

*Amint igaz tanításokat hallanak,
akik befogadóképesek,
szívük elcsendesül, akár egy tó,
mély, tiszta és nyugodt.*

Dhammapada, 82. vers

*52 vers a Dhammapadából,
vizsgálódásokkal.
Szerző:*

Ácsán Munindó



ARUNA PUBLICATIONS

Előszó

Régóta hagyomány a buddhista országokban, hogy a világi támogatók minden új- és telihold alkalmával ellátogatnak a helyi kolostorba, hogy Dhamma-beszédet halljanak. A Buddha maga is bátorította a Szanghát, hogy folytassák ezt a kéthetente ismétlődő eseményt. Amikor valaki felvetette, hogy használhatnám az internetet arra, hogy minden új- és teliholdkor Dhamma-röpiratokat küldjek ki, nem voltam biztos az ötlet sikerében, de azért elhatároztam, hogy adok neki egy esélyt. Habár olyan világban élünk, amiben a Hold fázisai többé már nem sokat jelentenek, sokak számára továbbra is segít eszükbe juttatni az ősi hagyományt, aminek mi is részei vagyunk.

2007 szeptemberében elkezdtünk Dhammapada verseket kiküldeni, amiket az 'A Dhammapada for Contemplation' című, 2006-os kiadványból válogattunk. Minden 'holdnapon' küldtünk egy verset, amit egy rövid

vizsgálódás kísért a versről. Ez a levelező lista ma már elég jól ismert, az emberek továbbadták egymás közt szóban és emailben. Szoktam hallani emberekről a világ különböző részein, akik nagyra értékelik zsúfolt életükben az időszakos emlékeztetőt az ősi útról. Az emberek olvassák őket magukban, valamint széleskörűen másolják, fordítják, és továbbadják. Arról is hallottam, hogy egyes meditáló csoportok a beszélgetéseik alapjául használják őket a heti találkozóikon.

A vizsgálódások magyar nyelvű fordításai a 'Holdnapi Vizsgálódások' nevű levelező listán olvashatóak.

Azzal a szándékkal osztottam meg ezeket a személyes vizsgálódásokat ebben a formában, hogy bátorítást adjak másoknak saját vizsgálódó képességük használatára. A nyugaton, a buddhizmust gyakorlók hajlamosak arra, hogy a békét és megértést úgy próbálják megtalálni, hogy megállítanak minden gondolkodást. Viszont a Buddha azt mondja nekünk, hogy jóniszó manaszikárán,

vagyis bölcs vizsgálódáson keresztül lehetséges felismernünk az elménk valódi természetét; nem úgy, hogy egyszerűen megállítunk minden gondolkodást.

Sokaknak tartozom köszönettel, akik segítettek a szöveg előkészítésében. Magukhoz a Dhammapada versekhez számos hiteles fordításnak néztem utána. Különösen Tiszt. Narada Théra (B.M.S. 1978), Tiszt. Ananda Maitreya Théra (Lotswana 1988), Daw Mya Tin, a Burmai Pitaka Társulat (1987) és Ácsán Thanissaro munkáit használtam. A versekhez tartozó feljegyzett történetekért a www.tipitaka.net oldalhoz fordultam.

Amikor már elég embertől hallottam, hogy a vizsgálódások egy könyv változatban is hasznosak lennének, jó barátomhoz, Ron Lumsdenhez fordultam. Tekintélyes szerkesztői tapasztalatával segített tovább formálni a munkámat, elérhetővé téve azt egy szélesebb olvasóközönség számára.

Szeretném, ha mindenki, aki részt vett e kis könyv létrehozásában és szponzorálásában, osztozna az ebből származó áldásokban. Kívánom, hogy mindenki, aki keresi az utat, találja azt meg, és tapasztalja meg a szabadságot az út végén. Kívánom, hogy minden élőlény keresse az utat.

Bhikkhu Munindó
Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery
Northumberland, UK
2009, esős évszaki elvonulás (Vassza)

Bevezető

A Buddha sugárzó bölcsessége ma is elér bennünket, megvilágítva az utat, ami a szenvedéstől való szabadság felé vezet minket. A Dhamma fénye tükröződik azok szavaiban és tetteiben, akik követik a Buddha Tanításait. Sokmillió férfi és nő pillantotta már meg ezt a fényt sötét világunk közepette. A Tanító szavai által vezetve hamarosan felismerték a melegszívűséget és tisztánlátást, ami saját igaz természetük.

Ez a könyv 52 verset tartalmaz a Dhammapadából. Minden verset egy rövid bekezdés kíséri Ácsán Munindótól, aki egy Théraváda buddhista szerzetes, és jelenleg az Aruna Ratanagiri kolostor apátja az angliai Northumberland megyében. A teljes Dhammapada 423 verset tartalmaz, mind a Buddha sugárzó bölcsességének egy időtlen példája. Ezek „... nagyon régi műleletek, amik csodálatos módon magukban hordozzák a Buddha mély értelmű kijelentéseit,” írja Thomas

Jones az 'A Dhammapada for Contemplation' utószá-
vában. A versek ebből a 2006-os kiadványból származ-
nak.

Mind az eredeti versek, mind Ácsán Munindó
megjegyzései olyan formát kaptak, ami prédikálástól és
vallásos zsargontól mentes. A versek fordításai egy
olyan keleti nyelvből származnak, aminek kultúrája
természeténél fogva közvetett. A versek formátuma
különös és érdekes, hasonló jellegűek, mint a japán
haiku, vagy a Ji-Csing versei. Rávezető stílusúak:
'rávezetik' az olvasót a megértésre. Esetenként a versek
sorai fordított sorrendűnek tűnnek. Úgy érezzük, mint-
ha az első soroknak a végén kellene lenniük, mert a
példák a vers alapgondolatának kijelentése előtt
vannak; ahogy azt a 377-es versben is látjuk: „Ahogy a
száraz virágok lehullanak a jázmin száráról, úgy hagyd a
vágyat és gyűlöletet lehullani.” A rávezető stílus finoman
vezet minket a vers fő gondolata felé: „ ... hagyd a

vágyat és gyűlöletet lehullani.” A nyugati nyelvek általában a levezető stílust használják, ami az olvasót keményebben irányítja a megértés felé. Jobban ráérezhetünk erre, ha a 377-es versben fogjuk a vers motívumát, és az elejére tesszük: „Hagyd a vágyat és gyűlöletet lehullani, ahogy a száraz virágok lehullanak a jázmin száráról.”

A Dhammapada versei esztétikusak és közvetett módon tanítanak: „Engedd el, ami előtted van, engedd el, ami már elmúlt, és engedd el, ami köztük van. Olyan szívvel, ami sehol sem vet lábat, elérkezel a helyre, ami túl van minden szenvedésen.” (348. vers) A megérkezés (a helyre, ami túl van minden szenvedésen) a vers végén következik be. Ez a rávezető szerkezet természetes módon teszi lehetővé az olvasó számára, hogy ‘a megérkezést’ vizsgálja, miután már mindent elengedett.

Ácsán Munindó megjegyzései ugyanezt a rávezető

formát használják; részvételre bátorítanak. A különféle vallások spirituális tanításai hajlamosak túl sokat beszélni az utazás lehetőségéről ahelyett, hogy csatlakoznának hozzánk, miközben már úton vagyunk. E könyv olvasóinak lehetősége van megtapasztalni, hogy a részvétel egy közös vizsgálódásban miként vezethet új megértéshez; a folyamat saját magunk egy új részének mutat be minket. A Buddha nagyon érthetően tisztázta, hogy magunknak kell megtenni az erőfeszítést: „Én csak az utat tudom megmutatni.” A Dhammapada Vizsgálódások segítenek megtenni ezt az erőfeszítést. Az előszóban Ácsán Munindó a bölcs vizsgálódást (jóniszó manaszikára) nevezi meg, mint a spirituális utazás egy elsődleges elemét. Megjegyzései a további vizsgálódás magvait vetik el. Ránk marad a feladat, hogy tápláljuk ezeket a magvakat, és lássuk, amint növekednek.

Eldöntheted, hogy nyitva hagyod-e ezt a kötetet az asztalodon, minden héten egy új versnél, amin töp-

renghetsz, vagy esetleg magaddal viszed napközben. Hónapok óta tanulmányozom ezeket a verseket, és biztos vagyok benne, hogy inspirálónak fogod őket találni. Gyönyörűek; finoman tanító természetük egyszerűen és ügyesen vezérel minket. Lépésről lépésre, közelítünk a Dhammához: ahhoz, aminek megvan az ereje, hogy erősítse életünk minden részét.

Ron Lumsden, Little Oakley, Essex, 2009

Dhammapada Vizsgálódások

A felszabadulás képét célba véve
a bölcsek elhagyják a sötétséget,
és becsben tartják a fényt.
Hátrahagyják a kisszerű biztonságot,
és a ragaszkodástól való szabadságot kutatják.

Az ilyen szabadulás felé törekedni
nehéz és ritka,
a bölcsek mégis kutatni fogják:
elszakítva magukat az akadályoktól,
megtisztítva szívét és elmét.

87 – 88. vers

A Buddha képekkel írja le a célt, amivel bátorítást és támogatást nyújt, miközben azon dolgozunk, hogy elengedjük a dolgokat, amik akadályoznak és korlátoznak bennünket. Ha túl szorosan akarjuk tartani magunkat a képekhez, eltorzulhat a rálátásunk az út itt-és-most elemére, és ahelyett, hogy tényleg gyakorolnánk, csak azt képzeljük, hogy gyakorlunk. Ha nem helyezünk megfelelő hangsúlyt a célra, megfeledekezhetünk magunkról, miközben a kellemes és kellemetlen érzéki benyomások elvonják a figyelmünket. Az igazi szabadság felé törekedni nehéz, de nézd meg, mennyi szenvedéssel jár, ha nem gyakorlunk. Bölcs vizsgálódáson keresztül rájövünk, hogy el tudjuk viselni a sötét és nehéz időket. Amikor a fény visszatér, megbecsüljük azt és felfedezzük, hogyan szeressük az igazságot még teljesebben.

Éld jól az életed, összhangban az Úttal –
kerüld a szórakozott életet.
A helyesen élt élet
megelégedettséghez vezet,
mind most, mind a jövőben.

169. vers

A megelégedett szív az alapkövünk, így tudunk megküzdeni az elénk kerülő feladatokkal. Vannak időszakok, amikor bátor harcosoknak kell lennünk: csatáznunk kell a tévhit erőivel, különben elkerülhetetlenül átvinnék az irányítást szívünk és elménk fölött. Máskor viszont olyanoknak kell lennünk, mint egy szülő: táplálnunk és gondoznunk kell a már bennünk lévő jószágot. A ürge észjárás nagy szellemi érték. Amikor felismerjük az elégedett szív magából eredő szépségét, az természetes módon vonzani fog minket. Csak azért keressük a figyelemelterelő dolgokat, mert nem ismerjük a megelégedést. A helyes gyakorlás felszabadítja azt az energiát, amit korábban felemésztett a kényszeresség. Ugyanez az energia étellel teli lelkesedésben is megnyilvánulhat.

Ahogy az édes illatú, gyönyörű lótusz
egy halom elhajított szemétből nő ki,
a Buddha egy igaz tanítványának fénye
úgy ragyog túl a nem-tudás sötét árnyékain.

58 – 59. vers

Hajlamosak vagyunk azokat a dolgokat, amiket nem szeretünk magunkban vagy másokban, úgy látni, mint a boldogságunk akadályait. „Milyen ragyogóan, milyen teljesnek érezném magam, mennyire meg tudnék felelni, csak ne korlátoznának ezek a dolgok!” De mindent, amit átélünk, megfordíthatunk, és felhasználhatunk arra, hogy tápláljuk a növekedésünket afelé, ami magából eredően, időtlenül gyönyörű. Az összes igazságtalan, nemkívánatos, ésszerűtlen dolog az életünkben, mindazok a részek, amiket kivetünk és eltaszítunk teszik ki az elhajított szemét mocsarát. A gyönyörű lótzusok a nem-gyönyörűben eresztenek gyökeret, és ott növekednek.

A bölcsesség az,
ami lehetővé teszi, hogy elengedjük
a kisebb boldogságot,
egy olyan boldogság eléréséhez,
ami nagyobb.

290. vers

A szeretem – nem-szeretem választások szűrői tragikusan korlátoznak a látásban. El akarjuk engedni azt, ami megköt, de az akaratunk gyakran csődöt mond. A bölcs vizsgálódás támogathatja az akaratot, ő az akarat legjobb barátja. Az akaratnak nem kelle- ne egyedül dolgoznia. A vers arra bátorít, hogy töprengjünk el azon, hogy egy kisebb boldogsághoz való ragaszkodásunk elengedése hogyan vezet egy nagyobb boldogság elnyeréséhez. Elveszve ragaszkodásainkban, csak azt látjuk, mit veszíthetünk az elengedéssel. A bölcs gondolkodás azt jelenti, hogy látjuk, mit veszíthetünk, és mit nyerhetünk. A bölcs vizsgálódás megnyitja és kiszélesíti a látóterünket, és lehetővé teszi, hogy kövessük a célt.

Ősidők óta az a helyzet,
hogy kritizálják azokat,
akik túl sokat beszélnek,
ahogy azokat is, akik túl keveset,
és azokat is, akik meg se szólnak.

A világon mindenkit ér kritika.
Sosem volt, sosem lesz,
és most sincs
senki, akit csakis bírálnak,
vagy teljesen dicsérnek.

227 – 228. vers

Bármit is teszünk az életben, bármit is mondunk (vagy nem mondunk), nem kerülhetjük el a kritikát. A Buddha is ugyanúgy kapott kritikát és dicséretet, mint bárki más. Csak a dicséretet keresni, a bírálattól pedig félni, eredménytelen. Az egyetlen bírálat, amivel igazán foglalkoznunk kell az, amit a bölcsektől kapunk. Ha valaki, aki kifogástalan életet él, kritizál minket, helyes dolog odafigyelni arra, amit mond. De ha azt látjuk, hogy bármilyen kritika bárkitől fájdalmasan érint minket, akkor mélyebbre kell nézzünk. Vizsgáld meg, ahogy bírálatukkal az emberek azt a fájdalmat küldik ki, amit ők maguk nem képesek kordában tartani; a sérelmeiket külsőleg azzal fejezik ki, hogy másokban keresik a hibát. Ha megvan az éberségünk és kapacitásunk önmagunkat teljesen befogadni, nem hajlunk arra, hogy bárkit is hibáztassunk, sem magunkat, sem másokat.

Ha egy jó társra találsz,
aki tisztességes és bölcs,
felülkerekedsz minden veszélyen
örömteli és törődő társaid közt.

328. *vers*

Elménk, akár a víz, felveszi az edény formáját, ami körbefogja. A Tanító arra bátorít, hogy legyünk éberek rá, milyen társasággal vesszük körbe magunkat. A beszéd a legnagyobb áldásokról (Snp 2.4) azt mondja, „Kerüld a bolondok társaságát, és keresd a bölcsök társaságát.” Ítéloképességünk jártas használatában óvatosnak kell lennünk, hogy ne tévesszük össze az előítéletet a bölcs ítéloképességgel. A bölcs ítéloképesség együttérző és kedves; minden élőlényt óvni akar a bántalomtól.

Ahogy a viharos szél
képtelen megmozdítani egy sziklahegyet,
úgy azt, aki a test valóságát vizsgálja,
aki hitet és energiát fejleszt,
Mára képtelen megmozdítani.

8. vers

Mára a megvilágosodás hiányának megnyilvánulása; a tagadás hajtóereje. Mára a valóság elkerülése: kényszeredettségekben, érzéketlenségben, neheztelésben nyilvánul meg. Itt, a félreeső Northumberland megyében kolostorunkat néha félelmetes szelek lökdösi, de ez mind semmi ahhoz a veszélyhez képest, amit Mára erői jelentenek. Ha ellen akarunk állni figyelmetlen szokásaink ostromának, szilárdan meg kell alapozzuk vizsgálódásunkat a testre való tudatosságban, a hitben és az energiában. Ez azt a képességet és hajlandóságot jelenti, amivel újra és újra visszatérünk a testünkön alapuló gyakorláshoz, emlékezve arra, hogy olyan módon éljünk, ami az önzetlen magabiztossághoz vezet, amely fenntartja érdeklődésünket az igazság felfedezése iránt. Ennek megvan az ereje, hogy megrendíthetlenné tegyen minket.

Önmagunk mesterévé válni:
ez a legnagyobb győzelem –
értéke sokkal nagyobb,
mint mások irányításában nyerni.
Ez egy olyan győzelem, amit egyáltalán senki
nem másíthat meg, vagy vehet el.

104 – 105. vers

Megrendíthetetlenül megalapozva magunkat az életünk középpontjában, semmi nem kavarhat fel, vagy hozhat létre szenvedést okozó feltételeket. Ez a félelem nélküliség. A Buddha tanításai rámutatnak arra, ami megakadályozza a félelem nélküliséget: berögzült én-keresés, téveszmés vágy. Azzal, hogy a tudatosság fényét a vágyakozásra irányítjuk – nem ítéljük el, nem avatkozunk bele semmilyen módon – megtanuljuk látni, hogy minden egyes apró pillanat, amiben önmagunk mesterei vagyunk, az önzetlenség győzelme felé vezet.

A csend nem jelent mélységet,
ha tudatlan és képzetlen vagy.
Mint aki mérleget tart magasba,
a bölcs felméri a dolgok súlyát,
jótékony és kártékony,
és megismeri mind a belső,
mind a külső világot.
Ezért nevezik a bölcset bölcsnek.

268 – 269. vers

A Buddha arról a megelégedettségről beszélt, ami abból ered, ha csendes és gyönyörű helyeken élünk. Az érzéki ingerek korlátozása segítségünkre lehet utunkon a nem-tudásból való felszabaduláshoz. Ezalatt viszont nem azt értette, hogy az érzéki világgal ellenkező álláspontot vegyünk fel. Ácsán Cshá gyakran mondta, „Ha nem tudsz gyakorolni a városban, nem tudsz gyakorolni az erdőben sem.” Azt is mondta, „Ha nem tudsz gyakorolni, amikor beteg vagy, nem tudsz gyakorolni, amikor egészséges vagy.” Más szavakkal, minden gyakorlás; beleértve az érzést is, hogy ‘ezzel’ nem tudunk gyakorolni. A bölcsesség az, ami észreveszi ezt az igazságot.

Vannak, akik felébrednek a figyelmetlenségből.
Világosságot hoznak ők a világba,
mint a felhők mögül előtűnő Hold.

172. vers

Az Ászálha havi telihold napján, több mint kétezer-öttszáz évvel ezelőtt, a Buddha először beszélt a Négy Nemes Igazságról. Azok szíve, akik hallgatták ezeket a tanításokat, eltelt a tökéletes megértés örömeivel, ami nyugodt és ragyogó, mint a felhőtakaró mögül előtűnő Hold. A világot és a szenvedésünket szilárdabbnak látjuk, mint az valójában. De ha a figyelmünket a szenvedés valódi oka felé fordítjuk – ami a nem-tudásban gyökerező vágy – ez a Négy Nemessé Tevő Igazság olyan ragyogást kelt, ami elosztatja a tévhit felhőit, és szertefosztatja a szenvedés világát. Vizsgálódásunk felébreszt minket a figyelmetlenségből, és pillanatról pillanatra hozzájárulunk a Dhamma Kerekének ismétlődő megforgatásához.

Ne keresd
a megfontolatlan barátok társaságát;
óvakodj a hitvány társaktól.
Keresd, és örvendj
a megfontolt barátok társaságának,
akik támogatnak az igazság felismerésében.

78. vers

Hogyan viszonyulunk a baráti kapcsolatainkhoz, és hogyan viszonyulnak hozzánk a barátaink? Védeni és ápolni akarjuk az igaz barátságunkat azokkal, akik támogatják a törekvésünket arra, hogy igazságban éljünk. Az ilyen társakat őszintén értékeljük; nem várjuk meg, amíg nehézségek merülnek fel, még azelőtt a tudomásukra adjuk, mit jelentenek Ők számunkra. A jó barátságra érdemes figyelmet fordítani. Miközben éberséget viszünk a másokkal való kapcsolatainkba, vizsgáljuk meg azt is, mennyire vagyunk barátságosak saját magunkkal.

A csatornaépítők elvezetik a vizet.
A nyíl-kovácsok nyilat készítenek.
Az ácsok a fát munkálják meg.
Akik elkötelezettek a jó felé,
megszelídítik magukat.

145. vers

A kézműves mesterek a mesterségüket gyakorolják. A törekvés, amivel megszelídítjük a szív szófogadatlanságát – ez is egy művészet. Külsőleg lehet, hogy zavaros körülmények között találjuk magunkat, de belül emlékszünk, hogy a gyakorlottság fejlesztése az elsődleges feladatunk. Óvatos, állandó megfigyeléssel, megtanuljuk észrevenni a szív szófogadatlanságát. „Csak lenne már melegebb az idő!” „Csak lenne már hűvösebb az idő!” Bármi keletkezik, nem ítéljük el pusztán reakcióval. A hajlamunkat, hogy szenvedélyesen követeljük, hogy a feltételek mások legyenek, mint amilyenek, egyszerűen annak látjuk, ami. Nagyobb merészséggel és lelkesedéssel adjuk bele magunkat bármibe, amit éppen csinálunk – teljes szívünkkel, teljes testünkkel. Ahogy haladunk, a feladat könnyebb lesz; hála ébred bennünk, habár a munka kihívást jelent.

Mire ez a nevetés?
Mire ez az öröm,
mikor lángban áll a világ?
Hiszen elborít a sötétség –
nem kellene a fényt keresned?

146. vers

Általában akkor fordulunk a Tanításokhoz, mikor megéget minket az élet. Megkönnyebbülve láthatjuk, hogy miközben szabadulni próbálunk a sötétségből, e törekvésünkben sok millió embertársunkkal osztozunk. A szenvedés a fel nem ébredt emberiség természete. Ahogy Ácsán Cshá mondaná, „Ne érezd magad rosszul attól, hogy szenvedsz. Mindenki szenved.” Megvilágosodása előtt a leendő Buddha is szenvedett. A különbség az, hogy a megvilágosodott emberek tudják, hogy a szenvedés nem kötelező: csupán egy az emberi világban elérhető választások közül. Ott van az a lehetőség is, hogy a nem-szenvedés fényében élünk.

Fokozatosan, fokozatosan,
egyszerre egy pillanatnyit,
a bölcsek eltávolítják saját szennyeződéseiket,
ahogy az aranyöntő eltávolítja a salakot.

239. vers

Hiába akarjuk, hogy a dolgok másként legyenek; nincs az a sóhajtozás, ami megadja, amit kívánunk. A makulátlan tudatosság színtiszta aranyát akarjuk, úgyhogy be kell lépnünk a tisztítóűz lángjai közé. Ez a vers arra mutat rá, hogyan figyeljünk a tűzre: túl sok hő – túl keményen próbálkozunk – ha csak tűrünk figyelmetlenül, sérülést okozunk magunknak a gyakorlásunkban. Nem elég hő – elhúzódnak a nehézségek elől – ha csak kedvünkre a kényelmet és könnyebbséget követjük, nem javul a gyakorlásunk. Ahogy az évek telnek, csak még ostobábbá válunk. A szokásaink a salak, és az erőfeszítésünk fokozatos finomhangolásával megtanulunk elengedni. Az egész munka célja az, hogy megvalósítsuk a ragyogó tudatosság állapotát. Akkor lesz valami eredendően értékes, amit megoszthatunk másokkal.

Jobb, mint uralkodni a világ felett,
jobb, mint a mennybe menni,
jobb, mint az univerzum urának lenni,
a visszafordíthatatlan eltökéltség az Út felé.

178. vers

Feltétel nélküli szabadság: egy olyan minőségű létezés, ami nem függ egyáltalán semmilyen feltételtől. Bármilyenek a körülmények, kedvezők vagy kedvezőtlenek, a szív könnyed marad, sugárzó, tisztán látó, érzékeny és erős. Ez visszafordíthatatlan eltökéltség, megrendíthetetlen és valós; túl a tévhitekkel teli egó minden mániáján. Az elhatározás ilyen szintjére elérkezni a régi szokásaink folyamatos megfigyelését igényli; például ahogy imádunk mindent kézben tartani, ahogy függünk a múltó élvezetektől, ahogy mániánkká válik a hatalom. Azzal dolgozunk, amink van. Minden egyes alkalommal, amikor észrevesszük, hogy valami elvonta a figyelmünket, visszatérünk eltökéltségünkhöz az Út felé.

Csak áldások származhatnak abból,
ha bölcs és jó ítélőképességű emberek
társaságát keressük,
akik tapasztaltan figyelmeztetnek,
tanácsot adnak;
mintha csak rejtett kincshez vezetnének el.

76. vers

Kétféleképpen közelíthetjük meg a gyakorlásunkat: az egyik, hogy azt feltételezzük, hogy többet kell szerezzünk valamiből. A másik, hogy azt feltételezzük, hogy megvan bennünk minden ami kell, csak éppen nem igazán találjuk. Ebben a versben a Buddha egy rejtett kincsről beszél, ami arra vár, hogy megtaláljuk. Magunkon kívül keresve nem fogjuk találni; a szívünkben kell keressük. Nem vesszük észre ezt a kincset, mert már így is túl sok mindennünk van: túl sok ragaszkodás, túl sok ellenállás. Mélyreható áldást jelent egy ítélőképességben bölcs, együttérzésben érett emberrel találkozni, aki hajlandó elvezetni minket a szabadsághoz, távol az akadályozó szokásainktól. Lehet, hogy kétségek alattomos mocsarain, vagy vágyak fenyegető hegyein keresztül vezetnek majd minket, de mindebből csak áldások származhatnak, ha tiszteljük a példájukat, és az utat a végéig követjük.

Minden állapotot az elme határoz meg.
Az elme az, ami előttük halad.
Ahogy az ökör-szekér kereke követi
az állat nyomát, ami húzza azt,
úgy követ minket a szenvedés,
amikor szennyezett elmeállapotból,
lobbanékonyan mondunk
vagy teszünk valamit.

1. vers

A túl sok gondolkodás megbonyolíthatja a spirituális gyakorlást. Ha nem gondolkodunk eleget, az korlátozhat minket. Itt a bölcsen irányított gondolkodásra kapunk példát. Ez segít észrevenni, hogy nem vagyunk a körülmények áldozatai – megérteni, hogy a testi és szóbeli tetteink mögött húzódó szándék határozza meg, milyen állapotban vagyunk – ezzel olyan helyzetbe kerülünk, ahol megvan az erőnk valódi változást hozni. Ha elfogadjuk ezt a tanítást, mint a vizsgálódásunk területét, elkezdjük értékelni, amikor éberen visszafogjuk magunkat, és új önbizalomra, képességekre találunk. A szívünk / elménk előttünk halad az úton.

Egy jótékony tett után
jó azt újra megtenni.
Élvezd az emlékének örömét.
A jóság gyümölcse az elégedettség.

118. vers

A Dhamma arra bátorít, hogy idézzük fel szívben és elmében jótékony tetteink emlékét, a testi, szóbeli vagy elmebeli tetteket, és időzzünk az örömben, ami ebből a visszaemlékezésből születik. Nem kell túlzott elbizakodottságtól tartanunk, ha az éberségünk jelen van. Hasonlóan, megvizsgálhatjuk a hibáinkat és gyengeségeinket is anélkül, hogy szem elől téveszténénk a jószágunkat, ha már kifejlesztettük a bölcs szemlélődés hozzáállását. Az, hogy meg tudjuk figyelni a szokásainkat, azt mutatja, hogy sokkal többek vagyunk ezeknél a szokásoknál. Mi az, ami megfigyel? Ez a menedékünk – a tudatosság – a szenvedésből kivezető út. Ugyanezzel a tudatossággal szabadon időzhetünk a jószág felidézésének örömeiben. És micsoda megkönnyebbülés rájönni, hogy elkövetettünk hibákat, és tanulhatunk belőlük.

Engedd el, ami előtted van,
Engedd el, ami már elmúlt,
és engedd el, ami köztük van.
Olyan szívvel, ami sehol nem ragad meg,
elérkezel a helyre, ami túl van minden szenvedésen.

348. vers

Kényelmesen el tudunk kalandozni elképzeléseinkben a jövőről. Kényelmesen el tudunk rágódni a múlt emlékein. És készek vagyunk megfélekezni magunkról az élményeinkben itt-és-most. Amikor megfélekezünk magunkról, szenvedünk. De a szenvedés nem a vég; a szenvedésnek vannak kiváltó okai, és van szabadulás az okoktól. Elérkezni a szabaduláshoz azt igényli, hogy hajlandóak legyünk elhagyni a megszokott gondolatainkat. Meghalljuk az utasítást, 'engedd el,' és ez könnyen úgy hangzik, mintha valaki azt mondaná, hogy meg kell szabadulnunk valamitől, vagy hogy nem vagyunk jók úgy, ahogy vagyunk. De ha felismerjük az éberség erejét, azt látjuk, hogy az elengedés magától megtörténik. Ebben a versben a Buddha ott ér el minket, ahol szenvedünk, és egy nyitott kijárat felé irányít.

Nappal ragyog a Nap,
éjjel ragyog a Hold.
De egész nappal és egész éjjel
ragyog a Buddha,
fenséges pompával.

387. vers

Bárhol, ahol jól megalapozott éberség van, ott szépség van, tisztánlátás és a lehetőség a megértés elmélyítésére. Ha állandó az éberség, állandó a tisztánlátás. Egész nap és egész éjjel ragyog az éber szív, fenséges pompával.

Ne becsüld alá
a helyes cselekedet eredményét,
azt gondolva, „Nem sokat ér az egész.”
Ahogy az esőcseppek
fokozatosan megtöltik az edényt,
idővel a bölcsek úgy telnek meg jósággal.

122. vers

„A nagyobb az igazi.” „Minél több, annál jobb.” Apránként, bölcsen megkérdőjelezzük az ilyen látásmódot. Bízz meg abban, hogy minden apró éber pillanat számít. Minden kis erőfeszítés, amivel emlékezteted magad, visszatérsz a jelenhez és bíráló nélküli tudatossággal újrakezdod, előrelépést jelent. Az ilyen erőfeszítés sosem megy kárba. Egy nap pedig felfedezzük, hogy ami korábban még fogva tartott, egyszerűen már nem hat ránk. Korábban valami talán felkavart minket, de most ahelyett, hogy reagálnánk rá, elengedjük. A bölcsesség ismeri a valódi jószág útját.

Ha durván beszélnek veled,
hallgass, akár egy törött harang;
nem visszavágni a szabadság jele.

134. vers

Amikor igazságtalanul kritizálnak minket, nehéz visszafogni az indulatok fellobbanásait. Az nem segít, ha erős érzéseket nem-tudásba temetünk. A gyakorlás azt jelenti, hogy megtaláljuk magunkban a teret, ahol érezni tudjuk, amit érzünk anélkül, hogy 'azonossá válnánk' ezekkel az érzésekkel. Ez egy kifinomult képesség. Óvakodj bármilyen hangtól, ami arról prédikál, hogy „Nem kellene ilyennek lenned, ezt már igazán megtanulhattad volna.” Elismerjük a tényt, hogy ebben a pillanatban miként vannak a dolgok. Engedd tudatosulni a jelen valóságot, ismerd el annak ami; nem elmerülve, nem eltaszítva. Így az indulataink a megtisztulás folyamatát táplálják, a szennyeződésekét égetve ki ahelyett, hogy minket égetnének ki az önbírálatunkkal.

Együttérzéssel mások felé belátod,
 hogy mindenki szereti az életet,
 és féli a halált.
 Aki ezt tudja, nem támad másokra,
 és másokat sem készítet támadásra.

130. vers

Nyitottsággal mások felé jót teszünk magunknak. Saját szívünket és elménket vizsgálva jót teszünk másoknak. A Dhamma arra tanít, hogy mindkét szinten gyakoroljunk. Az egyik szinten belátást fejlesztünk, ami megszünteti mély ragaszkodással tartott nézeteinket 'magunkról' és 'másokról.' Ez a formális gyakorlásunk. Eközben a mindennapi gyakorlásunk arra készítet, hogy fogadjuk el az olyan nézetek viszonylagos érvényességét, mint az 'én' és 'mások,' hogy hasznunkra legyenek az együttérzés és kedvesség fejlesztésében. Az empátia a belátás egyik társa, és segít egyensúlyban tartani a gyakorlásunkat.

Akik irigyek, fukarok és alattomosak,
érintetlenek maradnak
szépségük és finom szavaik ellenére.
De akik megszabadították magukat hibáiktól,
és elérkeztek a bölcsességhez,
ők igazán vonzóak.

262 – 263. vers

Emlékeztetnünk kell magunkat, hogy a dolgok nem feltétlenül olyanok, mint amilyenek látszanak. Ha a szívünkkel hallgatunk valakit beszélni, valami egész mást fogunk hallani, mint ha csak a fülünkkel hallgatnánk. Amikor mélyen belülről, egy csendes és kiegyensúlyozott helyről nézünk másokat, sokkal többet látunk, mint amit a szemünk lát.

Eltökélt gonosztevők
úgy viselkednek magukkal szemben,
mint saját legrosszabb ellenségeik.
Olyanok, akár a kúszónövények,
amik megfojtják a fát, ami fenntartja őket.

162. vers

Ez a vers egy szerzetesre utal, aki háromszor próbálta megölni a Buddhát, és a gonosztettei végül hozzájárultak saját halálához. Amikor eláruljuk szívünk elkötelezettségét a valóság felé, lassan de biztosan elhalunk, el az igazság fényéből, és sötétségbe süllyedünk. A kúszónövények pompás, jól fejlett fákra felkúszva néha halálra szorítják azokat. Menedéket vehetünk a Buddhában, és mégis eluralkodhatnak rajtunk a düh fellángolásai. Órák, napok, vagy akár évek múlnak el, miközben ártalmas testi vagy szóbeli tetteinket magyarázzuk magunknak. Amikor végre belátjuk az igazságot a tetteinkkel kapcsolatban, játékony bűnbánat érzése ébred bennünk, őszintén kívánjuk az önmegtartóztatást. A természetes következmény a helyes cselekedet.

Egy szerzetes nem nyom el senkit.
A türelmes kitartás a legnagyobb küzdelem.
A mélyreható felszabadulás
a legmagasabb cél;
ezt mondják a Buddhák.

184. vers

Miközben az Úton a cél felé haladunk, a Buddha arra bátorít minket, hogy ne felejtsük el, hogyan viszonyulunk másokhoz. A metta fejlesztése arra tanít, hogy szívünk kedvességét terjesszük ki minden élőlényre. Néha megesik, hogy mások felé érzünk kedvességet, de magunk felé nem. Ha ezzel küszködünk, mutassunk végtelen kedvességet a küszködő ember felé, saját magunk felé. Az önbírálat, önutálat, önmegvetés rétegei türelmes kitartást kívánnak tőlünk; ne tévesszük ezt össze a keserű elviseléssel. A türelem egy alapvető tulajdonság az utat járók számára. És abszolút semmi esélyünk nincs rá, hogy ezt az alapvető erényt olyankor fejlesszük, amikor éppen jól szórakozunk. Mikor éppen rossz a helyzet, gondolkodj el, hogy ez a tökéletes hely, az egyetlen hely, ahol fejlesztheted ezt a mély tulajdonságot.

Azok, akik civakodnak,
elfelejtették, hogy mind meghalunk.
A bölcsek számára,
akik elgondolkoznak ezen a tényen,
nincs veszekedés.

6. vers

A halálról gondolkodni, és beszélgetni a tényről, hogy mindannyian meg fogunk halni, elfogadható, sőt egyenesen bölcs dolog. Ha megtagadjuk a tudatosságot halandóságunkra, az attól való félelem a felszín alatt rejtve marad. A valóság ilyen elkerülésével elapad az étellel teliség, és növekszik az összezavarodottság. Éberségünket fejlesztve a halál témája körül (maranasati), felfedezzük, hogy amilyen mértékben elismerjük a valóságot, olyan mértékben növekszik a tisztánlátásunk és elégedettségünk. Ez az a fajta elégedettség, ami valódi értelemmel bíró, gazdag békéhez vezet.

Minden állapotot az elme határoz meg.
Az elme az, ami előttük halad.
Biztosan, mint az árnyékunk,
ami sosem hagy el:
úgy követ minket a boldogság,
amikor tiszta elmeállapotból mondunk
vagy teszünk valamit.

2. vers

Próbáltál már elfutni az árnyékod elől? Akárhogy is próbálkozol, az árnyékod sosem hagy el. Bármilyen testi, szóbeli vagy elméleti cselekedet, amit tiszta szándékkal teszel, mindig boldogsághoz vezet. Érdekes erre emlékezni, ha éppen valami jót akarunk tenni, de már kezdjük meggondolni magunkat, mert úgy érezzük, nem éri meg az erőfeszítést. Bármilyen kicsi, és látszólag jelentéktelen legyen is, amit teszünk, boldogság fogja követni. Érdeemes megtenni.

Amikor szorosan tartjuk
az olyan gondolatokat, mint
„Megsértett engem, megbántott engem,
zaklatott engem, meglopott engem,”
életben tartjuk a gyűlöletet.

Ha teljesen feloldjuk magunkat
az olyan gondolatok alól, mint
„Megsértett engem, megbántott engem,
zaklatott engem, meglopott engem,”
legyőzzük a gyűlöletet.

3-4. vers

Különbéle módokon, mindannyian szenvedünk igazságtalanságtól az életünkben. Néha a fájdalom mélyen húzódik, és évekig is tarthat. A Dhamma tanítások nem annyira a fájdalmat hangsúlyozzák, hanem azt, ahogy viszonyulunk hozzá. Amíg gyűlölet és ellenállás uralkodik rajtunk, az aláássa az intelligenciánkat. Habár tennünk kellene valamit, ha a szívünk nem mentes a gyűlölettől, képtelenek vagyunk látni, mi lenne a helyes cselekedet. A Buddha arra szólít fel, hogy oldjuk fel magunkat a gyűlölettel teli gondolatok befolyása alól. Az elengedéshez erőre, türelemre és elhatározottságra van szükség. Nem azért engedjük el, mert valaki azt mondta, hogy ezt kell tennünk. Elengedjük, mert értjük, mik a következményei, ha tovább ragaszkodunk.

Ahogy a száraz virágok lehullanak
a jázmin száráról,
úgy hagyd a vágyat és gyűlöletet
lehullani.

377. vers

Ácsán Cshá Londonban volt, a Hampstead Vihárában volt szállásuk. A szerzeteseket zavarta az utca túloldalán lévő kocsmából jövő zaj. Ácsán Cshá azt mondta nekik, hogy a szenvedés oka az, hogy kiküldik a figyelmüket, és zavarják vele a hangot. A hang maga 'pont ilyen.' Személyes csak akkor keletkezik, amikor 'kimegyünk,' és hozzáadunk még valamit. Ha látjuk a saját szerepünket a problémák létrehozásában, eltolódik a nézőpont, ahonnan a küszködést látjuk. Hibáztatás helyett egyszerűen csak 'látjuk,' mit csinálunk a pillanatban. Jobb, ha nem verekedünk össze a gyűlölettel; óvatos visszafogottsággal és bölcs vizsgálódással hagyjuk 'lehullani.' Kezdetben csak akkor látjuk ezt, amikor már reagáltunk és létrehoztuk a szenvedést. Gyakorlunk, és hamarabb elkapjuk. Egy nap elkapjuk magunkat, amint éppen problémát készülünk csinálni valamiből.

Ahogy a víz lefolyik a lótusz leveléről,
az érzéki élvezetek
éppúgy nem ragadnak
egy nagy emberhez.

401. vers

Egy nagy ember attól nagyszerű, hogy az étellel való kapcsolata akadályoktól mentes. Mi nem vagyunk olyan nagyszerűek, mert magukkal rántanak minket az érzéseink, és problémát csinálunk az életből. Akadályokat képzünk magunk számára azon keresztül, ahogy a nyolc világi dhammát kezeljük: elismerés és szemrehányás, nyereség és veszteség, boldogság és szenvedés, népszerűség és jelentéktelenség. Tévhitekből kifolyólag figyelmetlenül viszonyulunk ehhez a nyolc világi szélhez – amit szeretünk, abban elmerülünk, amit nem, azt eltaszítjuk. Ezzel szemben a bölcsesség egyszerűen látja, milyen az érzéki világ valósága. Tudatában van a térnek, amelyben az összes élmény keletkezik és elmúlik. Az ilyen tudás azt jelenti, hogy egy nagy embernek próbálkoznia sem kell, hogy elengedje az élményeket; minden hajlam a ragaszkodásra automatikusan lehullik róla. Tapasztal érzéki élvezetet, de nem ad hozzá, és nem vesz el belőle semmit.

Gyűlölettel sosem győzöd le a gyűlöletet,
csak ha kész vagy kizárólag szeretni.
Ez örök törvény.

5. vers

Győzni a gyűlölet felett, 'kizárólag szeretettel' – ez talán magasröptű eszmének tűnik. Eldönthetjük magunkról (és ezzel könnyen kifogást is találunk), hogy nem vagyunk rá képesek – vagy csak félrelökjük az ötletet, hogy nem életszerű. De valami biztos azt feleli bennünk – „Igen.” Valami más talán azt mondja bennünk, „Igen, de mi van ha...” A Buddha számára nincsenek kivételek; a gyűlölet sosem működik. Mit jelent ez a szó: 'szeretet'? Egy kivétel nélküli befogadóképesség megteremtését? És a kialakult képeink azokról akik gyűlöletet váltanak ki bennünk; hol léteznek ezek a képek? A szerető kedvesség megteremti a képességet, hogy mindezt tudatossággal befogadjuk, teljességében, egészében, akár melegséggel is. Ez örök törvény.

Színpompás külső megjelenés
önmagában nem akadályoz a szabadságban.
Szíve megbékélt, tiszta, visszafogott,
éber; szemrehányás nem érheti;
ez különbözteti meg a nemes embert.

142. vers

Nem a külső megjelenési formák számítanak igazán. A Buddha mindig a szívre mutatott, oda, ahova figyelniünk kell. Azért hangsúlyozta ezt, mert könnyen elfelejtjük, és túl sokat foglalkozunk a dolgok kinézetével. Ez a vers egy megrészegült házigazdáról szól, akit egy hatalmas csalódás megrázkódtatása a kétségbeesésig sodor. A Buddha tanításai, közvetlenül arra mutatva, ami igazán számít, átalakították a kétségbeesését. Ahelyett, hogy összeomlott volna, felismerte a tökéletes, feltétel nélküli békét. Amikor a gyakorlásunk csupán a külső formára és megjelenésre irányul, azzal csorbul a szellemiség. Ha például túl erősen keresünk egy mindent átfogó magyarázatot az öt fogadalomról, ez megakadályozhat abban, hogy lássuk a tett mögött húzódó szándékot. A fogadalmak formája azért van, hogy éberek legyünk a szándékainkra. Ha helyesen kezeljük a fogadalmakat, esélyt adunk nekik arra, hogy betöltsék igaz szerepüket. A helyes életmód nemes emberség.

Vannak, akik felfedezik,
hogy maguk mögött tudják hagyni
zavaros reakcióikat,
és türelmessé válnak, akár a föld;
haragra nem mozdulnak,
rendületlenek, akár egy oszlop,
zavartalanok, akár egy tiszta, csendes tó.

95. vers

A Buddha ebben a világban élt, ahogyan mi is. És minden zűrzavar ellenére felismert egy megzavarhatatlan állapotot: „türelmessé válni, akár a föld.” Bármit öntenek rá, égetnek rajta, vagy tesznek vele, a föld továbbra is marad az ami, teszi, amit mindig is tett. A türelmes kitartás nem holmi gyenge megoldás: ez megerősít és kedvességgel teli. Türelmes kitartással felfedezzük a képességünket, hogy engedjük a jelen élményünket velünk maradni, pont úgy, ahogy az épp most van, amíg meg nem tanultuk, amit meg kell tanulnunk.

Egy önkényes döntés
nem jelent igazságos ítéletet.
Megtartolva az érveket
mellette és ellene,
a bölcs így dönt a kérdésben.

256. vers

Mindenki rád vár, hogy meghozz egy döntést. Lehetséges higgadtnak és nyugodtnak maradni akkor is, amikor vannak, akik esetleg azt akarják, hogy az ő érdekekben hozz döntést? Képes vagy részrehajlástól mentes maradni, és igazságos döntésre jutni? Hogyan kezeljük a nézeteinket? Ha erős véleményünk van, az nagyszerű érzés lehet; ez magabiztosságnak tűnhet. De éppen ilyen a fundamentalizmus természete; ilyen az is, amikor leegyszerűsített válaszokat adunk összetett kérdésekre. A merev nézetek és a leegyszerűsített megoldások nem egy tágas elme jellemzői; nem egy olyan elme jellemzői, ami egy dilemma minden elemét meg tudja fontolni. Általában időt vesz igénybe, hogy egy kiegyensúlyozott, alaposan megfontolt nézethez érkezzünk el. Továbbá azt is igényli, hogy képesek legyünk egy belső, csendes helyről figyelni és hallgatni. Ha magunkban már a cáfoló érveinket fogalmazzuk, nem figyelünk igazán.

Még azok is, akik jótékonyan élik az életüket,
tapasztalhatnak szenvedést, míg a tetteik
nem hozzák meg közvetlen gyümölcseiket.
Azonban mikor a tetteik gyümölcsei beérnek,
az örömteli következmények elkerülhetetlenek.

120. vers

Igaz alapelvekben bízni nem mindig könnyű. Az elterjedt véleményt követni nem mindig bölcs dolog. Ne ábrándítsanak ki kétségek vagy puszta spekuláció, és lásd, hogy a legmélyebb kérdéseink a valóságról hogyan vezetnek minket belátáshoz. A bizalom egy átalakító erő, mint ahogy a türelem is. Szinte elképzelhetetlen, hogyan képes egy makk tölgyfává válni, de mégis így történik. Bizalomra van szükségünk. Türelemre van szükségünk. Mint a fákat is, a Dhamma ilyen átalakító erőit lehetséges művelni és növeszteni. Afelé ösztönöznek, ami bensőleg nagyszerű, és eredendően szabad minden szenvedéstől.

Éberem az út szükségleteire,
akik a tudatosság útját járják
tovasiklanak, akár a hattyúk,
hátrahagyva korábbi nyugvóhelyeiket.

91. vers

Ideje továbblépni. Egy részünk talán tudja ezt, de egy másik részünk visszatart. Ha megkíséreljük elengedni, mert szerintünk ezt kellene tennünk (ahelyett, hogy megújult ösztönzőerőre találnánk), ellenállást fogunk érezni. De az is rendben van, ha csalódásba ütközünk, ha éberek vagyunk arra, hogy mire van a szívünknek igazán szüksége. A legmélyebb szükségünk a nem-tudástól való szabadság. Nincs hely, ahol igazán megtelepedhetnénk, amíg nem ismertük fel teljesen, hogy kik és mik vagyunk. A tudatosság útjában megvan az erő, hogy kivétel nélkül mindent átalakítson megértéssé. A hattyúk tovasiklanak, ellenállás nélkül.

Alakítsd át a haragot kedvességgel,
a gonoszságot jósággal,
a kapzsiságot nagylelkűséggel,
és a hazugságot tisztességgel.

223. vers

Ha fáznak, keresünk valamit, hogy felmelegedjünk; nem tesszük ki magunkat még több hidegnek. Ha éhesek vagyunk, eszünk; nem vonjuk meg magunktól az ételt még jobban. Ha mérgesek vagyunk, nem haraggal küzdünk ellene; megpróbálunk kedvesek lenni ehhez a haragtól szenvedő emberhez. Ha gonosz tetteknek vagyunk tanúi, őszinte jóságot ébresztünk magunkban és visszafogunk minden indulatot, ami a gonosz elkövetőit pusztító ítélettel el akarja utasítani. Azok felé az emberek felé, akik abban hisznek, hogy az önközpontú kapzsiság útja vezet a megelégedettséghez, nagylelkűséggel fordulunk. És azokkal pedig, akik hazugok, igaz szavakkal beszélünk. Ez lehet, hogy nem könnyű. Ez az átalakulás útja.

Azok, akik sokat beszélnek,
nem feltétlenül bölcsességből merítik a szavaikat.
Láthatod, ahogy a bölcsek megbékélnek az élettel,
mentesek minden ellenségességtől és félelemtől.

258. vers

Az erőlködés, hogy békések legyünk, gyakran csak felkavarja a dolgokat, míg ha óvatosan hagyjuk megszűnni a szív és az elme aktivitását, a dolgok természetes úton megnyugszanak. Nem azzal lelünk bölcsességre, hogy a szokásainkat követve kedvünk szerint teszünk. Mikor jön a fájdalom és csalódás, megtanulhatjuk ezeket hajlandósággal és tudatosan fogadni, hogy az megértéshez vezessen. Amikor boldogság és öröm jön, az élményeinktől frissnek és megújultnak érezhetjük magunkat anélkül is, hogy elvesznénk azokban. Az ellenségesség és félelem nem feltétlenül jelentenek akadályt. Lehetnek a tanítóiink is, amik egy tágasabb és bölcsőbb életmódra mutatnak rá.

Amint igaz tanításokat hallanak,
akik befogadóképesek,
szívük elcsendesül, akár egy tó,
mély, tiszta és nyugodt.

82. vers

Előfordulhat, hogy azt gondoljuk, „Ha a Buddha most is itt lenne, hogy tanítson engem, én is el tudnám érni a megvilágosodást.” Viszont amikor még élt a Buddha, sokan voltak, akik találkoztak vele, hallgatták őt, együtt éltek vele, és mégsem ismerték fel sem őt, sem az Igazságot, amire rámutatott. Élete végén az egyik szerzetes megkérdezte tőle, hogy ki fogja átvenni a helyét, amikor már eltávozott. A Buddha azt felelte, hogy helyét a Dhamma fogja átvenni. Egy korábbi alkalommal pedig azt tanította, hogy a Dhammát látni ugyanaz, mint a Buddhát látni. Tehát nem kell sajnálkoznunk, hogy nem hallgathatunk beszédeket közvetlenül a Buddhától. Megtanulunk befogadóképesebbnek lenni az életre.

Aki átalakítja régi és figyelmetlen szokásait
friss és jótékony tettekké,
világosságot hoz ő a világba
akár a felhők mögül felszabaduló Hold.

173. vers

A világ sötétsége az elkerülés és elmerülés szokásai-
ból ered. A jótékony tettek felfedik a már meglévő
világosságot. Odafigyelni a régi, elkopott szokásokra
a helyes módon, a helyes időben egy itt-és-most,
ítéletmentes, test-és-elmebeli tudatossággal, átválto-
záshoz vezet. Nem kell megszabadulnunk semmitől.
Nincs bennünk semmi rossz cucc. A fájdalmas emlé-
kekből, testi vagy lelki fájdalmakból nem kell, hogy
szervedés legyen. Helyes figyelemmel minden csak a
világosságot növeli.

Nem nagy gazdagságban van a megnyugvás,
sem az érzéki élvezetben,
legyen nyers, vagy kifinomult.
A sóvárgás kialvásában találja meg az örömet,
aki a Buddha tanítását követi.

186 – 187. vers

Az, amit az életemmel teszek, megadja azt, amit keresek? Néha-néha tényleg sikerül beteljesíteni a kívánságainkat, de hosszantartó boldogság csak abból ered, ha szabadok lehetünk a vágyakozás nyugtalanságától. Ha a helyes kérdéseket tesszük fel magunknak a helyes időben, egy gyökeresen más távlat nyílik meg előttünk; a megelégedés útja befelé irányít minket, nem kifelé. Ahelyett, hogy követnénk a többet akarás impulzusait, figyelmünket közvetlenül az akarásra irányíthatjuk. És egy pillanatra a sóvárgás szúrása megszűnik. Most már egy kicsit többet tudunk arról, hogy mit jelent a Buddha tanítványának lenni.

Ahogy az eső nem hatol be
egy jól fedő tetőn át,
úgy a szenvedélyek
sem hatolnak be egy jól képzett szívbe.

14. vers

Cselekszünk, hogy megvédjük magunkat a széltől és esőtől. Bölcs vizsgálódáson keresztül úgy cselekszünk, hogy megvédjük magunkat a féltelen szenvedélyektől. Ez a szív képzése. A Helyes Cselekedet egy fontos eleme, hogy jártassággal kezeljük a mohóság és rosszindulat okozta kárt. Ez nem a szenvedélyek elkerülése; sem az elmerülés azokban. E kettő közt keressük a középutat.

Egy jól kiképzett lovat
nem kell visszafogni.
Ritkák az olyan emberek, akik
szerénységük és önfegyelmük által
nem adnak okot a megrovásra.

143. vers

Lehetséges túl szerénynek lenni? Lehetséges a rossz fajta szerénységet gyakorolni: például, ha befolyásolni akarunk másokat azzal, hogy visszafogjuk magunkat az égbekiáltó mohóságtól. Szerénység, takarékoság, önfegyelem: a hasonló szavaktól kényelmetlenül érezhetjük magunkat; de mégis, időtlen alapelvek rejlenek bennük. Amikor valódi szerénységet gyakorlunk, a dolgok 'helyes mértékét' keressük. Azt a különbséget kutatjuk, ami aközött van, mikor beletnyugszunk abba ami 'megteszi,' és amikor túl bátor-talanok vagyunk, hogy kiválót nyújtsunk. Helyes önfegyelemmel az adott feladatra összpontosítunk anélkül, hogy feladnánk a figyelmünk érzékenységét. Aki jártas a helyes önfegyelemben, képes nemet mondani, amikor kell, de nem bírálatból vagy pusztán önkényből, hanem a törődés és odafigyelés érzéséből.

Ahogy egy nektárt gyűjtő méh
nem okoz kárt, nem zavarja meg
a virág színét és illatát,
úgy haladnak át a bölcsek a világon.

49. vers

A világ a mi falunk. Tudunk úgy mozogni a világunkban, hogy miközben áthaladunk, nem zavarjuk meg azt, ami gyönyörű benne? A bölcsek és a lemondás életét élők lehet, hogy a faluban kapott alamizsnából élnek, de a legtöbb embernek pénzt kell használnia. Semmi eredendően rossz nincs a pénzben. A pénz az erőhatás szimbóluma, amivel kölcsönhatásba lépünk a világunkkal. A Buddha útmutatása a Helyes Életmód fejlesztéséhez olyan irányt jelöl meg, ami ártalmatlanul és megfontoltan gazdálkodik ezzel az erővel. Amikor megfeledezünk magunkról, csak azon jár az eszünk, hogy milyen jó lesz megkapni amit akarunk, és nem törődünk azzal, hogy milyen úton jutunk hozzá. Óvatosnak kell legyünk, hogy mit teszünk, és hogyan tesszük azt.

Természetes módon kedveltek azok,
akik helyes cselekedettel élnek,
megtalálták az Utat,
és belátáson keresztül
megalapozták magukat az igazságban.

217. vers

Amikor testünk és beszédünk belső könnyedséget fejez ki, kapcsolataink világát sokkal gazdagabbnak találjuk. Nem azon keresztül élünk tartós boldogságban, hogy egyszerűen követjük az igényünket arra, hogy kedveljenek minket vagy egyéb vágyaink kielégítésére törekszünk; sokkal inkább azzal, hogy értékeljük azt, amiben a megelégedettség valódi kiváltó okai nyugszanak. Még a jótékony kívánságok is elégedettséghez vezetnek, ha túl szoroson tartjuk őket. A probléma a ragaszkodásban van. Amikor tisztán látjuk a ragaszkodó szokásainkat, ott és akkor azt is látjuk, hogy nem muszáj ragaszkodnunk; megtaláljuk a kiutat.

Habár csak keveset tud a Dhammáról,
de szívvel-lélekkel aszerint él,
átalakítva a szenvedélyeket:
mohóságot, gyűlöletet és tévhitet,
elengedve minden ragaszkodást
a jelenlegihez és jövőbelihez;
így tényleg megtapasztalja,
milyen jóhatással van járni az Utat.

20. vers

Nem számít, ha nem tudunk mindent a Dhammáról, amit csak tudni lehet. Az számít, hogy hogyan alkalmazzuk a tanításokat. Vajon szívvel-lélekkel aszerint élünk, amit tanultunk? Hasznosabb így vizsgáldni, mint azon rágódni, hogy „Mikor tudok már egy újabb elvonulásra menni?” vagy „Ha csak neki tudnék végre ülni, és több szuttát tudnék olvasni...” Semmi baj az ilyen kérdésekkel, ha a ragaszkodásaink elengedéséhez vezetnek, de az nincs rendben, ha ezek a függőségünk kifejezései, amivel mindig többek akarunk lenni. Ha a figyelmünk egy árnyalatnyi változtatására van szükségünk, hogy egyszerűen ébebbek legyünk a jelen pillanatban, akkor még a mély belátásokért dolgozni is akadályozza a haladásunkat. Csak egy pillanatra kell észrevegyük ezt az igazságot, és magunkon tapasztaljuk meg, milyen hatása van, ha járjuk az Utat.

Természetes, hogy az emberek
tapasztalnak élvezetet;
de amikor az élvezet sóvárgással szennyezett,
nem elegendni azt akadályt teremt,
és kimerítő szenvedés követi.

341. vers

A megfelelő pillanatban, a megfelelő minőségű éberséggel láthatjuk, hogy a ragaszkodás az örömhöz és bánathoz miért és hogyan tartja fönt a szenvedést. Elkezdünk érdeklődni, hogyan tapasztaljuk meg az élvezetet anélkül, hogy a 'saját élvezetemmé' tenénk, vagy létrehoznánk egy 'ént,' aki éppen jól szórakozik. A bölcs vizsgálódás megmutatja, hogy amikor kivesszük az élményből a ragaszkodást, a boldogság nem halványul el – sőt, élénkebbé válik. Amikor jelen van a precíz tudatosság, az intelligencia a belátást szolgálva működik. Ha megértjük, hogy az élvezet megragadása miként teszi tönkre a szépséget, megjelenik a könnyedség.

Sok helyre vonulnak el az emberek,
hogy a félelemtől meneküljenek:
hegyekbe, erdőkbe, parkokba és kertekbe;
szent helyekre is éppen úgy.
De egyik hely sem ad igaz menedéket,
egyik sem szabadít meg a félelemtől.

188 – 189. vers

Nehéz dolog úgy félni, hogy ne gondolnánk azt, hogy valami nincs rendben. Készek vagyunk azzal reagálni, hogy magunkat és másokat bírálunk, és ezzel próbálunk menekülni a félelem fájdalma elől. De ez nem válik be – sem az, hogy elfutunk a vadonba. Ha a menekülés vágya hajt minket, még az is bukásra van ítélve, ha szent helyekre megyünk. A Dhammában talált menedékünkhöz fordulni azonban olyan érdeklődést válthat ki, amivel meg akarjuk érteni, és tanulni akarunk a félelemből. Át tudjuk élni a félelem érzését anélkül, hogy félelemmel telivé 'válnánk?' A félelem továbbra is félelem marad, de egy tágasabb, kevésbé zsúfolt tudattal, gyengébb veszélyérzetet tapasztalva éljük át. Még azt is kezdhettük belátni, hogy a félelem is 'pont ilyen.' A félelem állapotának egy ítéletmentes, teljes test-és-elmebeli elismerése itt-és-most átalakíthatja a fájdalmunkat szabadsággá. Készek lenni ott szembenézni magunkkal, ahol éppen találjuk magunkat, ez az út.

Nehéz nagy bölcsességgel bíró embert találni
ritkák a helyek, ahol ők születnek.
Akik körülveszik őket, mikor feltűnnek,
ők tényleg tudják, mi a jó szerencse.

193. vers

A bölcs emberek társasága határozottan áldásos, de nem mindig könnyű. Nyitottságuk fájdalmas ellentéte lehet a zárkózottságunknak. Viszont a bölcs emberek együttérzők is, és így könnyebb lenyelni a gyógyszert. A végén hálásak vagyunk érte. Megvilágosodása után a Buddha olyan hálás volt korábbi tanítóinak, hogy az egyik legelső dolga volt, hogy megpróbálta megtalálni őket és továbbadni, amit felfedezett. Mi magunk is elgondolkodhatunk, és hálásak lehetünk mindazoknak, akik segítettek megtennünk egy-egy lépést ezen az úton. A hála érzésében időzni táplálja a szívet; segít a bölcsekhez igazítani magunkat.

A Buddha tökéletessége teljes;
nincs már semmi, amin dolgozni kell.
Nincs mérték a bölcsességére,
határtalan, korlátok nélkül.
Mégis mi vonhatná el figyelmét az igazságról?

179. vers

Van egy valódi valóság, ami megismerhető; a Buddha ismerte. Lehetséges a felébredés, túl minden korlátozottság érzésén, ami csalódáshoz és bánathoz vezetne. Az ügyesen alkalmazott bizalom a Buddha megvilágosodásában létrehoz bennünk egy belső viszonyítási pontot. Amikor elveszettnek érezzük magunkat az életben, ezt a bizalmat használjuk, hogy újra irányba állítsuk magunkat. A bizalom egy belső szerkezet, olyan mint egy csónak vitorlája: amikor helyesen van beállítva, felfogja a szelet, és az tovább viszi a hajót.

Sok életem át bolyongtam
kutatva, de nem találva
a ház-építőt, aki szenvedésem okozta.
De most megláttalak,
és többet már nem építesz!
Gerendáid szétestek,
a tartó-oszlop eltörött.
Vége minden sóvárgásnak,
a szívem egy
a nem-készítettel.

153 – 154. vers

A Buddha teljes és végső felismerése az volt, amikor felfedezte, hogy egész addig valami olyasmiben hitt, ami nem volt igaz. Azt, ami megtévesztette, a Buddha úgy nevezi, 'a ház-építő.' A házak az elme építményei: az 'én' és az 'enyém,' amit olyan komolyan veszünk. „Én vagyok, aki vágyakozik.” „Én vagyok, aki csalódott.” „Az én hangulatom, az én testem, az én elmém.” Tisztán látta, hogy ezeket a benyomásokat hogyan hozták létre a sóvárgás szokásai. Mikor ezt mély felismeréssel átlátta, megértette a folyamatot, és ezzel a ház fő tartóeleme, a tartó-oszlop eltörött, és minden szenvedésnek vége szakadt. Befejeződött a megoldás utáni kutatás, a reménykedő bolyongás. Innentől fogva abban a felszabadult könnyedségben időzött, ami a minden keletkezést és elmúlást megelőző állapottal jár: a nem-készített, nem-haldokló valóságban.

Első sorok mutatója

v. 1	Minden állapotot az elme határoz meg	34
v. 2	Minden állapotot az elme határoz meg	56
v. 3-4	Amikor szorosán tartjuk	58
v. 5	Gyűlölettel sosem győződ le a gyűlöletet	64
v. 6	Azok, akik civakodnak	54
v. 8	Ahogy a viharos szél	14
v. 14	Ahogy az eső nem hatol be	86
v. 20	Habár csak keveset tud a Dhammáról	94
v. 49	Ahogy egy nektárt gyűjtő méh	90
v. 58-59	Ahogy az édes illatú, gyönyörű lótusz	6
v. 76	Csak áldások származhatnak abból	32
v. 78	Ne keresd a megfontolatlan barátok társaságát	22
v. 82	Amint igaz tanításokat hallanak	80
v. 87-88	A felszabadulás képét célba véve	2
v. 91	Éberén az út szükségleteire	74
v. 95	Vannak, akik felfedezik	68

v. 104-5	Önmagunk mesterévé válni	16
v. 118	Egy jótékony tett után	36
v. 120	Még azok is, akik jótékonyan élnek az életüket	72
v. 122	Ne becsüld alá a helyes cselekedet eredményét	42
v. 130	Együttérzéssel mások felé belátod	46
v. 134	Ha durván beszélnek veled	44
v. 142	Színpompás külső megjelenés	66
v. 143	Egy jól kiképzett lovat	88
v. 145	A csatornaépítők elvezetik a vizet	24
v. 146	Mire ez a nevetés?	26
v. 153-4	Sok életen át bolyongtam	104
v. 162	Eltökélt gonosztevők	50
v. 169	Éld jól az életed, összhangban az Úttal	4
v. 172	Vannak, akik felébrednek a figyelmetlenségéből	20
v. 173	Aki átalakítja régi és figyelmetlen szokásait	82
v. 178	Jobb, mint uralkodni a világ felett	30
v. 179	A Buddha tökéletessége teljes	102
v. 184	Egy szerzetes nem nyom el senkit	52

v. 186-7	Nem nagy gazdagságban van a megnyugvás	84
v. 188-9	Sok helyre vonulnak el az emberek	98
v. 193	Nehéz nagy bölcsességgel bíró embert találni	100
v. 217	Természetes módon kedveltek azok	92
v. 223	Alakítsd át a haragot kedvességgel	76
v. 227-8	Ősidők óta az a helyzet	10
v. 239	Fokozatosan, egyszerre egy pillanatra	28
v. 256	Egy önkényes döntés	70
v. 258	Azok, akik sokat beszélnek	78
v. 262-3	Akik irigyek, fukarok és alattomosak	48
v. 268-9	A csend nem jelent mélységet	18
v. 290	A bölcsesség az, ami lehetővé teszi	8
v. 328	Ha egy jó társra találsz	12
v. 341	Természetes, hogy az emberek	96
v. 348	Engedd el, ami előtted van	38
v. 377	Ahogy a száraz virágok lehullanak	60
v. 387	Nappal ragyog a Nap	40
v. 401	Ahogy a víz lefolyik a lótosz leveléről	62

„Minden Adományt Felülmúl a Dhamma Adománya”

Ezt a könyvet ingyenes terjesztésre szánjuk abban a reményben, hogy hasznára lesz azoknak, akik érdeklődnek a saját életük mélyebb vizsgálata és nagyra becsülésének fejlesztése iránt.

Az Aruna Publications nevében kiváltságunknak érezzük a lehetőséget, hogy ehhez hasonló könyveket hozhatunk létre, és reméljük, hogy ezt a jövőben is folytatni tudjuk. Örömmel fogadunk minden megjegyzést és visszajelzést az olvasóinktól.

E kiadvány költségeit teljes mértékben adományok fedezték, így megteremtve a lehetőséget a szponzorálásra és az adomány érdemeinek átadására a buddhista hagyomány szerint.

A Dhamma kiadványokra szánt adományok a jövőben is a hasonló könyvek létrehozásához járulnak hozzá. Ha szeretne részt venni „Dhamma Adományok” szponzorálásában, kérjük vegye fel a kapcsolatot az Aruna Publications kiadóval:

Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery, 2 Harnham Hall Cottages,
Harnham, Belsay, Northumberland NE20 0HF, UK
+44 1661 881 612, aruna.publications@ratanagiri.org.uk

JEGYZETEK

JEGYZETEK

JEGYZETEK

JEGYZETEK

