

A hat megszabadító cselekedet - Paramiták

Mint ahogy ez általában ismert, a buddhizmus célja nagyon gyakorlatias, a látásmódja pedig rendkívül tiszta. Senki sem világosodik meg csupán a tanítások hallatán.

A tartós eredmények a valós tapasztalatokból és az ebből következő változásokból lesznek. Mivel ez nagyon fontos, ezért Buddha sok gyakorlatias tanácsot adott, amelyeket soha nem parancsként, hanem mindig egy baráttól jövő segítségként kell értelmeznünk.

Ő nem egy teremtő vagy büntető Isten, nem akar követőket vagy tanítványokat, akik olyanok, mint egy birkanyáj. Ehelyett kollégákat szeretne, érett embereket, akik megosztják vele a megvilágosodást és az ezzel járó óriási felelősséget.

Ez a valódi célja. Azoknak, akik főleg magukra gondolnak, a Nyolc Nemes Ösvény tanításait javasolja. Hasznos életstílussal kezd, és a helyes koncentráció lesz a tetőpont. Akik azonban elérték az együttérzés és a tisztánlátás szintjét és szeretnének mások hasznára válni, azoknak a Hat Paramitát vagyis a hat megszabadító cselekedetet tanította. Az "ita" annyit jelent: "elment"; a "param" pedig "túl".

A Paramiták szeretetet fejlesztenek ki, ami túlvisz a személyes szinten. A szemlélet az, amely megszabadít minket: az a mély felismerés, hogy a látó, a látott dolog és a látás folyamata kölcsönösen egymástól függő és egy, az alany-tárgy- cselekvés nem elválasztatóak.

A Paramiták nem azért szabadítanak meg, mert tükrének rossz képeit jókra cserélik, hanem azért, mert az a bizalom, melyet előidéz, képessé tesz minket arra, hogy a jó és a rossz képek mögé kerüljünk, és felismerjük magát a tükröt, mely ragyogó, tökéletes és minden benne tükröződő dolognál fantasztikusabb. A cselekedetek azért megszabadítóak, mert a tudat végső természetének megismerését hozzák.

Ha jó benyomásokkal töltjük meg a tudatot, az természetesen későbbi boldogsághoz vezet, viszont nem menne túl a feltételekhez kötött dolgokon. Az

alany-tárgy- cselekvés egységén alapuló szemlélettel akármit is tesz valaki mások javára, időtlen hasznot fog hozni.

Az első megszabadító cselekedet: a nagylelkűség.

A nagylelkűség minden helyzetet megnyit. A világ tele van spontán gazdagsággal, de bármilyen jó is a zene, nincs házibuli, ha senki nem táncol. Ha senki nem oszt meg magából valamit, semmi jelentőségteljes nem fog történni. Ezért fontos a nagylelkűség.

Buddha idejében az emberek sokkal kevésbé voltak bonyolultak, mint ma. Bámulatos gépeik is voltak, melyek nekik dolgoztak. Abban az időben nagylelkűség volt másoknak a túlélést biztosítani, hogy elég élelmük legyen. Ez azt jelentette, hogy ez a cselekvés gyakran materiális dolgokra összpontosult.

Ma a világ szabad és nem túlnépesedett részén nem ez a helyzet: gyakran a szív körül lévő túl sok bájtol halnak meg az emberek. A tiszta gondolkodás hiányának köszönhetően az emberekben a külső problémák eltűnésével belső problémák fejlődnek ki, és magányosnak, bizonytalannak kezdik érezni magukat.

Ahelyett, hogy a szükséges dolgok miatt aggódnának, bonyolult belső életet fejlesztenek ki, és sokan közülük soha meg sem ízlelték a fizikai szabadság örömeit.

Ez erőnk, örömünk és szeretetünk másokkal való megosztását jelenti arról a személyen túli szintről, ahonnan nincs alázuhanás. Ha jól meditálunk és a tudat feltételektől nem függő állapotából cselekszünk, nincs vége annak a jónak, amit átadhatunk másoknak. A legvégső bizonyosság megosztása, ha a melegségünket adjuk a lényeknek, mely a legnagyobb ajándék.

Bár nem tudjuk a kocsinkat vagy a hírnevünket a síron túlra vinni, a halálkor nem veszítünk el mindent. Az előző életekben kifejlesztett tulajdonságokat könnyen vissza lehet szerezni az elkövetkezőkben, és nincs más olyan gazdagság, ami közvetlenebbül megy át az egyik életből a másikba, mint az örömteli energia.

Ahogy már említettem, a legjobb és egyetlen gazdagság, melyet a lényeknek adhatunk, a feltételekhez nem kötött természetük megtapasztalása.

De hogyan tegyük ezt? Hogyan mutassuk meg másoknak a belső tökéletességüket?

A legjobb tükör Buddha tanításai, ezért nincs hasznosabb tevékenység, mint meditációs centrumok létrehozása.

Az általuk terjesztett gyakorlati bölcsesség sokakat ismertet meg tudatuk tiszta fényével, és az így elültetett magok az összes következő életen keresztül növekedni fognak a megvilágosodásig. Bár a szociális beállítottságú emberek közül sokan azt állítják, hogy az ilyen tanítások luxusként hatnak "az embereknek előbb valamit enni kéne adni", ez nem igaz. Bőven van hely mindkettő számára.

Amikor a tudat jól működik, a gyomor is jobban emészt meg az ételt, s talán annak az okát is megértik, miért legyen kevesebb gyerekük. A test mindenképpen eltűnik, míg a tudat tovább folytatódik.

A második paramita: a tudatos, jelentőségteljes és hasznos élet mások javára.

A második megszabadító cselekedet legjobb meghatározása valószínűleg a "jelentőségteljes élet mások javára". Mit jelent ez? Hogyan tartalmazhatja egyetlen nap ezt a számtalan cselekedetet, szót és gondolatot?

Buddhának, aki mindent az időtlen bölcsesség állapotából látott, volt néhány egyedülálló ötlete. Mert az embereknek tíz ujja van a számolásra és az emlékezésre, adott tíz tanácsot, ami azzal kapcsolatos, hogy mi hasznos, és mi nem. Ezek a testet, a beszédet és a tudatot érintik, és jelentőségteljessé válnak a független emberek számára is, ha felismerik, hogy Buddha nem valami főnök, hanem egy barát, aki boldogságot kíván nekünk. Soha nem tanít dogmákat, nem bánik lekezelően, csupán megosztja bölcsességét a lényekkel, hiszen tudja, hogy alapjában véve azonos velük.

Az őt körülvevők jó karmájának köszönhetően Buddha teljes 45 éven át tanított, és mosollyal az arcán halt meg. Sok különleges tanítványa volt. Az általuk feltett kérdések szintje megegyezett Szókratész, Arisztotelész, Platón szintjével.

A test, a beszéd és a tudat szintjein nem nehéz megérteni, mit hasznos elkerülnünk. Amikor az embereknek problémáik vannak a rendőrséggel, akkor általában a testükkel okoztak valamilyen bajt.

A főbb pontok itt az ölés, a lopás vagy a szexuális ártás.

Amikor magányosak az emberek, akkor általában olyan dolgokat mondanak, melyek másokat zavarnak. Azzal a szándékkal hazudnak, hogy ártsanak másoknak, pletykákat terjesztenek, szétválasztják a barátokat, vagy összezavarják az embereket. Ha valaki boldogtalan, akkor másokat nem szeret, irigykedik és hagyja, hogy a zavart állapotok továbbtaszítsák. Ennek ellentéte a test, a beszéd és a tudat tíz hasznos cselekedete, melyek csak boldogságot hoznak. Erőteljessé és mások számára hasznossá tesznek minket.

Buddha itt azt tanácsolja, hogy használjuk a testünket olyan eszközként, amely megvédi a lényeket, és szeretetet vagy bármi mást ad, amire szükségük van. Akinek most sikere van másoknál, az már kifejlesztette ezt a képességét korábbi életeiben, tehát minél gyorsabban kezdjük el, annál jobb. Manapság a beszédünk sokkal több lényt érhet el a kommunikációs eszközök segítségével. A korábban elhangzott kedves szavak most kellemes tapasztalatokat hoznak, és erősítik a jó karmát.

Ha az emberek rád figyelnek, beszélj kedvesen és adj világos információkat. Akkor ebben az életben hasznosnak fogják tartani, hogy amikor csak lehet, az igazságot mondják. Kerüld el azt, hogy hazudj azért, hogy másoknak árts. Mutasd meg az embereknek azt, hogy a dolgok hogyan működnek a világban, és adj nekik nyugalmat.

Végül mit csináljunk a tudatunkkal? A jókívánságok, az öröm azon jó felett, amit mások tesznek, és a tiszta gondolkodás: ez az út. Ezek a képességek adták azt az örömet, melyet ma élvezünk, és ha ezeket a szokásunkká tesszük, akkor egészen a megvilágosodásig biztosítani fogják a boldogságot.

A tudat mindezek közül a legfontosabb. A mai gondolatok holnap szavakká, holnapután pedig tettekké válnak.

Minden pillanat itt és most fontos. Ha a tudatra figyelünk, semmi sem állíthatja meg a fejlődésünket.

A harmadik paramita: a türelem, hogyan ne veszítsük el a haragon keresztül az eljövendő boldogságot. Amikor a nagylelkűségen keresztül szellemi gazdagságot halmozunk fel, és a megfelelő megértésen alapulva irányítjuk azt, a harmadik tulajdonság, amire szükségünk van az úton, az a türelem, hogy ne veszítsük el a jó energiát, miközben másokért és magunkért dolgozunk.

Hogyan veszíthetjük el?

A haragon keresztül. A harag az egyetlen olyan luxus, amit a tudat nem engedhet meg magának.

Az életeken keresztül összegyűjtött jó benyomások a tudat tartós boldogságának fő- és egyetlen forrása pillanatok alatt eléghetnek egy hideg vagy forró dühroham következtében.

Buddha azt mondta, hogy a harag elkerülése az egyik legnehezebb, egyben legszebb köpeny, amit viselhetünk, és sok eszközt adott ahhoz, hogy elérjük ezt a célt.

Az egyik, manapság nagyon hasznos módszer, hogy úgy tapasztaljuk az adott helyzetet, mint az egymástól elválasztott események sorozatát, melyre megítélés nélkül reagálunk. Ez a "villanófény-szemlélet" nagyon hatásos, amikor fizikai veszéllyel állunk szemben. Ha harag nélkül reagálunk mindenre, ami megjelenik, akkor a test, a beszéd és a tudat időtlen bölcsessége megjelenik, és a cselekedeteink megfelelőek lesznek.

Azt is megtehetjük, hogy "engedjük a tolvajt egy üres házba jönni", és egyszerűen csak tudatában vagyunk az érzésnek, miközben semmi szokatlant nem teszünk. Miután néhányszor meglátogat minket anélkül, hogy energiát kapna, egyre ritkábban jön majd, végül elmarad.

Aki képes tudatos maradni, amikor a harag megjelenik, lejátszódik és eltűnik, a tudatnak egy ragyogó állapotát fogja felfedezni, mely olyan tisztán mutatja meg a dolgokat, mint egy tükör. Minden esetben bölcs dolog elkerülni a haragot, amennyire csak lehetséges.

Az a döntés, hogy mindig megállítjuk és eltávolítjuk, amikor csak megjelenik, a belső Bódhiszattva-fogadalom támasza.

A negyedik paramita: az örömteli energia, mely biztosítja fejlődésünket. Az örömteli energia nélkül az életnek nincs íze, és csak öregebbek leszünk, de bölcsőbbek nem. Ez az a pont, ahol tudatosnak kell lennünk, a testet, a beszédet és a tudatot olyan benyomásokkal feltölteni, melyek fokozzák az étvágyat a további győzelemhez és örömhöz. Mivel sokan hajlamosak a lustaságra, a fejlődésüket belülről kellene megerősíteni.

Az ötödik paramita: a meditáció, mely jelentőségteljessé teszi az életet. Az előző négy pontnak mindenki számára világosnak kell lennie. Aki erőt és jelentőségteljességet akar adni az életének, annak másokat kell segítségül hívnia. Ez a test, a beszéd és a tudat nagylelkűségén keresztül működik a legjobban. A keletkező energiát célszerű gondolatokon, szavakon, tetteken keresztül irányítani, és el kell kerülnünk a haragot, mely minden elültetett jó magot elpusztít. Az energia adja azt a különleges lökést is, mely új távlatokat nyit meg. De miért van a meditáció?

Mert nem tudjuk kívánságunk szerint tartani az időnként elért örömteli állapotokat. Gyakran nem kívánt érzelmek leselkednek a lények tudatának sötét zugaiban, és ráveszik őket arra, hogy olyat mondjanak, tegyenek vagy tapasztaljanak, amit inkább elkerülnének. Ilyenkor a tudat lecsendesítésének és megtartásának meditációja adja meg a szükséges távolságot a választáshoz: az élet komédiáiban vállalunk szerepet, nem a tragédiáiban.

A hatodik paramita: a bölcsesség a tudat igaz természetének felismerése. Az eddig említett öt cselekedet főleg jó tetteket jelent, melyek a tudatot jó benyomásokkal töltik meg, és így feltételekhez kötött boldogságot hoznak létre.

Ezek önmagukban ennél tovább nem visznek.

Ami megszabadítóvá, túlmutató paramitákká teszi őket, az a hatodik pont, a megvilágosító bölcsesség, melyet a Buddha szolgáltat. Néhány szóban úgy

lehetne kifejezni: megértjük azt, hogy jót tenni természetes dolog. Mivel az alany, a tárgy és a cselekvés ugyanannak a teljességnek a része, mi más tehetnénk? Egymástól függőek, ugyanazt a teret osztják meg egymással, miközben nem lehet tartós egót, ént vagy lényegiséget találni sem bennük, sem máshol. Ez a felismerés vezet minket arra, hogy ráébredjünk, a lények mennyire kívánják a boldogságot - és úgy fogunk cselekedni, hogy az hosszú távon a hasznukra váljon.