

## **Tiszteletreméltó Hsing Yun mester**

**Felhő és víz:**

**csan versek kommentárjai**

### **Hsing Yun tiszteletreméltó mester életrajza**

Hsing Yun mester 1927-ben született Csiangtuban, a kínai Csiangszu tartományban. Tizenkét éves korában a tiszteletreméltó Csi Kaj mester tanítványa, majd a Csi-sia vihara iskola és a Csiao-san Főiskola novícius szerzetese lett. 1941-ben kapta meg a teljes felszentelést, és ő a Lin-csi (rinzai) csan iskola 48. pátriárkája.

1949-ben Tajvanra ment, ahol a kínai mahájána buddhizmus újjáélesztésére vállalkozott a szigeten, a korban még szokatlan módszerekkel. 1967-ben megalapította a Fo Guang Shan (a Buddha fényhegye) buddhista rendet, és azóta több mint száz templomot alapított Tajvanon és szerte a világon. 1988-ban Los Angeles mellett épült fel a Hsi Lai templom, az Egyesült Államokbeli központ.

Jelenleg mintegy ezerkétszáz apáca és kétszáz szerzetes gyakorol a Fo Guang Shan rendben. A szervezethez tizenhat buddhista főiskola, négy kiadó, négy egyetem (köztük a kaliforniai Hsi Lai Egyetem), egy középiskola, egy televízió, egy árvaház és egy idősek otthona is tartozik.

A tiszteletreméltó mester termékeny író és inspiráló előadó, aki az elmúlt öt évtizedben számos könyvet írt a buddhista szútrákról és buddhista témák széles köréről. Beszédeinek és előadásainak többségét az emberközpontú buddhizmust meghatározó és annak gyakorlatát felvázoló esszébe foglalta. Írásait és beszédeit sok nyelvre lefordították, például angolra, spanyolra, németre, oroszra, japánra, koreaira, bengálira stb. Angolul elérhető írásai közül példák: Hsing Yun csan Talk (Peter Lang), Being Good; Buddhist Ethics for Everyday Life (Weatherhill); Only A Great Rain; A Guide to Chinese Buddhist Meditation (Wisdom).

Tiszteletreméltó Hsing Yun mester a Buddha fénye nemzetközi egyesület alapítója is, amely a buddhizmus terjesztésének elkötelezett laikus buddhisták világméretű szervezete, több mint 120 tagozattal és több mint egymillió taggal.

## Előszó

Ebben a könyvben csan versek gyűjteménye található. A címe: Felhő és víz. Mit értünk felhő és víz alatt? A felhők gomolyognak, a víz áramlik. A mozgásban nincs megrekedés, a csanban nincs megállapodottság. A felhő és víz élet, a pillanatban való élet, mindig friss és tapasztalásra kész. Ezeket a verseket a közös hangvétel és érzés miatt gyűjtöttük csokorba. Sok verset ünnepelt mestereknek tulajdonítanak, míg mások szerzője ismeretlen maradt.

Hsing Yun mester rövid kommentárt fűz minden egyes vershez, és sokéves, mélyen átélt gyakorlásának és éleslátásának gyümölcsét adja át. A kommentárok számos történetet, sőt új, saját alkotásokat is tartalmaznak, amelyek megvilágítják a versek jelentését. A versek és a kommentárok bepillantást nyújtanak a kínai kultúrába, és különösen abba, ahogyan a buddhizmus hatott a kínai társadalom számos aspektusára az idők folyamán. Hszing Yun mester hétköznapi kommentárjaival képes megmutatni e versek mindennapi élethez való kapcsolódását és a csan egyetemességét.

## Köszönetnyilvánítás

Szeretnénk köszönetünket kifejezni azoknak, akik hozzájárultak e kiadvány elkészítéséhez. Külön köszönet a Tiszteletreméltó Tzu Jungnak, a Fo Guang Shan Nemzetközi Fordítóközpont vezérigazgatójának az útmutatásáért; Amy Lamnak, Jeanne Tsainak, Maria Niunak, Robin Stevensnek, Corey Bellnek, Colin Batchnek és Emily Luinak a fordításért és a revízióért; valamint Shih Mei-Chihnek a grafikáért és a borítótervezésért. Az ő értékes hozzájárulásuk tette lehetővé ezt a kiadványt, és nagyra becsüljük őket.

## 1. Az élet filozófiája

„A világi hullámvölgyeket olyan könnyedén kell kezelni, mint a felhők gyülekezését és felszakadozását.”

*Jó cselekedetek magasan állnak, mint egy zöld fenyő.  
Míg a gonosz tettek virágként nyílnak.  
Úgy tűnik, a fenyő nem oly ragyogó, mint a virágok.  
Amikor eljön a fagy, a fenyő még mindig magasan fog állni,  
Míg a virágok elszáradnak, nem láthatók többé.*

A kis vers mesterien világít rá az ok és okozat elvére. A jó cselekedetek egy fenyőfához hasonlíthatók. Ha jót cselekszünk, az talán nem kelt túl nagy feltűnést, míg a gonoszság elsőre vonzónak tűnhet. Amikor eljön a megbűnhődés ideje, a jóság, bármily egyszerű is, jót szül, míg a rossz csak romlást és pusztulást hoz.

Egy másik hasonlat: a gonoszság a köszörűkőhöz hasonlítható. Amikor mindennap használjuk a köszörűkövet, nem vesszük észre, hogy kopik, míg egy nap észre nem vesszük, hogy sokkal kisebb lett. A gonosz emberek olyanok, mint a köszörűkő, a felszínről nem látjuk, ahogy kopnak, de valójában naponta/napról napra használódnak el. A jó emberek olyanok, mint az orchidea, nem látod, hogy nő, de valójában mindennap növekszik. Ha gonosz tetteket követsz el, ne képzeld, hogy senki sem tudja majd meg. Nem menekülhetsz az ok és okozat törvénye, vagy a saját lelkiismereted elől.

Tehát ne aggódj amiatt, hogy egyelőre nem jelennek meg jó eredmények! Csak nézd meg a virágokat és a fűvet a kertben! Nem látod őket növekedni, de apránként teljes virágzásnak indulnak. Van egy mondás, amely így szól: *„Ha valaki kedves, mások kihasználják, de az égiek nem fogják. Amikor valaki gonosz, az emberek félnek tőle, de az égiek nem.”* Nem kell sokat számolgatnunk a nyereség és veszteség tekintetében, mert a karma három életen át működik: múltban, jelenben és jövőben, és soha nem hibázik.

Az ókori Kínában egy fiatalember a fővárosba ment, hogy hivatalnoki vizsgát tegyen. Amikor a vizsgáztató kijavította a dolgozatát, észrevette, hogy az egyik írásjelből hiányzik egy pont. Amikor azonban le akart vonni

a vizsga pontszámából, egy csoport hangya gyűlt össze azon a helyen, ahol a pontnak kellett volna lennie, mintha el akarnák rejteni a hibát. A vizsgálót megpróbálta elzavarni a hangyákat. Amint a kezével elsöpörte őket, egy újabb hangyacsoport gyűlt össze ugyanott. Meglepődött, és megkérdezte a tanulót, hogy meg tudja-e magyarázni ezt a jelenséget. A diák ekkor elmondta, hogy egyszer tanulás közben észrevette, hogy egy csoport hangya élelem után kutat, és nemhogy nem söpörte le őket, hanem kedvességből megetette őket egy cukorkával.

Amint láthatod, a hangyák iránti kedvessége megtérült; az ok és okozat soha nem hibázik.

***A lelkiismeretünk mondja meg, hogy valóban jók vagy rosszak vagyunk-e.***

***Nem kell kérdeznünk, hogy mi az oka a balszerencsénknek vagy a szerencsénknek.***

***Az ok és okozat törvénye alól nincs menekvés.***

***Csak idő kérdése, a hatások bekövetkeznek.***

„***A lelkiismeretünk mondja meg, hogy valóban jók vagy rosszak vagyunk-e.***” Lehet, hogy mások nem tudják megmondani, hogy igazából jók vagy rosszak vagyunk-e, de mi tudjuk majd. Az ég és a föld is tudja. Nem menekülhetünk az ok és okozat törvénye elől.

„***Nem kell megkérdeznünk, hogy mi az oka a balszerencsénknek és a szerencsénknek***”. Ha valóban meg akarjuk érteni, mi az ok, nem kell másokhoz fordulnunk. Mindössze annyit kell tennünk, hogy megkérdezzük önmagunkat. Azt aratjuk, amit vetünk. Mi magunk vetjük el az okokat és mi magunk aratjuk le a hatásaikat. Van erre egy régi vers:

Ha tudni akarjuk, hogy mik voltak az okok az előző életünkben, akkor csak figyeljük meg a következményeket! Az okok következményeit éljük meg. Ha tudni akarjuk, milyen lesz a jövőbeli életünk, nem kell mást tennünk, mint megnézni, mit teszünk ma.

Néhányan talán kételkednek az ok és okozat törvényében. Lehet, hogy azt látják, néhány igazán rendes ember nehéz sorsra jutott, miközben néhány bűnözőt nem büntetnek meg, és úgy tűnik, hogy nekik mindenük megvan. Amit nem tudnak, hogy ez az ok és okozat működése.

Miért vannak kedves emberek nehéz helyzetben? Azért, mert nem merítették ki az előző életekből származó rossz karmájukat. Ez olyan, mintha egy régi adósságot törlesztenének! Akkor miért élvezik egyes gonosz emberek a jó életet? Azért, mert nem merítették ki az előző életekből származó jó karmájukat. Az ok és okozat törvénye három életidőre terjed ki: a jelenre, a múltra és a jövőre.

**„Az ok és okozat törvénye alól nincs menekvés; csak idő kérdése, hogy mikor jönnek a hatások”.** Vannak növények, amik minden évben termést hoznak. Ha tavasszal elültetjük az ilyen növényeket, akkor nyáron aratni kell; bizonyos karma ebben az életben fog megnyilvánulni. Néhány növénynek két évbe telik, mire bármilyen gyümölcsöt hoz; néhány karmának két életre van szüksége ahhoz, hogy beteljesedjen. Néhány növénynek sok évbe telik, mire gyümölcsöt hoz; néhány karmának sok életbe telik, mire manifesztálódik.

Az ok és okozat törvényében nincs bizonytalanság; előbb vagy utóbb hatni kezd. Egy tanácsot szeretnék adni. A jó emberek ne legyenek frusztráltak, ha nem látják jó cselekedeteik gyümölcsét. A bűnös emberek ne gondolják, hogy szerencsések, amiért nem kapták el őket, mert eljön az ő idejük is. Nincs menekvés az ok és okozat elől.

***Lovon lovagolsz,  
míg én számaron poroszkálok,  
Úgy tűnik, neked jobban megy, mint nekem!  
Megfordulva meglátok egy férfit, aki a kocsiját húzza.  
Vannak, akik jobban járnak, mint én,  
De vannak nálam szerencsétlenebbek is!***

Ebben a világban nem kell hasonlítgatnunk magunkat másokhoz. Ha ezt tesszük, folyton csalódottak leszünk. Nem érdemes túlságosan nagyravágyónak lennünk. A túlságosan nagyravágyó emberek állandóan kötélhúzásban vannak másokkal, és soha nem találnak békét.

**„Te lovon lovagolsz, én meg számaron”.** Mindig találsz valakit, aki jobban boldogul mint te. Te külföldi autót vezetsz, én pedig hazai autót. Te autót vezetsz, míg én csak motorkerékpárt. Te motorozol, én meg csak biciklizem. De, „Megfordulva látok egy embert, aki a kocsiját húzza”. Rengeteg olyan ember van, akinek még kerékpárja sincs, és gyalog kell járnia. Meg kell értenünk, hogy bár vannak nálunk szerencsésebbek, de

sokan vannak kevésbé szerencsések is. Meg kell elégednünk a saját helyzetünkkel, és nem szabad mindig többre vágnunk. Ha már összehasonlítani akarjuk magunkat másokkal, akkor ne a gazdagság, a hírnév vagy a luxus terén hasonlítgassuk magunkat. Ehelyett az erkölcs, a képességek, a tudás és a megbocsátás terén kellene összehasonlítanunk magunkat. Ezeken a területeken kellene jobbat tennünk magunkat.

A fenti vers azt mondja, hogy legyünk elégedettek a saját helyzetünkkel. Hadd mondjak el egy verset, amely kifigurázza azokat az embereket, akik soha nem elégedettek önmagukkal:

Először keményen dolgozom két étkezésért, aztán a szép ruhákért. Most, hogy szép ruháim vannak, vágyom egy szép feleségre. Most, hogy van egy szép feleségem, akarok egy szép kocsit.

Most, hogy van egy flottányi szép kocsim, termékeny tanyát akarok.

Most van sokholdnyi termékeny földem, kormányzati címet akarok, hogy lenyűgözzek másokat.

Nem akarok a létra alján kezdeni, de még a közepén sem.

Amikor a csúcson vagyok, egy ideig császár akarok lenni. Amikor császár vagyok, és minden jól megy, örökké akarok élni.

A vágyaimnak nincs vége, egészen addig a napig, amíg vonakodva meg nem halok.

Ebből a versből kiderül, hogy kívánságainknak és vágyainknak sosincs vége. Az ember boldogsága nem azon múlik, hogy mennyi pénze van, vagy milyen címet visel. Néha a pénz sok fejfájást okozhat, és az impozáns pozíciók még több gondot. Nem szabad önzőnek lennünk. Nem csak elvenni, hanem adni is kell. Aki csak elvenni tud, anélkül, hogy adna, az soha nem lesz boldog.

***A sárkány a sekély vizekben ki van szolgáltatva a garnélaráknak...***

***Egy tigris a síkságon kutyák üldöznek.***

***A kapcsolatok olyanok, mint az árapály: vannak csúcsok és mélypontok,***

***A világi hullámhegyeket és hullámvölgyeket úgy kell kezelni.***

***Olyan könnyedén, mint a felhők gyülekezését és feloszlását.***

Ez a vers nagyon hasznos lehet a fejlődésünk során. Valaki úgy érezheti, hogy mások mellőzik. Úgy érzi, hogy nem kap lehetőséget, hogy

kibontakoztassa a benne rejlő képességeket. Úgy érzi magát, mint „**A sárkány a sekély vízben, ki van szolgáltatva a garnélaráknak**”. Egy sárkányhoz hasonlítja magát, amely sekély vízben csapdába esett. Nemcsak, hogy nincs elég víz ahhoz, hogy megmutathassa erejét, hanem a körülötte úszó garnélarákok és halak is megtámadják. Így ellenszenvet táplál mások iránt, és másokat hibáztat, amiért nem bánnak vele méltányosan.

„**Egy tigrist a síkságon kutyák üldöznék**”. Valaki úgy érezheti, hogy ő egy nagyon rátermett ember, aki a tigrisek erejével rendelkezik. Mégsem az erdőben találja magát, ahol megmutathatja erejét, hanem a síkságon, ahol kutyák üldözik. Másokat hibáztat, amiért nem kapja meg azt a megbecsülést, amit szerinte megérdemelne. Nem tudja, hogyan mérlegelje saját helyzetét, és hogyan ismerje fel, hogy ő nem sárkány, és nem is tigris. Ő is csak egy átlagos ember, mint te vagy én. Ha képes lenne változtatni néhány rossz szokásán, és kedvesen és tisztelettel bánná másokkal, megváltoztathatná a világot, mások viszonzásul szívesen barátkoznának vele.

„**A kapcsolatok olyanok, mint az árapály: vannak csúcsok és mélypontok, a világi hullámokat olyan könnyedén kell kezelni, mint a felhők gyülekezését és feloszlását**”. Van egy régi mondás: „Az emberek sok mérföldet utaznak, hogy meglátogassanak egy gazdag rokont, de a szomszédban lakó szegény barátról nem vesznek tudomást”. Ha szegény vagy, az emberek talán nem vesznek rólad tudomást. Egy nap, amikor gazdaggá válsz, a rokonok és barátok kezdenek hívogatni. Ez az emberi természet, és nem szabad ezen rágódnunk. Amit tennünk kell, az, hogy szenvtelenül nézzük a kapcsolatokat, mint a sodródó felhőket, amelyek vagy gyülekeznek, vagy feloszlanak. Nem szabad, hogy zavarjon bennünket. Ha nagystílűek vagyunk, akkor lehetünk igazán boldogok.

Néhány évtizeddel ezelőtt a tiszteletreméltó Yuen-ying nyilvános tanítást adott. A tanítás végén a jeladásért felelős szerzetes félreértette az előírást: „Üsd meg a tanítómestert, és lássuk a nagyharangot”. (Egy nyilvános tanítás végén, az etikett szerint, meg kell ütni a harangot és „kikísérni a tanítómestert”). Tiszteletreméltó Yuen-ying azonnal válaszolt: „Ne üss meg, magamtól is el tudok menni”. Ez mutatja, hogy milyen könnyedén és humorral kezelte a helyzeteket. A másokkal való érintkezés során, ha egy kis humort tudunk használni, mindig vidámmá változtathatjuk a kellemetlen helyzetet.

***Az élet jön és megy, mint a villám,  
A szerelem végtelen szenvedést okoz.  
Amikor az ember felismeri az igazság és a hamisság természetét,  
Megszabadul a születés és a halál hálójától.***

„*Az élet jön és megy, mint a villám*”. Az életünk nagyon rövid. Olyan rövid, mint a tűzkő szikrája vagy a villám fénye. Még ha nyolcvan, kilencven, százhusz évig élünk is, az univerzumhoz képest az élettartamunk olyan rövid, mint egy villanás.

Miért hajszoljuk magunkat? Mire törekszünk? A megélhetésért végzett munka mellett a legtöbb erőfeszítést a szerelemért tesszük, ezért mondjuk: „A szerelem végtelen szenvedést okoz”. A szüleink közötti szeretetből születünk. Buddha „érzelmi érző lényeknek” nevezett minket, mert érzelmekből születünk. Gyakran ragaszkodunk és kapaszkodunk a szeretetbe és az érzelmekbe - a családunk szeretetébe, a férj és feleség közötti szeretetbe, sőt még egy hobbi szeretetébe is. A mindenféle szeretethez és érzelemhez való ragaszkodásunk és kapaszkodásunk miatt sok fájdalmat szenvedtünk el.

Mi a szeretet? Miért úzik olyan forrón a szerelmet? Megéri-e? Hogy nyersen fogalmazzak, a szerelem egy bájital, amelyet egy kés pengéjére kennek. Édes, keserű, savanyú és fűszeres, mindez együtt. Az embernek meg kell kockáztatnia, hogy megvágja a nyelvét, hogy megkóstolhassa a kevéske édességet. Vannak, akik még az életüket is kockáztatják a szerelemért. Nagyon fontos, hogy kiegyensúlyozzuk a szeretetünket, hogy ne essünk szélsőségekbe! Manapság sok fiatal vakon esik szerelembe. Ha nem kapják meg, amit akarnak, dühöseksé válnak. Vannak, akik még öngyilkosságot is elkövetnek.

Egyszer beszéltem egy fiatalemberrel, aki öngyilkosságot fontolgatott: „Miért vagy ilyen ostoba?”. Azt válaszolta: „Olyan gyönyörű, mégsem szeret engem!”. Akkor azt mondtam neki: „Miért kínozod magad? Miért akarsz öngyilkos lenni csak azért, mert nem szeret téged? Több széplány van, mint számtalan csillag az égen... Rengeteg más lány van, akibe beleszerethetsz, ha eljön az ideje. Nincs értelme megölni magadat egyetlen lány miatt”.



Az igaz szerelem olyan nyitott, mint a tiszta kék ég. Ha képesek vagyunk kitárni a szívünket, sok mindent szeretettel tudunk átölelni: a társadalmunkat, az országunkat, az összes embertársunkat és minden érző lényt. **„Amikor az ember felismeri az igazság és a hamisság természetét, megszabadul a születés és a halál hálójától”**. Ha képesek vagyunk szeretni azt, amit szeretni kell, és elengedni azt, ami nem érdemli meg a szeretetünket, akkor nem fog a szeretet kínozni. Ha képesek vagyunk megismerni a szeretet valódi természetét, akkor nemcsak hogy nem követünk el nem-üdvös cselekedeteket, hanem képesek leszünk megszabadulni az újraszületések körforgásától is.

***A világi dolgok úgy jönnek és mennek, mint a villám.  
Az újjászületés kereke sodródó felhőként gördül előre.  
Ma nem tudjuk megjósolni, hogy mi fog történni holnap,  
Hol találunk időt pletykálkodásra és kritizálásra?***

„***A világi dolgok úgy jönnek és mennek, mint a villám***”. A gazdagság és a hatalom mulandó. A világi dolgok olyan gyorsan változhatnak, mint egy villámcsapás, és nem tartanak tovább, mint egy álom.

„Az újjászületés kereke úgy gördül előre, mint a sodródó felhők”. Ahogy életről életre vándorolunk az újraszületések során a hat birodalomban, lehet, hogy a mennyben találjuk magunkat, lehet, hogy a pokolban, vagy az éhes szellemek vagy állatok között. Az újraszületés e folyamatos körforgásai egy áramló patakhhoz hasonlíthatóak. Merre tartunk legközelebb? Mikor fogunk megállni?

„***Ma nem tudjuk megjósolni, hogy mi fog történni holnap***”. A világ dolgai olyan hirtelen változnak, és nehezen átláthatók. Ki tudhatja, mi fog történni holnap? Ha ma levesszük a cipőnket és a zokninkat, hogy lefeküdjünk, nem tudjuk, hogy holnap vissza tudjuk-e majd venni azokat.

„***Hol találunk időt pletykálkodásra és kritizálásra***”? Az élet olyan kiszámíthatatlan, és állandóan változó, instabil, mint egy buborék. Ha igazán megértjük az élet mulandóságát, hogyan pazarolhatjuk az időnket pletykálkodásra és kritizálásra.

Egy nap a híres csan mester, Lan Jung, épp a templomkert söprésével volt elfoglalva. Annyi port kavart fel, hogy az orra folyt és a szeme könnyezett. Egy járókelő azt javasolta, hogy törölje le a könnyeit és fújja ki

az orrát. A csan mester ránézett, és azt mondta neki, hogy túl elfoglalt ahhoz, hogy időt szakítson rá. El tudjátok képzelni, hogy mennyire koncentrált és összpontosított, hogy még arra sem volt ideje, hogy megtörölje a szemét vagy kifújja az orrát?

Az élet rövid. Nem szabad halogatnunk. Azt kell tennünk, amit ma megtehetünk. Még fontosabb, hogy minél hamarabb elkezdjük a Dharma-gyakorlást, és elinduljunk a megvilágosodáshoz vezető úton.

*Mielőtt megszülettem, ki voltam én?*

*Születés után ki vagyok én?*

*Boldogsággal érkezünk erre a világra, és bánattal távozzunk,*

*Ki az, aki csukott szemmel fekszik a halálos ágyon?*

Ez a versszak a Csing császár, Shun-chi a szerzetesrendet dicsőítő verséből származik. Kérdései rendkívül találóak. Tudjuk-e, honnan jövünk? Kik voltunk, mielőtt megszülettünk?

Az emberi test a négy elemből, a földből, a tűzből, a vízből és a szélből áll. Amikor meghalunk, ez a négy elem szétszóródik, és újra összeáll, miközben új fizikai formát veszünk fel, és a létezés hat birodalmának egyikében újraszületünk. Elveszünk, amikor egyik birodalomból a másikba költözünk. Nem tudjuk, hogy mit csinálunk az anyaméhben, és amikor megszületünk, nem tudjuk, hogy kik vagyunk. A legtöbb ember örül a születésnek, és siránkozik a halálon. Mi az igazi öröm? Mi az igazi bánat?

Egyszer egy csan mester házról házra járt, hogy alamizsnát gyűjtsön. Történt, hogy az egyik családban, amit meglátogatott, éppen akkor született egy kisbaba, és mindenki gratulált az újdonsült apának. A csan mester azonban hangosan sírni kezdett. Az újdonsült apa nagyon meglepődött, és megkérdezte tőle, miért sír. Ő azt válaszolta, hogy azért sír, mert a jövőben még egy haláleset lesz.

A születés a halálból ered. Ha nem akarunk meghalni, akkor gondoskodnunk kell arról, hogy megszakítsuk az újraszületés körforgását a létezés hat birodalmában. Volt egyszer egy híres költő, Po-hu Tang, aki ezt a verset írta, hogy illusztrálja az élet rövidegét:

Ritkán éljük meg a hetven évet,

És a hetven évem még engem is meglep. Életünk első tíz évében túl fiatalok vagyunk ahhoz, hogy bármit is tudjunk. Az utolsó tíz évben túl

öregesek vagyunk ahhoz, hogy bármit is tegyünk. Így csak ötven jó év marad, aminek a felét alvással töltjük. Így csak huszonöt évünk marad arra, hogy igazán éljünk. De tudjátok-e, hogy mennyi akadály van annak.

Mennyi akadályt kell legyőznünk ebben a huszonöt évben?

Manapság az emberek százhusz évig is élhetnek. A világegyetem határtalan életében százhusz év egy szempillantás alatt eltelik. Arról nem is beszélve, hogy sokan közülünk nem is érik meg a száz évet. Sokan álmukban fognak meghalni, és soha nem lehetünk biztosak abban, hogy egyik pillanatról a másikra tovább élünk-e.

A születés öröme és a halál fájdalom a legtöbb ember számára természetes érzelmek. De valaki, aki bölcs, nem hagyja, hogy ez a drága élet értelmetlenül teljen el. Nem engedi meg magának, hogy tudatlanságban vergődjön. Óvakodnunk kell a téveszméktől, és meg kell nyílnunk az élet és a halál megértése előtt.

***Mit tegyek, ha rágalmaznak, mit tegyek?***

***A megbocsátás a legkisebb kár útja.***

***Mutass jó példát gyermekeimnek és unokáimnak;***

***Kövessd a gyengédet, ne az erőszakost.***

Nem szabad túlságosan elkeseredni, ha mások becsmérelnek minket. Nem árt túlságosan, ha néha a rövidebbet húzzuk, mert amint a felhők széteszlanak, a nap is kisüt. Őszintén és tisztességesen kell bánnunk másokkal, ezzel jó példát mutatva a fiatalabb generációknak. Sőt, még tovább kell mennünk: „Kövessük a szelídeket, ne az erőszakosokat”. Józannak kell lennünk, amikor valaki becsmérel minket. Ha becsmérelnek, úgy tűnik, mi húzzuk a rövidebbet. De ez nem igaz. A valóságban, ha türelmesek és kiszámíthatók tudunk lenni, ha tartózkodunk a bosszúvágtyól, akkor az emberek idővel megtudják az igazságot. Akkor a rágalmazás nemhogy ártana nekünk, hanem lehetőséget teremt érdemeket szerezni.

Ahogy a Negyvenkét szakasz szútrája mondja: „Másokat rágalmazni olyan, mint port fújni a szélbe; nemhogy nem árt másoknak, de a por végül visszahull ránk. Másokat rágalmazni olyan is, mint az ég felé köpni; amikor leesik, a saját arcunkba hullik vissza”. Ezért nem szabad zavartatnunk magunkat mások üres fecsegésén és rágalmazásán. Ehelyett toleránsnak, türelmesnek és megbocsátónak kell lennünk. A legnagyobb erő ebben a világban nem az öklökből és nem a fegyverekből származik, hanem a

sértésekkel szembeni toleranciából. A buddhista tanítások szerint az előírások gyakorlásával szerzett érdem nem olyan nagy, mint a tolerancia gyakorlásával szerzett érdem. Itt láthatjátok a tolerancia erejét.

Gyakorlásunk során az első dolog, amit meg kell tanulnunk, a tolerancia. Toleránsnak kell lennünk a beszédünkben, és nem szabad nyilvánvaló ok nélkül kiabálnunk másokkal. Toleránsnak kell lennünk a testünkben, és nem szabad haragot mutatnunk az arcunkon. Tudatunkban toleránsnak kell lennünk, és valóban meg kell bocsátanunk a mások által ellenünk elkövetett rossz cselekedeteket. Ha ezt meg tudjuk tenni, jó és felbecsülhetetlen példát mutatunk a fiatalabb generációknak.

Van egy történet a Száz példázat szútrában. Egy nap egy apa elküldte a fiát a piacra, hogy vásároljon ételt és italt a vendégeinek. Amikor a fia sokáig nem tért vissza, az apa aggódni kezdett, és elindult megkeresni őt. Megtalálta a fiát az utcán állva, amint egy idegent bámult. Az apa értetlenül állt előtte, és megkérdezte, miért bámul így. A fiú elmondta az apjának, hogy mivel az idegen nem akart félreállni, hogy átengedje, mindketten úgy döntöttek, hogy farkasszemmel néznek, hogy eldöntsék, ki adja fel előbb. Az apa nagyon dühös lett, és azt mondta a fiának, hogy szaladjon haza a vásárolt holmival, ő pedig átveszi a helyét, és meglátják, ki nyer.

Az, hogy lecövekelünk, egyetlen lépést sem teszünk, győzelmet jelent? Ez tesz minket igazán boldoggá? Ha jó példát akarunk mutatni a fiatalabb generációknak, akkor toleránsnak, türelmesnek és megbocsátónak kell lennünk. Gyermekeinknek ez óriási hasznára válik majd.

***Ha nem gondolod át háromszor az ügyeid, megbánhatod.***

***Ha ezt meg tudod tenni, akkor nem kell aggódnod a jövőbeli problémák miatt.***

***Az idő múlásával minden úgy múlik el, mint a víz folyása.***

***Mindennap olyan könnyű lehet a tudatunk, mint a tavaszi szél.***

Alaposan át kell gondolnunk a dolgokat, és óvatosan kell cselekednünk. Ha indulatosak lennénk, biztosan megbánnánk, mert sok körülmény megköveteli a toleranciát.

Volt egyszer egy kereskedő, aki azt tervezte, hogy az újévi ünnepekre hazamegy. Ajándékot akart venni a feleségének. Elidőzött a piacon, és megállt egy szerzetes előtt, aki buddhista verseket árult. A

kereskedő kíváncsiságból odalépett, és megkérdezte a szerzetestől: „Mennyibe kerül egy vers?”. „Tíz tael arany”. „Ilyen sok?” - kiáltott fel a kereskedő. „A versek nagyon találóak. Megérik az árukat”. Szólt a szerzetes válasza. A kereskedő egy darabig gondolkodott, majd azt mondta: „Akkor szeretnék venni egy verset”. A szerzetes ekkor felolvasta a verset, és megkérte a kereskedőt, hogy jól jegyezze meg.

Egy vers mindössze négy mondatból állt, és tíz tael aranyba került. A kereskedő kissé sajnálkozott, de tudta, hogy nem illik kimutatni a kelletlenségét. Éjjel-nappal utazott, míg haza nem ért. Amikor megérkezett, már szilveszter éjfél volt. Láta, hogy a bejárati ajtó nincs rendesen bezárva. Belépett, és csodálkozva ment a hálószobába. A félhomályban meglátott egy pár férfi papucsot. Dühösen ezt gondolta a kereskedő:

„A feleségem megcsalt, amíg távol voltam”. Bement a konyhába, felkapott egy kést, és egyenesen visszaindult a hálóba. A pillanat hevében eszébe jutott az öreg szerzetes verse:

Lépj három lépést előre és gondolkodj!

Aztán lépj három lépést hátra, és gondold át újra!

Ha meg akarod ismerni az igazságot az életben

A hat gyökér tolvaj cinkos a bűnben.

A kereskedő felesége arra a zajra ébredt, hogy a férfi újra és újra három lépést tett előre és három lépést hátra. Örült, hogy látja a férjét, mégis összezavarta a férfi haragja. Megdöbönt, miután megtudta a férfi vádját. Azt mondta: „Ma szilveszter van. Nem voltál itthon. Elhelyeztem egy pár papucsodat, hogy szerencsét hozzon a biztonságos visszatérésedhez”. A válasza úgy csapott le a férfira, mint a mennydörgés. Örömmel kiáltott fel: „Tíz tael a versért, nagyon megérte az árát!”.

Mindennapi életünk során fel kell ismernünk, hogy amit a saját szemünkkel látunk vagy a saját fülünkkel hallunk, az nem mindig felel meg a valóságnak. Könnyen megtéveszthet bennünket a hat gyökér, amelyek bűnrészesek a bűnben. Ezért óvatosnak kell lennünk.

## 2. A gyakorlásról

„Csontig hatoló hideg után válhat valaki a Dharma királyává”.

***A harag nélküli arc az igazi felajánlás.  
A száj, amely nem beszél haragot, illatos és friss.  
A harag nélküli szív felbecsülhetetlen kincs.  
A buddha-természet túl van az időn és a határokon.***

Vigyáznunk kell a haragunkra. A buddhizmusban a haragot a tűzhöz hasonlítják, mert elégetheti a jó karmánkat. Amikor a harag tüze támad, gyorsan leégeti az érdemek erdejét, amelyet mindaddig oly keményen műveltünk.

Ezért kell uralkodnunk a haragunkon. Először is, ahogy a bevezetőben említettük: „***A harag nélküli arc az igazi felajánlás***”, folyamatosan mosolyognunk kell. Az egyik legszebb dolog ezen a világon a mosoly, és ez a jótékonyosság és a jóindulat egyik legjobb formája. Néhányan tévesen azt gondolják, hogy gazdagnak kell lenni ahhoz, hogy jótékonykodni tudjunk, nem veszik észre, hogy a másokra irányuló őszinte mosoly nemcsak a jótékonyosság legértékesebb formája, hanem csodálatos felajánlás is.

A buddhizmusban az adásnak és a jótékonyáságnak számos formája létezik. Adományozhatunk ételt, ruhát, bútort és gyógyszert. Felajánlhatunk füstölőt, virágot, gyümölcsöt vagy értéktárgyakat is. Használhatjuk testünket, beszédünket és gondolatainkat a felajánlások megtételére. A legmagasabb felajánlás a szívből jön. A szív igazi boldogságát az arcunkon lévő mosoly mutatja meg; ez a legértékesebb felajánlás.

„***A száj, amely nem beszél haragot, illatos és friss***”. Amikor beszélünk, azt kedvesen és őszintén kell tennünk. Nem szabad becsmérelnünk, sem rágalmaznunk. Ne pletykáljunk, és ne beszéljünk az emberek háta mögött. Ahogy a Gyémánt Szútrában olvasható, Buddha csak az igazat mondta, és nem bocsátkozott túlzásokba és hazugságokba. Kedvesen beszélni olyan, mint a friss levegő.

„***A harag nélküli szív felbecsülhetetlen kincs***”. Szüntelenül figyelünk kell, hogy a harag ne támadjon fel. Nem szabad haragot mutatnunk az arcunkon, nem szabad haragos szavakat használnunk, és a szívünk mélyére kell mennünk, hogy gyökerestül kiirtsuk a harag gyökerét is. Ha nincs harag a szívünkben, minden gondolatunk és cselekedetünk arra fog irányulni, hogy segítsünk másokon, kényelmet, bizalmat és reményt adjunk másoknak. A gyakorlás e szintjének elérése felbecsülhetetlen értékű.

„*A buddha-természet túl van az időn és a határokon*”. Ha testünket és elménket minden haragtól mentes cselekedetekben, beszédben és gondolatokban tudjuk pihentetni, akkor elkezdjük meglátni határtalan Buddha-természetünket.

*A távoli hegyek biztonságos menedéket jelentenek a tigriseknek.*

*A hatalmas óceán összegyűjti az összes folyó vizét.*

*A haszontalan fecsegés sok pletykát szül.*

*A bajok abból adódnak, hogy túl keményen és a lehetőségeinket meghaladva próbálkozunk.*

„*A távoli hegyek biztonságos menedéket jelentenek a tigriseknek*”.

Nem látni tigriseket az utcákon kóborolni, mert a hegyek mélyén élnek, ez azonban nem csökkenti a tigrisek félelmetes erejét. Egy igazán sikeres és érett ember nem hanceg az eredményeivel, épp ellenkezőleg, alázatosan elrejtja a képességeit, és elvegyül a hétköznapi emberek között.

„*A hatalmas óceán összegyűjti az összes folyó vizét*”. Az óceánok természetüknél fogva minden forrásból befogadják a vizet, legyen az bármilyen kicsi. Soha nem utasítanak el egy patakot, folyót vagy hatalmas folyamot sem. Ahhoz, hogy nagyszerű lényé válj, légy olyan, mint az óceán, toleráns és minden lényt befogadó.

„*A haszontalan fecsegés sok pletykát szül*”. Sok baj származik ebben a világban abból, hogy nem vigyázunk a nyelvünkre. Ha nem gondolkodunk, mielőtt beszélünk és cselekszünk, sok konfliktust és bajt okozhatunk a körülöttünk lévő világban.

„*A bajok abból adódnak, hogy túl keményen és a lehetőségeinket meghaladva próbálkozunk*”. Honnan származnak a gondjaink? A bajok gyakran abból erednek, hogy mások előtt akarunk járnunk, és nem vagyunk hajlandóak méltóságteljesen veszíteni. Mélyebb szinten a sóvárgás, a harag, a káprázat, az önteltség, a kétség és az én-képzet illúziója az emberi bajok hat alapvető forrása.

A vers lényege a következőképpen szemléltethető: Takarékoskodj az ütéseiddel, takarékoskodj az energiáddal. Spórolj a könnyeiddel, spórolj az energiáddal. Ha túl könnyen sírunk, csak akaratlanul szabadítjuk fel a szomorúságból és a haragból származó energiát. Ha megtanuljuk visszafogni magunkat a spontán kirohanásoktól, akkor az energiát mások

iránti toleranciába tudjuk irányítani. Így sok konfliktustól kímélhetjük meg magunkat és a körülöttünk élőket.

Amikor pletykáról van szó, hogyan kezeljük? Először is tartózkodnunk kell a beszédétől, hogy ne szaporítsuk azt. Másodszor tartózkodnunk kell attól, hogy meghallgassuk. Harmadszor, nem szabad félnünk tőle. Nap mint nap van pletyka, ha nem hallgatjuk meg, akkor nem lesz. A pletyka szájról szájra jár a közösségben. Miért kellene lealacsonyodnunk a pletykás viselkedéshez? Nem kell túlságosan komolyan venni és jelentőséget tulajdonítani neki. Aki erre képtelen, az nem tudja, hogyan kell kezelni a pletykát, mint ahogy a szemetet sem tudja kezelni. A pletykát, akárcsak a szemetet, nem szabad túl komolyan venni. Ha nem dobjuk ki azonnal, csak beszennyezi a környezetet, és kellemetlenségeket okoz. Azok, akik képesek rá, használják a három gyakorlatot (erkölcs, meditáció és bölcsesség) és a négy határtalan tudatállapotot (együttérzés, kedvesség, együtt örvendezés és egykedvűség), és ezek által természetes módon a konfliktusok és csapások felett tartják magukat.

***A jó orvos mindig először a betegség okát deríti ki.***

***A harag nagyon káros egy beteg ember számára.***

***Az alapos vizsgálat után, az orvos helyes diagnózist állít fel.***

***A megfelelő receptekkel, kigyógyulhatunk a tudatlanságból.***

„***A jó orvos mindig először a betegség okát deríti ki. A harag nagyon ártalmas a betegnek***”. Mielőtt az orvos meggyógyíthatná a beteget, ki kell derítenie a betegség okát, hogy a megfelelő gyógymódot alkalmazhassa. Ha valaki beteg, a harag ronthat az állapotán. Ha nyugodt tud maradni, sokkal gyorsabban gyógyul.

A Buddha nyolcvannégyezer gyógymódot adott nekünk a nyolcvannégyezer baj gyógyítására. Annak, aki kapzsi, a Buddha a nem vonzóról való meditációt tanítja. Mindenféle nem vonzó dolog szemlélése közben természetesen nem fog felébredni a sóvárgásunk. Annak, akiben sok a gyűlölet, a Buddha az együttérzésről szóló meditációt tanítja. Az együttérző tudat létrejöttével a harag nem merül fel.

Aki az illúziói rabja, annak a Buddha a függő keletkezéséről, vagyis az ok-okozatról szóló meditációt tanítja. Ekkor megérthetjük, hogy minden jelenség a függő keletkezésből ered. Ha megértjük, akkor a jelenségeket



úgy fogjuk látni, mint a szálló port és piszkot, és nem lesz helye a nem-tudásnak.

Annak, akinek a tudata szétszórt, Buddha a légzésre való odafigyelést tanítja, hogy javítsa a koncentrációt. Annak, aki én-központú, a Buddha az önzetlenségen való elmélkedést tanítja. Ez az öt meditáció a tudat megnyugtatóására szolgál.

Az ősi Kínában volt egy csan mester, Hu-Chip, aki ezt a receptet adta nekünk, hogy meggyógyítsuk magunkat:

Egy darab jó gyomor, egy darab könyörületes szív, két tál szelídség, három szem igazságosság,

És ne feledkezzünk meg a tisztességről sem.

Egy darab közvetlenség, tíz szem gyermeki tisztelet, egy gramm becsületesség, használd fel az összes jó karmádat, és minden kellemest, amit csak lehet.

Ha ezt a receptet használni tudjuk az életünkben, jelentős könnyebbséget élvezhetünk. **„Az orvos alapos vizsgálat után helyes diagnózist állít fel.**

***A megfelelő receptekkel kigyógyulhatunk tudatlanságból”.***

Az orvos csak alapos vizsgálat után tud helyes diagnózist felállítani, és a megfelelő receptet felírni. A buddhizmus hat páramitája megszabadítja az eszmélő lényeket a hatféle betegségtől: a nagylelkűség megszabadít a kapzsiságtól, az erkölcs megszabadít a helytelen cselekedetektől, a tolerancia megszabadít a gyűlölettől, a szorgalom megszabadít a lustaságtól, az összpontosítás megszabadít a szétszórt tudattól, és a bölcsesség megszabadít minket a tudatlanságtól. Ez a sok előírás megtanít minket, hogyan lehet megszabadulni a sóvárgás, az ellenszenv és a káprázat három mérgétől. Megszabadítanak a téveszméktől, és segítik elérni a megvilágosodást.

***A hegyek és folyók egy napon megszűnnek létezni,***

***A forma folyamatosan változik, a feltételektől függően.***

***A buja hegyek és a csobogó patakok***

***Számtalan körülmény között képesek együtt létezni.***

***A világi életben a gyanakvás és féltékenység***

***Folyton megakadályozza az embereket abban, hogy harmóniában éljenek.***

Bár a világ mulandó és állandóan változó, az ok és okozat törvénye soha nem változik. Amikor **„A hegyek és folyók egy napon megszűnnek létezni”**, nem tűnnek el a semmibe. A hegyek és folyók lényege még mindig megmarad. Az üresség egy mély buddhista fogalom, amelyet elég nehéz lehet felfogni. Ez egy csodálatos „van”. Minden dolog esetében ürességnek kell lennie, mielőtt rendelkezhetnénk. Az üresség a potencialitás. Vegyük például, hogy egy háznak üresnek kell lennie, mielőtt bútorokat helyezhetnénk el benne. A pohárnak üresnek kell lennie, mielőtt vizet tölthetünk bele. Egy táskának üresnek kell lennie, mielőtt dolgokat tarthatnánk benne. Még a fülünknek, a szánkknak, az orrunknak, a pórusainknak és a belső szerveinknek is üresnek kell lenniük, mielőtt az élet létrejöhet. Gondolod, hogy élhetünk, ha a szemünk, a fülünk, az orrunk és a szánk dugig van tömve?

Ezért mondjuk, hogy az üresség létezik, és ez nem jelenti a semmit. Azért, mert a tér üres, változatos tájakkal rendelkezhetünk. Néhányan nem értik az üresség fogalmát. Azt gondolják, hogy az üresség az anyag ellentéte. Azt gondolják, hogy az anyag nem lehet üres, és az ürességnek nem lehet szubsztanciája. Mint kiderül, az üresség és az anyag ugyanannak az éremnek az ellentétes oldalai. A Szív Szútrában azt mondják: **„A forma nem különbözik az ürességtől és az üresség nem különbözik a formától”**.

A forma fizikai, míg az üresség mentális. A fizikai (forma) és a mentális (üresség) kombinálásával keletkezik az univerzum minden jelensége. Ezért mondjuk, hogy **„a forma folyton változik a feltételektől függően”**. Az üresség az igazi természet, minden dolog lényege, függetlenül attól, hogy milyen formát ölt.

**„A buja hegyek és a csobogó patakok számtalan körülmény között képesek együtt létezni. A világi életben a gyanakvás és a féltékenység mindig megakadályozza az embereket abban, hogy harmóniában éljenek”**. Meg kell értenünk, hogy a forma az ürességből ered. Az üresség és a fennálló feltételek miatt létezhetnek a buja hegyek és a csobogó patakok. Amikor emberekkel foglalkozunk, és gyanakvóak és féltékenyek vagyunk, akkor mások nehezen fogadnak el minket. El kell engednünk, és el kell vetnünk a kételyeinket és az irigységet. Engednünk kell, hogy kitáguljon a látókörünk, és meg kell tanulnunk megbocsátani. Ha együttérzőek vagyunk, akkor nyugodtan élhetünk és élvezhetjük az életünket ebben a világban.

***Nincs itt semmi, ami miatt érdemes lenne aggódnunk,  
Meg kell tanulnunk, hogy csak szemléljük a viharokat a  
teáscsészében.***

***Fel kell állnunk, amikor elestünk,  
Akkor az egész világ a miénk, hogy élvezzük.***

Ebben a világban nincs semmi, amiért érdemes lenne aggódni. Sok fejfájásunkat az ostobaságunk okozza. A tehetetlenek gondokat okoznak. A rátermett ember tudja, hogyan lehet a bajokat megszüntetni. A rátermett emberek tudják, hogyan lehet a nagy problémából kis problémát csinálni, és azt is, hogyan lesz a kis problémából „semmi probléma”. A tehetetlen azonban szereti szítani a lángot. Amikor másokkal foglalkozunk, gyengéd tapintatot és nem nyers erőt kell alkalmaznunk. Együttérzést kell használnunk, nem pedig ellenérzést.

Amikor Nagy Sándor seregével megpróbálta meghódítani a világot, nem sok ellenállásba ütközött. Egészen addig, amíg el nem érte az óceánt. Ránézett az óceánra, és felsóhajtott: „Végül is az ember nem tudja meghódítani az egész világot”.

Bár a világot nem tudjuk meghódítani, de önmagunkat igen. Le kell győznünk önzésünket, haragunkat és kapzsiságunkat. Ha le tudjuk győzni kapzsiságunkat, gyűlöletünket és téveszméinket, akkor felszabadulhatunk. A Dharma arra ösztönöz minket, hogy gyakoroljuk az erkölcsöt, a koncentrációt és a bölcsességet, hogy eloltsuk a kapzsiság, a gyűlölet és a káprázat lángjait.

***„Nincs itt semmi, amiért érdemes lenne aggódnunk. Meg kellene tanulnunk, hogy csak szemléljük a viharokat a teáscsészében”.*** A mindennapi életünkben a problémák és a fejfájás elkerülhetetlenek. A problémák és a fejfájás önmagukban nem olyan szörnyűek. Mindössze azt kell megtanulnunk, hogyan oldjuk meg őket. Meg kell tanulnunk, hogyan lehet a nagy problémából kis problémát csinálni, és hogyan lehet a kis problémából megoldást csinálni. Ha valami kellemetlen dolgot hallunk, ne ismételjük meg, ne írjunk róla, és ne is gondoljunk rá. Teljesen hagyjuk figyelmen kívül testben, beszédben és a tudatban.

***„Fel kell állnunk, amikor elestünk”.*** Mindennapi életünkben elkerülhetetlen, hogy akadályokkal szembesüljünk. Elszántságra van

szükségünk, és fel kell állnunk, amikor elestünk, akkor haladhatunk előre. Sok hősünk és vezetőnk azért sikeres, mert nem félnek a kudarctól. A modern Kína alapító atyja, Dr. Szun újra és újra elbukott forradalmaiban. Nem adta fel, és végül sikerrel járt. Ha elszántan gyakoroljuk a Dharmát, akkor legyőzhetjük a szennyeződések seregét. **„Akkor az egész világ a miénk, hogy élvezzük”.**

**„Nem hétköznapi ember az, aki a havas hegygerincen tudja eltemetni a fejét,**

**Hajlandó feladni a testét a Dharmáért.**

**Csak a csontig hatoló hideg után válhat valaki a Dharma királyává.”**

Bodhidharma keletre jött, és a Shao Lin templomban elvonultan gyakorolt. A második pátriárka, Hui-ko elment hozzá, hogy a Dharmáról kérdezzen. Egy hosszú, havas éjszaka alatt Hui-ko Bodhidharma csarnoka előtt állt és várt. A hó térdig felhalmozódott, de Hui-ko nem mozdult, és Bodhidharmától kérte a tanítást.

Végül Bodhidharma kinyitotta a szemét, és megkérdezte: „Miért állsz itt ilyen sokáig?”. „Kérlek, Mester, segíts megnyugtatni az elmémet”. „Add ide az elmédet, majd én rendbe teszem neked”. „De nem találok az elmémet”. „Már teljesen rendbe tettem az elmédet.” Amint Hui-ko felfedezte megtévesztett elméjét, az rendeződött.

Ezért mondják: **„Nem hétköznapi ember az, aki képes a fejét a havas hegygerincre temetni, és hajlandó feladni a testét a Dharmáért”.** A hóban állva, a Dharmáért könyörögve Hui-ko levágta a karját, hogy áldozatot mutasson be. Hajlandó volt feladni a testét a Dharmáért, és végül elérte az Utat.

Csan Fa-jüan mester délről érkezett. Egészen északig utazott, hogy a Dharmát keresse. Egy hideg téli éjszakán a kolostor előtt ült és várta, hogy beengedjék. Reggeltől estig senki sem törődött vele. A hideg szél heves volt, és társai egymás után hagyták el, míg végül teljesen egyedül maradt. Ekkor kijött a kapus, és rárivallt: „Már nagyon késő van, miért nem mész el”. És ezt mondva egy tál hideg vizet öntött Fa-jüanra. Fa-jüan mester nyugodtan és méltósággal válaszolt:

„Tiszteletreméltó, több ezer mérföldről jöttem, hogy megtanuljam az Utat. Azt hiszed, hogy elűzhetsz engem egy tál vízzel?”

Fa-jüan mester határozott volt a Dharma keresésében. Bármilyen sértést eltűrt. Később, miután végre befogadták, olajat vett magához, hogy tésztát főzzön a szerzeteseknek. A felügyelő azzal vádolta meg, hogy a kolostor tulajdonát lopta el, hogy kedvezményekhez jusson, és többször kiutasította a templomból. Fa-jüan nem adta fel, kint koldult alamizsnáért, hogy visszafizesse a templommal szembeni adósságát. Végül visszafogadták, és letelepedhetett. Gyakorlásának mélységét a templom elismerte, és átadták neki a Dharmát.

*„Csak csontig hatoló hideg után válhat valaki a Dharma királyává”.* Hui-ko és Fa-jüan számos nehézségen mentek keresztül, ami segített nekik abban, hogy olyan nagyszerű pátriárkákká váljanak, amilyenek lettek. A dermesztő hideg próbája nélkül a szilvavirág nem virágzik ki. A forró nyár melege nélkül a lótusz nem nyílik ki.

*Az előírások a legjobb orvosság a káprázat betegségére.*

*A szenvedés számtalan formája ellen kell védekeznünk,*

*Olyan éberséggel, mintha a saját szüleinket védenénk.*

*Szabadulj meg a téveszméktől és gyűjtsd meg a bölcsesség lángját, átkelni az élet és halál hídján.*

*Használd a bódhi tutajt, hogy átkelhess a karma határtalan óceánján.*

*„Az előírások a legjobb orvosság a káprázat betegségére”.* Egy országnak rendszerre van szüksége ahhoz, hogy megerősödjön. A törvény szellemének betartása a legfontosabb. A buddhizmus hangsúlyozza az előírások betartásának gyakorlatát. Fontos, hogy megértsük a szabályok szellemét, amit mindig mélyebb szintre lehet vinni. A három ékkőbe való menedékvétel mellett a buddhisták igyekeznek betartani az öt előírást, amelyek a következők: vállalják, hogy tartózkodnak az öléstől; vállalják, hogy tartózkodnak a lopástól; vállalják, hogy tartózkodnak a szexuális visszaéléstől; vállalják, hogy tartózkodnak a helytelen beszédtől; és vállalják, hogy tartózkodnak a bódító szerek fogyasztásától. Ha valaki képes betartani az öt szabályt, akkor nagymértékben táplálja a bölcsességet, ami a megvilágosodáshoz vezet. Ha egy család képes betartani az öt szabályt, akkor boldogan élhetnek együtt. Ha egy közösség vagy egy ország képes betartani az öt szabályt, akkor mindenki kedvessé és jámborrá válik.

**„A szenvedés számtalan formája ellen kell védekeznünk, olyan éberem, mintha a saját szüleinket védenénk”.** Ha mindannyian képesek lennénk tartózkodni a gondatlan gyilkosságtól, akkor tiszteletben tartanánk mások élethez való jogát. Nem lopni azt jelenti, hogy nem sértjük meg mások tulajdonhoz való jogát. A szexuális visszaéléstől való tartózkodás azt jelenti, hogy nem sértjük meg saját vagy mások testét, vagy jó hírnevét. A helyes beszéd azt jelenti, hogy nem sértjük meg sem önmagunk, sem mások becsületét és bizalmát. A bódító szerek fogyasztásának mellőzésével óvjuk egészségünket, hogy bölcsességünk éber maradjon. Ha tartózkodunk a káprázattól és a bódulattól, meglátjuk a magasztos dolgokat az életben.

Függetlenül attól, hogy buddhista vagy-e vagy sem, a világon mindenki profitálhat az öt előírás betartásából. Ha hosszú és egészséges életet akarsz élni, nemcsak az élőlények megölésétől kell tartózkodnod, hanem az életet is meg kell védened, sőt a csapdába esett állatokat is ki kell szabadítanod. Ha gazdag akarsz lenni, akkor nem csak nem szabad lopnod és mások tulajdonát nem szabad megsértened, hanem adakoznod és örömmel adnod is kell. Ha tartózkodsz a szexuális visszaélésektől, nemcsak te, hanem a partnered és a családod is tiszteletet nyer tetteid által. Ha tartózkodsz a hamis beszédétől és mások szóbeli bántalmazásától, mások sem fognak ártani a hírnevednek és a bizalmadnak. Ha természetesen kerülöd a bódulatot, jó egészségnek és éberségnek örvendhetsz.

A világ összes szenvedése és a káosz abból ered, hogy az emberek nem tartják be a törvényeket és nem tartják be az öt előírást. A társadalomban az embereket többnyire azért tartóztatják le és börtönzik be, mert megszegték az öt szabályt. Ha szabad akarsz lenni, ki akarod irtani a káprázatot, fel akarod gyújtani a bölcsesség fényét, ha meg akarsz szabadulni a születéstől és a haláltól, meg akarsz ülni a bódhi tutaján és át akarsz kelni a karma határtalan óceánján, akkor látni fogod, hogy az öt előírás betartása alapvető az emberi erkölcsösség szempontjából.

***Legyen testünk folyamatosan illatos a parancsolatok illata által,  
Legyünk mindig a szamárdhi köntösébe öltözve,  
Akkor a bodhi csodálatos virágai örökké körülvesznek minket,  
És béke és öröm lesz velünk, bárhol is találjuk magunkat.***

**„Legyen testünk folyamatosan illatos a parancsolatok illata által”.** Ha a parancsolatok illatával díszítjük testünket, viselkedésünk összhangban lesz az erkölcsiséggel. Ne lássunk rosszat, ne mondjunk rosszat, ne halljunk rosszat, és ne kövessünk el rosszat. Tartózkodni kell az élőlények megölésétől, a nem adott dolog elvételétől, a szexuális visszaéléstől, a helytelen beszédétől és a bódító szerek fogyasztásától. Ehelyett szabadon kell engedni a befogott állatokat, örömmel kell adni, tisztelettel és illendően kell bánni az emberekkel, dicsérni kell másokat, és ápolni kell a testet és az elmét. A buddhizmusban az öt előírás, a nyolc előírás, a tíz előírás és a bódhiszattva-fogadalom mind a test és az elme megszépítésének és megtisztításának módszerei.

**„Legyünk mindig a szamádhí köntösébe öltözve”.** Ez a mondat a meditáció gyakorlására és a szamádhí elérésére ösztönöz minket. A szamádhí elérése természetes módon nemesíti személyiségünket és etikánkat. A múltban sok idős szerzetes élt a kolostorokban, több évtizedet töltöttek a csan meditációs termekben. Jellemük oly fenséges volt, mint a Tai-hegy. Fokozatosan érték el ezt a csan gyakorlása révén.

**„Akkor a bodhi csodálatos virágai örökké körülvesznek minket”.** Az előírások és a szamádhí mellett a bodhi bölcsességet is ki kell fejlesztenünk. A pradzsnya virága képes megnemesíteni lényünket, hogy az eggyé válhasson a valósággal. Így válhatunk igazi gyakorlókká.

A bódhi bölcsessége a nyitottságból ered. Az előírások, az összpontosítás, mások szolgálata és a magunk fejlesztése; mindezek nyitottságot igényelnek. Nyitottsággal mindent jól lehet csinálni. Vegyük például a nyitottsággal történő étkezést. Ha nyitottan eszünk, az étel íze különösen ízletes lesz. Ha nyitottan alszunk, az alvásunk édes és mély lesz. Ügyeinkben, ha nincs bennünk nyitottság, hiányzik a felelősségtudat, és nem tiszteljük a munkánkat. Nem tudjuk teljes mértékben élvezni mások társaságát sem.

Ezért kell használnunk az előírásokat, az összpontosítást és a bölcsességet, hogy megszépítsük testünket és elménket. **„És béke és öröm lesz velünk, bárhol is találjuk magunkat”.** Ha egyszerűen élünk, bárhová megyünk, mindig gondtalanok lehetünk. Így beilleszkedhetünk az előírások, a meditáció és a bölcsesség gyakorlatába. Akkor valóban élvezhetjük a Dharma örömének békéjét és boldogságát.

***Csak a dermesztő hideg után  
Virágzik a téli szilva, bőséges illattal,  
A lótuszvirág csak a nyár tüzes melegében  
adja ki édes illatát.***

„***Csak a dermesztő hideg után virágzik a téli szilva, bőséges illattal***”. Ha nem próbálkozunk keményen, hogyan érhetünk el sikert? Ahogy a mondás tartja, „nincs fájdalom, nincs nyereség”; ki kell állnunk az élet próbáit, mielőtt sikereket érhetünk el. A szilvavirág téli növény, és csak a kemény hideg után virágzik. Az embernek olyannak kell lennie, mint a szilvavirág, és meg kell tanulnia, hogy a nehéz körülményeket a siker érdekébe használja fel.

„***A lótuszvirág csak a nyár tüzes melegében adja ki édes illatát***”. Képesnek kell lennünk átélni a téli hideg jeget és havat, el kell viselnünk a nyár tüzes forróságát, mielőtt túljutunk az élet viszontagságain és megpróbáltatásain. A buddhizmus gyakorlása során készen kell állnunk sok nehézségre. Nem szabad zökkenőmentes utat elvárnunk törekvéseink során. A hegyek tele vannak meredéllyel, és a hullámok is lehetnek viharosak. Ebben a világban mindig vannak dolgok, amelyek ellenünk dolgoznak. Ezért kell megterveznünk tevékenységeinket, és óvatosnak kell lennünk a gondolkodásunkban. Képesnek kell lennünk arra, hogy a visszaesésekből fejlődjünk, és olyanok legyünk, mint a lótusz, amely a sárban gyökerezve hozza a virágát, és minél forróbb a nyár, annál illatosabb.

Mindannyiunknak vannak erősségei, és nem szabad elfelejtenünk, hogy minden dolog okkal történik. Jelenünk a múltbeli okok összesített hatása. Ahogy a mondás is tartja: „ha a nehéz idők jönnek, a nehéz emberek mennek”. Ha képesek vagyunk kitartani a nehéz időkben, akkor a jó idők is eljönnek. Csak türelmesnek, toleránsnak kell lenni, nem másokat hibáztatni. Így fedezhetsz fel egy nyitott, új világot.

Bonyolult társadalmunkban elkerülhetetlenül számos nehézséggel kell megküzdenünk. Képesnek kell lennünk a veszteségeket és a sérelmeket kezelni, hogy a nehézségeket a javunkra fordíthassuk, a kudarcot sikerré tudjuk változtatni. A sötétség idején, amíg megvan a Dharma fénye, mindig van boldogság az életünkben.

***Bodhidharma nyugatról egy szó nélkül jött,***



***Teljesen a tudat szemlélésére hagyatkozva.  
Ha magunkról és másokról akarunk írni,  
Az ecsetünk hamarabb kiszáradna, mint a Tung Ting tó.***

Amikor Bodhidharma először jött Indiából Kínába, nem hozott magával sem kimondott, sem írott szót, csak a tudat csanját. Ezért mondjuk:

***„Bodhidharma nyugatról egy szó nélkül jött.***

***Teljesen a tudat szemlélésére hagyatkozva***”. Amikor Bodhidharma átadást adott, nem bonyolódott bele a szavakba. Csak a tudat szemlélésére támaszkodott. Ha a Dharmát be akarjuk fogadni a tudatba, nem elég beszélni róla, és nem kell imádkozni összetett tenyérrel. Ehelyett szemlélődnünk kell, és el kell gondolkodnunk azon, hogy valóban rendelkezünk-e együttérzéssel, toleranciával, bölcsességgel és a Dharmával. ***„Ha magunkról és másokról akarunk írni”***, és megrekedünk a retorikában, akkor rossz úton járunk. A nyelv csak egy kifejezőeszköz, egyszerűen csak egy híd. Nem az igazság és nem a Dharma. Egy sütemény képe nem képes kielégíteni az éhségünket. Ha egyszerűen csak a szavak jelentését érted, anélkül, hogy felismernéd az igazságukat mind a gyakorlásban, mind a viselkedésedben, akkor nem vagy a csan igazi gyakorlója.

***„Az ecsetünk hamarabb kiszáradna, mint a Tung Ting tó”***. Réges-régen egy császár kiáltványt tett közzé az egész országban, hogy tizenkét tehén jutalmat ad annak, aki három nap és három éjjel pihenés nélkül tud játszani a hangszerén. A kiáltvány láttán sok zenész jött játszani. Egyikük különösen jól tudott énekelni és játszani, és a díj elnyerésének reményében minden erejét beleadta a zenélésbe. Három nap és éjszaka után azonban a császár nem tartotta be a szavát, és nem adta oda a zenésznek a díjat. A zenész nagyon boldogtalan volt, és megkérdezte a császárt: „Miért nem tartod be a szavadat, ahogy ígérted?” Erre az uralkodó ridegen válaszolt:

„A tehenek iránti mohóságból kapkodó volt a játékod. Csak üres örömet szerezteél a közönségnek. Én nem adom oda a teheneket, azaz csak üres örömet adok. Nem tartozunk egymásnak semmivel, és egyikünk sem csapta be a másikat”.

A csan gyakorlása során kedvességnek, együttérzésnek, örömnek és nagylelkűségnek kell lennie a tudatunkban. Ekkor tudjuk értékelni, hogy Bodhidharma nyugatról megérkezett. Csak akkor tudunk belépni a csan

óceánjába, hogy szabadon hajózhassunk. A szavak üres öröme csak délibáb, nem a valóság és nem a végső igazság.

*Minden erőfeszítés nélkül,  
még ha az ülőpárnádat el is koptatod,  
szíved nem éli át a valódi ürességet.  
Miután nagy erőfeszítéseket teszel,  
Az élet olyan lesz, mint a barackvirág márciusi színe.*

*„Minden erőfeszítés nélkül, még ha az ülőpárnádat el is koptatod,  
szíved nem éli át a valódi ürességet.”*

Ha valaki csak a formára figyel és nem a lényegre, nem fejlődik sokat. Ülhet addig, amíg a párnája el nem kopik; mégis, ha nem tesz erőfeszítést, nem éri el a megvilágosodást.

Van egy régi kínai mondás: „Ha a tudatod elkalandozik, miközben Amitábha nevét recitálsz, akkor addig kántálhatsz, amíg be nem rekedsz, mégsem fogsz sokat fejlődni”. Ha meg akarjuk érteni a Dharmát, komoly erőfeszítést kell tennünk. Csak leülni és meditálni nem elég ahhoz, hogy megértsük a csan-t. Amikor Amitábha nevét recitáljuk, a szívünket kell használnunk, nem csak a szánkat. Hasonlóképpen; ahhoz, hogy sikeresek legyünk az üzleti életben, teljes mértékben be kell vetnünk magunkat a megfelelő időben. A Dharma gyakorlásához meg kell tanulnunk mind tudatunkat, mind a cselekedeteinket kiművelni.

A filmiparban nem csak a főszereplőknek és színésznőknek osztanak díjakat. Díjakat adnak a mellékszereplőknek, mellékszereplő színésznőknek, díszlettervezőknek, jelmeztervezőknek, forgatókönyvíróknak stb. is. Egy jó film elkészítéséhez mindenki munkáját össze kell hangolni. Ha bármelyik hiányzik, a film minősége romlik. Ezt találóan fogalmazza meg a közismert mondás:

„Még a lótuszvirágnak is szüksége van zöld levelekre, hogy kibontakoztassa szépségét”.

Az élet színpadán, függetlenül attól, hogy kik vagyunk, függetlenül attól, hogy milyen szerepet játszunk, legyen az főszerep vagy mellékszerep, nekünk is meg kell tennünk a magunkét. Mindannyian fogak vagyunk egy fogaskerékben, és csak együtt érhetünk el jó végeredményt. Függetlenül attól, hogy mit teszünk ebben az életben, ha felelősségteljesen cselekszünk

és együttműködünk másokkal, mind a családban, mind a munkahelyen, az a humanista buddhizmus gyakorlása lesz. Ez a Dharma igazi megértése.

***„Miután nagy erőfeszítéseket teszel, az élet olyan lesz, mint a barackvirág márciusi színe.”***

Mindannyiunknak hűnek kell lennünk az életben betöltött szerepünkhöz, és a legjobbat kell nyújtanunk, függetlenül attól, hogy mennyi pénzünk vagy intelligenciánk van. Ha mindannyian keményen tudunk dolgozni anélkül, hogy azt kérdeznénk, mi hasznom van belőle, akkor ez a világ olyan szép hely lesz, mint a márciusi barackvirágok.

***Egy antik tükörré ráfér egy kis polírozás;  
ragyog, ragyog, ha eltávolítjuk a port és a szennyeződéseket  
Meg kell nyugtatnunk csapongó tudatunkat,  
és találjunk békét zaklatott szívünkben!***

***„Egy antik tükörré ráfér egy kis polírozás; ragyog, ha eltávolítjuk a port és a szennyeződéseket”.*** Buddha-természetünket elhomályosították a beláthatatlan múltunkból származó ragaszkodásaink és sóvárgásaink. Akárcsak egy régi tükör, ami elvesztette fényét és ragyogását. A tükör fényének visszaállítása sok erőfeszítést igényel. Hasonlóképpen, ha meg akarjuk találni buddha-természetünket, hajlandónak kell lennünk keményen dolgozni.

Hogyan találhatjuk meg a buddha-természetünket? Kántálhatjuk a Buddha nevét, így hódolva neki. Meditálhatunk és gyakorolhatjuk a Dharmát. Mit kellene kántálnunk? A tiszta föld Buddhájának nevét kántáljuk. Miért kell tisztelettel adóznunk a Buddha előtt? A kántálás e módszerét arra használjuk, hogy megfékezzük a tudatban lévő téveszméket. Milyen Buddha előtt kell hódolnunk? Hódolunk a saját tudatunk buddhája előtt. A hódolat során megtaláljuk a saját buddhánkat, aki bennünk van. Hasonlóképpen a meditáció és a Dharma gyakorlása segít megtalálni saját magunkat.

Ahogy zuhanyoznunk kell, hogy tisztán tartsuk a testünket, és mosnunk kell a ruháinkat, hogy tisztán tartsuk azokat, ha a szívünk és a tudatunk tele van szennyeződésekkel, akkor meg kell tisztítanunk őket kántálással, hódolattal és meditációval. Ha megtisztultunk, a tiszta tudat feltárul, ahogyan a csiszolt tükör is ragyog és visszatükrözi az igazi arcot.

*„Meg kell nyugtatnunk csapongó tudatunkat, és /találjunk békét zaklatott szívünkben”.* Ha megnyugtadjuk a tudatot, a zavaros tudat lecsendesedik. Mindannyiunknak vannak illúzióink, zavaros gondolataink és tudatlanságunk. Helyes gondolkodással ki kell javítanunk a téveszméinket. Amikor levertnek érezzük magunkat, vagy könnyen dühbe gurulunk, több helyrehozhatatlan kárt okozunk, mint a dühös hullámok, amelyek felborítanak egy csónakot. Csak amikor nyugodtak és békések vagyunk, akkor láthatjuk meg a fényes és tiszta önmagunkat. Megnyugodhatunk a tudatunkban, és visszatérhetünk a békés állapotba, átélve az univerzum nyitottságát és a ragyogó égboltot.

*A három időben keresed a tudatot, de nem látod.*

*A szemed előre néz, de nem látod a saját szemed.*

*Elveszett kardodat ott keresed, ahol a hullámokat megjelölted,*

*Hiába, a szemed nem talál semmit.*

*Mindig azt látjuk, ami nem fontos, a szelet, a virágokat, a havat és a holdat.*

Ha azt keressük, amit akarunk, ritkán találjuk meg. Amit viszont nem akarunk, azt könnyen megtaláljuk. Nehéz meglátni azt, ami igaz, míg a megtévesztő hazugságok mindig a szemünk előtt vannak. *„A három időben keresed a tudatodat, de nem látod”.* A buddhizmusban a három idő a múlt, a jelen és a jövő, vagy másképpen a három élet. A Gyémánt Szútra a „múltbeli tudat, a jelenbeli tudat és a jövőbeli tudat” kifejezésről beszél. A tudatot ebben a három időben akarjuk megkeresni. A múlt már elmúlt, és nem marad semmi. A jelen tudata egy nanoszekundum alatt eltűnik, és nem lehet megragadni. A jövőbeli tudat még nem keletkezett, és szintén nem lehet megragadni. Ezért lehetetlen és hiábavaló erőfeszítés a tudatot keresni a három időben.

Van egy ősi mese: réges-régen élt egy De-san nevű csan mester Észak-Kínában. Hallott a hatodik pátriárkáról, Hui-neng mesterről, aki a hirtelen megvilágosodás gyakorlatát tanította. De-san mester pökhendi módon kijelentette, hogy a délieknek nem igazi a buddhizmusuk. Mivel nem volt hajlandó elfogadni a hirtelen megvilágosodás lehetőségét, kommentárt írt a Gyémánt szútrához, és eltervezte, hogy elmegy délre, hogy megvitassa és kritizálja Hui-neng mester tanait. Kommentárjával teli kosarakat vitt délre.

Útja felénél megpihent egy fogadóban, ahol egy idős asszony dim-sumot készített. Az asszony látta öntelt viselkedését, miután megtudta, miért jött délre azt mondta: „Csan mester, szeretnék feltenni egy kérdést. Ha tudsz rá válaszolni, ingyen felajánlom neked a dim-sumomat. Ha nem, akkor nem kell délre vinni a kommentárodat”. De-san mester nem tartotta túl nagyra az idős asszonyt, és azt mondta: „Rajta, kérdezz csak, kérdezhetsz amit csak akarsz!”. Az asszony ekkor ezt kérdezte: „A Gyémánt Szútrában az áll, hogy a múltbeli tudatot nem lehet megtalálni, a jelenbeli tudatot nem lehet megragadni, és a jövőbeli tudatot nem lehet megismerni. Mester, te dim-sumot eszel. Miféle tudat ez”? A csan mester tanácstalan volt, nem tudott válaszolni. (A kínai nyelvben a dim sum szónak több jelentése is van. A dim azt is jelenti, hogy utal vagy rámutat. A sum jelentése tudat és szív is, ugyanúgy, mint a szanszkritban a citta.).

***„A szemed előre néz, de a saját szemedet nem látod. Elveszett kardodat ott keresed, ahol a hullámokat megjelölted, hiába, szemed nem talál semmit”.*** Drága kardod a folyóba esett, és megjelölted a vizet, ahol leesett, azt gondolván, hogy visszajöhetsz és visszaszerezheted a fegyvert. Ez lehetetlen. ***„Mindig azt látjuk, ami nem fontos, a szelet, a virágokat, a havat és a holdat”.*** Ha a valóságot keressük, nehéz keresés vár ránk. Ne hagyjuk, hogy a külső környezet, a körülményeink megtévesszenek!

***A hírnévnek és a rossz hírnévnek nincs mércéje, hagyjuk őket elszállni!***

***A hullámvölgyek az ember sorsa, ne hibáztass másokat.***

***Ha megtanulunk szerények lenni, a tudatunk megnyugszik.***

***Ha nem ragaszkodunk a különséghez, jellemünk megtisztul.***

Vannak jó és rossz emberek. Hogyan tudod megkülönböztetni a jó embert a rossztól? Nincs határozott mérce. A gonosztevők a jó embert is megvádolják azzal, hogy rossz. Az erényes ember megdicséri a rossz embert a jó tulajdonságaiért. Ha valaki sok dicséretet kap, az féltékenységet és rágalmazást vált ki. Nézz meg egy nagyszerű embert. Ha hiszel benne, megérted, csodálod, akkor ő számodra buddha. Ha azonban nem érted őt, nem bízol benne, akkor a számodra ő egy szörnyeteg. Konfucius mindenkit erényesnek látott, míg egy gonosztevő mindenkit csalónak.

***„A hírnévnek és a rossz hírnévnek nincs mércéje, hagyjuk őket elszállni!”.*** Néha sem a hírnevünk, sem rosszhírünk nem megalapozott. Ne

foglalkozunk túlzottan azzal, hogy mások hogyan ítélnék meg minket, legyen az bár jó vagy rossz. Ha mások dicsérnek, nem jelenti azt, hogy jó ember vagyok. Ha mások rágalmaznak, az nem jelenti azt, hogy rossz ember vagyok. Vannak, akik rossz szándékból rágalmaznak másokat. Mit tehetsz ez ellen? Még a Buddhát is megrágalmazta és támadta saját unokatestvére, Devadatta. A rágalmazás nemhogy nem ért célt, hanem még inkább kiváltotta a Buddha együttérzését és nagyságát.

Sötétség nélkül nem tudjuk értékelni a fényt. A gonosz nélkül nem tudjuk értékelni az erényt. Rossz emberek nélkül nem tudjuk értékelni a jókat.

**„A hullámvölgyek az ember sorsa, ne hibáztass másokat”.** Amikor a dolgok zökkenőmentesen mennek, akkor nagyon azok. Amikor kudarcaink vannak, akkor azok számosak lehetnek. Függetlenül attól, hogy milyen a helyzetünk, nem szabad másokat hibáztatnunk; sem a szüleinket, sem az isteneket. Meg kell értenünk, hogy a jelenlegi helyzetünk a múltban elvetett magok gyümölcse. Fel kell ismernünk, hogy a sorsunk a mi kezünkben van, és a felelősség teljes mértékben a saját vállunkon nyugszik.

**„Ha megtanulunk szerénynek lenni, a/tudatunk megnyugszik”.** Ha egyszer felismerjük valódi természetünket, tudjuk mikor a legjobb előre nyomulni, és mikor kell visszavonulni. Néha ki kell állnunk, hogy erényt szerezzünk valaminek, néha pedig hátrébb kell húzódnunk. A kulcs az, hogy azt tegyük, ami az adott alkalomhoz a legjobban illik. Ekkor jól érezzük majd magunkat a bőrünkben.

**„Ha nem ragaszkodunk a különséghez, /jellemünk megtisztul”.** Ebben a bonyolult társadalomban önfegyelemre van szükségünk. Nem szabad ragaszkodnunk és nem szabad sóvárognunk e világ kísértései után. Ha nem hagyjuk, hogy a környezetünk befolyásolja a buddha-természetünket, és keményen dolgozunk azon, hogy tiszta földet építsünk ebben a világban, akkor sokkal szebb világban élhetünk.

***Ha a Buddhának felajánlásokat teszünk sok kalpán keresztül,  
A felajánlásokból felhalmozott érdem óriási,  
Amikor a gyűlölet gondolata felmerül a tudatunkban,  
Minden érdem nyomtalanul elhamvad.***

**„Ha a Buddhának felajánlásokat teszünk sok kalpán keresztül”.** A Buddhának való felajánlásnak sok módja van. Például van a tíz felajánlás: füstölő, virág, fény, víz, gyümölcs, tea, étel, ékszerek, ima és ruházat. Felajánlásokat tehetünk úgy, hogy testünkkel tisztelettel adózunk Buddhának, beszédünkkel dicsőítjük Buddhát, és tudatunkkal szemléljük a Buddhát. Négy felajánlást teszünk: ruhát, ételt, alvóhelyet és gyógyszert. Vagy akár az egész világegyetem hét kincsével is tehetünk felajánlásokat a Buddhának.

**„A felajánlásokból felhalmozott érdem óriási”.** Bár hatalmas, a felajánlásokból szerzett érdem mégis tökéletlen és elfogyhat.

**Amikor a gyűlölet gondolata felmerül a tudatunkban,**

**Minden érdem nyomtalanul elhamvad.** Amint a gyűlölet tüze lángra lobban, az összes érdem, amit a felajánlások bemutatásával felhalmoztunk, azonnal elég.

Íme egy történet a Száz példázat szútrából:

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy teknősbéka, aki egy tóban élt. A hosszú szárazság miatt a tó teljesen kiszáradt. A teknős annyira megszomjazott, hogy a halál szélére került. Két vadlúd megsajnálta a teknőst. A ludak egy ágat tartottak a csőrükbe, a teknős pedig ráharapott az ágra, hogy a ludak elvihessék vízhez. Miközben a levegőben repültek, a vadludak folyamatosan emlékeztették a teknőst, hogy semmiképpen se nyissa ki a száját, különben a földre zuhan. Amikor elrepültek egy falu mellett, egy csapat gyerek meglátta a vadludakat és a teknőst a levegőben, és azt kiabálták: „Gyertek, nézzétek, mindenki! Egy teknőst ragadott meg két vadlúd!”

Amikor a teknős meghallotta a gyerekek kiabálását és piszkálódását, nagyon dühös lett. A teknős azt gondolta: „Nem ragadtak meg ezek a vadludak, csak a vízhez akarnak vinni”. A teknős azt gondolta, hogy a gyerekek hamisan vádolják és hibáztatják őt, s ez nagyon elkésérítette. Nagyon dühös lett, és visszaüvöltött a gyerekeknek: „Mi a fenét tudtok ti...”. Alighogy kinyitotta a száját, máris zuhanni kezdett. A földre esett és meghalt.

Sokan nem ismerik el a kudarcot, ehelyett dühösek, vagy irigyek mások sikerére, és felháborodnak a durva megjegyzések miatt. Gyűlölettel teli tudattal élni olyan, mintha tüzet gyűjtanánk az érdemek fájából. Természetesen az érdem hamuvá ég.

*Ha jönnek a nehézségek, ezek lehetnek hasznosak is.*

*Amikor a világi barátságok kihűlnek, a spirituális barátságok fellobbannak.*

*Miért kellene versenyre kelni másokkal a káprázatok világában?*

*Engedd el a tested és a tudatod,  
és akkor meglátod az igazság világát.*

A vers két kérdéssel foglalkozik. Először is, amikor akarunk valamit, de képtelenek vagyunk szembenézni a kudarcokkal. Amikor nehézségeket élünk meg, hogyan kezeljük azokat? A viszontagságok igazából jótékony állapotnak tekinthetők. A veszélyes sziklák és hegyek a hegymászók paradicsoma. A folyton változó égbolt a repülők mennyországa. Amikor viszontagságok érnek, megtanulunk óvatosak lenni, és azon gondolkodunk, hogyan győzzük le őket. A csapások lehetőséget adnak arra, hogy a nehéz helyzetet előnyössé alakítsuk. Másodszor, az emberi kapcsolatokban általában azt szeretnénk, hogy mások szeretettel viszonyuljanak hozzánk. Amikor ridegséggel szembesülünk, rosszul érezhetjük magunkat és feldúltak lehetünk. Tulajdonképpen nem kellene meglepődnünk ezen. A világi kapcsolatok ingatagok, és a körülmények függvényében hirtelen megváltoznak, ellenben a gyakorláson és a Dharmán alapuló kapcsolatok tartósak.

A Buddha szemlélésének nemesi számádhijára vonatkozó útmutatás a következőket tanítja:

1. Ne kívánd, hogy soha ne légy beteg! - Ha nincs betegség, könnyű mohóvá válni.

2. Az ügyek intézése során ne kívánd a nehézségek hiányát! - Ha nincsenek nehézségek, könnyű elbizakodottá válni.

3. A tudat megértése és felfedezése során ne kívánd az akadályok hiányát! - Ha nincsenek akadályok, akkor bármit is tanulunk, az kevés értéket képvisel.

4. A gyakorlás során ne kívánd az akadályok hiányát! - Akadályok nélkül fogadalmainkat nem lehet gyakorolni.

5. A munkában ne akarj könnyen érvényesülni! - Ha a dolgok túl könnyen jönnek, nem fejlesztjük a kitartást.



6. Ha barátságot kötsz, ne használd a barátságot a saját hasznodra! - Etikátlan dolog a barátságot személyes haszonszerzés céljából kihasználni.

7. Ne várd el másoktól, hogy mindig engedjenek neked! - Ha mások folyton engednek a kívánságaidnak, önteltséged nőni fog.

8. Ha jót cselekszel, ne várd el, hogy viszonzózzák! - Ha arra számítunk, hogy visszacapunk valamit, akkor hátsó szándékunk van, és már nem az önzetlenséget gyakoroljuk.

9. Ne várj részesedést mások nyereségéből! - Ha arra számítunk, hogy osztozunk mások nyereségéből, akkor sóvárgásunk felébred.

10. Ne keress igazolást, ha igazságtalanság ér! - Ha igazolást keresel, a gyűlöleted és a haragod növekedni fog.

A felszínen úgy tűnik, hogy ezek a pontok a megpróbáltatásokról szólnak, de valójában lehetőségeket kínálnak számunkra. A kedvezőtlen körülményekkel szembenézve képesek vagyunk javítani önmagunkon. Ez a tíz pont megkérdőjelezi az emberi kapcsolatok hétköznapi felfogását, és közelebb visz minket ahhoz, hogy a Dharmával összhangban éljünk. Ezért mondja a vers:

*„Miért kellene versenyre kelni másokkal a káprázatok világában?”* El kell engednünk testünket és tudatunkat, el kell engednünk kötődéseinket és téveszméinket, és csak akkor láthatjuk a világ tisztaságát, csak akkor ismerhetjük meg a világmindenséget.

*Abban a pillanatban, amikor megváltoztatjuk a gondolkodásunkat,  
már buddhává válunk.*

*Eljön a tavasz, és a hegyi virágok mindenütt kivirágoznak.*

*Használd együttérzőn a kezed,*

*hogy minden lény tudatát megnyugtasd és megszelídítsd!*

*„Abban a pillanatban, amikor megváltoztatjuk a gondolkodásunkat,  
már buddhává válunk”*. A gyakorlás során legfontosabb, hogy a káprázatot megvilágosodássá, a téveszmés cselekvést üggyé eszközzé változtassuk. Fokozatosan kell megváltoztatnunk a tudatunkat. Ha tudatod könnyen meg tudja fordítani a kapzsiságot, a gyűlöletet és a káprázatot erkölcsiséggé, koncentrációvá és bölcsességgé, akkor képessé válsz a poklot mennyországgá változtatni.

Volt egyszer egy idős asszony, aki egész nap a két férjnél lévő lánya miatt sírt. Az idősebbik lánya egy esernyőáruhoz ment feleségül, a kisebbik lánya pedig egy tésztagyáruhoz. Valahányszor kisütött a nap, az esernyőárus lányára gondolt, és aggódott, hogy ha senki sem veszi meg az áruját, ő és a férje nem tudnak megélni. Valahányszor esett az eső, aggódott, hogy a fiatalabbik lánya tésztája nem szárad meg a nap híján, és ez megfosztja megélhetésétől. Így hát a napsütéses napokon az esernyőárus feleségéért, az esős napokon pedig a tésztakészítő feleségéért sírt. Hónapról hónapra sírva töltötte napjait, és mindenki úgy ismerte, mint a síró-rívó asszonyt.

Egy nap találkozott egy Dharma-mesterrel, aki azt mondta neki, hogy meg kell változtatnia a gondolkodását és a nézőpontját: „Amikor süt a nap, gondolj a kisebbik lányod tésztájára. Ő gyorsan meg tudja szárítani a tésztát, és sokat eladhat, hogy eltarthassa a családját. Amikor esik az eső, az idősebb lányod esernyőire nagy lesz a kereslet, és a családja jól fog élni”. Az idős asszony hirtelen rájött a tanács igazságára, és megfordította a gondolatait. Amikor sütött a nap, mosolygott a tésztát áruló lányára, amikor pedig esett az eső, mosolygott az esernyőket áruló lányára. Így az asszonyt ezentúl nem síró asszonyként, hanem mosolygós asszonyként ismerték. Ettől kezdve mindig boldog és mosolygós volt.

A nézőpont megváltoztatása képes megfordítani az egész világot, és képes a hétköznapi embert Tathágotává változtatni. **„Eljön a tavasz, és a hegyi virágok mindenütt kivirágoznak”**. Ha képesek lennénk megváltoztatni körülményeinket, érzelmeinket és ügyeinket, ha a sötétséget fénné, a nehézségeket könnyedséggé tudnánk változtatni, szívünk és elménk nyugodt és örömteli lenne. Nem lenne-e ez egyfajta tavasz?

**„Használd együttérzőn a kezed, hogy minden lény tudatát megnyugtasd és megszelídítsd!”**. Mindannyiunknak van két keze. Ne engedjük, hogy öljön, lopjon, megüssön másokat, vagy más nem üdvös cselekedetet hajtson végre! Változtassátok át őket a kedvesség, az együttérzés, az öröm és a nagylelkűség kezeivé, hogy mások szolgálatában álljanak, és segítsenek másoknak is jót tenni! A világ békéje, harmóniája és öröme a saját együttérző kezünkön múlik.

***A Buddha a spirituális hegyen van, ne keressétek nagyon messze!  
A spirituális hegy itt van a szívünkben.***

***Mindannyiunkban ott van ez a spirituális hegyi pagoda.  
Ez a gyakorlás igazi helye.***

***„A Buddha a spirituális hegyen van, ne keressétek nagyon messze!”***  
Ez a hegy nem egy valóságos hegy. ***„A spirituális hegy itt van a szívünkben”***.

***„Mindannyiunkban ott van ez a spirituális hegyi pagoda.”*** A saját valódi buddha-természetünk a mi pagodánk. Ha fejlődni akarunk, magunkba kell néznünk. ***„Ez a gyakorlás igazi helye”***.

Volt egyszer egy mészáros, aki nem bánt az édesanyjával túl szépen, ellenben nagyon odaadó volt Kuan Yin bódhiszattva iránt. Egy nap elhatározta, hogy hosszú utat tesz meg a falujából a Pu Tuo hegyen lévő híres templomba. Hallotta, hogy ez a templom szent hely, és hogy Kuan Yin számos alkalommal megjelent itt. A templomhoz érve körbe-körbe tekintgetett, hátha szemtanúja lesz a bódhiszattva csodás megjelenésének.

Nem látta a bódhiszattvát, ezért megkérdezett egy idős hölgyet, aki az út mellett ült: „Hol láthatnám Kuan Yin bódhiszattva csodálatos megjelenését?”. Az idős hölgy mosolygott, és azt válaszolta: „Ha látni akarsz, jobb, ha hazamész. Ő most éppen a házában van”. A mészáros megdöbben és megkérdezte: „Igaz ez? Most az én házában van?” Az idős hölgy komolyan válaszolt: „Természetesen így van”. A mészáros ekkor megkérdezte: „Hogyan néz ki?”. Az asszony azt mondta: „Úgy ismerheted fel, hogy Kuan Yin bódhiszattva a ruháját kifordítva fogja viselni, és jobb lábán a bal cipője, bal lábán a jobb cipője lesz”.

A mészáros hazasietett. Amikor hazaért, már késő este volt. Bekopogott az ajtón, és felébresztette az édesanyját. Az anyja félt, hogy a fia türelmetlen lesz vele, ezért sietve felöltözött. A ruháját kifordítva vette fel, a cipőit fordítva húzta a lábára. Amikor kinyitotta az ajtót, a mészáros meglátta az anyját így öltözve, térdre esett és azt mondta: „Tiszteletreméltó Kuan Yin bódhiszattva”. Az anyja meglepődött és azt mondta: „Miről beszélsz? Én vagyok az anyád, nem Kuan Yin bódhiszattva”. A mészáros ekkor így válaszolt: „Amikor a Pu Tuo hegyre zarándokoltam, valaki azt mondta nekem, hogy az a személy, aki a ruháját kifordítva viseli, és a cipőjét megfordítva hordja, az Kuan Yin bódhiszattva”.

Ha otthon nem tiszteled a szüleidet, mit ér a zarándoklat? Kuan Yin bódhiszattva bennünk él. A Buddha bennünk él. Ha tiszteljük a szüleinket,

együttérzőek vagyunk és gyakoroljuk a Dharmát, az a pagoda bennünk van.

---

*A csan keresése messzire és sok helyre vitt engem,  
Egyedül aludni egy sziklán a felhőkkel,  
A Hold egy szélcsendes éjszakán természetesen tiszta;  
Az esőben a zöld fenyők hidegen susognak.*

„*A csan keresése messzire és sok helyre vitt engem.*” Az idők során számtalan Dharma-gyakorló utazott messzire és sokfelé a csan és az igazság keresése közben. Hogyan éltek, hogyan boldogultak vándorló felhő- és vízi életükben?

Manapság ahhoz, hogy jó munkát kapjunk, jó készségekre és képzettségre van szükségünk. Ne panaszkodj ha mások nem becsülnek meg, és nem kapsz felelős munkát! Ha nem vagy képzett, nem számít, hogy milyen munkáról van szó, nem tudod jól elvégezni.

Ha messzire akarsz utazni tanítót keresve, akkor jobban teszed, ha elfogadod ami épp az utadba kerül. „*Egyedül aludni egy sziklán a felhőkkel*”. Ha nem hajszolod a pénzt, nem lesznek gondjaid. Még ha naponta egyszer eszel, és egy fa tövében alszol is, akkor is megállapodhatsz, békésen élhetsz, és jól érezheted magad azzal amid van, anélkül, hogy a körülmények zavarnának, legyenek azok jók vagy rosszak. A fehér felhők fent az égen szabadon lebegnek az űrben, ez a gondtalan felhő- és víz-élet egyáltalán nem rossz.

Minél nehezebb az élet, és minél több anyagi nehézséggel kell szembenézned, annál jobban fogod érezni a világmindenség csanját. Nyitott, egykedvű elmével kell rendelkezned, hogy békében tudj élni bármivel, amit az élet hoz számodra.

„*A Hold egy szélcsendes éjszakán természetesen tiszta*”. Egy ilyen éjszakán a tiszta ég különösen fényes és tiszta. Ha felhagyunk a gonoszság elkövetésével, akkor képesek leszünk megállítani a tudatban a zavar forrásait: a jó, a rossz, a nyereség és a veszteség forrásait. Így lehetünk békések és tiszta jelleműek. „*Az esőben a zöld fenyők hidegen susognak*”. A hideg hang a tisztaság hangja. Megszabadulva a nem üdvös cselekedetektől és a zavarodottság forrásától, meghallhatjuk saját számádhi hangunkat.

A kínai történelem különböző korszakaiban a tiszteletreméltó Fa-hsien és Hszun-csuang mesterek mindketten úttörők voltak a Dharma

keresésében. Átkeltek az óceánokon és megmászták a hegyeket; hatalmas akaraterővel rendelkeztek, amely mindenféle szenvedésen és nehézségen átsegítette őket. A megpróbáltatások nem tántorították el őket, hanem kitartottak a Dharma szolgálatában. E két szerzetes szellemiségét szemlélteti a következő vers:

A szerzetes egyetlen alamizsnástállal ezer család adományát gyűjtötte össze Egy magányos szerzetes tízezer mérföldet utazik.  
Mindezt azért, hogy megértse az életet és a halált,  
Koldulva a Dharmáért és utat mutatva az érző lényeknek.

***Mássz át hegyeken és kelj át folyókon!  
Ha kibírjuk, akkor jellemünk is megkeményedik.  
Ezután látjuk a kitartás elképesztő előnyeit,  
És képesek leszünk mindenféle helyzetet kezelni.***

Az akadályok leküzdése és a problémák megoldása erősítheti jellemünket. Sőt, minél nehezebbek a problémák, annál hasznosabbak jellemünknek. Ha nem adjuk fel, amikor hegyet mászunk, végül elérjük a csúcst, és átérezhetjük a transzcendencia jelentését.

„***Mássz át hegyeken és kelj át folyókon!***” azt mondja nekünk, hogy a Dharma-gyakorlás során a tökéletesség eléréséhez gyakran hosszú időre van szükség. A csan mesterek közül néhányan sok évtizedet töltöttek tanulással, hogy megértsék a csant. Több évtizedet töltöttek kántálással. Idővel a gyakorlásuk tökéletessé vált. Türelmesnek kell lennünk, és nem a legrövidebb és legkönnyebb utat keresni Ha képesek vagyunk „elviselni a hideget, hogy eltakarítsuk a havat, és elviselni a hőséget, hogy eloltsuk a tüzet”, akkor készen állunk arra, hogy szembenézzünk a nehézségekkel. A túl könnyen jött dolgokat könnyen elveszíthetjük.

Így: „***Ha kibírjuk, akkor jellemünk is megkeményedik.***” Ha tízéves próbát ki tudunk állni a hidegben, akkor száz kudarcot is le tudunk győzni, és olyan megingathatatlan alapra teszünk szert, mint egy óriási szikla. Ha megvan bennünk a bölcsesség és a bátorság, hogy a kudarcok ellenére még keményebben törekedjünk, akkor „***Ezután látjuk a kitartás elképesztő előnyeit,***” ***És képesek leszünk mindenféle helyzetet kezelni.***”

Ha lágyak tudunk lenni, mint a víz, akkor a legsűrűbb bambuszbozót is át tudunk menni. Ha a lelkünk olyan szabad, mint a felhők, még a

legmagasabb hegyek sem állíthatnak meg minket. Ha teljes szívvel szolgálsz másokat, nem félsz a mindennapi nehézségektől és akadályoktól, ha mindezt el tudod viselni, akkor a felhők eloszlása után a keserűség eltűnik, és megjelenik az aranyló nap az élet számos csodájával.

A Tang-dinasztia idején volt egy Shih-te nevű csan mester (jelentése: „felszedni”). Ő egy tanult csan mester volt. Amikor megérkezett a Kuo Csing templomba, senki sem ismerte, gondnoki feladatokat kapott, és enni csak konyhai maradékot kapott. Így volt ez több évtizedig. Egy nap, amikor az erkölcsi szabályokat recitálták, Shih-te tapsolt egyet és azt mondta: „Csak elmélkedni ezeken a szabályokon, mire jó ez?”. A kántálást vezető mester megdorgálta, mire ő így válaszolt: „Várj, hadd magyarázzam meg! Aki gyűlölet nélkül él, az erkölcsös. Aki tisztán tartja a tudatát olyan, mint aki lemondott a világi életről, és csatlakozott a szanghához. A természetünk ugyanaz. Nincs különbség a Dharmában.”. Akik erkölcsösek, a megértés és az érdemek magasabb szintjét birtokolják. Ezt nem befolyásolja a világ mulandósága sem a jó és rossz.

Amikor másokkal kapcsolatba kerülünk, nemcsak a tavaszi szelíd szellőt és a nyári záporosót kell tudnunk viselni, hanem az őszi hűvös fagyot, a téli jeget és havat is. Ha a nehézségeket egytől egyig el tudjuk viselni, akkor jó és fényes jövő vár ránk.

***A szél és a hold minden nap eltűnik az űrben.***

***A hegyeken túlról a harang és***

***A fahalak hangjai összemosódnak a hullámok zajával.***

***Míg a folyó folyik, a hold tükörképe mozdulatlan marad a vízben.***

***A szél azonban természete szerint hordozza a hullámok visszhangját.***

A felhők a széltől hajtva úsznak az égen végtelenül messzire. A holdfény fényesen ragyog a határtalan csillagos égen. „***A szél és a hold minden nap eltűnik az űrben***”. Az első sorból világosan látjuk, hogy a világmindenség időtlen időkig tart, míg az emberi élet rövid. Tehát miközben az égbolt végtelennek tűnik, nem fogunk sokáig gyönyörködni a szélben és a holdban. „***A hegyeken túlról a harang és a fahalak hangjai összemosódnak a hullámok zajával***”. A dombokon túlról a harang és a

fahalak halk és elhaló hangjai hallatszanak. A hullámok ritmusába simulnak. Minden teljes szépségben és harmóniában áramlik.

A világban élve képességeinknek összhangban kell lenni a megélhetésünkkel. A tudásunknak meg kell felelnie a karrierünknek. Viselkedésünknek meg kell felelnie a Dharmának. Érdeklődnünk kell a körülöttünk lévő világ iránt, és törekvéseinknek meg kell felelniük a környezetünknek. Ahogyan a harang és a fahal hangjai is összhangban vannak a hullámokkal gyönyörű szimfóniát alkotva. Amíg képességeink, tudásunk és elménk kapacitása összhangban van a minket körülvevő közösséggel, addig életünk zökkenőmentesen halad, és céljainkat könnyen elérhetjük. Miközben mások támogatását és elismerését is megkapjuk.

**„Míg a folyó folyik, a hold tükörképe mozdulatlan marad a vízben”.** Meg kell szilárdítanod önmagadat, hogy ne ragadjon el a dolgok árja, és ne feledkezz meg önmagadról. Kellő erővel kell rendelkezned ahhoz, hogy józan maradj a részeg tömeg közepette. Még akkor is, ha több ezer embert sodor magával az ár, neked képesnek kell lenned szilárdnak maradni.

**„A szél azonban természete szerint hordozza a hullámok visszhangját”.** A fújó szelek hajtják a hullámokat. Ha megérted, hogy amikor az igényeid és a körülmények összhangba kerülnek, minden előnyödre válik. Ha tanítani akarsz, képesítésre van szükséged. Ha el akarod végezni a dolgokat, szükséged van a megfelelő körülményekre. Ha be akarsz fektetni, kutatást kell végezned és megfelelő tervet kell készítened. Ha teljes mértékben felkészülsz, természetes módon teremted meg a megfelelő feltételeket a boldogulásodhoz - ahogy a szél is természetes módon hordozza a hullámok visszhangját.

***Ha az elmélet és a gyakorlat egyensúlyban van,***

***Nem lesz ellentét az én és a más között.***

***Amikor a felhők eltűnnek, nem lesznek árnyékok.***

***Ezernyi folyótól táplált óceán soha nem áll meg a töltekezésben.***

***Az univerzum hatalmas tere az otthonom.***

**„Ha az elmélet és a gyakorlat egyensúlyban van, Nem lesz ellentét az én és a más között.”**

Vannak olyanok, akik túlságosan gyakorlatiasak. Őket csak az azonnali eredmények érdeklik, és hiányzik az előrelátás, hogy a nagy egészet lássák.

Ezért nem tudnak nagy eredményeket elérni. Mások csak jó beszédet tudnak tartani, de hiányzik belőlük a tartalom. Csak akkor tudjuk jól kezelni a különböző helyzeteket, ha az elméletet és a gyakorlatot egyensúlyba tudjuk hozni.

Ebben az emberi világban megszoktuk, hogy minden jelenséget dualista módon szemlélünk, te és én, jó és rossz. A dualitással együtt jár az összehasonlítás és az ítélkezés. Az összehasonlításból és ítélkezésből pletyka és baj származik. Amikor az elmélet és a gyakorlat egyensúlyba kerül, természetes módon megszabadulsz a dualitástól, és nem lesz különbségtétel én, más, jó és rossz között. Tudatod nyitott lesz, és természetes **„Amikor a felhők eltűnnek, nem lesznek árnyékok”**. Amikor képes leszel megszabadítani tudatod a dualitástól és az összehasonlításoktól, akkor béke és nyugalom lesz a világban. Van egy csan mondás: „Abban a pillanatban, amikor már nem gondolsz a jóra, már nem gondolsz a rosszra”. Ez a megvilágosodás.

**„Az ezernyi folyótól/táplált óceán soha nem áll meg a töltekezésben”**. Az óceán azért hatalmas, mert nem tesz különbséget. Vizét több száz folyóból kapja, amelyek beleömlenek. Hasonlóképpen; a Tai-hegy azért tud magasan állni, mert más hegyek veszik körül, amelyek megóvják az eróziótól.

**„Az univerzum hatalmas tere az otthonom”**. Mi a legnagyobb dolog a világegyetemben? Ez a tér. A tere mindent befogad, és semmit sem akadályoz.

Amikor Jüan-cang Csu császár fiatal volt, rövid ideig szerzetesnek állt. Egy éjszaka, amikor túlkésőn tért vissza a templomba, a kaput bezárták és ő kint rekedt. Miközben a mezőn aludni készült, megírta ezt a verset:

Az ég az én baldachinom, a föld az én takaróm.

A nap, a hold és a csillagok elkísérnek álmomban. Éjjel nem merek kinyújtózni.

Félve, hogy a tenger túlpartján eltaposom az eget.

Aki nyitott, az minden hullámvölgyet elvisel. Olyan nyitott tudatot kell kifejlesztenünk, amely elég nagy ahhoz, hogy mindent és minden körülményt befogadjon, mint a nagy óceán és a hatalmas úr. Nem szabad elutasítanunk másokat a véleménykülönbségek miatt. A nagyság igazi lényege, hogy képesek legyünk elfogadni mindenfélét.



***A nap ragyog a felhőtlen téli égbolton,  
A nyugat felé fújó szél kelet felől felhőket hoz.  
A kötelet erősen meg kell kötni,  
Hogy ne sodródj céltalanul a vízzel.***

„***A nap ragyog a felhőtlen téli égbolton***”. Mindannyiunknak Buddha természete van. Magunkba kell néznünk, hogy megnyilvánítsuk Buddha-természetünket, akárcsak a felhőtlen téli égbolton tisztán és fényesen ragyogó nap.

„***A nyugat felé fújó szél kelet felől felhőket hoz***”. Amikor a szél nyugati irányban fúj, kelet felől felhőket hoz. Ez azt üzeni, hogy ne reagáljunk túlságosan a külső körülményekre, legyen az jó vagy rossz, helyes vagy helytelen. Ismernünk kell önmagunkat, és azt kell tennünk, amit helyesnek tartunk. Ha meg tudjuk őrizni Buddha-természetünket, akkor minden körülményt meg tudunk oldani.

„***A kötelet erősen kell megkötni, hogy ne sodródj céltalanul a vízzel***”. A külső változásoktól függetlenül meg kell őriznünk a nyugodt tudatot. Nem szabad hagynunk, hogy életünk céltalanul sodorjon össze vissza. Hogyan őrizhetjük meg a nyugodt tudatot e világ összes kísértése közepette? A megoldás abban rejlik, hogy minden helyzetben megőrizzük az egykedvűséget. Meg kell őriznünk a kiegyensúlyozottságot a hatalommal és a gazdagsággal, a hírnévvel és a dicsőséggel szemben. A pénz nem változtathat meg minket, a szépség nem csábíthat el, soha ne alkudozzunk a gonosszal, soha ne hagyjuk elkeseríteni magunkat semmilyen rágalomtól. Ha ezt meg tudjuk tenni, a hatalom, a gazdagság, a hírnév és a dicsőség nem tud irányítani minket. Hogy egy lépéssel tovább menjünk, ha le tudjuk horgonyozni tudatunk az együttérzésen és a Dharmán, nem sodródunk céltalanul és nem veszítjük el az irányítást önmagunk felett.

1980-ban egy kaliforniai modell autóbalesetben lebént. Tolószékbe kényszerült. Észrevette, hogy a kerekesszékét nem jól tervezték, ezért megkért két mérnököt, hogy javítsák meg. Együttérzésből más fogyatékkal élőkkel is megosztotta a javított tervet. Ezután egy kerekesszékes céget alapított, ami hatalmas sikert aratott. Néhány éven belül az általa alapított cég az ország egyik leggyorsabban növekvő vállalatává vált. A mindenki által csodált modellből előbb egy mozgássérült, majd sikeres vállalkozó lett.

Jó példát mutatott nekünk arra, hogyan legyen önbizalmunk, türelmünk és kitartásunk ahhoz, hogy irányítsuk a sorsunkat.

Mit mond nekünk ez a vers? Azt, hogy ha sikeresek akarunk lenni az életben, akkor magunkra kell hagyatkoznunk, elszántnak kell lennünk, és nem szabad hagynunk, hogy az élet céltalanul elsodorjon.

***Ég és föld hová tartanak?***

***Minden porszem káprázat. Mit tehetünk?***

***Legyen mély, legyen sekély,***

***A víz az víz, a hullámok azok hullámok.***

***„Ég és föld hová tartanak? Minden porszem káprázat. Mit tehetünk?”***

Világegyetemünk, annak folyói és hegyei, napjai és holdjai mind a porszemcsék összesűrűsödésének eredménye. Hol lesz az univerzum, ha egy nap minden porszemcse szétesik? Hol leszünk mi? Mindannyian átmegyünk születésen, öregedésen, betegségen és halálon. Hasonlóképpen; minden ezen a világon átmegy a kialakuláson, létezésen, bomláson és pusztuláson. Amikor minden eltűnik, hol lesz az univerzum?

Hogyan jött létre a világegyetemünk? Honnan származunk? Hová megyünk? A keresztények hisznek abban, hogy Isten teremtette az eget és a földet. A buddhizmusban úgy hisszük, hogy minden a függő keletkezés, vagyis az ok-okozatiság eredménye. Ebben a világban minden a keletkezésen, létezésen, bomláson és pusztuláson megy keresztül. A pusztulás viszont keletkezéshez vezet, és így zárja be a körforgást. Az ember, mivel él, meg fog halni. A halálból azonban újraszületünk, ezáltal a körforgás beteljesedik.

***„Legyen mély, legyen sekély, a víz az víz, a hullámok azok hullámok”.***

Észrevetted már, hogy az emberek nagyon másképpen értelmezhetik ugyanazt a helyzetet? Ki kell nyitnunk a szemünket, és használnunk kell a bölcsességünket, hogy valóban lássunk! Legyen mély, legyen sekély, hagyjuk, hogy legyen! Ne zavarjon mások véleménye! A saját bölcsességünk szintje a legfontosabb.

A buddhizmusban gyakran használjuk a „három állat átkel egy folyón” és a „három madár repül az égen” példákat. Amikor egy elefánt, egy ló és egy nyúl átkel egy folyón, függetlenül a víz mélységétől, mindegyik különböző mélységű lábnyomokat hagy maga után. Amikor egy sas, egy

varjú és egy veréb repül az égen, bár az ég határtalan, a három madár különböző magasságban repül. Mindannyian másképp érthetjük meg az igazságot; mindenki a saját képességeitől függően. Végül is nem tagadhatjuk, hogy a víz az víz, a hullámok pedig hullámok.

Mit mond nekünk ez a vers? Azt mondja, hogy ebben a mulandó világunkban a dolgok kezelésének legjobb módja az, ha felismerjük a középutat.

***A hold bár fél vagy teliholdnak látszik, de attól még teljes hold marad.  
Ha nincs sötét, miért várnánk, hogy világosodjon?  
A hűvös fény a múltból a mába világít.  
Igazi természetünk szépsége az egész világegyetemet dicsőíti.***

„*A hold bár fél vagy teliholdnak látszik, de attól még teljes hold marad*”. Ha csak félholdat látunk, az azt jelenti, hogy már csak fél hold van? A hold mindig teljes. Csak éppen a felét látjuk. Bár az újraszületések körforgásában sodródunk, valódi buddha-természetünk soha nem veszett el. Mindig velünk van.

Egyszer volt egy csoport vak ember, akik tudni akarták, hogyan néz ki egy elefánt. Kezdték tehát tapogatni az elefántot. Azok, akik megtapogatták az ormányt, azt mondták, hogy az elefánt úgy néz ki, mint egy horog. Azok, akik a füleket tapogatták, azt mondták, hogy az elefánt úgy néz ki, mint egy legyező. Azok, akik a lábakat tapogatták, azt mondták, hogy az elefánt olyan, mint egy oszlop. Azok, akik a farkát tapogatták, azt mondták, hogy az elefánt úgy néz ki, mint egy seprű. Azok, akik a hasát tapogatták, azt mondták, hogy az elefánt úgy néz ki, mint egy nagydob. Hogy néz ki egy elefánt valójában? Minden vak ember, aki megtapogatta az elefánt egy részét, csak részben adott helyes választ. Ahhoz, hogy megtudjuk, hogyan néz ki egy elefánt igazán, bölcsességgel látnunk kell a nagy egészet. Hasonlóképpen; a mindennapi életünkben is általában csak a valóság egy részét látjuk, akár csak a félholdat.

A hold mindig telihold. „***Ha nincs sötét, miért várnánk, hogy világosodjon?***” Ha éjszaka nem látjuk a Holdat, akkor azt mondjuk, hogy a Hold már nem is létezik? Ha nem ismerjük valódi buddha-természetünket, akkor ez azt jelenti, hogy nincs buddha-természet?

A hatodik pátriárka, Hui-neng akkor érte el a megvilágosodást, amikor megértette a Gyémánt Szútra azon részét, amely szerint „Fejlesztünk kell a szándék tudatot anélkül, hogy bárhol is lakoznánk”. Hirtelen megtalálta valódi buddha-természetét. Megdöbbenve sóhajtott fel: „A buddha-természet olyan tiszta. Az ember valódi természetét soha nem lehet elpusztítani. A buddha-természet nem mozdítható. A buddha-természet sokféle formában megnyilvánulhat. A buddha-természet valóban önmagában létezik.” A buddha-természet tehát mindig világos és soha nem sötét; nincs szükség arra, hogy más fényt keressünk.

**„A hűvös fény a múltból a mába világít”.** A buddha-természet nem változik. Olyan régi, mint az örökkévalóság, és mégis mindig új. A múltból a jelenbe ragyog, soha nem kopik el és nem pusztul el. **„Igazi természetünk szépsége az egész világegyetemet dicsőíti.”** A buddha-természet igaz, együttérző és gyönyörű. Buddha-természetünket arra kell használnunk, hogy beragyogjuk a háromezer világot. Reméljük, hogy a fény eljut az univerzum minden sarkába!

***Mindenki önmaga.***

***Nincs szükség arra, hogy érdemekre és dicsőségre vágyjunk.***

***A rigó énekel a lágy szellőben és a meleg napsütésben.***

***A tavasz már mosolyog a virágbimbókban.***

**„Mindenki önmaga. Nincs szükség arra, hogy érdemekre és dicsőségre vágyjunk”.** Amikor a Dharmát gyakoroljuk, a legfontosabb, hogy megtaláljuk valódi természetünket. Amíg ismerjük önmagunkat és megvizsgáljuk szándékainkat, addig megnyugodhatunk és önmagunk lehetünk.

Boldogok lehetünk pusztán mások dicséretétől. Érzéseinket sértheti, ha valaki ferde szemmel néz ránk. Úgy tűnik, hogy nem magunknak élünk, hanem annak, amit mások gondolnak rólunk. Vannak, akik meglehetősen nagyképűek, gondolataik a saját fantáziájukra korlátozódik. Másokat, akik a pénzre és a dicsőségre hajtanak, a hírnév és a gazdagság köti le.

**„A rigó énekel a lágy szellőben és a meleg napsütésben. A tavasz már mosolyog a virágbimbókban”.** A világ sokkal jobb hely lehet, ha mindannyian megtaláljuk igazi természetünket, és gondolatainkat visszafordítjuk a természet felé. Amikor másoknak szükségük van az

együttérzésünkre, tegyük önzetlenül. Amikor mások segítséget várnak, szívesen szolgáljunk. Dicsérnünk kell másokat, amikor elismerés illeti őket. Mindig igyekezzünk segíteni másokon, amikor csak tudunk. Ha tudjuk, mikor legyünk kedvesek és együttérzőek, mikor örüljünk másoknak, és mikor adjunk, akkor nagyon jól kijövünk az emberekkel, és nem fog minket senki és semmi korlátozni vagy befolyásolni.

Az igazi természet magában foglalja a többi embert és önmagát, másoknak és önmagának is hasznára válik. Ha meglátjuk, hogy az én és a másik csak ugyanannak az éremnek a két oldala, akkor a tudat „*A rigó énekel a lágy szellőben és a meleg napsütésben*” állapotában van. Az ég tiszta, a szél lágy, a madarak énekelnek, a virágok virágoznak. Békében vagyunk önmagunkkal, és jól érezzük magunkat.

Volt egy vers, amelyet a Tang-dinasztia idején írtak:

Mindenhol kerestem a tavaszt,

De a tavasz sehol sincs.

A hegyen túlra nézek, a cipőm kopott,

Visszajöttem, és véletlenül megéreztem a szilvavirágok illatát. Akkor tudtam, hogy itt van a tavasz, itt él az ágak között.

Néha, amikor a fejünkbe vesszük, hogy keresünk valamit, az sehol sincs. Ha nem számolgatunk túl sokat, nem törődünk túl sokat a nyereséggel vagy veszteséggel, nem fantáziálunk túl sokat, akkor furcsa módon a legjobb eredmények gyakran természetes módon megtörténnek. Mint ahogy a vízből végül folyó lesz. Nagy érdemeket is így érhetünk el.

***A Dharma ajtajában nagy a sürgés-forgás, de a bhakták tudata nyugodt.***

***Nézd meg a madarakat, ők tudják, mikor kell elhagyni a fészket, és mikor kell visszatérni.***

***Jobb, ha nincsenek szükségleteink.***

***A visszavonulás magasabb erkölcsöt igényel, mint a továbbhaladás.***

„*A Dharma ajtajában nagy a sürgés-forgás, de a bhakták tudata nyugodt*”. A Dharma emberei, bár folyton jönnek-mennek és munkával vannak elfoglalva, tudatuk nagyon nyugodt. A tudatuk nyugodt, de a testük aktív. A világot szemlélve láthatunk olyan embereket, akik látszólag

nyugodtan ülnek, de a gondok, aggodalmak és ragaszkodások a tudatukban számosak. Ezek az emberek testben nyugodtak, de tudatukban nem.

A szanghában sok bölcs szerzetes van, akik a Dharmát terjesztve az érző lények javára utaznak. Úgy tűnik, hogy tevékenységük vég-nélküli, mégis gyakran mondják, hogy soha nem hagyták el eredeti helyüket. A buddhizmusban nem szabad az emberek külső megjelenését nézni anélkül, hogy tudatukat néznénk, és nem szabad a munkájukat sem nézni anélkül, hogy őket magukat megnéznénk. Aki képes a dolgokat könnyednek láttatni, miközben rendkívül elfoglalt, nagyon nyugodt és békés tudattal rendelkezik.

**„Nézd meg a madarakat, ők tudják, mikor kell elhagyni a fészket és mikor kell visszatérni”.** Kora reggel a madarak elhagyják a fészket, hogy élelmet keressenek. Ahogy közeledik az este, láthatjuk, hogy éjszakára visszatérnek a fészekbe. A madarak a fészekben találnak menedéket. Hol találunk mi menedéket? Ebben a világban rengeteg ember van elfoglalva azzal, hogy jön és megy, nem tudja, mikor kell megállni. El vannak foglalva a gazdagság és a hírnév keresésével; és nem törődnek az életük végső menedékével. Milyen kár!

**„Jobb, ha nincsenek szükségleteink”.** Nem törekszem a hírnévre, így nem függök másoktól. Így a jellemem természetesen magasztos. Nem vágyom a gazdagságra, mert magamban mindig végtelen kincsekkel, bölcsességgel és számos érdemmel rendelkezem. Semmi sem hiányzik a világomból. Csak a külső sóvárgás hiányzik. Szeretek adni és jótékonykodni. Szükségletek nélkül az embernek magas az erkölce. A vágyakozás kapzsiságot szül, a nem vágyakozás a Dharma örömeinek legmagasabb formája.

**„Magasabb erkölcsöt igényel a visszavonulás, mint a továbbhaladás”.** Akik csak azt tudják, hogyan kell előre rohanni; nem tudják, hogy időnként vissza kell vonulni. Ne keverjük össze a visszavonulást a passzivitással. Nézzétek meg a félelmetes tigrist, lekushad mielőtt lecsapna. Nekünk is vissza kell lépünk, mielőtt ugrani tudnánk. Nagy fegyelem kell ahhoz, hogy visszavonuljunk, és másokat engedjünk előre. Ezért nem szabad elfelejtenünk, hogy vissza kell lépni, mielőtt továbbléphetnénk. Ez a magatartás nemcsak sértetlenségünket erősíti, hanem segít előrehaladni a bódhiszattvák ösvényén is.

