

## Az átdolgozott tizennégy éber figyelem gyakorlat

*Ezt a változatot Thây a nagy beavatási szertartáson használta 2012 februárjában Plum Village-ben.*

A tizennégy éber figyelem gyakorlat a Kölcsönös Létezés Rendjének esszen-ciája – az utunkat mutató fáklyafény, a bennünket szállító csónak, a minket vezető tanító. E gyakorlatok segítenek megérintenünk a kölcsönös létezés természetét minden létezőben, és meglátnunk, hogy boldogságunk nem különül el mások boldogságától. A kölcsönös létezés nem egy elmélet, hanem az a valóság, melyet mindannyian közvetlenül megtapasztalhatunk bármelyik pillanatban. A tizennégy éber figyelem gyakorlat segít fejleszteni az összpontosítást és a belátást, amelyek megszabadítanak bennünket a félelemtől és az elkülönült én hamis képzetétől.

### *Első éber figyelem gyakorlat: nyitottság*

Tudatában lévén a szenvedésnek, melyet a fanatizmus és az intolerancia okoz, elköteleződünk amellett, hogy egyetlen tant, elméletet vagy ideológiát sem bálványozunk, és egyetlen tan, elmélet vagy ideológia sem köt meg bennünket, még a buddhista tanok sem. A buddhista tanításokra olyan eszközökként tekintünk, melyek segítenek a dolgok mélyére tekintenünk és kialakítanunk a megértésünket és az együttérzésünket. Ezek nem olyan tanok, melyekért harcolni, meghalni vagy ölni kell. Tisztában vagyunk vele, hogy a fanatizmus sok formája a dolgok dualisztikus és megkülönböztető érzékeléséből ered. Gyakorolni fogjuk, hogy mindenre nyitottsággal és a kölcsönös létezés belátásával tekintsünk, hogy átalakítsuk a dogmatizmust és az erőszakot önmagunkban és a világban.

### *Második éber figyelem gyakorlat: nem kötődés a nézetekhez*

Tudatában lévén a szenvedésnek, melyet a nézetekhez és téves felfogásokhoz való kötődés okoz, eltökéltek vagyunk abban, hogy tartózkodunk a szűklátókörűségtől és attól, hogy a jelenlegi nézeteink gúzsba kössenek. Elköteleződünk amellett, hogy elsajátítjuk és gyakoroljuk a nézetekhez való nem kö-

tődést, valamint a nyitottságot mások belátásaira és tapasztalataira annak érdekében, hogy a közös bölcsesség a javunkra váljon. A belátás az együtt érző hallgatás, a dolgok mélyére tekintés és az elképzelések elengedése, nem pedig az intellektuális tudás felhalmozása által bontakozik ki. Tudatában vagyunk, hogy jelenlegi tudásunk nem megingathatatlan, teljes igazság. Az igazság az életben lakozik, és mi minden pillanatban felfedezzük a bennünk és körülöttünk lévő életet, készen arra, hogy egész életünk során tanuljunk.

*Harmadik éber figyelem gyakorlat: a gondolat szabadsága*

Tudatában lévén a szenvedésnek, melyet akkor okozunk, amikor nézeteinket másokra kényszerítjük, eltökéltek vagyunk, hogy semmilyen módon, sem hatalommal, sem fenyegetéssel, sem pénzzel, sem propagandával, sem pedig tanítással nem kényszerítünk másokat – még a gyermekeinket sem – arra, hogy kövessék a nézeteinket. Elköteleződünk amellett, hogy tiszteletben tartjuk mások jogát arra, hogy másmilyenek legyenek, és megválasszák, mi-  
ben hisznek, és hogyan döntenek. Ugyanakkor megtanuljuk, hogy segítsünk másokat abban, hogy a kedves beszéd és együtt érző párbeszéd révén elengedjék és átalakítsák a szűklátókörűséget.

*Negyedik éber figyelem gyakorlat: a szenvedés tudatosítása*

Tudatában lévén annak, hogy ha a szenvedés természetének mélyére tekintünk, az segíthet a megértés és együttérzés felébresztésében, elköteleződünk amellett, hogy hazatérünk önmagunkhoz, felismerjük, elfogadjuk, felvállaljuk saját szenvedésünket, és odafigyelünk rá – az éber figyelem energiájával. Mindent megteszünk, hogy ne meneküljünk el a szenvedésünktől, ne palástoljuk el fogyasztással, hanem a tudatos légzést és sétát gyakorolva a szenvedésünk gyökereinek mélyére tekintünk. Tudjuk, hogy a szenvedés átalakításához vezető ösvényt csak a szenvedés gyökereinek megértésével lehetjük meg. Ha megértettük saját szenvedésünket, képesek leszünk mások szenvedésének megértésére is. Mindent megteszünk, hogy – a személyes kapcsolat, a telefon, az elektromos, audiovizuális és egyéb eszközök segítségével – együtt legyünk a szenvedőkkel, és segítsünk nekik együttérzéssé, békévé és örömmé alakítani a szenvedésüket.

### *Ötödik éber figyelem gyakorlat: együtt érző, egészséges életmód*

Tudatában lévén annak, hogy az igaz boldogság a békében, szilárdságban, szabadságban és együttérzésben gyökerezik, elköteleződünk amellett, hogy nem halmozunk fel vagyont, miközben milliók éheznek és haldokolnak, és nem választjuk életünk céljául a hírnevet, a hasznot, a gazdagságot vagy az érzéki örömeket, amelyek sok szenvedést és kétségbeesést okozhatnak. Gyakorolni fogjuk, hogy a mélyére tekintsünk, hogyan tápláljuk testünket és elménket ehető táplálékkal, érzékszervi benyomásokkal, akarattal és tudatossággal. Eltökéltek vagyunk abban, hogy nem játszunk szerencsejátékokat, nem fogyasztunk alkoholt, kábítószer vagy más olyan anyagokat, például bizonyos honlapokat, elektronikus játékokat, televízióadásokat, filmeket, magazinokat, könyveket és beszélgetéseket, melyek mérgeket juttatnak a saját testünkbe és tudatunkba, valamint a kollektív testbe és tudatba. Olyan módon fogjuk gyakorolni a fogyasztást, amely megóvja az együttérzést, békét, örömet és jóllétet a saját testünkben és tudatunkban, valamint a családjunk, a társadalmunk és a föld kollektív testében és tudatában.

### *Hatodik éber figyelem gyakorlat: a harag kezelése*

Tudatában lévén annak, hogy a harag akadályozza a kommunikációt, és szenvedést okoz, elköteleződünk amellett, hogy ügyelünk a harag energiájára, amikor megjelenik, és felismerjük és átalakítjuk a tudatunk mélyén szunnyadó harag magvait. Eltökéltek vagyunk, hogy amikor harag jelenik meg bennünk, nem teszünk vagy mondunk semmit, hanem gyakoroljuk a tudatos légzést vagy sétát, hogy felismerjük a haragunkat, elfogadjuk, és a mélyére nézzünk. Tudjuk, hogy a harag gyökerei nem rajtunk kívül vannak, hanem a bennünk és a másokban levő szenvedés téves érzékelésében és megértésének hiányában keresendő. A mulandóságon elmélkedve képesek leszünk együtt érzően tekinteni önmagunkra és azokra, akiket a haragunk okozóinak vélünk, és felismerjük kapcsolataink értékességét. Gyakorolni fogjuk a helyes erőfeszítést annak érdekében, hogy tápláljuk a megértés, szeretet, öröm és összetartozás iránti képességünket, ami által fokozatosan átalakítjuk a bennünk lévő haragot, erőszakot és félelmet, és másoknak is segítünk ezt meg-

tenni.

*Hetedik éber figyelem gyakorlat: boldog időzés a jelen pillanatban*

Tudatában lévén annak, hogy az élet csak a jelen pillanatban elérhető, elköteleződünk amellett, hogy megtanuljuk mélyen átélni a hétköznapiak minden egyes pillanatát. Nem hagyjuk, hogy a szétszórtság elterelje a figyelmünket, és elhatalmasodjon rajtunk a múlt miatti bánkódás, a jövő miatti aggodalom vagy a jelenben felmerülő sóvárgás, harag vagy féltékenység. Gyakorolni fogjuk a tudatos légzést, hogy tudatában legyünk mindannak, ami az itt és mostban történik. Eltökéltük vagyunk, hogy elsajátítjuk a tudatos életvitel művészetét azáltal, hogy minden helyzetben kapcsolatba lépünk a bennünk és körülöttünk lévő csodálatos, üdítő és gyógyító elemekkel. Ezáltal megtanuljuk, hogyan tápláljuk magunkban az öröm, béke, szeretet és megértés magvait, elősegítve ezzel a tudatunkban zajló átalakító és gyógyító folyamatokat. Tudatában vagyunk, hogy a boldogság főként a saját tudati hozzáállásunkon, nem pedig a külső körülményeken múlik, és boldogan élhetünk a jelen pillanatban pusztán azáltal, hogy nem feledjük: már bőségesen rendelkezünk a boldogsághoz szükséges feltételekkel.

*Nyolcadik éber figyelem gyakorlat: igaz közösség és kommunikáció*

Tudatában lévén annak, hogy a kommunikáció hiánya mindig elszigeteltséget és szenvedést okoz, elköteleződünk amellett, hogy gyakoroljuk az együtt érző hallgatást és a kedves beszédet. Tudván, hogy az igazi közösség az összetartozásban, a nézetek, gondolkodás és beszéd összhangjának gyakorlásában gyökerezik, gyakorolni fogjuk, hogy megosszuk tudásunkat és tapasztalatainkat közösségünk tagjaival annak érdekében, hogy kollektív belátásra jussunk. Eltökéltük vagyunk, hogy megtanulunk figyelemmel, ítélkezés vagy reakció nélkül hallgatni, és tartózkodunk az olyan szavaktól, melyek viszályt szíthhatnak, vagy törést okozhatnak a közösségben. Amikor nehézségek merülnek fel, a Szanghánkkal maradunk, és gyakoroljuk, hogy mélyen önmagunkba és másokba nézünk annak érdekében, hogy felismerjük az okokat és körülményeket – beleértve a saját szokásenergiáinkat is –, melyek a nehézségekhez vezettek. Felelősséget vállalunk mindazért, amivel esetleg hozzájárultunk a

nézeteltérés kialakulásához, és megőrizzük kommunikációnk nyitottságát. Nem viselkedünk áldozatként, hanem tevőlegesen azon leszünk, hogy megbékélést és megoldást találjunk minden nézeteltérésre, még a legkisebbre is.

*Kilencedik éber figyelem gyakorlat: igaz és kedves beszéd*

Tudatában lévén annak, hogy a szavak boldogságot és szenvedést egyaránt okozhatnak, elköteleződünk amellett, hogy megtanulunk igazat mondani, kedves és építő módon beszélni. Csak olyan szavakat használunk, melyek örömet, bizalmat és reményt ébresztenek, összhangot és békét teremtenek bennünk és mások között egyaránt. Olyan módon beszélünk és hallgatunk, amely segít nekünk és másoknak a szenvedés átalakításában és a nehéz helyzetekből kivezető út meglátásában. Eltökéltek vagyunk, hogy nem állítunk valótlanságot személyes érdektől vezérelve vagy azért, hogy jó benyomást tegyünk az emberekre, és nem ejtünk ki olyan szavakat, melyek nézeteltérést vagy viszályt szíthatnak. Megóvjuk a Szanghánk örömét és harmóniáját azáltal, hogy nem beszélünk más hibáiról a távollétében, és mindig feltesszük magunknak a kérdést, vajon helyesek-e észleléseink. Csak azzal a szándékkal beszélünk, hogy megértsük az adott helyzetet, és segítsük az átalakítását. Nem terjesztünk pletykákat, és nem bírálunk vagy ítélünk el olyan dolgokat, melyekben nem vagyunk biztosak. Minden erőnkkel azon leszünk, hogy szót emeljünk az igazságtalanság ellen, még akkor is, amikor ez a saját biztonságunkat veszélyezteti.

*Tizedik éber figyelem gyakorlat: a Szangha védelme és erősítése*

Tudatában lévén annak, hogy a Szangha lényege és célja a megértés és együttérzés gyakorlása, eltökéltek vagyunk abban, hogy a buddhista közösséget nem használjuk személyes hatalom- vagy haszonszerzés céljára, és nem alakítjuk a közösséget politikai eszközzé. Egy spirituális közösség tagjaként azonban nyíltan állást kell foglalnunk az elnyomás és az igazságtalanság ellen. Törekednünk kell a helyzet elfogulatlan megoldására anélkül, hogy bárkinek a pártjára állnánk a konfliktusban. Elköteleződünk amellett, hogy a kölcsönös létezés látásmódját alkalmazzuk, és megtanuljuk magunkat és másokat a Szangha egyetlen testének sejtjeiként látni. A Szangha testének igazi

sejtjeként erősítjük az éber figyelmet, az összpontosítást és a belátást önmagunk és az egész közösség növekedése érdekében, és ezáltal mindannyian a Buddha-test sejtjei is vagyunk. Tevékenyen építjük a testvériséget, egyetlen folyóként áramlunk együtt, és azért gyakorlunk, hogy megerősítsük a három valódi hatalmat – a szeretetet, a megértést és a szenvedés megszüntetését – a kollektív felébredés megvalósítása érdekében.

*Tizenegyedik éber figyelem gyakorlat: helyes megélhetés*

Tudatában lévén annak, hogy a környezetnek és a társadalomnak sok erőszakot és igazságtalanságot kellett elszenvednie, elköteleződünk amellelt, hogy nem gyakorlunk olyan hivatást, mely ártalmas az emberekre és a természetre. Törekszünk arra, hogy olyan megélhetést válasszunk, mely hozzájárul a föld minden élőlényének jóllétéhez, és segít megvalósítanunk a megértés és együttérzés eszményét. Tudatában lévén a világ gazdasági, politikai és társadalmi valóságának, valamint annak, hogy milyen kölcsönhatásban élünk az ökoszisztémával, eltökéltek vagyunk abban, hogy felelős fogyasztóként és állampolgárként viselkedünk. Nem támogatunk olyan cégeket és nem vásárolunk olyan vállalatoktól, melyek hozzájárulnak a természeti források kimerítéséhez, ártanak a földnek, és megfosztanak másokat az élet esélyétől.

*Tizenkettedik éber figyelem gyakorlat: az élet tisztelete*

Tudatában lévén annak, hogy a háború és a viszálykodás rengeteg szenvedést okoz, eltökéltek vagyunk, hogy a mindennapi életünk során kialakítjuk magunkban az erőszakmentességet, az együttérzést és a kölcsönös létezés belátását, és elősegítjük a békére nevelést, a tudatos meditációt és a megbékélést a családokban, közösségekben, etnikai és vallási csoportokban, nemzetekben és a világban. Elköteleződünk amellelt, hogy nem ölünk, és nem engedünk ölni másokat sem. Nem támogatjuk az ölés semmilyen formáját a világban, a gondolkodásunkban vagy az életmódunkban. Szorgalmasan gyakoroljuk a dolgok mélyére tekintést a Szanghánkkal, hogy egyre jobb eszközöket találjunk az élet védelmére, a háború megelőzésére és a béke megszilárdítására.

*Tizenharmadik éber figyelem gyakorlat: nemeslelkűség*

Tudatában lévén a kizsákmányolás, társadalmi igazságtalanság, lopás és elnyomás által okozott szenvedésnek, elköteleződünk amellelt, hogy nemeslelkűségre teszünk szert gondolkodásunkban, beszédünkben és tetteinkben. Elsajátítjuk, hogyan dolgozzunk az emberek, állatok, növények és ásványok jóllétéért, és gyakoroljuk a nemeslelkűséget azáltal, hogy megosztjuk az időnket, energiánkat és anyagi javainkat az erre rászorulókkal. Eltökélték vagyunk, hogy nem lopunk vagy birtoklunk semmi olyat, ami másé. Tiszteljük mások tulajdonát, de igyekszünk megakadályozni, hogy mások az emberi szenvedésből vagy más lények szenvedéséből húzzanak hasznot.

*Tizennegyedik éber figyelem gyakorlat: helyes magatartás*

*(Laikus tagoknak):* Tudatában lévén annak, hogy a szexuális vágy nem azonos a szeretettel, és a vágyaktól vezérelt szexuális kapcsolatok nem űzhetik el a magányosság érzését, hanem még több szenvedést, csalódottságot és elszigeteltséget okoznak, eltökélték vagyunk, hogy nem bocsátkozunk szexuális kapcsolatokba kölcsönös megértés, szeretet és hosszú távra szóló mély elkötelezettség nélkül, melyet tudatunk a családunkkal és a barátainkkal is. Látva, hogy test és tudat egy, elköteleződünk amellelt, hogy megtanuljuk megfelelő módon kezelni a szexuális energiánkat, és kialakítani a szerető kedvességet, együttérzést, örömet és összetartozást magunk és mások boldogsága érdekében. Tudatában kell lennünk annak, milyen jövőbeli szenvedést okozhatnak a szexuális kapcsolatok. Tudjuk, hogy a magunk és mások boldogságának megőrzése érdekében tisztelnünk kell önmagunk és mások jogait és elkötelezettségeit. Minden tőlünk telhetőt megteszünk, hogy megvédjük a gyermekeket a szexuális bántalmazástól, és megelőzzük a párok és családok szexuális eltévelyedésből fakadó széthullását. Együttérzéssel és tisztelettel bánunk a testünkkel. Eltökélték vagyunk abban, hogy a négy táplálék mélyére tekintünk, és megtanuljuk, hogyan tudjuk megóvni és helyes mederbe terelni életenergiáinkat (a szexuális energiáinkat, a lélegzetünket, a szellemünket) a bódhiszattva-eszményünk megvalósításához. Teljesen tudatában vagyunk annak a felelősségnek, amelyet az új életnek világrahozatala jelent, és elmélkedünk a világon, amelyre ezeket az új lényeket hozzuk.