

Az etika alapja

1. A nem-ártás (ahimsa)
2. Az igaz mondás (satya)
3. A nem-lopás (asteya)
4. Az erkölcsösség (brahmacárya)
5. A józanság (suramatta)

Az etikus viselkedés nem merevséget jelent. Előfordulhat, hogy valaki merev szabályrendszert keres benne, és ennek jegyében figyelmen kívül hagyná családi vagy társadalmi kötelezettségeit. Még nagyobb hiba, ha másokat bírálna, vagy elvárásokat támasztana. Az etikus, erkölcsös viselkedésnek csak belső indíttatásból született „szabálya lehet” Ami az egyén valóságlátásának függvénye az adott helyzetben. Egyéni felelősség abban, ahogyan törekszik az együttérzés és feltétel nélküli szeretet megvalósítására önmagában embertársai iránt. Aki képes akár csak egy ember iránt erre, és cselekedetei, szavai, segítő szándéka ezt tükrözi, mérhetetlen érdem. Ezt a hozzáállást nem azért gyakorolja, mert tart valamiféle büntetéstől, vagy vár érte valamilyen jutalmat Ha ilyen ok miatt viselkedne etikusan, az nem a valódi tiszta erkölcs, nem a tiszta szeretet, csak annak tűnő, és megtévesztő látszata, mely önös érdekeket takar.

A síla jelentése, gyakorlat. Ez a gyakorlat ébreszti föl, és erősíti meg a hiteles belső valóságot. A síla gyakorlat első pontja a nem ártás/ahimsa/ törvényének megértése, és megvalósítása önmagában. A nem ártás magába foglalja az igazmondást, mert ha valakit félre vezetne, valótlan dolgokkal, már az erkölcs távol kerül, a nem ártást megszegte. Mivel lehet még elkerülni az ártást?

A következő síla, a nem lopás/asteya/ Az erkölcs megértése itt is nagyon egyszerű, amit magadnak nem kívánsz, másokkal sem teszed. A haladó gyakorló tisztában van azzal, hogy minden cselekedetének következménye megjelenik egyszer saját tapasztalatként. A valóságos szeretet több mint a jóindulat, a jóság, a kedvesség. A bennünk élő önzetlen odaadás az, ami képes megfelelő rálátást adni számunkra egy adott helyzetben. Ez által keletkezik maga a bölcsesség. Ha nem tudja az ész, mit kell tenni, nem gond, mert a szív határtalan bölcsessége megmutatja az utat.

Ezért nincs pontokba szedett szabály arról, hogy mikor hogyan kell cselekedni. Ha a gyakorló megértette és fölismerte a sílát, magától értetődően tudni fogja, mi a helyes, és mi a nemkívánatos.

A negyedik sila /gyakorlat/ Az erkölcsösség (brahmacárya)

Az erkölcsösség gyakorlata kiterjed a párkapcsolat témakörére is. Itt leginkább azt a helyes cselekedetet igyekezzon követni a gyakorló, ami maga a hűség a választott társ iránt. Legyen tudatában a felelősségnek, és legyen tisztában tettei következményével. Ha mégis elköveti a hűtlenséget, és megszegi a nem ártás törvényét, az igazmondás törvényét, számoljon a karmikus hatással. Ez esetben, önmagában a bűnösség érzése nem old meg semmit. Maga a tett és a gyümölcs eredménye az, ami a helyes irányba fordíthatja a tapasztalót. Ezért fontos az önvizsgálat, és így a helyes igyekezet, mint célkitűzés belső inspirációt kelt a gyakorlóban.

Nem jelenti, hogy aki tévedett, az véglegesen „elbukott” a spirituális útján. Csupán a helytelen cselekedetét kell fölismernie, és szabad akaratából elérni az erkölcsös életvezetést. Aki törekszik a szeretet és a nem ártás szellemében megtalálni a párját, gyorsan sikerrel jár. Senki másnak nincs joga, pálcát törni fölötte. Csak önmaga lehet önnön bírója.

Ha többször követte el a hűtlenség helytelen tettét, a gyakorlatozás, a meditáció révén eljuthat zavaró érzelmeinek felismeréséhez, ami a benne lévő forrás oka, és ezt kijavíthatja. Ha fájdalmat okoz valaki nekünk, szenvedünk. Aki másokkal teszi ezt, bármilyen formában, maga is hasonlót él majd át. Nem a külső elvárásoknak való megfelelés, vagy a titkok és hazugságok cipelése oldja föl a szenvedést. Ezért nem a bűntudat az, ami megoldja a helyzetet, csak a helyes fölismerés, és a helyes nézet, amiből végül helyes cselekedet lesz. Mindezekre való tudatos törekvés, a belső tisztá önzetlen szándék maga a spirituális út. Ezen az alapon sem kell büszkélkedni a hibákkal, de a belső értékek így valóban megszülehetnek, és természetessé válhatnak.

Ahhoz hogy mi a helyes, és ami a helytelen, tudatában kell lennünk a Négy nemes igazság valóságának.

Első Nemes igazság: a Szervedés nemes igazsága.

Belátjuk, hogy szenvedéssel jár a születés az élet, a betegség, az öregség és a halál.

Második Nemes igazság: A szenvedés keletkezésének nemes igazsága.

A keletkezés oka a vágy-az élvezetek, a gyönyörök, az itt és most érzéki dolgok után.

Harmadik Nemes igazság: A szenvedés megszüntetésének Nemes igazsága.

Felismerése annak, hogy a szenvedés megszüntethető.

Negyedik Nemes igazság: A szenvedés megszüntetéséhez vezető út Nemes igazsága.

Ez pedig a Nemes nyolcrétű ösvény.

1. A helyes felismerés
2. A helyes elhatározás
3. A helyes beszéd
4. A helyes cselekvés
5. A helyes életmód
6. A helyes igyekezet
7. A helyes elmélyedés
8. A helyes meditáció

Ahhoz, hogy felismerjük mi a helyes, és mi a helytelen, ismerni kell a helytelen okát, és a helyes okát.

Helytelen:

A gyilkosság, a lopás, a törvénytelen szexuális érintkezés, a hazugság, a pletyka, a durva beszéd helytelen. A léha beszéd, a sóvárgás, a rosszindulat helytelen. A hibás nézetek, a tudatlanság helytelen.

Mi a helytelen oka:

A mohóság, az ellenszenv, a hamis tudat.

Mi a helyes:

Távol maradni a gyilkolástól, lopástól, a törvénytelen szexuális érintkezéstől, a hazugságtól. Távol maradni a pletyka terjesztésétől, a durva beszédétől, a léha beszédétől. Távol maradni a sóvárgástól, a rosszindulattól. A Helyes szemlélet a helyes.

Mi a helyes oka:

Az önzetlenség, a szeretet, a bölcsesség a helyes oka.

Miután a tanítvány ismeri a helyes és a helytelen okát, elkötelezi magát a gyakorlás, a megismerés és a bölcsesség útján. Annak érdekében, hogy elkerülje a szenvedést, és elérje a boldogságot, megszünteti magában mindazt a káros hajlamot, ami akadálya volt a megvilágosodásának, és a szenvedés megszüntetésének. Tudatosan kontrollálja a benne felmerülő haragot éppúgy, mint a hiába való vágyakat. Elkötelezettségét törekszik erősíteni magában a megismerés és a gyakorlás útján. Az „én vagyok” imádatát lecseréli az önzetlenség nemes gyakorlatára. Önmagáért és másokért törekszik a helyes megvalósításra.