

keréknyomok

TÁRSADALMI, ORIENTALISZTIKAI ÉS BUDDHOLÓGIAI FOLYÓIRAT



Tartalom

ELŐSZÓ	3		
TANULMÁNYOK, FORDÍTÁSOK		BOOK REVIEW	
CSÁKI-BERTÓK SÁRA		A KALEIDOSCOPIC INSIGHT THROUGH CBT	
Minden Alapja (kun gzhi) a rDzogs pa		Common Buddhist Text:	
chen po zhang zhung snyan rgyud bka'		Guidance and insight from the Buddha	198
rgyud skor bzhi alapján	5		
FARKAS VIKTOR		VERSE	
Haldoklás és halál Keleten és Nyugaton		LÁSZLÓ FÓRIZS	
a Tibeti Halottaskönyv tükrében	56	The woman who was built into the wall	201
CSADÓ ATTILA		SUMMARIES IN ENGLISH	211
Első lépések a szellemi úton			
a Buddha tanítása alapján	116		
NAGY SZABOLCS			
Az érzékelés vizsgálata	150		

CSADÓ ATTILA

Első lépések a szellemi úton a Buddha tanítása alapján¹

Jelen tanulmányban a szerző a Buddha tanításának segítségével keresi, hogy mik a feltételei a szellemi úton való elindulásnak. Megvizsgálja azokat a gátló tényezőket, amelyek megakadályozhatják a tényleges fejlődést, illetve tévútra vezethetik a gyakorlót. Ezután olyan, a mindennapokban alkalmazható módszereket javasol a jelenkor embere számára, amelyek segíthetnek az út elején. E módszerek még nagyobb jelentőségűek lehetnek a nyugati típusú életmódot folytató embereknek, mivel e társadalmakban az akadályozó tényezők is felerősödve vannak jelen. A tanulmány a Páli kánon szövegeire alapoz, középpontba állítva a *Kālāma*- és az *Avijjā szuttát*.² A magyarázatokat viszont a teljes buddhista hagyományból meríti, mivel – véleménye szerint – annak üzenete a szellemi út lényegét és alapját illetően egységes. Néhol párhuzamot von a keresztény tanítással is, elsősorban Eckhart mester beszédeivel. Arra törekszik, hogy e tanulmány ne csak a buddhista gyakorlók, hanem akár a más vallású, más meggyőződésű emberek számára is hasznos legyen.

1. Bevezetés

Jelen tanulmány indíttatását olyan – saját magamon és környezetemen megfigyelt – jelenségek adják, amelyek akadályok lehetnek a szellemi útnak mind megértésében, mind befogadásában, mind követésében. E három fokozat³ nagyjából elválasztható, amint a gyakorló halad az Úton⁴, úgy az egész folyamatra, mint egy-egy tanításra vonatkozóan. A gátló tényezők fő forrása egy olyan tudati attitűd, amely bár az ember természetes, ösztönös reakcióin alapszik, ám a nyugati típusú életmódot folytató társadalmakban felerősödve és eltorzulva van jelen. Emiatt kiemelkedő fontosságú foglalkozni vele. E tényezők akadályozhatják, vagy akár teljesen meggátolhatják a gyakorlást, illetve – ami még veszélyesebb – tévútra vezethetik a gyakorlót. Ezek tudatosítása, majd felszámolása vagy átalakítása tehát létfontosságú, s ezért a szellemi út legelső lépései közé kell, hogy tartozzanak.

¹ Témavezető: Komár Lajos.

² *Kālāmasutta*: A Kálámákhoz intézett tanítóbeszéd, illetve *Avijjāsutta*: A nemtudásról szóló tanítóbeszéd.

³ E három fokozat megfelel a buddhista szellemi út lépéseinek: tanulás/hallomás, elmélkedés/gondolkodás, megvalósítás/meditáció (sz. *śrūta, cintā, bhāvanā*). A Rangjung Yeshe online szótár szerint: tanulás = szóbeli tanítást kapni és szentiratokat tanulmányozni, hogy a nem-tudást és a téves nézeteket eltávolítsuk; elmélkedés = a bizonytalanság és a félreértés megsemmisítését szolgálja a tárgy gondos átgondolásával; meditáció = közvetlen bölcsességet szerezni a tanítások alkalmazásával személyes tapasztalásunkban. URL: http://rywiki.tsadra.org/index.php/thos_bsam_sgom_gsum.

⁴ A nagybetűs „Út” szót a dolgozatban „szellemi út” értelemben használom.

Ezen akadályok feltárásával vizsgálom, hogy mit lehet tenni itt és most, mik az első lépések, ha a szellemi útra kíván lépni valaki. Úgy tűnik, talán ez a legnehezebb: komolyan érdeklődőből mélyebb megértésűvé, majd megalapozottan aktív cselekvővé válni. Szeretném hangsúlyozni a folyamat fontosságát, s ezért is használtam a három kifejezést. Komolyan érdeklődő szerintem az, aki nem siklik el a részletek felett, megpróbálja összefüggéseiben megérteni a tanítást. Mélyebb megértésű az, aki a számára fontos kérdéseket felteszi a Tannak, s képes annak mechanizmusait a mindennapi jelenségekben felismerni. Megalapozottan aktív cselekvő pedig az, aki az előzőekre támaszkodva beavatkozik a folyamatokba, vagyis valóban gyakorol. Ezáltal szabadabb lesz, s egyre kevésbé elszenvedője, inkább szemlélője, vagy irányítója a történéseknek.

Céлом nem számtalan új kérdés felvetése, vagy egy kutatási terület mélyebb ismertetése, hanem először a fő problémák, akadályozó tényezők felismerése; majd megoldási lehetőségek keresése; végül egyfajta cselekvési terv vázolása, a legfontosabb, aktuális teendőkre fókuszálva. Minden felvetett kérdés egy külön tanulmányt is megérne, de a cél most a lényegbe való feltárás.

A kutatás során feltárulkozó irány csak egy lehetséges iránya az első lépéseknek. Habár érvényességében nem kételkedem – mivel számos kanonikus szöveg és elismert mester tanításával egybecseng –, mégsem gondolom, hogy a Buddha tanítását csak egy módon lehetne megközelíteni. Viszont úgy tűnik, hogy minden, a Buddha tanítására épülő módszer egy irányba vezet, s egyértelmű, hogy amint a gyakorlók haladnak, egyre inkább felmutatják az alapvető tanításokból kiolvasható látás- és életmódot, viselkedést. Az ezekre való odafigyelés hangsúlyozása ezért mindenképp csak hasznos lehet.

A Buddha olyan alapvető és egyetemes állapotot valósított meg, amely meghaladja a fogalmiság és a konvencionális képzetek szintjét, s ezért végső soron minden tanítás csupán korlátokkal rendelkező útmutatás lehet. Még saját tanítása is az. Tanácsai is túlmutatnak bármely vallás, filozófia, így a buddhizmus keretein is, és minden nyitott ember számára útmutatóul szolgálhatnak. Ily módon az sem feltétel, hogy mindenképp buddhisták legyünk, vagy annak tartasuk magunkat, ha tanításait követni szeretnénk.

A Buddha nem volt buddhista, mint ahogy például Jézus sem volt keresztény, hisz e vallások életükben még nem léteztek. Úgy tűnik, kivételes személyek voltak, mivel nagy bölcsességre tettek szert, mélyen átlátták a világ és az emberek működését. Tanításaik – bár egyesek számára korszerűtlennek tűnhetnek – örök érvényűek, mivel olyan egyetemes igazságokra mutatnak rá, amelyek mindig is itt voltak: bennünk, körülöttünk – csak nem voltunk képesek azokat észrevenni teljes valójukban. Elképzelhető hát, hogy e tanítók, vagy más hozzájuk hasonló mesterek segítségünkre lehetnek, ha problémáink vannak, szenvedünk, és magunktól nem leljük a kiutat. Ehhez viszont legalább annyi bizalmat kell adnunk, hogy nyitottan megismerkedünk mondanivalójukkal. Ha igaznak tűnik, amit eddig megismertünk, még több bizalmat szavazhatunk módszereiknek, tanácsaiknak.

Írásomban a Buddha tanítására támaszkodom, de igyekszem úgy megfogalmazni mondandómat, hogy az a Buddha tanításától teljesen függetlenül is hasznos és érvényes vonatkozásokkal bírjon bárki, akár más vallású, meggyőződésű ember számára is. Azt gondolom, hogy a különböző vallások, világnézetek gondolatai és tanításai önkényesen nem keverhetőek és nem kiegészíthetőek egymással. Ha így teszünk, az komoly veszélyeket jelenthet egy adott módszer, tanítás sikeres megértésére és követésére. Hasznosabb és veszélytelenebb lehet egy tanítást maradéktalanul követni, miközben nem veszítjük el a nyitottságot a többivel szemben sem.

A tanulmányban olyan fontos kérdések merülnek fel, mint például: Gyakorlok-e egyáltalán? Honnan tudhatom, hogy a Buddha tanítása alapján gyakorlok? Hogyan ébresszem fel a bizalmat, hitet és a tetterőt? Hogyan ismeri fel az egyén, hogy mi számára az aktuálisan megfelelő gyakorlás, tevékenység? Hol és hogyan kereshetem a válaszokat? Tehát: mik az első lépések a szellemi úton?

A válaszok a Buddha tanításában megtalálhatóak és ott is keresendők, ha az általa felmutatott ösvényt kívánjuk követni. Vizsgálódásaink természetes kiindulópontjául szolgálhatnak azok az alapvető tanítások, amelyek minden irányzatban közösek, s így a tanítás magvát, az Út alapját adják. A Buddha tanításával kapcsolatban ezért a minden buddhista irányzat által tisztelt, közérthető nyelvezetű és koherens Páli kánon szövegei kínálóznak értelmezésre. Dolgozatomban magam is ezekre fogok támaszkodni.⁵ A magyarázatokat viszont a teljes buddhista hagyományból merítem önkényes válogatás révén, mivel minden irányzat a Buddha tanítására alapoz, s igyekszik felmutatni annak lényegét. Az egyes iskolák közötti eltérés is inkább a külsőségekben és módszerekben nyilvánul meg. Néhol párhuzamot vonok a keresztény tanítással is, rámutatva, hogy annak üzenete sok szempontból hasonlatos a buddhai szemlélethez.

A dolgozatban a páli tudományos mellékjeles átírást használom a páli kifejezéseknél és a szutták páli címeinél dőlt betűkkel, kivéve a magyar vagy angol nyelvű forrásból hivatkozott szutták címeinél. A szanszkrit kifejezéseknél pedig a szanszkrit tudományos mellékjeles átírást, dőlt betűkkel, „sz.”-szel jelölve, hogy a pálitól elkülönüljön. A szerzők neveinél a szövegben a magyaros átírást használom, a hivatkozásoknál pedig az adott forrás formátumában adom meg őket. Ahol nincs megjelölve a szövegek fordítója, az saját fordítás.

2. A kortárs nyugati látásmódról

2.1. A kortárs nyugati látásmód feltételezhető gyökerei

A tanulmány keretei nem elégségesek e tárgykör megfelelő körüljárásához. A következő áttekintés arra alkalmas, hogy jobban átlássuk reakcióinkat, felismerjük a beavatkozás esetleges szükségességét és mikéntjét. Az itt tárgyalt problémakör minden embert érint, ám

5 A szuttákból idézett páli nyelvű részletek, kifejezések az accesstoinight.org weboldalról származnak.

nyugati életmódot folytatóként különösen fontos néhány dolgot átgondolni, ha a szellemi úton kívánunk járni.

A nyugati életformát a kereskedelmi felfogás és a környezet korlátlan átalakításának szemlélete mélyen áthatják. Ezek bizonyos mértékben a zsidó-keresztény kultúrkörben uralkodó antropocentrikus világnézet, illetve az anyagelvű világlátás következményei.

Felületesen értelmezve az emberközpontú tanításokat könnyen oda juthatunk, hogy a környezet, és benne a nem emberi élőlények (növények, állatok) alacsonyabb rendűek, ezért az ember végső soron azt tesz velük, amit csak akar. Ráadásul, ha úgy gondoljuk, hogy mindenható külső hatalom/hatalmak irányítanak, s mi csak jelentéktelen teremtmények vagyunk, akkor nyilvánvalóan nincs lényegi, valós ráhatásunk az események menetére, sem lényegi, valós megértésünk a dolgok mibenlétét illetően. Ezek után hogyan is várhatnánk, hogy komolyan állást foglaljunk etikai kérdésekben, s ha mégis megtesszük, az ne statikus, korlátozott hatókörű szabályok mentén történjen? Ez a látásmód eltereli a figyelmet az ok-okozati összefüggésekről, s így lehetetlenné válik a valódi megértés és a felelősségvállalás a tetteinkért.

A másik, a nyugati életformához erősen kötődő, uralkodó látásmód a materialista megközelítés. Ez részben az imént vázolt antropocentrikus szemlélet magvaiból sarjadt ki, illetve más aspektusaiban arra reagálva jött létre. Itt a környezet és az élőlények féktelen átalakítását figyelhetjük meg, amely teljes mértékben a szükségleteknek van alárendelve. Táptalaját az élő és élettelen dolgok – végső soron – pusztán anyagi/atomijellegűnek tekintése, egyéb viszonyítás és értékrend híján értéktelen volta adja. Ez újult erőt ad a megoldások kívülről, az anyagban való kereséséhez, s a belső, szellemi fejlődés helyett a környezet átalakításához. Így gondolkodva milyen okunk is lenne saját vágyaink visszafogására, vagy egyáltalán létjogosultságuk, hasznosságuk megkérdőjelezésére? A felelősség kérdésében még rosszabb a helyzet, hisz egyszerűen semmilyen támpont sem kínálkozik immár, amely segíthet értékként tekinteni az életre, a környezetre, a kultúrára. Őszentsége, a Dalai Láma írja:

„Ha az emberekből hiányzik az erkölcs és a tisztesség, akkor nincs az a törvény- és szabályrendszer, amely elegendőnek bizonyulna. Amíg az emberek az anyagiakat helyezik előtérbe, addig nem fog eltűnni az igazságtalanság, a korrupció, az egyenlőtlenség, az intolerancia és a kapzsiság – ezek mind belső értékeink elhanyagolásának külső megnyilvánulásai.”⁶

2.1.1. A kereskedelmi szemlélet

„A kapitalizmus kétségkívül rendkívül hatékony a vagyon megalapozásában, és ezáltal az emberek anyagi feltételeinek javításában, de világosan láthatóan alkalmatlan bármiféle társadalmi eszmény alkalmazására, hiszen egyetlen motivációs ereje a haszon, amelyet semmilyen etikai elv nem irányít”⁷ – írja Őszentsége, a Dalai Láma.

⁶ Őszentsége, a Dalai Láma 2013: 13–14.

⁷ Őszentsége, a Dalai Láma 2013: 125–126.

A nyugati társadalomban egyetlen széles körben elfogadott érték van jelen, ez pedig a haszon. Ennek is elsősorban az a fajtája, mely az egyén anyagi jólétét és élvezeteit biztosíthatja. Hordozója főként a vagyon és a pénz. A cél itt mindig az, hogy a befektetett munkához és annak valós értékéhez képest is minél nagyobb legyen a bevétel. Ennek egyik tipikus megjelenési formája a kamat. A munka értékét ebben a rendszerben abban mérik, hogy a piacon mennyiért adható el, s nem abban, hogy mások és a munkavégző számára mennyi valós értéket⁸ hoz létre. Ilyen valós érték lehet például, ami az embereknek segít hátrányos helyzetükből felemelkedni, hozzásegítve őket egy méltósággal és szabadon élhető élet körülményeihez. Jellemző ismérve egy valós értéknek az, hogy egyszerre szolgálja magunk és mások meglegedettségre- és boldogságérzetét. Például élhetővé teszi a környezetet. Rendszerint sokkal jobban megfizetnek, mondjuk, egy reklámokat készítő szakembert, fegyverkereskedőt, vagy médiasztárt, akiknél a valós érték egészen nyilvánvalóan kevesebb. Sokkal kevésbé jutalmaznak viszont egy olyan embert, aki például fákat ültet, egészséges élelmiszert termel, vagy eltakarítja a szemetet, mely tevékenységek nyilvánvaló értéke megkérdőjelezhetetlen. E haszonelvű szemlélet – természetéből fakadóan – folyamatos válogatáshoz is vezet, sokszorosára erősíti fel azt a tendenciát, hogy érző lényként kerüljük a kellemetlen élményeket, a kellemeseket pedig keressük. Így aztán bármilyen dologgal is találkozunk, megpróbálunk alkudozni, kiválogatni a számunkra kellemes részeket. A semlegesekkel nem nagyon törődünk, a kellemetleneket elutasítjuk. Nem lehet véletlen, hogy számos vallás és tanítás felhívja a figyelmet e hozzáállás káros, sőt akár halálos bűn voltára. A Bibliából például megtudhatjuk, hogy az nem nevezhető igaz embernek és nem a törvény szerinti igazság szerint él, aki:

„nyomorgatja a nincstelent és szegényt, mindenfélét rabol, a zálogot nem adja vissza, föltekint a bálványokra, és utálatos dolgokat követ el”;⁹ aki: „kamatot szed, és uzsorát vesz: az ilyen éljen? Nem fog élni! Mivel elkövette mindezeket az utálatos dolgokat, halállal lakoljon: vére őt terheli!”¹⁰

A Buddha is a helytelen életmód elemeként mutat rá a nyereség, a haszon hajszolására.¹¹ Fontos hangsúlyozni, hogy ez nem a valós értéket előállító munkák jogos hasznára vonatkozik, ami a létbiztonságot, a kiegyensúlyozott élet feltételeit biztosítja, és emellett mindig figyelembe veszi, hogy másoknak és a környezetnek minél kevesebbet ártson. Itt, ezzel ellentétben a sokszor mesterségesen gerjesztett, félelmeinket és vágyainkat sokszorosára korbácsoló, valós igényeinken messze túlmutató, mások és a környezet érdekeit háttérbe szorító haszonról van szó.

Ez a szemlélet a vallásgyakorlást is megronthatja, ráadásul észrevehetetlenül, hiszen mélyen beivódott viszonyulásaink, automatikus reakcióink e területen is pontosan ugyanúgy fognak működni, mint bárhol másutt. Bizonyosan találhatunk példát arra, hogy valaki alkudozik istenével, például anyagi hasznot, vagy akár üdvözülést kér, melyért cserébe szertartásokat végez. E magatartás épp Istentől való eltávolodáshoz vezet Eckhart mester (1260–1328), a magas rangú dominikánus szerzetes és tudós szerint:

⁸ Hogy mit tekintünk értéknek, az nyilvánvalóan szubjektív kategória, így az itt bemutatottak is azok. Céлом az olvasót bizonyos értékítéletek összehasonlítására ösztönözni.

⁹ Biblia 901. Ezékiel próféta könyve 18:12

¹⁰ Biblia 901. Ezékiel próféta könyve 18:13

¹¹ A *Mahācattāriśaka suttā*-ban (MN117) (iii 71–78) található „*lābhena lābhaṃ nijjigimsanāṃ*” (iii 75) kifejezést több módon is fordítják. Pl: „pursuing gain with gain”, azaz „nyereséggel hajszolni a nyereséget” Nānamoli – Bodhi 1995: 938; „rapacity for gain upon gain”, azaz „nyereség hatására ébredő kapzsiság” Horner 1993: 118; „seeking [to get] gain [in exchange for another] gain”, azaz „nyereséget szerezni nyereségért cserébe” Anālayo 2010: 90.

„Látjátok, kufárok mindazok, akik a súlyos bűnöktől óvakodnak, s szívesen lennének jó emberek s végzik jó cselekedeteiket Istennek dicsőségére – mint a böjtöt, a virrasztást, imádkozást és mind, ami csak efféle van, mindenféle jó cselekedetet, és mégis azért teszik, hogy a mi Urunk adjon nekik érte valamit, vagy hogy tenne érte valami nekik kedveset, ezek mind kufárok. [...] Igen balga emberek az ilyenek, akik így akarnak alkudozni a mi Urunkkal, keveset ismernek fel ők az igazságból vagy semmit sem.”¹²

Másik megjelenési formája a vallási kufárkodásnak, mikor a haszon és az élvezetek kedvéért valaki megszegi vallása szabályait, majd szertartásokkal, vezekléssel, gyónással egyenlíti ki a számlát. Így lényegében utólag fizet az erkölcstelen úton szerzett haszonért. Persze nem sokat, hiszen ha a fizetség megterhelő volna, nem érné meg, sőt bizonyos szinten túl ellehetetlenítené az élvezetet, a túlságosan kicsi haszon miatt. Ehelyett nem azt kellene inkább szem előtt tartani, hogy megértjük az erkölcsi tanítások célját, majd megvalósítsuk azokat a magunk és mindenki más boldogságát is szolgálva? Láthatjuk, hogy akár csak a buddhizmusban, úgy a zsidó-keresztény kultúrkörben is alapvetőek ezek az erkölcsi tanítások, csak manapság nem kapják meg az elégséges hangsúlyt.

Mindezek miatt jogosnak tűnik a feltevés, hogy a nyugati típusú életmódot folytató ember nézőpontját mélysegesen áthatja ez a szemlélet, amely – mint a történelem és a jelenkor bizonyítani látszik – a kizsákmányolás, mértéktelen haszonszerzés, környezetrombolás, erkölcstelenség, háborúk, s az ezekhez szükségszerűen tartozó ideológiák melegágyává vált.

Szembetűnő a párhuzam a Buddha legelső tanításának kezdő gondolataival, ahol felhívja a figyelmet két alapvető szélsőség kerülésére.¹³ Az egyik a vallási önsanyargatás, ez analóg a fentebb vázolt szertartások révén való haszonhoz jutás módszerével. A másik az élvezetekben való elmerülés, amely pedig a világi, anyagi élvezetekre és haszonra irányulással állítható párba. Figyelemre méltó a tanítás időn átívelő egyetemessége, ahogy az alapvető emberi hozzáállásban rejlő hibákra rámutat. Olyan, mintha a Buddha csak az imént mondta volna. Üzenete itt és most – ha lehet, még fokozottabban – érvényes. Dhammánanda így fogalmaz: „A világ történelmében semmikor sem volt nagyobb szükség az Ő üzenetére, mint most.”¹⁴

3. Gyakorlok-e egyáltalán?

E kereskedelmi hozzáállás miatt fennáll a veszély: bár látszólag elköteleztük magunkat a gyakorlás mellett, nem vesszük észre, hogy lényegében nem is akarjuk hűen követni a tanításokat, hanem kiválogatjuk a nekünk tetsző részeket. Ezek megértéséhez, gyakorlásához lényegében semmit sem kell termünk, hiszen épp azért tudtak megtetszeni, mert nagyjából eddig is ilyen irányultságúak voltunk. Így nem sokat, vagy épp semmit sem kellett változtatni eddigi hozzáállásunkon. No de akkor

¹² Adamik 1986: 5–6.

¹³ Vekerdi 2009: 47. A Tan kerekének elindítása

¹⁴ Dhammánanda 2002: 36.

mi a különbség előző énem és a mostani között, azon kívül, hogy ráaggattam a „gyakorló” / „hívő” címkét? Hasonlóképp, valóban gyakorlók/hívők vagyunk-e, ha érdemi munkát is csak abba vagyunk hajlandók tenni, amit valamilyen szempontból szépnek, kedvesnek, kellemesnek, hasznosnak tudunk ítélni, míg a kellemetlen részek fölött elsiklunk, vagy néhány egyszerű gesztussal letudjuk őket? Az ilyen hozzáállás nyilvánvalóan meggátolhatja fejlődésünket, torzulásokhoz, félresikláshoz vezethet. E veszély minimalizálásában két egyszerű szempont együttes figyelembevétele segíthet:

- Mindig az alapvető tanításokhoz térjünk vissza, mert könnyen irányt téveszthetünk, ha ezek megértése nélkül próbálunk specifikus tanításokat befogadni, vagy azokra épülő gyakorlatokat végezni. Ha ellentmondásba ütköznénk, akkor valószínű, hogy a megértésünkkel valamelyik szinten probléma van. E felfedezés roppant hasznos, hiszen így lehetőségünk lesz az alapokhoz visszatérve rendezni sorainkat, ezáltal biztosítva gyakorlásunk helyességét. Ne tekintsük az alapvető tanításokat kezdetleges, gyorsan átugrandó fokozatnak, hiszen magát a Tan lényegét hordozzák, és sokak számára önmagukban is elégségesek lehetnek a megvalósításhoz.
- A másik szempont annak alapos megvizsgálása, hogy maradéktalanul megértettük-e a tanítást, hiánytalanul végezzük-e a gyakorlatokat? Ha valamiért nem boldogulunk egy tanítással/gyakorlattal, mindig lépünk vissza néhány lépést, így esély nyílik az ezekhez hiányzó megértés megszerzésére.

Előfordulhat, hogy vallásunk/eszmerendszerünk ugyan megkövetelné, mégsem kívánunk változtatni, nem szeretnénk változni. Kutatásunk eredménye, vagy tanítónk meglátása így az lehet, hogy ez vagy az a tanítás ezért – legalábbis pillanatnyilag – nem a mi utunk. Az őszinte szembenézés biztos, hogy csak segíthet bennünket, bárhogyan is szeretnénk élni az életünket. Sokkal rosszabb, ha azt hisszük, hogy tartunk valamerre, miközben önmagunkat becsapva csak egy helyben toporgunk. Ráadásul, ez úgy is lehetséges, hogy fejlődést, eredményeket érünk el bizonyos területeken, ám ezek más területek alulfejlettsége miatt akár helytelen irányba is mozdíthatnak minket.

Bikkhu Bódhi szerint a *Brahmajāla sutta* (DN1): „[...] a valóság Buddha-féle felfogását elválasztja az ember egzisztenciális helyzetének minden más reflektív értelmezésétől.”¹⁵ Ez a szöveg az emberi elme szülte tipikus nézeteket osztályozza, majd meghaladásukra buzdít, rávilágítva azok tisztán érzelmi gyökereire. Ezekkel szemben pedig felmutatja a valóban objektív, mindezekben felülemelkedett látásmódot. Itt a Buddha – többek között – számos, rendkívül magas szinten meditáló gyakorlót említ negatív példaként. E gyakorlók – megőrizvén világnézetüket – meditációs tapasztalataikat a szerint lesznek csak képesek értelmezni. Így végső soron tovább erősítik téves nézeteiket, s megrekednek azokban.¹⁶ Úgy tűnik, messzemenőig nyitott látásmód és érzelmi ítéleteinket korlátozó erkölcsös szemlélet nélkül veszélyeknek van kitéve a meditációt előnyben részesítő gyakorló.

¹⁵ Bódhi 1993: 19.

¹⁶ Pl.: Bódhi 1993: 77–80.

Az ilyen felismerések nagyon fontosak, hisz épp ezek a zsigeri látásmódok fordítanak el a belső úttól, így végső soron a tudat békéjétől és a boldogságtól. Megérteni, sőt nagy vonalakban felismerni őket roppant egyszerű, ám saját életünkben (viselkedésünkben, döntéseinkben, reakcióinkban, egész általános hozzáállásunkban) felfedezni őket, majd kezdeni is velük valamit, már egyáltalán nem triviális és könnyű. Azonnali akadályként tornyosulhatnak előttünk megszokásaink, beidegződött reakcióink és tapasztalataink szokványos megítélése. A beidegződési folyamatról írja Dhammánanda:

„Egy személy megmozdul mentálisan, vagy fizikailag. A mozdulata a tett. A tettek ismétlése a szokás és a szokás válik valaki személyiségévé. A buddhizmusban ezt a folyamatot hívják karmának.”¹⁷

Felül kell tehát vizsgálni megszokott reakcióinkat, szokásainkat. Ha szükséges, félre kell őket tenni, esetleg át kell őket alakítani, hogy nyitottak lehessünk, és új, hasznos szemléleteket tehessünk magunkévá. Ehhez fejlesztenünk kellene azon képességeinket, amelyekkel észrevesszük, amikor rutinból, szinte robotszerűen cselekszünk, nem is figyelve magukra az épp jelen lévő dolgokra, hiszen azt hisszük, mi már előre, tapasztalatból tudjuk, hogy azok miként vannak. Abban az esetben ez talán igazolt magatartás is lehetne, ha semmiféle problémánk nem volna, és minden kérdésre választ adna eddigi szemléletünk. Vélhetőleg sokan belátják, hogy ez nem így van, és jó lenne ezzel valamit kezdeni. Ha már felismertük eddigi hozzáállásunk káros hatásait, nyilvánvalóan érdemes változtatni rajta. Úgy tűnik hát, hogy ha tudatos változásokat szeretnénk, tudatosabbá kell válnunk döntéseinkben, cselekedeteinkben és életmódunkban.

3.1. Honnan tudhatom, hogy a Buddha tanítása alapján gyakorlok?

A Buddha tanításának három oszlopa a bölcsesség, az erkölcs és az elmélyedés (*paññā*, *sīla*, *samādhī*)¹⁸. Ezek a Buddha tanítása szerint a szenvedés megszüntetéséhez vezető út, a Nemes nyolcstréjú ösvény fő aspektusai. Könnyen lehet, hogy ezek jelentésével tisztában sem vagyunk a kellő mélységben, ám sok esetben nem is teszünk erőfeszítéseket mélyrehatóbb megértésükre, hiszen akkor lehet, hogy számos, esetleg kínos kérdés merülne fel. Például: ha nem művelem őket a kellő alaposítással, gyakorlok-e egyáltalán? Vagy, a Buddha tanítása alapján gyakorlok-e? Amint Ácsán Szucsittó is rámutat, szüntelenül szem előtt kell tartani, hogy ténylegesen, és megfelelően gyakoroljuk-e az Ösvény összes elemét:

„Gyakorlom-e a helyes nézetet? Gyakorlom-e a helyes szándékot? Gyakorlom-e a helyes beszédet? A helyes cselekvést? A helyes életmódot? Gyakorlom-e a helyes erőfeszítést? A helyes éberséget? A tudat helyes összeszedettségét? A Buddha ösztönözte a módszeres vizsgálat ezen eljárását.”¹⁹

¹⁷ Dhammánanda 2002: 130.

¹⁸ E három kifejezés leggyakoribb magyar fordításai: *paññā* – bölcsesség, belátás; *sīla* – erkölcs, erény, magatartás; *samādhī* – elmélyedés, koncentráció, összeszedettség. A továbbiakban ezen fogalmak valamelyik fordítását az adott mondat jelentésétől függően fogom használni.

¹⁹ Sucitto 1999: 12.

Az Ösvény minden eleme kölcsönösen összefügg és egymáson alapszik, tehát bármelyik is marad ki gyakorlásunkból, vagy akár csak nem kap megfelelő hangsúlyt, az komoly kérdéseket kellene, hogy felvessen.

„Nem tudsz utat rövidíteni, nem mondhatod: 'Félreteszem a Helyes Nézetet, Helyes Szándékot, Helyes Életmódot, csak adj egy kis számádhit.'”²⁰ – szögezi le Ácsán Szucsittó.

3.2. Az erkölcs mint az Út feltétele

Az erkölcsi elvek megértése és érvényre juttatása tűnik a nyugati életmódot folytató ember számára legnehezebben megvalósíthatónak, hisz itt kerül összeütközésbe leginkább haszonelvű és külvilágra irányuló szemléletével. A Buddha rámutat: épp az erkölcsös magatartás²¹ – ha az indulatok²² megsemmisítésén alapul – a legjobb mutatója az egyén fejlődésének és nem pusztán a vallásos életmód és gyakorlatok végzése.²³ Láthatjuk azt is, hogy a Buddha azon követői, akik feladták a szerzetességet annak nehézségei miatt, az öt erkölcsi elvet (*pañcasīla*)²⁴ követték további életükben.²⁵ Maga a Buddha is az erkölcsi elvek gyakorlását javasolja a világi követők számára,²⁶ nem pedig a meditációt vagy az elmélkedést. Felmerülhet a gondolat, hogy a világi életmód nem ad teret ez utóbbi kettőnek, ám ez korántsem minden emberre igaz. Másfelől a természetes fejlődési folyamatról alkotott elképzelés is az, hogy a megfelelő megértésre jutott világi – ha nem is ebben az életében, de – végül mindenképp szerzetesi életmódot fog folytatni, de legalábbis szerzetesi szintű gyakorlatokat fog végezni.²⁷ Ezt a megértést pedig a többi híján az erkölcsi elvek gyakorlásával szerzi meg, ily módon még hangsúlyosabban kerül fókuszba ezek megkerülhetetlen volta a szellemi út első lépésénél.

A *Kimatthiya sutta*-ban²⁸ Ánanda kérdésére a Buddha kifejti, hogy az üdvös, erkölcsös magatartás célja és jutalma – örömteli és megnyugodott állapotokon keresztül – a koncentráció (*samādhi*) és a mélyebb belátás. Így nyilvánvalóvá válik, hogy az erkölcs miként kap megelőző feltételként központi szerepet. A szutta zárómondata pedig ez: „Így, Ánanda, az üdvös, erkölcsös magatartás fokozatosan a legfőbbhöz vezet.”²⁹

Maháthéra Nyánatilóka buddhista szótára szerint: elsőként a Nemes nyolckrétű ösvény egyik aspektusát adó erkölcs gyakorlandó, ami „a teljes buddhista gyakorlat alapja [...]”.³⁰ Ha az erkölcsi útmutatás ilyen fontos és alapvető, s az Úton való elindulás feltételeként kör-

20 Sucitto 1999: 15.

21 Az erkölcsöt első helyen említi a Buddha, amikor kifejti, hogy mely tulajdonságaiért tisztelik őt tanítványai. Vekerci 2009: 171. *Szakuludáji* (MN 77).

22 A Vekerci által „indulat”-ként fordított *āsava* szó többek között tudati szennyeződést, tudati befolyást jelent.

23 Vekerci 2009: 126–128. *Asszapurai beszéd* (MN 40).

24 A *pañcasīla* többek között a *Puññābhisaṅga sutta*-ban (AN 8.39) (IV 245–247) is megtalálható. Bodhi 2012: 1174.

Az öt erkölcsi elv: 1. tartózkodás az élet elpusztításától; 2. tartózkodás a nem adott elvételelől; 3. tartózkodás a helytelen szexuális viszonytól; 4. tartózkodás a helytelen beszédől (hazugság, megosztó beszéd, sértő beszéd, fecsegés); 5. tartózkodás a [gondatlansághoz vezető] szesz italoktól.

25 Vekerci 2009: 170. *Szakuludáji* (MN 77)

26 Például a *Cunda sutta*-ban (AN 10.176) (V 263); Bodhi 2012: 1518.

27 Szubhádra 2006: 77.

28 *Kimatthiya sutta* (AN 10.1) (V 1–2); Bodhi 2012: 1339–1340. „What purpose?”

29 Bodhi 2012: 1340. *Kimatthiya sutta* (AN 10.1) (V 2)

30 Nyánatilóka 1972: 170.

vonalazódik, akkor a meditáció hatékony műveléséhez is ez adja az alapot. Ezt támasztja alá Thanisszaro bikkhu egyik írása is, melyet kezdő meditálók számára írt. Eszerint jóakaratot kell kifejlesztenünk minden érző lény, így például az általunk nem szeretett emberek iránt is. Ha nem így teszünk, akkor korlátozottak lesznek az eredményeink is.³¹ Eme mindenki-re kiterjesztett jóakarát kifejlesztése sem képzelhető el saját önző vágyaink, ellenszenvaink, ítélkezésünk csökkentése nélkül. Ennek első számú eszközét pedig megint csak az erkölcsi gyakorlatokban lelhetjük meg.

3.3. *A bizalom, a hit (saddhā) szerepe*

Hogyan is ébreszthetnénk fel a komolyabb lépésekhez szükséges tetterőt, ha alapvetően nem akaródzik lépéseket tenni kényelmünk, beállítottságunk ellenére? Előzetesen meg kell sejtenünk, hogy bár most ezek a lépések eddigi fogalmaink szerint nem járnak haszonnal, sőt talán áldozatokat is követelnek, valamiért mégis érdemes tapogatózva elindulni. Valahogyan értékesnek kell látnunk a célokat, vágyat kell ébreszteni a tanítások követése iránt. Csak akkor fogunk valódi erőfeszítéseket tenni, ha valóban bízunk benne, elhisszük, hogy valami magasztosabb felé vezetnek. Láthatjuk, hogy elengedhetetlen tényezőként jelenik meg a bizalom, a hit felébresztése. Fel kell használnunk azokat az adottságokat, amik rendelkezésünkre állnak, ki-ki leginkább azt hangsúlyozva, ami az ő egyéni erőssége: az érzelmi viszonyulást, meglátva a tanításban a szépséget, harmóniát, nagylelkűséget, együttérzést, szeretetet, a Tan bensőséges vonatkozásait; az intellektuális megértést, amely feltárhatja a tanítás mélységét, összefüggéseit, s így a gondolatmenet eredőjeként vezethet el a tettekig. Érdemes viszont észben tartani, hogy hosszabb távon nem támaszkodhatunk pusztán meglévő beállítódásunkra, mert az nagy valószínűséggel akadályt fog gördíteni a további haladás útjába. Ha bízunk abban, amit a Buddha mondott, akkor bizony maradéktalanul követnünk kellene tanácsait, s a tanítás minden aspektusát – még ha eleinte idegen is tőlünk – gyakorolnunk kell.

A Buddha mindig figyelembe vette a tanítvány képességeit és gondolkodásmódját, amikor tanítást adott. A különböző buddhista iskolák ennek szellemében számos módszert fejlesztettek ki, melyeket az aktuális kor, földrajzi helyzet, és társadalmi viszonyok is befolyásoltak. Az eltérő beállítottságú embereknek ez segítséget jelenthet, viszont az útkeresők számára komoly nehézséget okozhat a nekik való irányzat kiválasztása. Fennálló veszély a már fentebb említett probléma is, miszerint az ember hajlamos kényelmi szempontok szerint választani. Ilyenkor épp azért próbálkozik egy adott iskolával, mert tudat alatt nem szeretne valós változást, és személyiségének érintetlenségét így próbálja fenntartani, sőt, akár eddigi látásmódját igazolni. A megfelelő mester közeli figyelme garancia lehet e hiba elkerülésére, mivel átsegíti ezen a nehézségen a tanítványt, esetleg más irányzat vagy vallás követését tanácsolja neki. Értelemszerűen ez valós és szoros tanító-tanítvány viszony kialakulását feltételezi. Ehhez viszont kifejlődöttnek kellene lennie a gyakorló azon képességnek, hogy meg tudja ítélni, ki a számára megfelelő, valóban hiteles, megvalósított tanító, akinek bizalmat szavazhat.

31 Thanissaro 1999: 37.

A hit, a bizalom mind a tanítás, mind a tanító komolyan vételéhez és elfogadásához nélkülözhetetlen, s így magának a szellemi útnak is lényegi feltétele. A Buddha, maga is számos helyen rámutat ennek megkerülhetetlen szerepére. Így a hit több szövegben is az első helyen szerepel különböző, a Tan megvalósításához szükséges minőségek felsorolásakor; például, mint megvalósítás,³² képesség,³³ vagy gazdagság.³⁴

3.3.1. A hit a Páli kánon szerint

A *Vibhaṅga sutta*-ból megtudhatjuk, hogy a nemes tanítvány a Buddha megvilágosodásába helyezi a bizalmát.³⁵ A *Cūlahatthipadopama sutta*-ból³⁶ kiderül, hogy amíg mi magunk meg nem valósítjuk, addig biztosan nem tudhatjuk, hogy pontosan mit is ért el a Buddha. Ezért – habár a jelek egyre részletesebbek és beszédesebbek, amint haladunk az Úton – szükségünk lesz a hitre. A Buddha tanításában nincs szó semmilyen e világon meg nem tapasztalható erőről, istenségről, mögöttes lényegiségről, vagy bármely metafizikai igazságról, hanem pusztán arról a lehetőségről, hogy a Buddha példáját követve bárki elérheti a szenvedések megszűnését, a megvilágosodást. Dhammánanda így fogalmaz:

„A Buddha számára, a vallás nem egy szerződéses egyezés volt egy isten és az ember között, hanem egy út a megvilágosodáshoz. Nem akart vakhítű követőket; olyan követőket akart, akik szabadon és bölcsen tudtak gondolkodni, és elérni a saját megváltásukat.”³⁷

A hitet jelölő páli *saddhā* szó magyar fordításaként sok helyen a „bizalom” kifejezéssel találkozom.³⁸ Ennek oka valószínűleg az, hogy a nyugati típusú közgondolkodásban a „hit” szó alatt inkább azt értjük, amikor tapasztalás és igazolhatóság hiányában, vakon hiszünk el valamit. A Buddha tanításában erről szó sincs. Bikkhu Bódhi így ír erről:

„Mint a buddhista út egy összetevője, a hit (*saddhā*) nem vak hitet jelent, hanem egyfajta hajlandóságot néhány állítás ideiglenes elfogadására, amiket fejlődésünk jelen állapotában nem tudunk személyesen igazolni a magunk számára.”³⁹

32 *Paṭhamasampadā sutta* (AN 5.91) (iii 118); Bodhi 2012: 722–723 („Accomplishments”).

33 *Vitthatasattabala sutta* (AN 7.3) (IV 3); Bodhi 2012: 998 („Powers in Brief”).

34 *Sankhitta dhana sutta* (AN 7.5) (IV 4–5); Bodhi 2012: 1000 („Wealth in Brief”).

35 *Vibhaṅga sutta* (SN 48.9) (V 196); Bodhi 2000: 1671 („Analysis”).

36 *Cūlahatthipadopama sutta* (MN 27) (i 175–184); Nāṇamoli – Bodhi 1995: 269–277 („The Shorter Discourse on the Simile of the Elephant’s Footprint”).

37 Dhammánanda 2002: 35–36.

38 A dolgozatban én is hasonló értelemben, szinonimaként használom a hit és bizalom szavakat, a hitnek tulajdonítva több mozgósító erőt.

39 Bodhi 2000: 1.

4. Hogyan fogjunk hozzá a válaszok kereséséhez?

4.1. A tapasztalás és információ bizonytalansága

Általánosságban feltételezhetjük, hogy az információ az érzékszerveinken keresztül érkező ingerek rendszerezése és értelmezése után bennünk, valahol a tudatunkban születik meg, alakul ki. Ha ezt elfogadjuk kiindulópontnak, akkor ebből az következik, hogy nem létezik olyan, hogy tényszerű, egzakt információ, amely egyéni tapasztalásunktól független lenne. Könnyen beláthatjuk ezt, ha arra gondolunk, hogy két ember számára ugyanannak a dolognak a tapasztalása egészen mást is jelenthet; például ugyanaz az étel az egyik embernek ízlik, a másiknak nem. Ez még a megegyezésem, szabványosított dolgok tapasztalására is igaz. Gondolhatunk itt például arra, hogy egy adott időperiódus egyszer rövidnek, egyszer hosszúnak tűnik, akár ugyanazon ember számára is.

Ez természetesen még nem zárja ki, hogy létezhetnek tőlünk független, akár pontosan mérhető jelenségek, ám azt már igen, hogy ezeket mindnyájan, mindig ugyanúgy tapasztaljuk. Érzékszerveink, agyunk működését folyamatosan befolyásolja fizikai és mentális állapotunk, például a fáradtság, az idegesség és így tovább; emellett a hely és helyzet is folyamatosan változik, ahonnan és amiből a megfigyelést végezzük. Ezen felül egy adott dolog tapasztalásának egyéb, fizikai körülményei sem lehetnek tökéletesen egyformák. Ha feltesszük, hogy az univerzum mozgásban van, molekulák kerülnek kölcsönhatásba, cserélődnek, változik a fény ereje, a levegő sűrűsége, a gázokat és íz-anyagokat alkotó részecskék helye, mennyisége, a szilárd tárgyaknak hőmérsékletük mellett szerkezetük, felületük és alakjuk is, akkor logikus, hogy sem a tapasztalt, sem a tapasztaló sem maradhat teljesen ugyanaz a következő időpillanatban.

Ebből következik, hogy e folyamatos változásban csak szubjektív tapasztalás létezhet. Az érzékszervi ingerekből az elme állítja elő azt, amit információnak mondunk, s általában ezt kezeljük – tévesen, mint épp beláttuk – tényszerű tapasztalatként. Ráadásul az elménk bizonyos tanult és /vagy kódolt mintázatok alapján dolgozza fel az ingereket, amelyek kiértékelését jelentősen meghatározza ízlésünk, korábbi tapasztalataink és világnézetünk. Ez azt jelenti, hogy végső soron nincsen semmiféle biztos támpont e folyamatos változásban, viszont rengeteg lehetőség és szabadság rejlik benne.

Ezek szerint a világ jelenségei nem biztos, hogy egyeznek a róla alkotott képünkkel. Ha a kettőt közelíteni szeretnénk, az előbbi okfejtésből egy út kínálkozik: érzékelésünk szubjektív elemeinek minimalizálása. Bikkhu Bódhi erről így ír:

„A nem-tudás a valóság meg nem értése, egyfajta szellemi vakság, amely elfedi a »dhammák valódi természetét«, megakadályoz bennünket abban, hogy olyanoknak lássuk a dolgokat, amilyenek azok valójában. Ellenszere a bölcsesség (*paññā*); a dolgok olyan megértési módja, amely tiszta, helyes, pontos, mentes a szubjektív hajlamokon alapuló torzításoktól és félreértésektől.”⁴⁰

Ha belegondolunk, a Buddha tanításai pontosan erre mutatnak: a dolgokat a „valóságnak megfelelően” (*yathābhūtaṃ*)⁴¹ látni. Így már az is egyértelművé válik, miért vetett el minden – főképp egy végső létezőt tételező – nézetet. Ez természetesen azt is jelenti, hogy maga a Buddha tanítása sem több végső soron – lett légyen bármilyen magas szintű és koherens –, mint nézetek halmaza. Ám ez egy olyan nézethalmaz, amelynek funkciója éppen az, hogy kivezet a hiedelmek világából, s a statikus – a valóságnak nem megfelelő – „tudás” helyébe a dinamikus „látást” helyezi.

Vélhetőleg legtöbbünk még nincs e látásmód használatának birtokában, s ezért – ha változó mértékben is, de – óhatatlanul tévedésben vagyunk a világ és saját magunk vonatkozásában. Ez azt is jelenti, hogy ha fel is ismertük, hogy fejlődésre van szükség, nem tudjuk tökéletes biztonsággal eldönteni mi a nekünk való életmód és gyakorlat.

4.2. Honnan tudhatjuk, hogy mi a számunkra helyes útmutatás, melyik a hiteles?

Ahhoz, hogy egy tanításról/gyakorlatról eldönthessük, hogy valóban hasznunkra válik-e vagy sem, messze a leghatásosabb módszer, ha kipróbáljuk. Ez viszont rendszerint erőfeszítéssel, áldozathozattal, idő és energia befektetésével jár, úgyhogy egyáltalán nem mindegy, hogy előzetesen fel tudjuk-e mérni, melyek a valóban ígéretesek. Ahhoz ráadásul, hogy a munka elvégzéshez szükséges tetterőt mozgósítani tudjuk, hinnünk kell benne, hogy célunk megvalósítható, és erőfeszítéseinknek áldásos következményei lesznek. Ha a bizalmat könnyen fel tudjuk ébreszteni magunkban, akkor könnyű dolgunk lesz, de az eredmény csak abban az esetben lesz üdvös hatású, ha a megfelelő forrás felé fordultunk. Kell tehát egyfajta józan ítélőképesség és intuitív megérzés, (valamint némi utánajárás) amelyek segítségével nagyobb eséllyel választunk jól. Ezekkel vizsgáljuk meg a kínálkozó források hitelességét és hasznosságát. Habár biztosabbat mindig csak a kipróbálás után tudhatunk, de így lehetséges, hogy megértjük, vagy ráérezünk, hogy érdemes-e munkát fektetni egy adott dologba vagy sem. Ha a tanítással más embereken keresztül kerülünk kapcsolatba, vagy tanítót, mestert szeretnénk követni, akkor nem csak arra kell valahogy ráérezni, hogy alkalmas-e az adott személy arra, hogy tanítson minket, hanem, hogy hiteles személy-e egyáltalán. Valóban érti és felmutatja azt, amit mond nekünk, illetve tényleg az eredeti tanítást követve teszi ezt? Jigme Lingpa (1730–1798), a tibeti buddhizmus Nyingma ágához tartozó mester írta:

„Elsőnek, légy jártas egy tanító megvizsgálásában.

Azután légy jártas annak tudásában, hogy hogyan kövesd őt.

Végül, légy jártas szemlélete és tettei gyakorlásában.

Így cselekedvén tökéletes ösvényen fogsz jární.”⁴²

Azonban, ha az elégséges bizalom megszavazásával vannak nehézségeink, akkor előbb ezt a problémát kell orvosolnunk. Még hozzá úgy, hogy olyan tanítást keresünk, amely a mi helyzetünknek megfelelőbb, s magának a hitnek/bizalomnak a megjelenéséhez, illetve megerősödéséhez vezet. Ha egy tanítás hasznosnak és hitelesnek tűnik, de mégsem tudjuk

41 Számos helyen találkozhatunk e kifejezéssel a Páli kánonban, például: *Sallekha sutta* (MN 8) (i 40)

Vekerdi „a valóságnak megfelelően”-nek fordítja. Vekerdi 2009: 62. Megtisztulás (MN 8)

42 Lingpa 2010: 48.

érdemben követni, akkor előzetesen alkalmassá kell tenni magunkat erre, egy másik számunkra is követhető gyakorlattal.

Amennyiben elakadnánk, mindig ajánlatos tenni egy lépést hátra. Így egyrészt jobb rálátásunk nyílna a megoldandó problémára, másrészt megalapozhatjuk a további fejlődéshez szükséges tudásunkat. Egy hétköznapi példával élve: mondjuk, nem tudunk gitározni, mégis el szeretnénk játszani egy meglehetősen gyors és virtuóz gitárszólót, de nem tudjuk megfelelő tartással, pontossággal és sebességgel mozgatni kezeinket és ujjainkat. Ha képesek vagyunk hatalmas erőfeszítéseket és kitartást felmutatni, akkor elképzelhető, hogy addig próbálkozunk, amíg kezünk egyszer csak elkezd alkalmazkodni a kihívásokhoz. Azonban, aki tud gitározni, tudja, hogy erre a valóságban vajmi kevés esély van. Sokkal valószínűbb, hogy megsérülünk, túlerőltetjük magunkat, s nemhogy célunkat nem érjük el, de még frusztráltak és betegek is leszünk. Célszerűbb, ha meg sem próbáljuk eljátszani a vágyott szólót. Helyette olyan gyakorlatokat (például ujjgyakorlatokat, skálázást) kell végeznünk, amelyek hosszabb távon alkalmassá tesznek a feladat leküzdésére.

Fel kell tehát ismernünk, hogy mire van szükségünk pillanatnyilag, mi az, ami valóban közelebb visz célunkhoz. Ha magunktól egyelőre nem vagyunk képesek egy adott feladat megoldására, érdemes utánajárnunk, hozzáférhető-e számunkra egy hiteles külső forrás: mondjuk egy tapasztalt és figyelmes tanár, vagy egy alapos, és számunkra is érthetően megfogalmazott tankönyv az adott témában.

5. A kutatás forrásai és módszerei: a szutta válaszol

Három alapvető forrásfajtát különböztetek meg: egy belsőt és két külsőt. Hasznos alaposan megismerni őket, mivel mindegyiknek megvannak a maga előnyei és hátrányai, sőt veszélyei. E források összefüggésben állnak a buddhizmus három ékkövével, a Buddha-Dhamma-Szangha (*Buddha-Dhamma-Saṅgha*) hármassal. Aki ténylegesen buddhistává lesz, az öt erkölcsi elv (*pañcasīla*) követésének megfogadása mellett menedéket vesz a megvilágosodott tanítóban (*Buddha*), a tanításában (*Dhamma*) és a tanítását követő közösségben (*Saṅgha*), mivel e három kincs testesíti meg a buddhizmusban a szellemi utat.⁴³

5.1. *Buddha*

A belső forrás maga a személyes tapasztalat, valaminek a kipróbálása, gyakorlása. Jellegeből fakadóan ez a legközvetlenebb, legmélyebb formája a tapasztalatszerzésnek. Valódi változást, eredményt is csak ez által érhetünk el, hisz itt már nem csupán egy elméleti, hanem egy gyakorlatban átélt, megvalósított dologról van szó. A személyes megvalósításnak még hatványozottabb jelentősége van, ha az látásmódunk, felfogóképességünk fejlődését eredményezi. Előfordulhat, hogy előzetesen még csak nem is sejtjük a változás eredményének

⁴³ Skilton 2013: 35.

milyenségét, mivel a látásmódunkban bekövetkezett változás után másképp fogjuk tapasztalni a dolgokat. Természetesen tehetünk előzetes feltételezéseket, és valószínűleg fogunk is tenni, de azok csak képzetek maradnak, amíg kellő mélységben ki nem próbáltuk az adott dolgot. Buddhista szemmel nézve még kézenfekvőbb a személyes tapasztalás jelentősége, hiszen senki sem fejlődhet és világosodhat meg helyettünk. A három ékkő, a Buddha-Dhamma-Szangha hármas buddha-aspektusa csak így nyilvánulhat meg. Őszentsége, a Dalai Láma mondta:

„A Buddha Dharmában, amiben hiszünk, senki sem érheti el a spiritualitást helyettünk. Nekünk magunknak kell megtenni.”⁴⁴

A személyes tapasztalás egyik fő veszélye, hogy esetleg nem tudjuk felmérni, mire vállalkozunk, s ezért olyan – akár rendkívül súlyos – következmények is felmerülhetnek, amit nem tudunk kezelni. Képzeljünk el például egy embert, aki izmosodni szeretne és mindenféle komolyabb előkészület, hozzáértő segítség és szakirodalom mélyebb ismerete nélkül fog hozzá a súlyokkal való edzésnek. Egy helytelenül végzett gyakorlat miatt akár komolyan is megsérülhet, mondjuk gerincsérvet kaphat.

A másik nagyobb veszélyt ennél a forrásnál az jelenti, ha nem tudjuk tapasztalatainkat megfelelő módon értelmezni. Ilyenkor könnyen felruházhatjuk őket egy adott jelentéssel, miközben akár épp annak ellenkezőjét jelentik. Így teljesen észrevétlenül messze sodródhatunk eredeti célunktól. Az előző példával élve: elkezdünk súlyt emelni, de – tegyük fel – még sohasem találkoztunk izomlázal. A kellemetlen mellékhatásból ítélve könnyen arra a következtetésre juthatunk, hogy rosszul csináltunk valamit. Logikus, hogy hasonlóan a helytelen gyakorlást is könnyen jónak ítéelhetjük, valamely pozitívnak tűnő hatásból következtetve.

Ördögi körbe kerülhetünk, ha nem vagyunk képesek észrevenni ítéelképességünk hiányosságait. Hasznos lehet némi – nem túlzásba vitt – szkepszis minden régi és új információval szemben (már csak tapasztalási folyamatunk – az előző részben vázolt okok miatti – tökéletlensége okán is). Józan keretek között, időről időre célszerű megkérdőjeleznünk meglátásaink érvényességét. Kérdés, hogy milyen támpontok alapján történjen ez a felülvizsgálás. A válaszáért lehet, hogy – legalább is ideiglenesen – külső forráshoz kell fordulnunk, ha feltételezzük, hogy akik előttünk járnak az Úton, hasznos tanácsokkal tudnak ellátni minket.

5.2. *Dhamma*

Külső forrásainkat valószínűleg már leszűkítettük, ha az előző fejezetben javallott hitelességi és hasznossági vizsgálatnak alávetettük őket. Két fő fajtájuk: a személyes tanítóval való kapcsolat, illetve a mesterek lejegyzett tanításai. Ezek képviselik legnyilvánvalóbban a három ékkő Dhamma-, azaz tanítás-aspektusát.

⁴⁴ Chhaya 2008: 195.

5.2.1. A tanítók

A tanítóktól személyesen kapott tanítás sokak szemében előnyt élvez, mivel itt a verbális csatorna mellett metakommunikáció is folyik, s a tanító személyes példájával is elöl járhat. A tanítás is személyre szabottabb lehet: könnyebben figyelembe veheti a tanítvány képességeit, háttérét és gondolkodásmódját. Természetesen ez feltételez egy, a már fentebb említett hiteles, és kompetens tanítót, és egy jól működő tanító-tanítvány viszonyt.

Ha mindezek megvannak, az valóban nagy előny, de itt is lehetnek azért veszélyek. Ha a tanítvány túlnyomó részt, vagy kizárólag a tanítóra hagyatkozik, akkor lehetséges, hogy megértése magán fogja viselni a tanító személyiségének, kulturális háttérének és világlátásának nyomait. Ennek persze van jó oldala is, hiszen így olyan megközelítésekre is lehetőségünk nyílnak, amire esetleg magunktól nem, vagy csak nagyon nehezen jönnénk rá. Viszont így fennáll a veszélye, hogy más, számunkra hasznos nézőpontokat egyáltalán nem ismerünk meg. Emellett csökkenhet az önálló gondolkodás és a személyes megismerés súlya, s így – végső soron – beszűkülhetnek a valódi fejlődés lehetőségei.

Veszélyes lehet az is, ha tanítónk személye túl nagy tiszteletet élvez a szemünkben. Elég, ha csak arra gondolunk, hogy a Buddhában sem magát az embert tisztelik (hisz épp a személyisége kiürítésével érte el a tisztánlátást), hanem azt, amit megvalósított: a példát, hogy mi is megszabadulhatunk. Ha a tanító személyére koncentrálnak, akkor esetleg kritikátlanul elfogadunk tőle sok mindent, vagy akár félre is érthetjük, ezért érdemes lehet itt is időről időre megvizsgálnunk a tanítások igazságát. A *Vakkali sutta*-ban⁴⁵ Vakkali, a halálos beteg szerzetes, vívódik, szeretné látni a Buddhát, mielőtt meghal. Nyilvánvaló, hogy problémái orvoslását a tanítótól, vagy a tanító személyének közelségétől várja. Miután tisztázták, hogy Vakkali erkölce feddhetetlen, a Buddha ezt mondja neki: „Elég, Vakkali! Miért akarod e tisztátalan testet látni? Aki a Tant látja, engem lát; aki engem lát, a Tant látja.”⁴⁶ Az ezt követő éjjelen Vakkali megvilágosodott: a személy alkotóelemeinek állandótlanságát és szenvedés voltát megértve megszabadult a vágyaktól és kötődésektől.

5.2.2. Az írások

Számos vallás használja lejegyzett tanításaira, vagy azok egy részére a szentírás szót. Felmerülhet a kérdés: Miért, vagy mitől szent egy írás? Egyáltalán miért tartják őket ilyen nagy becsben? Létezik valahol egy olyan egzakt fogalom – mondjuk egy galaktikus tudástárban –, hogy szent? Ha így volna, akkor minden ember számára ugyanaz a tanítás pontosan ugyanúgy értelmezve kellene, hogy szent legyen, és nem volna megszámlálhatatlan vallás és hiedelem. Ha viszont a szentség egy tanítással kapcsolatban csak egyes közösségek, vagy személyek számára áll fent, akkor annak a jellege is csak személyes, szubjektív lehet. Akkor pedig maguk az emberek teszik őket szentté: mivel számukra kell, hogy akkora jelentőségük legyen; számukra kell, hogy olyan útmutatást adjanak, aminek megértése ezt a fokú tiszteletet vonja maga után. Az írások szentségét így immár nem az adja, hogy azt mondják róla, hogy szent, vagy, hogy a szó szerepel a címükben.

⁴⁵ *Vakkali sutta* (SN 22.87) (iii 119–124); Bodhi 2000: 938–941.

⁴⁶ *Vakkali sutta* (SN 22.87) (iii 120); Bodhi 2000: 939.

Valódi rangjukat azáltal nyerik el, hogy útmutatásuk segítségével fejlődést érhetünk el, mivel mély igazságukat felfedeztük, s alkalmazhatjuk saját életünkben. Ha ez így van, és egy vallás vagy szellemi irányzat felkeltette a bizalmunkat, akkor nem volna-e célszerű elolvasni nagy becsben tartott írásait? Hátha tényleg szentek, hátha megszólítanak minket is, hátha ott rejlik bennük a válasz a kérdéseinkre.

Az írások tanulmányozása mellett számos érv szól. Ha feltételezzük, hogy valóban a tanítás magyából származnak, valóban a legnagyobb tanítók gondolatait, sőt, direkt az olvasók számára szánt üzeneteit hordozzák, úgy ennek a forrásnak lehet a legkönnyebben bizalmat szavazni. Ez a forrás lehet a legkevésbé torzítatlan, mivel nincs közvetítő személy, akinek stílusa, egyénisége egyfajta szűrőként, vagy szemüveggként áll az eredeti forrás és közöttünk. Az írásokban minden fontos dolognak hiánytalanul benne kell lennie, hisz máskülönben csak más szellemi irányzatok hozzáadott segítségével lehetne haladni az Úton. Ráadásul a kortárs tanítók is csak ezekből kiindulva érthették el jelenlegi szintjüket, s tanításuk is csak abban az esetben érhet fel az írások teljességével, ha ők is megvalósították azt, amit a szövegen keresztül üzenő mesterek. Ha van olyan tanítónk, akinek bizalmat szavaztunk, akkor a szövegek segíthetnek jobban megérteni tanítónk üzenetét, hiszen egyik forrásunknál felmerült kérdéseinkre mindig kereshetjük a válaszokat a másokban. Jelentős potenciál húzódik meg a látszólagos ellentmondások kibékítésében is, ha egységes megértésre és rugalmasabb látásmódra szeretnénk szert tenni.

A szövegekkel való foglalkozásnak is lehetnek hátrányai. Mivel ezek a legtöbb esetben régies nyelvezetben íródtak, eleinte keveset fogunk érteni belőlük. Némi munkát kell fektetnünk abba, hogy több szöveg vizsgálatával, több fordítás összevetésével, netán az eredeti kultúra és nyelv tanulmányozásával betekintést nyerjünk mondanivalójukba.

A leírt tanítások fő jelentősége nem abban áll, hogy megpróbáljuk az adott kor kulturális és társadalmi kontextusában értelmezni őket. Ehhez sok esetben hiányosak az ismereteink, másrészt nem tudunk belebújni egy hajdani ember bőrébe, mivel nem azok a hatások érnek bennünket nap mint nap, amik érték őt akkor. Egy bizonyos szintig nélkülözhetetlen e tudományos jellegű megközelítés, mert valamennyi alapvető ismeretre szükségünk lesz, hogy megértsük a tanítások kulcsszavait, fő csapásirányát és célját. Ha viszont ez túlzott hangsúlyt kap, akkor elvont elméleteket gyártó végeláthatatlan okfejtésekhez, és a számunkra kiolvasható üzenet feletti elsikláshoz vezethet. A lényeg nyilvánvalóan az, hogy a saját életünkben, itt és most mit tudunk hasznosítani a szöveg üzenetéből. Megválaszolják-e a számunkra fontos kérdéseket? Adnak-e útmutatást a mindennapjainkra? Ha igen, akkor nevezhetőek valóban tanításnak. Ha nem, akkor – legalább is számunkra – nem azok, legfeljebb érdekes elméletek, ismeretek halmaza.

Az írott források tiszteletének további két veszélyét látom. Az egyik a merev, betű szerinti ragaszkodás a leírtakhoz, illetve azok egy konkrét nézőpont szerinti, minden mást kizáró értelmezéséhez. A másik épp ennek ellentéte: mindent képletes, átvitt értelemmel felruházni, mindig meglelve a kikapukat, ha egy adott szövegrész kézenfekvő jelentése nem felel meg az ízlésünknek. A Buddha így figyelmeztet a veszélyre:

„Szerzetesek, vannak balgatag emberek, akik szó szerint megtanulják a Tant, azonban noha szó szerint megtanulták a Tant, a tanítások értelmét nem fogják fel. [...] Az ilyen embereknek a helytelenül felfogott tanításokból nyomorúságuk és szenvedésük származik hosszú időre.”⁴⁷

Az ilyen eltévelyedések legjobb ellenszere a minél őszintébb és nyitottabb hozzáállás. Próbáljuk meg a szöveg mondanivalóját saját izlésünktől és elképzeléseinktől függetlenül, minél több módon körüljárni. Ne elégedjünk meg az első tetszetős magyarázattal, de ne is csűrjük-csavarjuk addig, amíg végül beelátjuk eddigi nézőpontunk, vágyaink igazolását. Nem lényeges, hogy a kiolvasott üzenet tetszik-e nekünk vagy sem. Nem is ez a rendeltetése, hanem az, hogy tanulhassunk belőle. Ha elfogultság nélkül tudjuk szemlélni és végiggondolni a jelentését, csak akkor kap valós esélyt a szöveg, hogy üzenhessen személyesen nekünk.

A veszélyek és előnyök szem előtt tartásával könnyebben kikerülhetjük a számunkra preferált forrás zsákutcáit. Ha van lehetőségünk, alkalmazzunk több forrást egyszerre, így erősíthetjük egymás hatását, s feloldhatjuk a látszólagos ellentmondásokat. Így azt is könnyebben felismerhetjük, ha valamely tanító/tanítás/gyakorlat nem nekünk való, vagy nem hiteles a számunkra.

5.2.2.1. *Hogyan olvassunk szent szöveget, szuttát?*

E tanulmányban az írott forrás használatát állítom a középpontba. Ez nem jelenti azt, hogy a szövegek feltétlen vezető szerepe mellett törnék lándzsát. Ám az előzőekben taglalt számos előny miatt, fontos hangsúlyozni ezek jelentőségét, s felhívni a figyelmet legalább egyfajta kontrollként, vagy útjelzőként való használatuk gyümölcsseire a szellemi úton.

Azonban a szövegek sokkal többet is nyújthatnak. Ahhoz, hogy egy tanítás magvát minél jobban megközelíthessük, – a már említett bizonyos fokú előismeret mellett – három dologra lesz szükségünk. Megfelelő mértékű nyitottságra és szkepszisre, valamint egyfajta interaktív hozzáállásra is. Ezek együtt egy élénk, lényeglátásra törő, kísérletező attitűdöt eredményeznek. (Természetesen ez az attitűd ugyanolyan fontos, ha egy tanító, vagy egy személyes tapasztalat által közvetített információról van szó, s a következőkben leírtakat célszerű e két forrásra is értelmezni.) A nyitottság segít abból a feltételezésből kiindulni, hogy a szöveg képes válaszolni a kérdéseinkre, üzenete van számunkra. Ha a válaszok elsöre nem kielégítőek, akkor pedig abban, hogy tovább folytassuk a kutatást, akár más szövegekben is. A Buddha legalapvetőbb tanítása például az, hogy a lét szenvedései megszüntethetőek a vágyak megszüntetésével. Itt kellő nyitottság híján máris számos olvasó feladhatja, mondván hiába logikus az érvelés, ezt nem lehet megcsinálni, nem életszerű, és így tovább. Egy nyitott ember e helyett újabb kérdéseket tesz fel. Feltételezi, hogy ha azokra választ lel a szövegekben, akkor egy addig nem befogadhatónak tűnő tanításhoz is megkaphatja a kulcsot. Ilyen kérdések lehetnek például, hogy hogyan is érthette ezt vagy azt a dolgot a szöveg pontosan? Hogyan lehet azt megvalósítani? Hogyan egyeztethető ez össze a mindennapi élettel?

⁴⁷ Vekerci 2009: 90–91. *Példázat a kígyóról* (MN22).

A Buddha tanításánál maradva, ha problémáink mélyreható megoldását, netán a szenvedés megszüntetését keressük, akkor a válasz, hogy szüntessük meg a vágyainkat. Kérdés: hogyan tegyem? Válasz: a Nemes nyolckrétű ösvény gyakorlásával. Kérdés: mit jelentenek az elemei és azokat hogyan gyakoroljam? Például: mi az, és hogyan gyakoroljam a hétköznapi életben a helyes beszédet? És így tovább. Látható, hogy egy kezdetben teoretikusnak tűnő kérdés végül hogyan vezet el a mindennapi élet bármely területén alkalmazható irányelvekhez és gyakorlatokhoz. Láthatjuk azt is, hogy máris megjelent az interakció. A kapott válaszok is tökéletesen a személyünkre szabottak, hiszen a mi problémáinkra feltett kérdésekre kaptuk őket. Ha kérdezzük, a szöveg válaszol!

Fontos szem előtt tartani, hogy a szövegek első látásra kevésbé fontosnak tűnő részei is szükségesek ahhoz, hogy kapcsolódni tudjunk mondandójukhoz. Sőt, akár épp e részekben leljük majd a legfontosabb tanítást, ha kellő tisztelettel fordulunk feléjük. Gondoljunk bele, hogy a szöveggel tanítani szándékozók bizonyára nem véletlenül, vagy unalmukban írták oda ezeket a részeket csupán körítésül, hogy végül majd leírhasanak néhány bölcsességet is. Ha így – a készítőket lebecsülve – kezeljük őket, nem sok segítséget fognak nyújtani számunkra. Fordítsunk hát figyelmet a szövegek minden részletére, hogy egésként, összefüggéseikkel együtt fejthessék ki hatásukat.

A szkepszisre azért van szükségünk, hogy leleplezhessük, amikor a valós válaszok helyett a könnyebb utat választjuk: leragadunk egy adott olvasatnál, mert az tetszik nekünk, és vágyunk rá, hogy igaz legyen. Rendszerint azért ragaszkodunk egy minden mást kizáró értelmezéshez, mert az visszaigazolja eddigi életvitelünket, tetteinket, világlátásunkat. Más-kor azért elégszünk meg egy adott olvasattal, mert a mélyebb megértéshez szükséges munkához nem fűlik a fogunk. Könnyen belátható, hogy ha így teszünk, nem sok esélyt adunk magunknak a fejlődésre. A nem túlzásba vitt szkepszis ráadásul segít elkerülni a szélsőségekbe esést: a szöveg erőltetett, szó szerinti értelmezését, de egyidejűleg a saját fantáziák és vágyak belelátását is. Érdemes belegondolni, hogy a szövegen keresztül üzenni kívánók vajon milyen olvasóknak szánhatták a tanítást. Olyanoknak, akik az egyéni gondolkodást teljesen beszűkítve mindent kritikátlanul elfogadnak? Esetleg olyanoknak, akik nem törődnek a szavak pontos jelentésével, és figyelmen kívül hagyják a véleményüknek ellentmondó részeket? Netán olyanoknak, akik a szövegekhez a saját szakállukra hozzáköltötenek, azokat megváltoztatják?

5.3. Szangha

A három ékkő első két eleméről már volt szó, ám fontos beszélnünk a harmadikról is, hiszen ez az elem is elengedhetetlen az Úton való haladáshoz. Ez a Szangha, a közösség. E kifejezés alatt általában a buddhista gyakorlók közösségét értjük. Ehhez fordulva segítséget, például tanácsot, vagy bátorítást; életvitelbeli, viselkedési és erkölcsi irányelveket és példákat; a tanítás forrásaihoz való hozzáférést kaphatunk. Nyilvánvaló, hogy ha nem vagyunk buddhisták, vagy nem tartozunk egy hasonló közösséghez, ezek a befolyások akkor is jelen vannak az életünkben. Ezeket a fizikai és társadalmi környezet adja, amelyben élünk, s ennek számos elemét mi választjuk a magunk számára.

Tehát a Szangha által nyújtott impulzustípusokat a környezetünkől, a minket érő hatásokból is folyamatosan szerezzük. Tágabb értelemben az egész emberiséggel, az összes élő és élettelen jellel egy nagy közösséget alkotunk. A Szangha jelentősége épp abban áll, hogy a minket érő impulzusokat szelektálja, majd erősíti, s ezáltal előre mozdít minket a szellemi úton. Éppen azért van rá szükség, mert életmódunk és társadalmaink rendszerint nem ezek előrevivő formáját biztosítják, hanem akár pont az ellenkezőjét. Ebből az következik, hogy ha nem tulajdonítunk jelentőséget környezetünk megválasztásának és kialakításának, akkor a minket érő hatások hasonlatosak lesznek a társadalmunkban átlagosakhoz. Így az is valószínű, hogy fejlődésünk és boldogságunk is a tipikus normákhoz fog idomulni.

Láthatjuk, hogy a szellemi úton kiemelkedő szerepe van mindennapi környezetünknek, mert ehhez alkalmazkodva alakulnak ki megszokásaink és viselkedésmintáink. Innen merítünk példákat, kérdéseinkre innen nyerünk válaszokat, innen szerezzük értékrendünket, erkölcsi alapállásunkat és életszemléletünk főbb elemeit. Csakis itt, a szűkebb és tágabb értelemben is vett Szanghában találkozhatunk a Dhammával és a Buddhával. A három ékkő tehát a szellemi út szempontjából így néz ki: Szangha-Dhamma-Buddha. A megfelelő környezet hatásai alkalmassá tehetnek a megfelelő tanítás befogadására, a megfelelő tanítás pedig eljuttathat a valódi belátáshoz, így akár a megvilágosodáshoz.

6. A Kālāma sutta⁴⁸ és az Avijjā sutta⁴⁹

Az eddigiekben láthattunk egy lehetséges közelítést a szellemi út első lépéseihez. Láttuk, hogy hasznos, ha a számunkra fontos kérdéseket feltesszük a bennünk bizalmat ébresztett tanításnak/tanítónak. Láttuk, hogy a szutta válaszol, ha megfelelő módon kérdezzük. A Buddha tanítását hordozó szövegek mindegyikéből a teljes tanítás kibomlik, ha a megfelelő kérdéseket tesszük fel nekik. A Buddha számtalan esetben válaszolt az őt kérdező emberek számára fontos kérdésekre. Máskor ő maga, vagy egy tanítványa adott tanítást egy témában, ha látta, hogy a hallgató elegendő nyitottsággal bír. Mivel a kérdezők éppen olyan érző (szerető, szenvedő, gondolkodó) emberi lények voltak, mint mi, lehetséges, hogy sok esetben ugyanolyan gondokkal küzdöttek, mint mi most. Elképzelhető, hogy adott szövegek ezért pontosan a mi problémánkkal, vagy ahhoz nagyon hasonlóakkal foglalkoznak. Természetesen nincs rá biztosíték, hogy közvetlenül az ily módon választott szövegeinkből kapjuk meg majd válaszainkat, mégis kézenfekvő kiindulópontjai lehetnek kutatásunknak.

Én is épp így tettem: kérdéseimet olyan szövegeknek tettem fel, amelyek az aktuálisan helyes tanítás/gyakorlat felismerésének módszerét keresik, és rámutatnak az első lépésekre a szellemi úton. Ezekből kettőt emelek ki dolgozatomban, mivel az összes választ hordozzák a felvetett kérdésekre. A Páli kánonban, a Szutta pitaka, Anguttara nikája gyűjteményében található mindkettő: a Kálámáknak szóló tanítóbeszéd (*Kālāma sutta*), és az *Avijjā sutta*.

48 A *Kālāma sutta* (AN 3.65) (i 188–193) néven közismert szöveget Bikkhu Bódhi „*Kesaputtiya*” címmel fordítja. Bodhi 2012: 279–283.

49 Az *Avijjā sutta* (nem-tudás) (AN 10.61) (V 113–116); Bodhi 2012: 1415–1418 („Ignorance”).

6.1. A Kālāma sutta

Thanisszáró bikkhu így vezeti fel a szöveget:⁵⁰ „A Buddha kételkedők egy csoportjának elmagyarázza egy szellemi tanítás elfogadásának célravezető ismérveit.”⁵¹

E kételkedők a kálámák népe. A Buddha korában India-szerte számtalan vallási tanító, remete és pap vándorolt, miközben tanaikat hirdették. Jellemző módon, míg sajátjukat dicsőítették, az övéktől eltérő tanításokat helytelenítették és leszólták. A kálámákban ennek hatására kétségek merültek fel: ha mindegyik tanító kizárólag csak a saját tanait hirdeti üdvösként, az összes többit pedig haszontalannak, vagy károsnak tartja, akkor honnan lehet tudni, hogy melyik az igaz tanítás, amelyet bizalommal elfogadhatnak?

Feltűnő a kálámák által tanúsított szkepszis. Nem hódoltak be valamely számukra tetszetős, sokat ígérő tanításnak, mivel logikusan gondolkodva belátták, hogy ha léteznek más hasonlóan tetszetős, hasonlóan sokat ígérő tanítások, akkor az ő tudásuk kevés a helyes választáshoz. Talán még az is felmerült bennük, hogy egyik kizárólagosságot hirdető tanítás sem lehet helyes. Ez esetben viszont ezeknél valami egyetemesebb, mélyebb tanra van szükség, amely meghaladja ezen ellentmondó nézetek szintjét. Mindenesetre arra a következtetésre jutottak, hogy külső segítséghez kell folyamodniuk. No de kihez fordulhatnak? Érdemes belegondolni, mennyire hasonlóak vagyunk a kálámákhoz. Nekünk nem éppen ugyanilyen kétségeink, gondolataink vannak? A szövegből kiderül, hogy a kálámák nemcsak szkepszissel voltak felvértezve, de igyekeztek döntéseiket a lehető legátgondoltabban meghozni. Mérlegelték a forrás hitelességét, amelynek – akár csak egy kérdés erejéig is – bizalmat szavaztak. Választásuk azért esett a Buddhára, mert az jó és makulátlan hírben állt.

Látható, amint a hit legelső eleme megjelenik. Habár óvatosan és kritikusan, de a kálámák teret adtak, hogy a Buddha kifejtse válaszát a kérdéseinkre, mert amit előzetesen tudtak róla, az bizalmat ébresztett bennük. A szuttában itt megjelenik a Páli kánon számos szöveghelyén szereplő formula, amely a Buddha által megvalósított életmód és tanítás megbecsülésének ad hangot. Ezt a formulát számos buddhista közösségben használják hagyományosan a hit kifejezésére, felébresztésére és gyakorlására. A dicsérő formula elemeinek átgondolása fontos lehet a kellő bizalom megadásához. Eszerint az a hír járta a Buddháról, hogy:

„[...] magasztos, szentséget elért, teljesen megvilágosodott, tudásában és viselkedésében tökéletes, megvalósított, a világ ismerője, páratlan nevelője az arra kész embereknek, az isteni és emberi lények tanítója [...]”⁵²

50 Könnyen rá lehet találni a számunkra ígéretes Páli kánon szövegre, például az www.accesstoinsight.org weboldalon, ahol a szutták címei mellett egy rövid témaajánlás nyújt további segítséget.

51 URL: <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/index.html#an3>.

52 Ezt a részt újr fordítottam, mivel a formula fordításai nem egységesek. Bikkhu Bódhi fordítása például tartalmazza a „fortunate” kifejezést, amelynek lehetséges magyar konnotációi véleményem szerint nem illeszkednek az eredeti kontextusba. „[...]bhagavā araham sammāsambuddho vijjācāranasampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārat-hī sathā devamanussānam[...]” (j 188) (URL: http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/slt/AN_1_utf8.html#pts.188). „[...]The] Blessed One is an arahant, perfectly enlightened, accomplished in true knowledge and conduct, fortunate, knower of the world, unsurpassed leader of persons to be tamed, teacher of devas and humans [...]” Bodhi 2012: 279. „[...] a Blessed One, worthy, & rightly self-awakened, consummate in knowledge & conduct, well-gone, a knower of the cosmos, an unexcelled trainer of those persons ready to be tamed, teacher of human & divine beings, [...]” Thanissaro (URL: <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an03/an03.065.than.html>).

A Buddha tanításáról pedig ezt olvashatjuk a szövegben: „Olyan Tant⁵³ tanít, amely jó⁵⁴ az elején, jó a közepén és jó a végén [...]”.⁵⁵

Érdeemes lehet elgondolkodni azon is, hogy mit üzenhet számunkra a Tanról az, hogy jó az elején, a közepén és a végén is? Ez jelentheti azt, hogy a Tan egyes részei nem ellentmondásosak, üzenetük világos és koherens. Jelentheti azt, hogy ha a helyes úton haladunk, mindig képesek lehetünk visszajelzést kapni fejlődésünkről és a következő lépés mibenlétéről. Jelentheti azt, hogy vargabetűk nélkül, morálisan helyes viselkedésre és életmódra ösztönöz minden szakaszában és jelentheti azt is, hogy fejlődésünk minden periódusában tapasztaljuk az azzal járó jótékony hatásokat.

Tehát adott egy feddhetetlen, megvalósított, tökéletes tudású, a szent életet valóban élő és felmutató tanító, akinek koherens, teljes és logikus tanítása folyamatos üdvös hatást fejt ki annak követőire. Ez elegendő lehet a kezdeti bizalom megadásához.

A kálámák ezért a Buddhához járultak. Itt egy érdekes leírás következik, hogy milyen különböző módokon köszöntötték a Buddhát a kálámák különböző csoportjai. Ez talán első hallásra nem tűnik figyelemre méltónak, ám jobban átgondolva nagyon is fontos üzenet olvasható ki belőle. Amellett, hogy e leírás segít beleélni magunkat a történetbe, kiderül, hogy a kálámák öt különböző módon köszöntötték a Buddhát:

„Néhányan mély hódolatukat fejezték ki [...] néhányan üdvözlést váltottak vele [...] néhányan tiszteletteljesen üdvözölték [...] néhányan kimondták a saját és klánjuk nevét [...] néhányan csendben maradtak [...]”.⁵⁶

E különbségek egyfelől az egyes csoportok különböző társadalmi helyzetéről, másfelől a Buddha felé tanúsított tiszteletük és bizalmuk különböző mértékéről árulkodhatnak. Mi, olvasók is bizonyára más és más mértékű bizalmat szavazunk a Buddhának, épp úgy, mint a kálámák hajdan. Vegyük hát észre, mennyire hasonlítunk hozzájuk, sőt – olvasóként – mi magunk vagyunk a kálámák, s a Buddha minket tanít épp itt és most!

Lehetséges, hogy példájuk alapján számunkra is ezek lehetnek az első lépések: az alapos utánajárás és megfontolás próbáját kiállt tanítónak/tanításnak bizalmat adni és kellően óvatos figyelem mellett hagyni, hogy megszólítson minket. A kálámák tehát a Buddha elé tárták problémájukat: össze vannak zavarodva, kétségek közt vergődnek, vajon melyik tanító mondja az igazat és melyik a hamisat? A Buddha válasza erre az, hogy:

„Helyénvaló, hogy összezavarodottak vagytok, kálámák, helyénvaló, hogy kétségek közt vagytok. A kétség egy összezavaró dolog miatt kélt fel bennetek.”⁵⁷

53 A páli szövegben szereplő *dharmam deseti* kifejezés gyakran „morális tanítás” értelemben jelenik meg a kánonban. Davids – Stede 2004: 331.

54 Az itt „jó”-nak fordított *kalyāṇa* kifejezés elsősorban szépséges, elragadó, kedvező, segítő, morálisan jó jelentéssel bír. Davids – Stede 2004: 199.

55 Bodhi 2012: 279 (i 188).

56 Bodhi 2012: 279–280 (i 188).

57 Bodhi 2012: 280 (i 189).

Itt egy tíz elemből álló felsorolás következik, amelyben a Buddha kifejti, hogy mit ne kövessünk, minek ne higgyünk. Ezen elemek páli nyelvből való fordítása több fordítást összevetve nem teljesen egységes, ám a lényege az, hogy az összes lehetséges információforrás típusát felsorolja.⁵⁸ Lefedi az összes hírcsatornát, az írott és íratlan tanításokat, a szokásokat, a tekintélyt, a tanítót, a logikus gondolkodást, az érvelést, a következtetést és minden világnézetet. Ha bele-gondolunk, láthatjuk, hogy a világ összes jelenségéről alkotott képzet az e csatornákon keresztül jelentkező információkból alakul ki. A Buddha tehát azt állítja, hogy ezek mind kétségesek és ezért nem szabad hinnünk nekik. Ezt természetesen saját magára és tanítására is éppúgy vonatkoztatja. Thrangu rinpoce (1933–), a tibeti Karma Kagyü vonal mestere írja:

„Nem kellene hinnünk valamiben, csak azért mert a Buddha, vagy valamely nagy tudós vagy mester mondja.”⁵⁹

A magyar „kétség” szó nagyon jól érezteti ezen dolgok természetét, hiszen nem csupán egyféle, s így mindig igaz olvasatuk van, hanem – legalább – kettő. Ráadásul a kétséges dolgok különböző olvasatai számos esetben egymásnak is ellentmondanak. Mi tehát a megoldás? Minden forrásunktól meg lettünk fosztva? Természetesen erről szó sincs, valamint ez teljességgel lehetetlen is, mivel nem tudjuk kizárni ezeket az információs csatornákat az életünkben. A hangsúly azon van, hogy mit kezdünk velük, melyiknek tulajdonítunk jelentőséget, melyiknek nem, melyiket kerüljük, melyiket nem.

A Buddha azt mondja:

„Azonban amikor, kálámák, a magatok számára felismeritek: 'Ezek a dolgok károsak; ezek a dolgok a felelősek; ezek a dolgok a bölcsek által kifogásoltak; ezek a dolgok, ha elfogadják és tenni kezdik őket, ártáshoz és szenvedéshez vezetnek,' akkor fel kellene hagynotok velük.”⁶⁰

Illetve később:

„Azonban amikor a magatok számára felismeritek: 'Ezek a dolgok üdvösek; ezek a dolgok feddhetetlenek; ezek a dolgok a bölcsek által dicsértek; ezek a dolgok, ha elfogadják és tenni kezdik őket, jólléthez és boldogsághoz vezetnek,' akkor ezek szerint kellene élnetek.”⁶¹

A Buddha ezzel azt állítja, hogy a személyes tapasztalás magasabb rendű bármilyen képzetnél, vagy tudati konstrukciónál, mivel az a legközvetlenebb eszköz a világ és önmagunk megismerésére. A tapasztalás ráadásul nem kétséges, kettős természetű, hanem épp olyan,

58 „*etha tumhe kālāmā mā anusasavena, mā paramparāya, mā itikirāya, mā pitakasampadāmena, mā takkahetu, mā nayahetu, mā ākaraparivattakkena, mā ditthirijjhānakkhantiya, mā bhavbarūpatāya, mā samano no garū'ti.*” (i 189.) (URL: http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sltipitaka/AN_1_utf8.html#pts.189.) „Come, Kalamas, do not go by oral tradition, by lineage of teaching, by hearsay, by a collection of scriptures, by logical reasoning, by inferential reasoning, by reasoned cogitation, by the acceptance of a view after pondering it, by the seeming competence [of a speaker], or because you think: 'The ascetic is our guru.'” Bodhi 2012: 280. „So in this case, Kalamas, don't go by reports, by legends, by traditions, by scripture, by logical conjecture, by inference, by analogies, by agreement through pondering views, by probability, or by the thought, 'This contemplative is our teacher.'” Thanissaro (URL: <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/an/an03/an03.065.than.html>).

59 Thrangu 2001: 15.

60 Bodhi 2012: 280 (i 189).

61 Bodhi 2012: 281 (i 190).

amilyen. A Buddha nem azt mondja, hogy nem lehet semmiféle képzetünk, vagy hogy soha nem adhatunk bizalmat valamely információnak, hanem azt, hogy ezt mindig társítsuk tapasztalással. Ha az visszaigazolja a dolgot, akkor tehetünk egy újabb lépést az adott irányba. Emellett az is következik belőle, hogy sohasem fogunk egy végső igazságot felfedezni a nézetek között, legyenek azok bármilyen kifinomultak, hiszen mindig kétséges természetűek maradnak.

Ez a metódus – természetéből fakadóan – egy rendkívül tudatos és megalapozott életvitelhez vezet, amely minden pillanatban kész új nézőpontok megismerésére. Erre szükség is van, mivel e folyamat a felfogóképesség és tapasztalási spektrum szélesedésével is jár, így egy addig hasznos nézőpont is – ha ragaszkodunk hozzá – idővel akadályt fog képezni fejlődésünk útjában. Eszünkbe juthat itt a tutaj-hasonlat, melynek lényege, hogy a megáradt folyó biztonságos átszeléséhez készített tutaj a túlpartra átérve már csak terhet jelentene további utunkon: „[...] a helyes tételeken is túl kell lépnetek, nemhogy a téveseken.”⁶²

A *Kālāma sutta* szerint tehát: csak mi magunk tudjuk eldönteni valamiről, hogy az üdvös, avagy káros-e. Ahhoz viszont, hogy döntéseink helyesek legyenek, személyes tapasztalásra van szükség. Ehhez pedig előzetes hitre és bizalomra. De mihez fordulhatunk, ha alapvetően semminek sem hihetünk?

A Buddha nem hagy minket fogódzó nélkül, hiszen ítélőképességünk a kellő mértékű kipróbálás előtt nem teszi lehetővé a jelenségek biztos megítélését. Segítségképpen a bölcsek véleményének figyelembe vételét ajánlja. Ha valamely szerintünk alapos tapasztalatunk – és nem nézetünk, vagy elgondolásunk, hisz azokról itt már szó sincs – egybecseng ezekkel, akkor biztosabban tehetjük meg következő lépésünket. Ha viszont ez nem illeszkedik a bölcsek véleményéhez, akkor célszerű önvizsgálatot tartani ezek tükrében, mivel lehet, hogy épp most csapjuk be önmagunkat valamely tetszetős magyarázattal. Tehát ha egy személyről, vagy egy tanításról úgy látjuk, hogy bölcsességgel bír, feddhetetlen és tanácsainak követése üdvös lehet, akkor célszerű alaposan tanulmányozni a véleményét a számunkra kétséges kérdésekben. Ez segít első lépéseinknek is helyes irányt szabni. Thragu rinpoce szerint:

„Egy nagyon tiszta és mélységes meggyőződésre van szükségünk, hogy a Buddha tanításai helyesek, ezt pedig elemzés és a saját intelligenciánk révén szerezzük meg. Következésképpen, miután a tanítónk oktatta nekünk az ösvényt, analizálnunk kellene a tanításokat és mélyrehatóan elmélkedni rajtuk, és így egy második fajta megértést elérni, ami ebből az elmélkedésből kél fel.”⁶³

6.1.1. Az ok-okozat (kamma)

A másik fontos üzenete a szutta e részének az ok-okozat, tett-gyümölcs (*kamma-phala*) törvényének működése. Ennek éber megfigyelése központi helyet kap, mivel a Buddha az információk pusztán ízlésünk szerinti megítélése helyett, a megismerés utáni döntéshozatalt ajánlja. Tehát nem számít, hogy az információ/tanítás milyen színben tűnik fel: tetszetős vagy

62 Vekardi 2009: 92. Példázat a kigyóról (MN 22).

63 Thragu 2001: 15.

méltóságteljes, logikus vagy hasznos, és így tovább. Csak az számít, hogy az eredménye üdvös vagy káros lesz-e, boldogsághoz vagy szenvedéshez vezet-e. Ezt szem előtt tartva mindig igyekezhetünk előre számolni tetteink következményeivel, illetve utólag valóban tanulni a sikereinkből és a hibáinkból. Ez természetsszerűen nagyobb felelősségtudatot eredményez.

Létünk megszámlálhatatlan tudatos és nem tudatos cselekedettel jár, amelyek mindig hatással vannak mindenre és mindenkire a világon. Gondolhatunk akár csak egy olyan ártalmatlan és egyszerű dologra, mint a lélegzés. Légzésünk minden pillanatban megváltoztatja a levegő minőségét, összetételét és áramlását testünk közelében. Ez azután hatással lesz az azzal érintkező levegőre, tárgyakra, élőlényekre; azok a velük kapcsolatban lévőkre és így tovább. Míg a lélegzésről hosszabb távon valószínűleg nem szeretnénk lemondani, vagy azt lényegesen megváltoztatni, addig tudatos cselekedeteink felett már sokkal nagyobb a befolyásunk, s egyáltalán nem mindegy hogy ezek hatásai károsak, vagy üdvösek lesznek-e. Kódó Szavaki (1880–1965), japán zen mester így fogalmazott:

„Ha megértjük, hogy tetteink megváltoztatják a világot, akkor saját magunkkal szemben tiszteletet és megfontolást kell tanúsítanunk. Ez az a világos és pontos tan, amelyről fel lehet ismerni az igaz szerzetest.”⁶⁴

A *Kālāma sutta*-t olvasva fel kell, hogy merüljön bennünk a kérdés: de hát mi alapján tudom megítélni, hogy valami káros vagy üdvös? Létezik-e olyan egyetemes referencia, amely alapvetően meghaladja a szerteágazó, tudományos jellegű okfejtéseket, vallási és világi filozófiákat? Olyan, ami kézzelfogható, egyszerű és hozzáférhető viszonyítási pontot nyújthat az egyén számára?

6.1.2. A gyökér-okok

„Semmi sem ég úgy, mint a szenvedély,
Semmi sem tart fogva úgy, mint a gyűlölet,
Semmi sem hálóz be úgy, mint az örület,
Semmi sem jár át úgy, mit a szomj.”⁶⁵

(*Dhammapada*, 251)

Ezen alapvető viszonyítási pontot a Buddha tanításában az érzelmi és gondolati válaszaink mögött rejtőző zsigeri reakciók adják. Ezek a gyökér-okok: a vágy (*lobha* vagy *rāga*), a rosszindulat (*dōsa*) és az elvakultság (*mōha*).⁶⁶ A gyökér-okok végső soron az alapvető szomj (*tanhā*) tipikusan elkülöníthető megnyilvánulási formái, melyek viszonyulásainkban és cselekedeteinkben érhetőek tetten. Ha egy tapasztalás nem semleges számunkra, akkor szinte bizonyos, hogy a három gyökér-érzelem egyikével jellemezhető.

⁶⁴ Szavaki 2000: 113.

⁶⁵ Fórizs 2002: 105.

⁶⁶ *lobha* – vágy, sóvárgás, mohóság, bírvágy, érzéki vágy, szenvedély; *dōsa* – rosszindulat, utálat, gyűlölet, harag, rossz szándék; *mōha* – elvakultság, téveszme, káprázat, butaság, tompaság, örület, zavarodottság. E jelentések a három kifejezés tipikus magyar fordításai, amelyek a páli kifejezéseket lefedik. Céloom nem a számtalan fordítás összevetése, csak azért soroltam fel őket, hogy ezzel is segítsen a megértést.

A vágy (*lōbha*) működése egyszerű. Ha valami szépnek, esztétikusnak, kellemesnek tűnik, akkor szeretnénk többet kapcsolatba kerülni vele, legyen az például egy tárgy, személy, zenemű, elmélet vagy étel. Főként ez áll a mértéktelenség, a harácsolás, a mások érdekeit figyelmen kívül hagyó, szélsőséges esetben az életet is elpusztító szerzés mögött.

„Nem lehet erényes az, aki saját célját
megvalósítva nincs tekintettel másokra.
Aki választani tud aközött, ami javát szolgálja
és aközött ami haszontalan, az bölcs.”⁶⁷

(*Dhammapada*, 256)

A rosszindulat (*dōsa*) mechanizmusa ennek ellentéte. Ha valami kellemetlennek, csúnyának, zavarónak tűnik, fizikai vagy mentális fájdalmat okoz, akkor megpróbálunk távolságot tartani, megszabadulni tőle, sőt, akár elpusztítani is. Gondolhatunk itt akár egy fejfájásra, egy agresszív vagy nem szimpatikus emberre, olyan világnézetre, amely a számunkra értékesnek tartott dolgokat támadja: bármire, ami irritáló érzést okoz. Ez a célzottan ártalmas cselekedetek egyik fő mozgatórugója, és más lények tudatos elpusztításához is vezethet. Ácsán Szumédhó a történelmünket hozza példának:

„Vég nélküli mézárálással és más emberi lények ellen elkövetett bűnök igazolásával terhes – nem is beszélve az állatokról. És mindez azon alapvető emberi tudatlanság és nem gondolkodó emberi elme műve, amely azt tanácsolja, hogy irtsunk ki mindent, ami az utunkba áll.”⁶⁸

Az elvakultság (*mōha*) akkor lép fel, amikor úgy érezzük, hogy valamiről tudjuk, hogy az hogyan van. Ide tartoznak a világról alkotott alapvető elképzeléseink is. Nap mint nap találkozunk vele, mivel a legkisebb nézeteltérésekben is ott lappang. Tipikus megjelenési formája, mikor minden más lehetőséget kizárva ragaszkodunk a saját elképzelésünkhöz, mintha teljesen híján lennénk a megismerés, meggondolás és belátás képességének. A környezetszennyezésnél, az agresszív tetteknél és a háborúknál a legszembetűnőbb, hiszen bármi elpusztítását, megszerzését vagy feláldozását is meg lehet indokolni egy jelenség egyetlen, adott magyarázatával.

Könnyen belátható, hogy a gyökér-érzelmek kisebb-nagyobb mértékben szinte minden cselekedetünket meghatározzák, és az is, hogy ha nagyobb teret nyernek, akkor bizony kimutatják a foguk fehérjét. Ezért nagyon fontos ezek felismerése.

A Buddha megkérdi a kálámákat, hogy mit gondolnak: amikor gyökér-okok felkelnek valakiben, az az adott egyén jóllétéhez⁶⁹ vezet, vagy ártalmára van? Majd később: amikor a gyökér-okok nem kelnek fel valakiben, az az adott egyén jóllétéhez vezet, vagy ártalmára van?⁷⁰

67 Fórizs 2002: 109.

68 Szumédhó 2004: 26.

69 Szándékosan nem a „jólét” kifejezést használom, mivel a „jólét” az olyan, nem anyagi javakat is magába foglalja, mint a szeretet, boldogság, vagy az elégedettség.

70 Bodhi 2012: 280–282. (i 189–191)

Ezek a látszólag egyszerű kérdések sokkal mélyebb megfontolást igényelnek, mint ahogy az esetleg első látásra tűnik. A kálámák is nyilván így tettek, mivel óvatos szkepszisük vélhetőleg most sem hagyta őket cserben. Ők a Buddha szavai nyomán belátták a gyökér-okok ártalmas, illetve megszűnésük üdvös voltát. De vajon mi, nyugati típusú életmódot élők, mit gondolunk erről? Vajon az anyagi haszon elve mentén szocializálódott tudatunk is képes mélyen egyetérteni ezzel? Tegyük fel, azt belátjuk, hogy a bennünk munkáló gyökér-okok a környezetre és másokra kártékonyak, de biztosan ártalmasak ránk nézve is? Ártalmas-e, ha például nagy vagyont harácsolunk össze, vagy azáltal akarunk tiszteletet szerezni, hogy hírnévre teszünk szert? Olybá tűnik, hogy nyugati társadalmunk példaképei közül sokan: üzletemberek, médiasztárok, sőt tudósok is épp ezt teszik. Termékeket, imázst, elméleteket bocsátanak áruba, s a nyugati típusú média és az oktatási rendszer is jórészt ezt az értékrendszert közvetíti és tanítja. Jigme Lingpa így írt erről az attitűdről:

„Nyereségre szomjaznak; csak az élvezet után sóvárognak. Szerelmesek a hírnévbe és dagadnak a büszkeségtől, mikordicsérik őket. És tisztátalanságaik miatt megromlottak: E gyermekek ilyen világias dolgok által tévesztődnek meg.”⁷¹

Ezért nagyon fontos kérdés ez. Vajon szembe tudunk nézni a válaszokkal? Ha saját választunk netán a kálámákéhoz hasonlatos, akkor lehetséges, hogy valóban képesek leszünk elindulni a szellemi úton.

A Buddha felhívja a figyelmet arra is, hogy ha valakin eluralkodik akár csak az egyik gyökér-ok, az: életet fog elpusztítani; el fogja venni, amit nem adtak neki; házasságtörést fog elkövetni; hazugságot fog beszélni; illetve másokat is ezekre fog biztatni.⁷² Azt nagyon könnyű belátni, hogy elhatalmasodva ide vezetnek a gyökér-okok, ám amíg egy bizonyos, ránk jellemző határt nem lépnek át, addig általában nem tulajdonítunk nekik különösebb jelentőséget. Ha viszont belegondolunk, hogy számtalan esetben ezen gyökerek állnak az ember kevésbé ártalmasnak tűnő cselekedetei mögött is, akkor bizony kiderül: mindnyájunknak dolgunk van velük. Nyilván nem véletlenül foglalkozik ezekkel kiemelt helyen számos tanítás. E káros cselekedeteknek teljesen megfelelő pontokat találunk például a bibliai Tízparancsolatban is, illetve természetesen az öt erkölcsi elvben (*pañcasi*). Ez utóbbi minden buddhista, így a világi közösség tagjai által is életelvként vállalt erkölcsi útmutatás. Láthatjuk, hogy az erkölcsös, etikus életmód teljességgel elválaszthatatlan a szellemi úttól, legyen szó akár a zsidó-keresztény, akár a buddhai tanításról. A szuttában Buddha nyilvánvalóvá tette: az erkölcsös életelvek célja a gyökér-okok megszüntetése. A gyökér-okok megszűnése pedig maga a megszabadulás.⁷³ Egy másik alkalommal ki is fejtette, hogy az erkölcsi irányelvek helyes gyakorlása épp azon kötöttségeket oldja fel, amelyek miatt áthágnánk azokat.⁷⁴ Ezzel pedig megint csak rámutat az erkölcsös életelvek gyakorlásának szükségességére.

⁷¹ Lingpa 2010: 25.

⁷² Bodhi 2012: 280–281 (j 189–190).

⁷³ *Nibbāna sutta* (SN 38. 1) (IV 251) Bodhi 2000: 1294 („A Question on Nibbāna”).

⁷⁴ Vekerci 2009: 135. Pótaliya (MN 54).

A Buddha tehát a gyökér-okok megjelenésének megfigyelését ajánlja viszonyítási pontként. Így már valóban okafogyottá válik, hogy bármilyen információnak, elméletnek, nézetnek vagy tanításnak nagyobb jelentőséget tulajdonítsunk, amíg meg nem vizsgáltuk ebből a szempontból. Ha bármely élmény, cselekedet, tevékenység, gondolat kapcsán a gyökér-okok felmerülnek, vagy erősödni látszanak, akkor lehetőség szerint ezt a dolgot hagyjuk el, vagy változtassuk meg. Vannak olyan esetek, amikor a tapasztaláshoz/tevékenységhez társuló attitűdünk megváltoztatása is elegendő. Amikor pedig a gyökér-okok gyengülését, illetve megszűnését figyeljük meg adott tapasztalásokkal kapcsolatban, akkor azokat részesítsük előnyben, adjunk nekik teret, keressük a lehetőséget megjelenésükre. Mindennapi életünkben felmerülő kérdéseinknél irányítúként szolgálhat az öt erkölcsi elv (*pañcasīla*). Ennek segítségével igyekezhetünk tartózkodni a benne felsorolt ártalmas cselekedetektől. Így figyelmünk is fejlődni fog, mivel folyamatosan résen kell lennünk, ha minél jobban szeretnénk érvényesíteni őket élethelyzeteinkben és döntéseinkben: Hogyan ne pusztítsak el életet? Hogyan ne vegyem el a nem adottat? Hogyan ne folytassak helytelen szexuális viszonyt? Hogyan ne folytassak helytelen beszédet? Hogyan tartózkodjam a gondatlansághoz vezető irtólkótlól, szerektől?

6.1.3. Éber figyelem és jóakarát

Láthatjuk, hogy a figyelem elengedhetetlen, ha a gyökér-okok megjelenését, vagy az ok-okozati összefüggéseket szeretnénk tudatosítani, de nélkülözhetetlen az erkölcsi elvek gyakorlásához is. Tudatosságra, éber jelenlétre kell tehát törekednünk döntéseinkben és cselekedeteinkben. Mivel számtalan tevékenységet végzünk, számtalan információval találkozunk nap mint nap, ezért nem mindig egyszerű beazonosítani, hogy pontosan mely dolgok eredményeként jött létre egy adott – káros vagy üdvös – tudatállapot. Amint megpróbálunk rálátni ezekre, nemcsak a figyelmünk javul, hanem máris fejleszteni kezdtük megértésünket a jelenségek összefüggéseit illetően. Ez természetesen elmélyíti az erkölcsi útmutatások átlátását és követését is. Figyelmünket a meditáció gyakorlásával is fejlesztve pedig még hatékonyabbá válhatunk. Így körvonalazódik problémáink és szenvedéseink megszüntetésének módszere: a megszabadulás felé vezető út. Láthatjuk, hogy a Buddha teljes tanítása kibomlik, amint a Nemes nyolcstréű ösvény aspektusai – a bölcsesség, az erkölcs és az elmélyedés – egymást támogatva megjelennek.

A Buddha elmondja a kálámáknak azt is, hogy: ha valaki mentes a három gyökér-októl, emellett tiszta a megértése, és mindig éber⁷⁵, akkor az az ember az egész világot átható szeretetteljes kedvességgel, együttérzéssel, rokonszenvező örömmel és felülemelkedett egykedvűséggel eltelt tudattal időzik. Ennek a tanulmánynak nem célja e négy – a buddhizmusban többek között „négy mérhetetlenként” is ismert – tudati attitűdről bővebben szót ejteni. Azt viszont érdemes végiggondolni, hogy az – oly sok tanításban alapvető szerepet játszó – egyetemes, nem ragaszkodó szeretet megjelenését e tanítóbeszédből következően a gyökér-okok megszűnése teszi lehetővé. Ez magától értetődő, mivel ha

75 Bodhi 2012: 282 (i 192).

motivációinkat megtisztítjuk mohóságainktól, ellenérzéseinktől és merev elképzelésinktől, akkor nyílik valódi lehetőség arra, hogy mások érdekeire, gondolataira, örömeire, fájdalmaira odafigyelhessünk. Ekkor már nem helyezzük automatikusan előtérbe saját személyiségünk érdekeit, így teret kap a jóakarát, a másokkal és a környezettel való törődés.

6.2. Az Avijjā sutta

A Nem-tudás (*avijjā*) szutta egy lineáris utat vázol az első lépésektől egészen a megvilágosodásig. Ez tehát a Nemes nyolcrétű ösvény lineárisan kiterített változata. A Nemes nyolcrétű ösvény egymást támogató elemeinek segítségével, mintegy spirálszerűen haladva képzelhetjük el az alapvető szomj és nem-tudás (*taṇhā* és *avijjā*) ellobbanása (*nibbāna*) felé vezető utat. Az *Avijjā sutta* lépcsőfokai viszont szigorúan hangsúlyozott egymásutániségben épülnek egymásra. A Buddha hegycsúcsra hulló esőcseppek hasonlatával él: amint a lecsorgó víz először megtölti a hasadékokat, szurdokokat; ezek megtelve feltöltik a tavacskákat; ezek megtelve feltöltik a tavakat; ezek megtelve feltöltik a patakokat; ezek megtelve feltöltik a folyókat; ezek megtelve feltöltik az óceánt.

A két modell egyesítését úgy képzelhetjük el, hogy a Nemes nyolcrétű ösvény térbeli spirálját az *Avijjā sutta* elemei által képviselt pontoknál összekötve kapjuk a lineáris cselekvési sorrendet. A lineáris modellnek azért van nagy jelentősége, mert így könnyebben felismerhetőek a tévutak és az elakadások, s könnyebben felmérhetjük valós haladásunkat is. Ha fejlődésünk például stagnál, akkor az egymás feltételeiként működő pontok segítségével beazonosíthatjuk azt a lépcsőfokot, melynek teljesítésével elháríthatjuk az Út aktuális akadályát. Az első lépéseket keresők számára még nyilvánvalóbb a szöveg jelentősége, hiszen szerkezetéből adódóan rámutat a szellemi út kiinduló feltételeire. Nyilvánvalóan világiaknak és kezdőknek is szól ez a tanítóbeszéd, hisz az itt vázolt lépések első tagjai egy szerzetes számára már adottak.

Fontos hangsúlyozni viszont, hogy a szent szövegek, szutták számos esetben szerzetesekhez, illetve a gyakorlásban előrehaladott személyekhez szólnak. Ha nem fordítunk figyelmet erre a körülményre, könnyen olyan gyakorlatokba foghatunk amelyek – legalábbis egyelőre – nem nekünk valók, s ezért még a kárunkra is lehetnek. A buddhizmusban például sokféle meditációs gyakorlat létezik, s még ezeken belül is lehetségesek további fokozatok. Ezek jó részét nem kezdőknek szánták, mivel gyakorlásuk előfeltétele, hogy képesek legyünk koncentrálni, nyugodt testtel és tudattal lenni hosszabb ideig, ne legyenek merev elképzeléseink a világ jelenségeiről, legyünk nyitottak, elszántak, és tudjunk hinni a gyakorlat üdvös voltában. Ezen feltételek teljesítése a világi életmód mellett komoly akadályokba ütközik, ezért célszerűbb először a világiak számára ajánlott gyakorlatokkal foglalkozni, amelyek alkalmassá tehetnek minket a továbblépésre. Ez mindenekelőtt az öt erkölcsi elv (*pañcasīla*). Ennek tükrében, a dolgozatban is csak az *Avijjā sutta* első, nyilvánvalóan kezdők számára is javasolt lépéseivel foglalkozom.

A szuttában a Buddha megvilágítja, hogy minden emberi lény valamilyen irányt szab az életének azáltal, hogy az őt érő hatásokért felelős forrásokat mennyire képes szelektálni. Egyikünk sem kivétel! A szöveg példájával élve: életünk minden egyes pillanatában töltöget-

jük saját vizeinket, formáljuk személyiségünket, ezáltal kormányozva életünket valamilyen irányba. A Buddha azt üzeni, hogy tudatosan felismerhetjük, mi az, ami előremozdít minket, és mi az, ami hátráltat, majd eszerint megtehetjük a megfelelő lépéseket az üdvös irányba.

A szutta szerint az első lépés az erényes, igaz, jó (*sappurisa*) emberek társaságának keresése. Ez a második pont fényében értelmezendő, ami a „jó tanítás hallása”. Tehát a „jó emberek társasága” a „jó tanítás hallásához”, azaz a jó tanítással való kapcsolathoz vezet. A Buddha vélhetőleg azért csak az embereket említi, mert akkoriban még nem volt könyv, film, rádió, híradó, vagy internet, így szinte minden információcsere ember és ember között zajlott. Nyilvánvaló, hogy itt nem csak a barátaink, tanítóink és ismerőseink, hanem az összes információs csatorna megválogatásáról is szó van, mivel mind részt vesznek világlátásunk kialakulásában. Ha valaki számára idegennek tűnne barátainak és ismerőseinek megválogatása, az gondoljon bele, hogy a Buddha tanácsai nélkül is ezt tesszük, csak épp öntudatlanul, ráadásul a káros gyökér-okok befolyásolása mellett. Ezt megértve már egyáltalán nem tűnik ésszerűtlennek némi tudatossággal lenni társaságunk megválasztásakor. A *Puggalapaññattiban*⁷⁶ megtalálhatjuk azon emberek ismérveit, akiknek érdemes a társaságát keresnünk (ezt célszerű kiterjesztenünk az összes információforrásra): aki legalább velünk egy szinten van, vagy előttünk jár magatartásában, elmélyedésében és belátásában (*sīla, samāhi, paññā*).⁷⁷ Tiszta erkölcsű, jónak elkötelezett.⁷⁸ Bizalommal telt, erkölcsileg tiszta, tudásban gazdag, bőkezű, bölcs.⁷⁹

A „jó tanítás” tehát akkor jut el hozzánk, ha a minket érő hatások forrásait tudatosan, minden információs csatornára kiterjesztve szűrjük és alakítjuk. Ezután teljesezhet ki harmadik lépésként a hit. Ha elkezdjük tapasztalni a szenvedés csökkenését, és mások bátorító példáit is látjuk, akkor logikus, hogy könnyebben adunk további bizalmat az ezt elősegítő módszereknek. Az első lépések szempontjából az első három pont összefüggéseire kell koncentrálnunk. Gyakorlati szempontból pedig leginkább az elsőre. Az így megerősödött hit szolgáltathatja majd a továbbiakban a szükséges tetterőt a folyamat hátralévő – jelen dolgozatban nem tárgyalt – részéhez: figyelmünk még gondosabbá válik, megjelenik az éber jelenlét, a jelenségek összefüggéseinek mélyebb megértése, uralmat nyerünk érzéseink felett, viselkedésünk tökéletesedik, elérhetjük az elmélyedés magasabb szintjeit, s így a megvilágosodás összes szükséges tényezője összeáll.

7. Konklúzió

A Páli kánon szuttái megadták a választ a tanulmányban feltett kérdésekre. A felvetésben szereplő, a nyugati életformára jellemző kereskedelmi szemlélet, és az embert a természeti környezet korlátlan urának tekintő világgép mögött is természetesen a gyökér-okok állnak. Ezek komoly akadályt képeznek, s már a legelső lépéseket is teljesen meggátolhatják a szellemi

76 A Páli kánon Abhidhamma kosarának negyedik könyve, amelyet Darabos Pál *Buddhista karakterológia* címmel fordított.

77 Darabos 2002: 72.

78 Darabos 2002: 74.

79 Darabos 2002: 49.

úton. Mivel a gyökér-okok a sokszorosukra duzzadva jelentkeznek a materialista szellemű tudomány, ipar és fogyasztói társadalom burjánzása nyomán, ezért az ilyen környezetben szocializálódott útkeresők számára alapvető fontosságú ezek vizsgálata és tudatosítása. Egy ilyen szembenézés tehát kikerülhetetlen. Ha nem tesszük meg, könnyen lehet, hogy csak egy helyben toporgunk, vagy akár árthatunk is, amikor önmagunkat is becsapva egy adott tanításnak csak a külsőségeit, részleteit értjük meg.

Erre a Buddha és számos vallás, szellemi irányzat válasza az erkölcsös életmód gyakorlása. Ez biztosítja – túlzó vágyaink, ellenszenvaink és merev nézeteink korlátozásával – a valódi felismeréshez szükséges őszinteséget. Nemcsak a magunk és környezetünk jóllétét segíti, de teret enged a valóság mélyebb, objektívebb megfigyelésének és értékelésének. Ebből következően a tapasztalásainkra adható válaszlehetőségeink számát is jelentősen megnöveli. Ekkor már olyan nézőpontokat is képesek leszünk megérteni és esetleg elfogadni, amelyeket eddig zsigeri ellenérzésből elutasítottunk volna, míg másokat, amelyek elsőre tetszetősnek tűntek, mélyebb elemzés után – ha szükséges – képesek leszünk feladni. Az erkölcs – ami első pillantásra egy nyugati ember számára akár értelmetlen önkorlátozásnak is tűnhet – tehát valójában a szabadság kulcsa, hisz épp a vágyaink és beidegződött látásmódunk rabszolgaságából való megszabadulást segíti elő. Pontosan ezért az egész szellemi út alapköve, s a napjainkban nyugati típusú életmódot folytatók számára éppen a legnagyobb jelentőségűvé lép elő. Lényeges megérteni, hogy az erkölcsi útmutatások semmilyen kényszerrel nem hordoznak, hisz jótékony hatásukat belátva mi magunk vállalhatjuk őket.

A Buddha az alapvető motivációkra mutat rá. Arról beszél, amit és ahogyan nap mint nap mindnyájan megélünk, érzünk, gondolunk. A hangsúlyt a személyes tapasztalásra és megvalósításra helyezi. Nem követeli meg tanainak vak, mérlegelés nélküli elfogadását, s nem hirdeti azok kizárólagosságát sem. Épp emiatt szól mindenkire, vallási és világnézeti beállítódástól függetlenül. Tanítása alapján, kezdő lépések gyanánt hangsúlyossá válik a magunkra és környezetünkre való odafigyelés, a folyamatok ok-okozati összefüggéseinek mélyebb megértése. Ezeket átlátva nyílik meg a helyes cselekvések és döntések felismerésének lehetősége a konkrét szituációkban. Mivel e szemléletmód konstruktívabb, és számos megoldást képes egy adott helyzetre felmutatni, ezért sokkal nagyobb lesz az egyén szabadságfoka is.

Mindehhez első lépésként fel kell ismerni a gyökér-okok jelenlétét, erősödését-gyengülését életünkben. Ehhez alapvető segítséget nyújt az öt erkölcsi elv (*pañcasila*). Ezen öt erény alapozza meg és tartja fenn a szellemi úton nélkülözhetetlen tudatosságot, éberséget, felelősséget, a magunkra és a környezetünkre való odafigyelést. Emellett egyértelműen jelzi azokat a tipikus cselekedeteinket is, melyek mögött szinte bizonyos, hogy káros motivációk bújnak meg. Ha ily módon figyelünk magunkra, leleplezhetjük, amikor zsigeri, kényelmi, nem őszinte válaszokat adunk egy tapasztalásra. Amint a fentebb tárgyalt szuttákból kiderült, ezek lehetnek bármilyen minket érő hatások, s az összes lehetséges érzékelési és információs csatornán érkeznek (legyenek bár könyv, film, zene, felirat, hír, internetes poszt, egy ember viselkedése vagy egy tanítás formájában). Meg kell próbálnunk észrevenni, amint a gyökér-okok teret nyernek. Már ezzel is fontos lépést teszünk:

„Ha egyszerűen elismerjük, hogy jelen van a zűrzavar, a mohóság vagy a harag, akkor a valóságot tükrözzük vissza, és ezzel a mélyen fekvő feltételezéseket eltávolítjuk, de legalábbis meggyengítjük.”⁸⁰

A gyökér-okok megjelenéséért felelős tevékenységként beazonosított tetteinket, gondolatainkat azután már meg lehet vizsgálni. Ha lehet, elhagyni, vagy átalakítani, esetleg más módon megközelítve őket üdvös, vagy legalább semleges hatásúvá változtatni. A gyökér-okok gyengülését, megszűnését okozó tevékenységeinket pedig ápolhatjuk, több teret adhatunk nekik, illetve még hatékonyabbá tehetjük őket. Így nem csak a gyakorláshoz szükséges további bizalmat, hitet, tetterőt alapozhatjuk meg, de már itt és most, ettől a pillanattól tisztább, boldogabb és szenvedésmentesebb életvitelt folytathatunk.

A bizalom az első pillanattól szükséges, ha beláttuk, hogy problémáinkat önállóan nem tudjuk maradéktalanul megoldani. Bikkhu Bódhi írja:

„A buddhista út hagyományos ösvényén, a hit a gyakorlás kezdetére van helyezve, mint az erkölcs, koncentráció és bölcsesség hármásából álló későbbi szakaszok előfeltétele.”⁸¹

Habár kezdetben csak benyomásunk, majd utánajárva információink lehetnek egy tanítás jótékony hatásáról, de ekkor még nem tehetünk szert többre. Anyitottságot megfelelő mértékű szkepszissel párosítva, a szélsőségek elkerülésével közelítve jó esély van a számunkra helyes tanítás felismerésére, majd mélyebb megértésre. Amint kipróbáljuk a nekünk hatásos módszer első lépéseit, elkezd megjelenni az igaz, tetterőt mozgósító hit.

A dolgozatban felvetett kérdésekre kapott válaszok alapján az alábbi cselekvési terv körvonalazódik:

– Szánjunk időt a szent szövegek tanulmányozására. Tegyük fel nekik a számunkra fontos kérdéseket. Ne válogassuk ki a nekünk tetsző elemeket, próbáljuk észrevenni a többi résszel való összefüggést, tételezzük fel: azok nem véletlenül vannak ott. Figyeljünk a legapróbb részletekre is, ám ne tévesszük szem elől, hogy a tanítás üzenetét, célját keressük valójában. Legyünk nyitottak, de nem elvakultak. Próbáljunk meg a szövegek mélyére hatolni, személyes kapcsolatot létrehozni a tanítással, hogy valóban útmutatásul szolgálhasson számunkra. Ügyeljünk rá, hogy ne hogy csupán saját személyiségünk, vágyaink igazolásának eszközévé degradáljuk.

– Amennyire lehetőségeink engedik, keressük meg a megfelelő információkat és ingereket közvetítő környezetet, illetve – ha szükséges – módosítsuk a meglévőt.

– Az erkölcsi útmutatásokat próbáljuk minden fennálló, vagy épp felmerülő helyzetre vonatkoztatni és lehetőség szerint követni is.

– Először vizsgáljuk meg a leggyakrabban, leghosszabb ideig végzett tevékenységeinket a gyökér-okok erősödésének, illetve gyengülésének szempontjából. Ez azért célszerű,

80 Szumédhó 2004: 24.

81 Bodhi 2000: 1–2.

mert e tevékenységek hatása folytonos jelenlétük és hangsúlyos voltuk miatt könnyebben kimutatható és elemezhető. Vegyük számba ezeket, ne hagyjunk ki semmit – tűnjön maga a tevékenység akár a legártatlanabbnak –, hisz valójában a hatásuk fogja megmutatni káros vagy hasznos voltukat. Bizonyára minden cselekvésünkre van indokunk, hogy miért csináljuk és miért úgy, hiszen nem véletlenül alakult így az életünkben. Ám ne felejtjük el: a cél nem az öngazolás, hanem a fejlődés. Legyünk rugalmasak és képzeljük el, hogy esetleg el lehet hagyni, vagy lehet másként is csinálni az adott dolgot. Ha egyértelműen lelepleztük káros hatásait, akkor miért is folytatnánk így tovább?

„Elkerülni minden rosszat,
de a jót tenni szüntelen,
S megtisztítani az elmét,
Ez a Buddhák örök tana.”⁸²
(*Dhammapada*, 183)

Irodalomjegyzék

- Adamik Lajos (ford.) 1986. *Eckhart mester: beszédek*. Budapest: Helikon Stúdió.
- Biblia 2014. *Istennek az Ószövetségben és Újszövetségben adott kijelentése*. Magyar nyelvre fordította és revideálta a Magyar Bibliatársulat Szöveggondozó Bizottsága. Budapest: Magyarországi Református Egyház Kálvin János Kiadója.
- Bodhi, Bhikkhu 1978. (Pressing Lajos ford. 1993). *Brahmajāla Sutta. A nézetek mindent felölelő hálója*. Budapest: Orient Press Kiadó. [Eredeti mű: Bodhi, Bhikkhu (tr.) 1978. *The Discourse on the All-Embracing Net of Views. The Brahmajāla Sutta Commentarial Exegesis.*]
- Bodhi, Bhikkhu (tr.) 2000. *The Connected Discourses of the Buddha*. Boston: Wisdom Publications.
- Bodhi, Bhikkhu (tr.) 2012. *The Numerical Discourses of the Buddha*. Boston: Wisdom Publications.
- Chhaya, Mayank 2008. *Az ember, a szerzetes, a misztikus*. Budapest: Trivium.
- Darabos Pál 2002. *Buddhista karakterológia*. Budapest: Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó.
- Davids, T. W. Rhys – Stede, William 1921. *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*. Reprint 2004. Oxford: The Pali Text Society.
- Fórizs László (ford.) 2002. *Dhammapada. Az Erény Útja*. Budapest: Gaia Multimédia Stúdió.
- Horner, I. B. (tr.) 1993. *The Collection of The Middle Length Sayings*. Vol. III. Oxford: The Pali Text Society.
- Lingpa, Jigme (tr. Padmakara Translation Group) 2000. *Treasury of Precious Qualities*. Boston: Shambhala Publications.

⁸² Fórizs 2002: 81.

- Ñāṇamoli, Bhikkhu – Bodhi, Bhikkhu (tr.) 1995: *The Middle Length Discourses of the Buddha*. Boston: Wisdom Publications.
- Nyanatiloka 1972. *Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines*. Third Revised & Enlarged Edition. Colombo: Frewin & Co., Ltd.
- Őszentsége, Dalai Láma 2013. *Túl a valláson*. Budapest: Noran Libro.
- Skilton, Andrew 2013. *A buddhizmus rövid története*. Budapest: Damaru Könyvkiadó – A Tan Kapuja.
- Sucitto, Ajahn 1999. *Kalyāṇa*. Amaravati Publications.
- Szavaki, Kódó 2000. *Sódóka*. Budapest: Farkas Lőrinc Imre kiadó.
- Szubhádra Bhikshu 2006. *Buddhista káté*. Budapest: Trajan Könyvesműhely.
- Szumédhó, Ácsán 2004. *Csittavivéka*. Budapest: Buddhapada Alapítvány.
- Thanissaro Bhikkhu 1999. *Noble strategy. Essays on the buddhist path*. Valley Center, CA: Dhammayut Order.
- Vekerdi József (ford.) 2009. *Buddha beszédei*. Budapest: Helikon Kiadó.

Internetes források:

- Anālayo 2010. The Mahācattārisaka-sutta in the Light of its Parallels – Tracing the Beginnings of Abhidharmic Thought. *Journal of the Centre for Buddhist Studies* 8: 59–93. [online] URL: <https://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/pdf/5-personen/analayo/mahacattarisaka.pdf> [letöltve: 2016. január 20.].
- Bodhi, Bhikkhu 2000. *Two Styles of Insight Meditation*. [online] Buddhist Publication Society. URL: <http://www.bps.lk/olib/nl/nl045.pdf#nameddest=a> [letöltve: 2016. január 14.].
- Dhammananda, K. S. 2002. *What Buddhists Believe*. Expanded 4th Edition. Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society Malaysia. [online] URL: http://www.buddhanet.net/pdf_file/whatbelieve.pdf [letöltve: 2016. január 14.].
- Mahācattārisaka sutta* (MN 11; Mn iii 71–78). (tr. Thanissaro, Bhikkhu) [online] Access to Insight. URL: <https://www.accesstosight.org/tipitaka/mn/mn.117.than.html>. Pali text: https://www.accesstosight.org/tipitaka/sltip/MN_III_utf8.html#pts.071 [letöltve: 2016. január 14.].
- Rangjung Yeshe Dharma Dictionary. [online] URL: http://rywiki.tsadra.org/index.php/Main_Page [letöltve: 2016. január 14.].
- Thrangu, Rinpoche 2001. *Transcending Ego. Distinguishing Consciousness from Wisdom*. Crestone, CO: Namo Buddha Publications. [online] URL: <http://www.rinpoche.com/teachings/conwisdom.pdf> [letöltve: 2016. január 14.].