudatot olyan könnyű

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

elveszíteni, mint a szarvas nyomát az erdőben; a helytelen gondolkodást olyan nehezen lehet kitörölni, mint a kőbe vésett betűket, a helyes gondolkodást pedig oly könnyen el lehet veszíteni, mintha a vízre szavakat írnánk. Valóban, az életben a legnehezebb dolog felkészülni a Megvilágosodásra.

10. Élt egykor egy Sróna nevű ifjú. Gazdag családba született, azonban egészsége nagyon törékeny volt. Őszintén akarta a Megvilágosodást, és a Magasztos tanítványa lett. Olyan keményen edzette magát a Megvilágosodás útján, hogy végül véres lett a lába.

A Magasztos megsajnálta, és így szólt hozzá:

- Sróna fiam, tanultál-e otthon valaha is hárfán játszani? Akkor tudod, hogy a hárfa nem muzsikál, ha a húrjai túl feszesek vagy túl lazák. Csak akkor szólal meg, ha a húrokat megfelelőképpen hangolták. A Megvilágosodásra történő felkészülés olyan akár a hárfa húrjainak a hangolása. Nem nyerheted el a Megvilágosodást, amíg elméd húrjait túl lazára vagy feszesre hangolod. Légy megfontolt, és cselekedj bölcsen!”

Sróna igen hasznosnak találta eme szavakat, és végül elnyerte, amit keresett.

11. Élt egyszer egy herceg, aki nagyon tehetséges volt az

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

öt fegyvernem használatában. Egy nap az edzésről hazatérőben, olyan szörnyel találkozott, akinek a bőre sebezhetetlen volt.

A szörny megindult feléje, de a herceg tántoríthatatlan maradt. Nyilat lőtt rá, az azonban lepattant róla. Ekkor a herceg lándzsát hajított feléje, mely annak vastag bőrén nem tudott áthatolni. A rúddal és a gerellyel is ugyanígy járt. Ekkor kardjával próbálkozott, de az eltörött. Ökölrel és rúgásokkal esett neki a szörnynek, mindhiába. A szörny hatalmas karjaival megragadta és fogva tartotta. A herceg a fejét próbálta fegyverként használni, de hiába.

A szörny így szólt hozzá:

- Ellenállásodnak semmi értelme: úgyis felfallak!

De a herceg visszaválaszolt:

- Bizonyára azt hiszed, minden fegyveremet felhasználtam már ellened, és most tehetetlen vagyok. De még maradt egy fegyverem: ha lenyelsz, a gyomrodba kerülve foglak elpusztítani!

A herceg vakmerőségétől megzavarodott szörny megkérdezte:

- Miképp tudod ezt megtenni?

A herceg így válaszolt:

- Az Igazság erejével!

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

Ekkor a szörny szabadon engedte, és könyörögve kérte, tanítsa meg neki az Igazságot.

A példázat tanulsága: a tanítványok bátran folytassák erőfeszítéseiket, és maradjanak tántoríthatatlanok, ha a számos kudarc éri is őket.

12. A gőg és a szégyentelenség is sértő az emberiségre nézve, a megaláztatás és a szégyen azonban megvédi az embereket. Az emberek tisztelik szüleiket, idős rokonaikat, fivéreiket és nővéreiket, mivel érzékenyek a megaláztatásra és a megszégyenítésre. Mikor saját viselkedésünket figyeljük, érdemes elutasítani magunktól a dicséretet, és másokat nézve magunkban kell meglátnunk a szégyellnivalót.

Ha az ember tudatát bűnbánat hatja át, bűnei eltűnnek, de ha nincs meg benne a bűnbánat, akkor később is bünt bűnre fog halmozni, melyek elveszejtik.

Csak aki helyesen hallgatja meg az igaz tanítást és önmagára nézve levonja a szükséges következtetéseket, csak az értheti meg és annak válik javára.

Aki csak hallgatja, de nem sajátítja el az igaz tant, annak nem sikerül megtalálnia a Megvilágosodást.

A hit, szerénység, alázat, igyekezet és bölcsesség jelenti bárki számára a szükséges erőforrást a Megvilágosodás keresésében. A legfontosabb a bölcsesség,

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

a többi ennek a megnyilvánulási formája. Ha valaki úgy keresi a Megvilágosodást, hogy közben átadja magát a földi élvezeteknek, üres fecsegést folytat vagy elalszik, akkor ezzel letér a Megvilágosodás útjáról.

13. Vannak, akik másoknál gyorsabban haladnak a Megvilágosodásra való felkészülésben. Ezért nem kell elbátortalanodnia senkinek, ha azt látja, egyeseknek hamarabb sikerül eljutniuk a Megvilágosodáshoz.

Íjászatot tanulva senki nem vár gyors sikert. Az ember tudatában van annak, hogy kitartó gyakorlással egyre pontosabban talál célba. A folyó kis forrásból ered, de egyre szélesebben hömpölyögve éri el a nagy óceánt.

Hasonlóképpen, ha valaki türelmesen és kitartóan gyakorol, biztosan el fogja nyerni a Megvilágosodást.

Amint már mondtuk, ha nyitott szemmel járunk, mindenhol rálelhetünk a tanításra, ezért a Megvilágosodás elnyerésének lehetőségei végtelenek.

Volt egyszer egy ember, aki tömjént égetett, megfigyelte, hogy az illat nem jön, de nem is megy el; nem jelenik meg, nem is tűnik el. Ez az apróság vezette el a Megvilágosodás eléréséhez.

Egyszer egy embernek tüske fúródott a talpába. Az éles fájdalmat érzékelve arra gondolt: a fájdalom csupán a

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

tudat reakciója. Ebből arra következtetett, hogy tudatunk kicsúszhat a kezünk közül, ha képtelenek vagyunk ellenőrzésünk alatt tartani, de ha mégis sikerül, tiszta tudatra teszünk szert. Ezekből a gondolatokból, kicsivel később, eljutott a Megvilágosodásig.

Egy kapzsi természetű ember egy szép napon saját mohó tudatán töprengett, amikor az a gondolata támadt, hogy vágyai csak olyanok mint a forgács és a faág hulladék, amelyet a bölcsesség tüze el tud emészteni. Ez a gondolat volt Megvilágosodásának a kezdete.

Létezik egy régi mondás: „Tartsd a tudatodat nyugodtan! Ha a tudat nyugodt, akkor az egész világ is nyugodt lesz.” Gondolkozd el ezeken a szavakon! Tudd, hogy a világon az összes megkülönböztetést az elme okozza azzal, hogy a dolgokat így vagy úgy ítéli meg. Éppen ezekben a szavakban rejlik a Megvilágosodáshoz vezető egyik út. A Megvilágosodáshoz valóban végtelen sok út vezet.

### III. A HIT ÚTJA

1. Akik magukat a három drága kincsnek szentelik: Buddhának, a Dharmának és a Szanghának, azokat Buddha tanítványainak nevezzük. Buddha tanítványai betartják a

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

tudat négyféle ellenőrzését, – az előírásokat, a hitet, a felajánlást és a bölcsességet.

Buddha tanítványai gyakorolják az öt előírást: nem ölnek, nem lopnak, nem követnek el házasságtörést, nem hazudnak és nem fogyasztanak semmilyen mámorító szert.

Buddha tanítványai hisznek Buddha tökéletes bölcsességében. Megpróbálják távol tartani magukat a mohóságtól és az önzéstől, gyakorolják a felajánlást. Értik az ok és okozat törvényét, nem feledkezve meg az élet mulandóságáról, és betartják a bölcsesség követelményeit.

A fa, mely kelet felé dől, természetesen abba az irányba fog zuhanni; ugyanígy akik meghallgatják Buddha tanítását, és hisznek benne, feltétlenül Buddha Tiszta Országában fognak újjászületni.

2. Való igaz, hogy Buddha tanítványainak nevezik mindazokat, akik hisznek Buddha, a Dharma és a Szangha Három Kincsében.

Buddha az, aki elérte a tökéletes Megvilágosodást, és aki ezt az emberiség felszabadítására és javára használta. A Dharma az igazság, a Megvilágosodás szellemisége és az azt magyarázó tanítás. A Szangha a Buddhában és a Dharmában hívők tökéletes testvérisége.

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

Buddha, a Dharma és a Testvériség tehát a három alkotóelem, de ezek nem függetlenek egymástól, hanem egységet alkotnak. Buddha a Dharmában nyilvánul meg, és a Testvériségben valósul meg. Ezért a Dharmában hinni és a Testvériségnek örvendeni ugyanaz, mint a Buddhába vetett hit; a Buddhába vetett hit pedig azt jelenti, hogy hiszünk a Dharmában és örvendünk a Testvériségnek.

Ezért a Buddhába vetett hit önmagában elegendő az emberek felszabadulására és megvilágosodására. Buddha a tökéletesen Megvilágosodott, aki mindenkit úgy szeret, mintha ki-ki az Ő egyetlen gyermeke volna. Tehát, ha valaki úgy tekint Buddhára, mint saját szülőjére, akkor azonosul vele, és elnyeri a Megvilágosodást.

Akik ekképpen tekintenek Buddhára, azokat megerősíti az Ő bölcsessége, és átjárja őket az Ő jóindulata.

3. A világon semmi sem jobb, mint Buddhában hinni. Már az is felülmúlhatatlan jutalom, ha meghalljuk Buddha nevét, hiszünk benne, és legalább egy pillanat erejéig örömmel leljük Benne.

Ezért a világot pusztító tűz ellenében Buddha tanításában találhatjuk meg a megnyugvást.



## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

Nehéz jó tanítót találni, aki el tudja magyarázni a Dharmát; még nehezebb egy Buddhával találkozni; de a legnehezebb az Ő tanításában hinni.

De most, hogy találkoztál Buddhával, akivel nehéz találkozni, és elmagyarázták neked, amit nehéz meghallani, örvendj, higgy és bízz Buddhában!

4. Az emberi élet hosszú útja során a hit a legjobb útítársunk, a legjobb felüdülés is az úton, és a legértékesebb tulajdonunk.

A hit a kéz, mely a Dharmát kapja; az a tiszta kéz, mely az összes erényt magához veszi. A hit a tűz, mely a világi vágyak minden tisztátalanságát elhamvasztja, megszabadít a terhektől és utat mutat.

A hit megszabadít a mohóságtól, félelemtől és gögtől; udvariasságra és a mások iránti tiszteletre tanít; kiszabadít a körülmények rabságából; bátorítást nyújt a nehézségek leküzdésére; erőt ad a kísértések legyőzésére, képessé tesz arra, hogy világosan és tisztán cselekedjünk; a tudatot pedig bölcsességgel gazdagítja.

A hit jelenti a buzdítást, amikor utunk hosszú és fárasztó, és ez vezet el a Megvilágosodáshoz.

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

A hit azzal az érzéssel tölt el, hogy Buddha közelében vagyunk, és oda visz, ahol Buddha támogató karjaival átölel. A hit megpuhítja kemény és önző tudatunkat, és barátságos, megértő szeretettel ajándékoz meg.

5. Akiknek van hitük, elnyerik azt a bölcsességet, hogy bármiben, amit hallanak felfedezzék Buddha tanítását. Akiknek van hitük, elnyerik azt a bölcsességet, hogy belássák: minden pusztá látszat, mely okok és feltételek egybeeséséből adódik. A hit adja meg a türelmes elfogadás és a feltételekkel való nyugodt megbékélés keyjét.

A hit ruházza fel az embert az élet mulandóságának bölcsességével, hogy ne lepődjék meg és ne töltse el szomorúság, bármi is történjék vele, ha az élet elmúlik, mert tudja, hogy bármint is változnak a feltételek és a jelenségek, az élet igazsága mindig állandó.

A hitnek három lényeges vonatkozása van: a hibák megbánása, a mások érdeme fölötti öröm és őszinte tisztelet, valamint Buddha megjelenésének hálás elfogadása.

Az embereknek ápolniuk kellene a hitnek ezeket a vonatkozásait; érzékenyen kellene viszonyulniuk kudarcukhoz és hibáikhoz., melyeket szégyellniük kellene és meg kellene vallaniuk azokat; szorgalmasan kellene

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

gyakorolniuk mások jó tulajdonságainak és cselekedeteinek az elismerését, dicséretben részesítve őket; és törekedniük kellene arra, hogy Buddha szerint cselekedjenek és éljenek.

A hittel teli tudat őszinte és mély; olyan tudat, mely őszintén örül annak, hogy Buddha ereje az Ő Tiszta Országába vezeti őket.

Buddha adja tehát az erőt ahhoz a hithez, mely elvezet a Tiszta Országába; ez az erő mindentől megtisztít és megvéd az önáltatással szemben. Még ha csak egy pillanatig hiszünk is, amikor az egész világot betölti Buddha nevének magasztalása, az Ő Tiszta Országába kerülünk.

6. A hit nem kívülről adódik hozzá a világi tudathoz, hanem a tudat Buddha-természetének a megnyilvánulása. Aki Buddhát megérti, maga is Buddha; aki hisz Buddhában, maga is Buddha.

Mindazonáltal, nehéz felfedezni, majd újra megtalálni magunkban a Buddha-természetet, nehéz megőrizni a tiszta tudatot, amikor a mohóság, harag és világi szenvedélyek állandóan hullámszanak bennünk. De a hit erejével ez sikerül.

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

Azt mondják, hogy a mérgező érándafák erdejében más fa nem marad meg, az illatos csándánafa sem. Csodaszámba megy, ha az érandaerdőben egy csándánafa nő. Gyakran ilyen csoda, amikor az emberek szívében kicsírázik a Buddhába vetett hit.

Ezért nevezik a Buddhába vetett hitet „gyökértelen” hitnek, ami azt jelenti, hogy nincs az emberi tudatban fellelhető gyökere, ellenben Buddha együttérző tudatában kihajt ez a gyökér.

7. A hit gyümölcsöző és szent, azonban egy renyhe tudatban nehéz felébredni. A tudat árnyékában ugyanis öt kételkedés leleselkedik a hitre, hogy elbátortalanítsák.

Először is, kételkedés Buddha bölcsességében; másodsor, kételkedés Buddha tanításában; harmadszor, kételkedés abban a személyben, aki Buddha tanítását magyarázza; negyedszer, kételkedés azokban a gyakorlatokban és módszerekben, amelyeket a Nemes Ösvény követésére ajánlottak; ötödször, akad, aki kötekedő és türelmetlen tudata miatt kételkedik mindazok őszinteségében, akik megértik és követik Buddha tanítását.

A kételkedésnél valóban semmi sem szörnyűbb. A kételkedés választja el az embereket egymástól. Olyan méreg, mely beférkőzik a barátok közé, és szoros

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

kapcsolatokat tép szét. Bosszantó túske, mely sebet ejt; kard, amely öl.

A hit csíráit Buddha együttérzése már rég elültette. Annak, akinek van hite, ennek tudatában kell lennie, és nagyon hálásnak kell lennie Buddhának az Ő jóságáért.

Soha nem szabad elfelednie, hogy nem saját együttérzése ébresztette fel benne a hitet, hanem Buddháé, aki tiszta fényével már régen megvilágította az ember tudatát és eloszlatta a tudatlanság sötétjét. Aki ebben a hitben osztozik, ennek az örökségnek a letéteményese.

Hétköznapi, egyszerű életet élve is a Tiszta Országában születhetünk újjá, ha Buddha végtelen együttérzése felébreszti bennünk a hitet.

Való igaz, hogy nehéz embernek születni. Nehéz meghallani a Dharmát; még nehezebb felébreszteni a hitet: ezért mindenkinek törekednie kell, hogy meghallja Buddha tanítását.

### IV.

### SZENT MONDÁSOK

1. „Magsértett, kinevetett, megütött.” Addig, amíg valaki ilyen gondolatokat táplál, képtelen túltenni magát a haragján.

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

A harag mindaddig velünk marad, míg a tudatban jelen van az ellenézés. Amint megfeledkezünk az ellenézésről, a harag is elillan.

Ha a tetőt rosszul húzták fel, vagy megrongálódott, az eső befolyik a házba: így hatol be a tudatba a mohóság, ha nem kellően edzett a tudatunk, vagy elvesztettük felette az uralmat.

A lustaság a halálhoz vezető legrövidebb út; az élet útja a szorgalomé: a tudatlan ember rest, a bölcs szorgalmas.

A nyílvevők készítője megpróbál egyenes nyilakat készíteni, a bölcs pedig megpróbálja az elméjét egyenesben tartani.

A zavarodott tudat örökké mozgásban van, ide-oda ugrándozik, ezért nehéz ellenőrzés alatt tartani. Ellenben a nyugodt tudat békés, ezért bölcs dolog az elmét ellenőrzés alatt tartani.

Az embert a tudata, – és nem a rosszakarója vagy ellensége, – viszi rossz utakra.

Aki tudatát megóvja a mohóságtól, haragtól és tudatlanságtól, valódi és tartós nyugalomnak örvend.

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

2. Szép szavakat mondani anélkül, hogy a gyakorlatba ültetnénk át, egy illat nélküli virághoz hasonló.

Egy virág illata nem terjed a széllel szemben, azonban egy jó ember híre, – dacolva a széllel is,– bejárja a világot.

Az álmatlan embernek hosszúnak tűnik az éjszaka, a megfáradt utazónak pedig az utazás; hasonlóképpen tűnik hosszúnak az illúzió és a szenvedés időszaka annak, aki nem ismeri az igaz tanítást.

Útitársnak az ember olyan személyt válasszon, akinek tudata hasonló vagy magasabb szintű; de utazzék inkább egyedül, semmint egy oktalanal.

Egy vadállatnál is veszélyesebb az álnok és rossz barát: a vadállat megsebezheti a testedet, míg a rossz barát a tudatod.

Addig, míg valaki képtelen úrrá lenni saját tudatán, hogyan is lehet elégedett, amikor ilyen gondolatai támadnak: „Ez az én fiam” vagy „Ez a kincs az enyém”? A tudatlan ember szenved az ilyen gondolatoktól.

Ha valaki bolond és felismeri, hogy bolond, az jobb, mint ha valaki bolond, de magát okosnak hiszi.

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

A kanál nem kószolhatja meg a benne lévő falatot. Ugyanígy, a tudatlan ember sem képes felfogni a bölcs bölcsességét, még ha társul is hozzá.

A friss tej gyakran lassan alszik meg; a rossz cselekedetek eredményei sem mindig azonnal nyilvánulnak meg. A rossz cselekedetek inkább a hamu alatt izzó szénhez hasonlítanak, mely végül hatalmas tüzet okoz.

Oktalan dolog, ha valaki előjogokra, előléptetésre, haszonra vagy dicsőségre vágyik, mert az ilyen vágyak soha nem boldogítanak, hanem csak szenvedést hoznak.

Egy jóbarátot, aki rámutat hibáinkra és hiányosságainkra, valamint felrója rossz tetteinket, ugyanúgy meg kell becsülnöd, mintha egy rejtett kincs titkát fedné fel neked.

3. Aki örömmel fogadja a helyes tanítást, annak nyugodt az álma, mert tudata megtisztult.

Az ács egyenesre gyalulja gerendáit; a nyílfaragó szintén kiegyensúlyozza a nyilait; az árkot ásó úgy ás, hogy benne a víz szépen folyjon; a bölcs pedig úgy próbálja ellenőrzése alatt tartani tudatát, hogy az simán és igazságosan működjék.



## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

A nagy sziklát mit sem zavarja a szél; a bölcs tudata épp ilyen rendíthetetlen, érje bár dicséret vagy bántás.

Nagyobb győzelem magunkat legyőzni, mint ezer embert a csatában.

Jobb egyetlen napig élni és meghallani egy jó tanítást, semmint száz évig, – tanítás nélkül.

Akik tisztelik magukat, állandóan résen kell lenniük, különben a rossz vágyak kerítik hatalmukba. Életükben legalább egyszer fel kell ébreszteniük magukban a hitet, – mindegy, mikor, fiatalon, középkorúként vagy idős emberként.

A világot örökös tűz emészti, melyet a mohóság, a harag és a tudatlanság táplál, amint lehet, messzire kerülni kell az ilyen veszélyeket.

A világ olyan, akár egy buborék, akár a pókháló egy finom szála, vagy mint a lerakódások egy piszkos kancsó alján: az embernek szüntelenül kell törekednie arra, hogy megóvja tudatának tisztaságát.

4. Buddha tanításának lényege: kerülni mindenfajta rosszat, keresni a jót, tisztán tartani a tudatot.

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

A kitartás egyike a legnehezebb feladatoknak, de aki kitartó, azé a végső győzelem.

A nehezteléstől akkor kell megszabadulni, amikor neheztelünk; a szomorúságtól akkor kell megválni, míg bánat nyomaszt; a mohóságtól, mialatt a csábításában vergődünk. Tiszta és önzetlen életet élni annyit jelent, mint bőség közepette nem gondolni arra, hogy bármi is a mienk.

Az egészség nagy kincs; jobb megelégedned annyival, amennyid van, mint a nagy gazdagság; a megbízhatóság az igazi barátság jele, a Megvilágosodás elérése pedig a legnagyobb boldogság.

Ha kerüljük a rosszat, ha nyugodtak vagyunk, ha örömléleket leljük a jó tanításokban, a félelemtől is megszabadulhatunk.

Ne ragaszkodjunk kedvelt dolgainkhoz, ne tekintsünk elutasítóan mindarra, amit nem kedvelünk. A szomorúság, félelem és a kötődés abból származik, hogy egyes dolgokat kedvelünk, másokat nem.

5. A rozsdá a vason képződik és elpusztítja azt; hasonlóképpen a rossz az ember tudatából ered és elpusztítja gazdáját.

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

Az írást, amelyet nem olvasnak, hamar belepi a por; ha a javításra szoruló házat nem hozzák rendbe, romossá válik; a lustákra így rakódik a tisztátalanság.

Nem tiszta cselekedetei beszennyezik az egyént; a kapzsiság a felajánlást; a helytelen tettek pedig nemcsak ezt az életet, hanem a következőket is beszennyezik.

A legfélelmetesebb szenny a tudatlanság. Senki nem remélheti testének vagy tudatának a megtisztítását, míg a tudatlanságtól meg nem szabadul.

Könnyű szégyentelennek lenni, a varjúhoz hasonlóan szemtelenül és vakmerően viselkedni, másokat érzéketlenül megbántani.

Valóban nehéz alázatosnak maradni, másokat tisztelni és megbecsülni, a kötődésektől megszabadulni, tettben és gondolatban tisztának maradni, valamint bölcsen viselkedni.

Könnyű mások hibáit felróni, miközben a sajátunkat nem ismerjük be. Az ember fennen hangoztatja meggondolatlanul mások bűneit, az övéit viszont úgy rejtegeti, mint a szerencsejátékos a hamis kockáit.

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

Az égen nem maradnak meg a madár, füst vagy vihar nyomai; a hamis tanítás nem nyújt Megvilágosodást; világunkban semmi nem állandó; azonban egy Megvilágosodott Elmét soha nem lehet összezavarni.

6. Miként a lovag őrzi várának kapuját, akként kell szüntelenül őrizni tudatunkat a külső és belső veszélyekkel szemben.

Ki-ki önmaga ura, – az oázis, melybe kapaszkodhat, ezért mindenkinek elsősorban saját magán kell uralkodnia.

A tudat ellenőrzése, a fölösleges beszéd kerülése és a komoly gondolkodás az első lépések ahhoz, hogy tudatunkat megszabadítsuk a világi kötelekektől és béklyóktól.

A nap beragyogja a nappalokat, a hold széppé teszi az éjszakát, a fegyelem ad méltóságot a harcosnak, ugyanígy különbözteti meg a Megvilágosodás követőjét a csöndes szemlélődés.

Aki képtelen ellenőrizni a szem, a fül, az orr, a nyelv és a test öt érzékét, és enged környezete csábításainak, a Megvilágosodás elnyerésére sem tud felkészülni. A siker azé, aki nemcsak öt érzékének kapuit őrzi állhatatosan, hanem tudatát is ellenőrzése alatt tartja.

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

7. Akit a vonzódásai és ellenérzései befolyásolnak, képtelen helyesen értelmezni az adott feltételek jelentőségét, és kiteszi magát annak, hogy ezek befolyása alá kerüljön. Azonban aki mentes a kötődésektől, helyesen fogja értelmezni a feltételeket, és számára minden dolog új és jelentős lesz.

Borúra derű, derűre ború jön, de ha többé nem teszünk különbséget a kettő között, sem pedig a jó és a rossz tett között, képessé válunk a szabadság megvalósítására

A jövő miatti aggodás vagy a múlt miatti sajnálkozás a kivágott és elszáradó virághoz hasonló.

A szellemi és a testi egészség kulcsa nem a múlt fölötti kesergés, nem a jövő miatti aggodás, sem pedig a bajoktól való félelem, hanem bölcsen és őszintén a mának élni.

Ne élj a múltban, ne álmodozz a jövőről, figyelmed a jelen pillanatra összpontosítsd!

A jelen feladatot kell jól és hibátlanul elvégezni, – ne kerüld meg, és ne halaszd holnapra! Ha most cselekszel, szép lesz a napod.

## A GYAKORLATBAN KÖVETENDŐ ÚT

A bölcsesség a legjobb iránytű, a hit pedig a legjobb útitárs. Ki kell szabadulni a tudatlanság és a szenvedés sötétségéből, és keresni kell a Megvilágosodás fényét.

Az ember jó tetteivel ad bizonyosságot arról, hogy testének és tudatának ura. Ez szent feladata. Akkor a hit lesz a gazdagsága, az őszinteség megédesíti az éltét, és szent feladata lesz érdemeinek gyarapítása.

Az élet útján a hit a táplálék, az érdemekkel teli cselekedetek a menedék, a bölcsesség a nappali fény, a helyes figyelem pedig az éjjeli védelem. Ha az ember tiszta életet él, semmi nem pusztíthatja el; ha legyőzte mohóságát, szabadságának semmi sem áll útjába.

Az embernek el kell magáról feledkeznie, a családja érdekében; a családjáról a falujáért; a falujáról hazájáért; a Megvilágosodásért cserébe pedig mindenről le kell mondania.

Minden változó, megjelenik és eltűnik; nem létezik a zavartalan nyugalom, míg túl nem lépsz az élet és halál kínján.