LÉLEKDETEKTÍV

NÉGY SZENT ÉLETÚT / II. KÖTET

Buddha

A felébredés útja



ILLUSZTRÁLT KÉZIKÖNYV

Önálló pakli · 36 lap · életút, tanítások és gyakorlatok

Ellenőrzött kiadás · 2026. október 30.

Tartalom

A fejezetcímek és a lapszámok kattinthatók. A PDF könyvjelzői a részfejezetekhez is elvezetnek.

Olvasói útmutató 4

Hogyan kapcsolódik a történet a laphoz 4

Buddha élete és a korai buddhista közösség 5

Időrendi tájékozódás 8

Buddha tanításainak fő összefüggései 9

A harminchat lap részletes kalauza 11

01. Májá királyné álma 11

02. Születés Lumbiniben 12

03. Aszita jóslata 13

04. A palota falai 14

05. A herceg neveltetése 15

06. Jaszódhará és Ráhula 16

07. Az öregember 17

08. A beteg ember 18

09. A halott 19

10. A vándor aszkéta 20

11. A nagy elhatározás 21

12. Az éjszakai távozás 22

13. A tanítók útja 23

14. A szélsőséges önmegtagadás 24

15. Szudzsátá felajánlása 25

16. A középút felismerése 26

17. A bódhifa alatt 27

18. Mára kísértése 28

19. A megvilágosodás 29

20. A négy nemes igazság 30
21. A tanítás vállalása 31
22. Az első tanítás Szárnáthban 32
23. A nemes nyolcrétű ösvény 33
24. Az első közösség 34
25. Bimbiszára király találkozása 35
26. Visszatérés Kapilavasztuba 36
27. Ráhula a tanítványok között 37
28. Mahápadzsápatí és a női közösség 38
29. Angulimála megtérése 39
30. Kiszá Gótamí mustármagja 40
31. A mérgezett nyíl példázata 41
32. Dévadatta viszálya 42
33. Az utolsó tanítások 43
34. Az elmúlás elfogadása 44
35. Parinirvána Kusinagarában 45
36. A tanítás továbbélése 46

Munka a paklival 47

Fogalomtár 48

Források és továbbolvasás 49

Online hivatkozások 50

Olvasói útmutató

A **Négy szent életút** a Lélekdetektív négy önálló, egyenként 36 lapos paklijának sorozata. Jézus, Buddha, Krisna és Mohamed életútja saját vallási összefüggésében szólal meg. A kötetek közös felépítése segíti a tájékozódást; az egyes hagyományok fogalmai és hitbeli állításai megőrzik a saját jelentésüket.

A sorozat áttekintése és a többi kötet [1]

Ez a kézikönyv önállóan is olvasható. Az életútfejezeteket a tanítások magyarázata, a 36 lap részletes kalauza, használati javaslatok és ellenőrizhető források követik. A történeti dátumoknál az **i. e.** az időszámításunk előtti, az **i. sz.** az időszámításunk szerinti éveket jelenti.

Hogyan kapcsolódik a történet a laphoz

A történeti kutatás fennmaradt szövegeket, feliratokat, tárgyi emlékeket és keletkezési körülményeket vizsgál. A vallási elbeszélés ezzel együtt a közösség hitét, reményét és önértelmezését is hordozza. Egy csoda vagy isteni kinyilatkoztatás vallási jelentését ezért a hagyomány nyelvén tárgyaljuk; történeti eseményként csak olyan bizonyossággal fogalmazunk róla, amilyet a források megengednek.

A lapkalauzban a **történet és összefüggései** az eredeti vallási közeget mutatják meg. Az **emberi jelentés** a Lélekdetektív mai önismereti olvasata. Az utóbbihoz kapcsolódó kérdés és gyakorlat saját helyzeted megfigyelését segíti. A két réteg között kapcsolatot kereshetsz, miközben a személyes asszociációt saját értelmezésként tartod számon.

A 36 lapot álló helyzetben olvasd. A történetek számozása a pakli rögzített sorrendje; az életút fejezetei külön megmutatják az események elbeszélt vagy történetileg rekonstruálható rendjét. Egy később következő lap így olykor korábbi történethez vezet vissza. A szövegek magyar összefoglalások és magyarázatok; idézőjel nélkül nem szó szerinti szentírásfordítások.

Buddha élete és a korai buddhista közösség

A történeti környezet és az időrend

Gautama Buddha az ókori Észak-India világában tanított, a mai India és Nepál határvidékéhez is kapcsolódó térségben. Életének pontos dátumairól nincs teljes tudományos egyetértés. Gyakran az i. e. 5. századba helyezik működését, és több újabb rekonstrukció halálát i. e. 400 körülre teszi. Más buddhista hagyományok és régebbi kutatói időrendek eltérő évszámokat használnak. A 80 éves életkor, a 35 éves kori felébredés és a 45 éves tanítói működés a hagyományos életrajzi keret része; évre pontosan igazolt naptárként nem kezelhető. Történeti és filozófiai tájékozódás [2].

A korabeli vallási életben a védikus áldozati és papi hagyomány mellett vándorló aszkéták, tanítói közösségek és különböző megszabadulási utak is jelen voltak. A Buddha ezeknek a keresőknek a világában jutott el saját tanításához. A szenvedés, a cselekvés következménye, az újraszületés és a megszabadulás kérdése közös vitatérhez tartozott. A buddhista válasz sajátosságait ebben a környezetben lehet pontosan felismerni.

Az életrajz különböző rétegei

A korai beszédgyűjtemények nem egyetlen folyamatos életrajzot adnak. Tanításokat, visszatekintéseket, párbeszédeket és közösségi szabályokhoz kapcsolódó elbeszéléseket őriznek. Az MN 26 a keresés útjáról, az MN 36 az aszketikus gyakorlatokról és a felébredéshez vezető fordulatról beszél. A későbbi, összefüggő életleírások ezekhez további költői és vallási részleteket kapcsolnak. A *Lalitavisztara* különösen gazdag példája a Buddha rendkívüli életútját kibontó elbeszélésnek. MN 26 [3]; MN 36 [4]; Lalitavisztara [5].

A páli és szanszkrit névalakok eltérhetnek. Gautama és Gótama ugyanahhoz a személyhez kapcsolódó alakok; dharma és dhamma, nirvána és nibbána szintén különböző nyelvi formák. A kötet a már elfogadott lapneveket tartja meg, a fogalmaknál pedig szükség szerint jelzi a párhuzamos alakot. A Buddha megnevezés „felébredettet” jelentő cím. A buddhista hagyományban Gautama mellett más buddhák is szerepelnek, ezért a cím és a személynév különbsége fontos.

Születés és a védett élet képe

A hagyomány a születést Lumbinihez köti, a családot pedig a sákja közösséghez. Májá királyné álma, Aszita felismerése és a rendkívüli születési jelek az életrajz vallási jelentését készítik elő. A későbbi elbeszélések a kényelmes, védett udvari életet hangsúlyozzák. Ezt a gazdag hercegi képet nem érdemes minden részletében a történeti társadalom fényképszerű leírásának tekinteni. A történet azt a feszültséget mutatja meg, amely a jólét és a mulandóság felismerése között keletkezik.

Jaszódhará és Ráhula a családi élet fontos szereplői a későbbi életrajzhagyományban. A távozás ezért kapcsolatokat is érint, nem pusztán egy belső gondolat változása. A

kézikönyv ezt az emberi oldalát is megtartja: egy vallási hős útjának olvasása mellett a hozzátartozók helyzete is észrevehető. A mai használatban a felelősen megbeszélt változtatás saját kérdés marad, nem az elbeszélt életút szó szerinti megismétlése.

Az öregedés, a betegség és a halál felismerése

A négy jel ismert történetében a fiatal kereső öregemberrel, beteggel, halottal és vándor aszkétával találkozik. A későbbi életleírás ezt négy külön találkozásba rendezi. A korai szövegekben az öregedésről, betegségről és halálról való elmélkedés szintén fontos, de a teljes négyjelenetes történet nem mindenütt ebben a formában szerepel. A pakli 7-10. lapja ezt a később kialakult, erős elbeszélői rendet követi.

A felismerés lényege, hogy a jólét sem szünteti meg az emberi lét feltételeit. A vándor aszkéta képe egy másféle válasz lehetőségét mutatja: a körülmények javítása mellett a ragaszkodás és tudatlanság kérdését is vizsgálni. A buddhista keresés ezért a megszabadulásra irányul, és túlmutat egy kényelmesebb hétköznap megteremtésén.

Tanítók és az önsanyargatás tapasztalata

Az MN 26 Álára Káláma és Uddaka Rámaputta tanításához kapcsolja a keresés egy-egy szakaszát. A szöveg szerint a kereső magas szintű meditatív állapotokat sajátít el, mégis úgy ítéli meg, hogy ezek nem hozzák meg a teljes megszabadulást. Ezután saját útját folytatja. A tanulás és a kritikus megkülönböztetés együtt jelenik meg: egy tapasztalat értékes lehet akkor is, ha a keresett végső célt nem teljesíti.

Az MN 36 súlyos testi önmegtagadást beszél el. A fordulópont nem a még nagyobb szenvedés vállalása, hanem annak felismerése, hogy a test végletes legyengítése nem vezet a célhoz. A táplálék elfogadása és a kiegyensúlyozottabb összeszedettség felé fordulás ennek része. Szudzsátá név szerint megőrzött felajánlása a későbbi életrajzhagyomány részletes képe; ezt a korai elbeszélésben szereplő étkezési fordulattól megkülönböztetjük.

Felébredés és a tanítás vállalása

A bódhifa alatti felébredés a Buddha életútjának vallási középpontja. Az elbeszélések az összeszedettséget, a létezés feltételeinek belátását és a szenvedést fenntartó kötöttségek megszűnését kapcsolják hozzá. Mára kísértése a különböző szövegekben költői és mitikus alakot is kap. A földet érintő kézmozdulat vagy a támadó seregek képe a vallási emlékezetben a felébredés akadályaival való szembenézést fejezi ki.

A tanítás vállalása az MN 26-ban külön történet. A Buddha mérlegeli, hogyan lehet átadni azt, amit nehéz megérteni; Brahmá Szahampati kérése vallási keretet ad a továbbadásnak. A szárnáthi első tanítás hagyományában az öt korábbi társ hallja a középút és a négy nemes igazság kifejtését. A felébredés így tanítható, gyakorolható úttal kapcsolódik össze, és közösségi folytatást kap.

A közösség kialakulása

A szangha szerzetesekből és később apácákból álló közössége a tanítás és fegyelem rendjében szerveződik. Világi támogatók, családok és uralkodók is kapcsolatba kerülnek a mozgalommal. Bimbiszára király története az uralkodói támogatás egyik hagyományos példája. Az adományozók ellátása és a szerzetesi tanítás kölcsönös kapcsolatot teremt, miközben a szerzetesi és világi élet feladatai különböznek.

A családdal való későbbi találkozás és Ráhula tanítása azt mutatja, hogy a kereső korábbi kapcsolatai új szerepekben térnek vissza. Az MN 61 a cselekvés előtti, közbeni és utáni vizsgálatot tanítja Ráhulának. Ez különösen jól érzékelteti a buddhista etika gyakorlati oldalát: a szándék mellett a következmények megfigyelése és a hiba feltárása is fontos.

Mahápadzsápatí történetét az AN 8.51 a női rend megalapításához kapcsolja. A szöveg a nők felébredési képességét elismeri, és intézményi alárendeltséget is rögzít. A különböző korai változatok összehasonlítása miatt az elbeszélés kialakulásáról és részleteiről tudományos vita folyik. A később fennmaradt szabályrendet ezért nem vetítjük automatikusan, minden pontjában a történeti Buddha egyetlen döntésére. AN 8.51 [6]; Bhikkhu Análajó összehasonlító tanulmánya [7].

Találkozások és nehéz kérdések

Angulimála története az erőszak elhagyását és egy új életforma lehetőségét állítja középpontba. A korábbi tettek következményei ugyanakkor nem tűnnek el nyomtalanul. Kiszá Gótamí mustármagja a veszteséggel való találkozást a közös emberi tapasztalat felismeréséhez kapcsolja; ez a részletes történet a kommentárhagyományhoz tartozik. A mérgezett nyíl példázata pedig a sürgős szabadulási feladat és a halogatás viszonyát vizsgálja.

Dévadatta konfliktusa megmutatja, hogy a közösségben a tekintély, a szigor és a vezetés kérdése is feszültséget kelthet. A szigorúbbnak látszó gyakorlat önmagában nem bizonyítja egy tanítás helyességét. A történetek közös olvasásakor az etika, a következmények és a közösség tényleges működése segít megkülönböztetni a felszíni benyomást a mélyebb kérdéstől.

Az utolsó út és a parinirvána

A DN 16 az utolsó utat, a betegséget, a tanítványokkal folytatott beszélgetéseket és a kusinagarai végső távozást beszéli el. A test öregedése és a közösség jövője együtt kerül elő. A Buddha az elbeszélésben a tanítást és a fegyelmet nevezi meg a további tájékozódás alapjaként. A fennmaradt szöveg egyúttal a gyász, az emlékezés és az ereklyék tiszteletének későbbi rendjét is alakítja. DN 16 [8].

A parinirvána a buddhista hagyományban a teljesen felébredett végső távozásának sajátos fogalma. Nem ugyanazt jelenti, mint egy örök személyes lélek átkerülése egy másik helyre. A különböző buddhista iskolák további magyarázatai eltérhetnek. A pakli utolsó lapjai a gyakorlás emberi folytonosságát is felidézik: amit megértettél, azt ismételt figyelemmel és cselekvéssel tarthatod életben.

Időrendi tájékozódás

Szakasz	A hagyomány életútrendi helye	Lapok
Születés és családi élet	Lumbini, a sákják világa	1-6
A négy jel és a távozás	A keresés kibontakozása	7-12
Tanítók és aszketikus gyakorlat	A felébredés előtti út	13-15
Középút, küzdelem és felébredés	A végső fordulat és utólagos magyarázata	16-19
A tanítás vállalása és első átadása	A felébredés utáni idő	21-22
A tanítás rendszerének kibontása	Tematikus visszatekintés az alapokra	20 és 23
Közösség és találkozások	A tanítói évek elbeszélései	24-32
Az utolsó út és az örökség	Kusinagara és a közösség folytatása	33-36

A négy nemes igazság és a nyolcrétű ösvény tanítási rendszer, ezért a 20. és 23. lap helye tematikus. A közösségi találkozások pontos, évre bontott sorrendjét az ismert források nem minden esetben teszik rekonstruálhatóvá.

Buddha tanításainak fő összefüggései

Dukkha és a négy nemes igazság

A *dukkha* testi fájdalmat, lelki szenvedést és a feltételekhez kötött élet mélyebb elégtelenségét is jelentheti. A buddhista tanítás az örömteli tapasztalatok mulandóságát is észreveszi: ami változik, arra nem lehet feltétlen, örökké biztos támaszként építeni. Ez az állítás az öröm megtapasztalását nem zárja ki, hanem a hozzá való ragaszkodást vizsgálja.

A négy nemes igazság a szenvedést, annak keletkezését, megszűnését és a megszűnéshez vezető utat tárgyalja. Mindegyikhez feladat kapcsolódik: megérteni, elengedni, megtapasztalni, illetve művelni. A gyakorló így nem pusztán kijelentéseket tanul meg, hanem saját tapasztalatának feltételeit vizsgálja. A sóvárgás ebben az összefüggésben a szenvedést fenntartó ragaszkodás; nem azonos minden tervvel, szándékkal vagy egészséges szükséglettel. SN 56.11 [9].

A nyolcrétű ösvény

Az ösvény nyolc tényezője a helyes nézet, szándék, beszéd, cselekvés, megélhetés, erőfeszítés, éberség és összeszedettség. Ezek egymásra ható területek. Az etika segíti a zavartalanabb figyelmet, a figyelem pontosabb belátást tesz lehetővé, a belátás pedig visszahat a döntésekre. A helyes megnevezés az út céljához illő, azt támogató működést jelenti. SN 45.8 [10].

A hétköznapi alkalmazásban választhatsz egyetlen területet, például a beszédet. Figyeld meg, mennyire igaz, időzített és szükséges, amit mondani készülsz, és milyen szándék mozgat. Ezzel kapcsolatban a munkád és figyelmed is változhat. A teljes ösvény vallási megszabadulási út marad; egyetlen kommunikációs gyakorlat csak egy kapcsolódási pontja.

Mulandóság és az énhez való viszony

Az *aniccsa* a feltételekhez kötött dolgok változékonyságára utal. Az *anattá*, az éntelenség tanítása azt vizsgálja, tekinthetők-e a testi és lelki összetevők feltétlenül uralható, maradandó énnek. Az SN 22.59 a test, az érzet, az észlelés, a késztetések és a tudat összefüggésében bontja ki ezt a kérdést. A tanítás felszabadító belátásra irányul; a személy hétköznapi méltóságát nem vonja kétségbe. SN 22.59 [11].

Saját tapasztalatnál segíthet például annak észrevétele, hogy egy haragos gondolat keletkezik és elmúlik. Így az érzés megfigyelhető anélkül, hogy egész személyiséged végleges meghatározásává válna. Ezt a gyakorlati példát a buddhista én- és tudatelmélet teljes történetétől érdemes megkülönböztetni.

Függő keletkezés

A függő keletkezés azt fejezi ki, hogy a szenvedés folyamatai feltételekhez kötötten jönnek létre. A szövegek többek között a tudatlanság, a késztetések, a tapasztalás, az érzet, a sóvárgás és a ragaszkodás összefüggéseit vizsgálják. A tanítás a megszűnés lehetőségét is felmutatja: a feltétel változásával a következmény is változhat. SN 12.2 [12].

A mai megfigyelésben egy visszatérő helyzet előzményeire kérdezhetsz rá. Mi történt közvetlenül az indulat előtt? Milyen testi állapot, gondolat vagy elvárás erősítette? Az ilyen vizsgálat rokonságot mutat a feltételek észrevételével, de nem helyettesíti a függő keletkezés vallási és filozófiai jelentését.

Karma és felelős cselekvés

A karma páli alakja *kamma*. Az AN 6.63 a szándékot a karma megértésének központjába helyezi: a testi, beszédbeli és gondolati cselekvéseknek etikai jelentőségük van. A buddhista hagyomány a következményeket az újraszületés tágabb összefüggésében is tárgyalja. A tanítás nem azonos azzal az egyszerű állítással, hogy minden velünk történő baj saját korábbi hibánk büntetése. Az SN 36.21 a fájdalmas tapasztalatok többféle okát is számításba veszi. AN 6.63 [13]; SN 36.21 [14].

A személyes gyakorlat a mostani szándék és a belátható következmény megfigyelésére irányulhat. Ráhula tanításához kapcsolódva kérdezhetsz a cselekvés előtt, közben és után. Az elszenvedett sérelem áldozatának hibáztatása helyett a tényleges felelősségi viszonyokat és a szükséges segítséget kell látni.

Jóindulat és együttérzés

A *mettá* jóindulatot, a *karuná* együttérzést jelöl. A jóindulat gyakorlása más lények javára irányuló szándékot művel. Az együttérzés a szenvedés észrevételéhez és az arra adott válaszhoz kapcsolódik. A harag csökkentése és a nem ártás az etikai gyakorlás része. A Karaniya Mettá-szutta a határokon átívelő jóindulat klasszikus szövege. Sn 1.8 [15].

A gyakorlatban ez tiszteletteljes megszólalást, józan segítséget és a közös tér védelmét is jelentheti. A jóindulat összeegyeztethető azzal, hogy megállítasz egy káros helyzetet. Angulimála történetét így a cselekvés megváltozása és a következmények megtartása felől lehet olvasni.

Nibbána és a buddhista hagyományok

A nibbána vagy nirvána a vágy, az ellenszenv és a tudatlanság kötöttségeiből való megszabadulás buddhista fogalma. A felébredéshez kapcsolódik, és a hagyomány saját vallási célját nevezi meg. Nem egyszerűen egy rövid nyugodt állapot vagy kellemes meditációs élmény megnevezése. A teljesen felébredett végső távozásáról a parinibbána fogalmával beszélnek.

A théraváda, a mahájána és a vadzsrajána hagyományok a tanítást eltérő szövegkörnyezetekben és intézményi formákban fejtik ki. A kötet főként korai beszédekre és megjelölt életrajzi hagyományokra támaszkodik. A későbbi buddhista filozófiák és gyakorlatok gazdagságát az egyes lapokból önmagukban nem lehet teljesen levezetni.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 01 / 36

Májá királyné álma



Történet és összefüggései. A buddhista születéshagyományban Májá királyné fehér elefánttal álmodik. A kép a leendő Buddha fogantatását és különleges hivatását jelzi; vallási eredetmonda, nem történeti beszámoló.

A fehér elefánttal kapcsolatos álom a későbbi buddhista születéshagyomány egyik jellegzetes képe. A rendkívüli születés előkészítése a szent életrajz műfajához tartozik. Az álmot így az elbeszélés jövőre mutató vallási motívumaként értjük meg, és nem általános álomfejtési szabályként. A személyes kapcsolódásban a még formálódó szándékot vagy várakozást figyelheted meg, amelynek később tudatos cselekvési formát keresel.

A hagyomány tanítása. A csodás születéstörténet a leendő Buddha hivatását előlegezi.

Emberi jelentés. Egy erős kép vagy álom megmutathatja, mi foglalkoztat. Nézd meg, milyen érzés maradt utána, és milyen személyes kapcsolatod van a motívumaival. Az értelmezés lehet nyitott kérdés, amelyet a saját életed részletei pontosítanak.

Kérdés és gyakorlat. Milyen lehetőség foglalkoztat most képekben vagy visszatérő gondolatokban? Írd le a képet, a hozzá tartozó érzést és egy személyes asszociációdat.

Forrás és olvasási megjegyzés. Későbbi születéshagyomány; IGNCA 073 [16]. Az álom saját értelmezése nem biztos jóslat és nem Buddha tanításának helyettesítője.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 02 / 36

Születés Lumbiniben



Történet és összefüggései. A buddhista hagyomány Lumbini ligetébe helyezi a későbbi Buddha születését. Az MN 123 rendkívüli jelekkel övezi világra jöttét; a szent életrajzok Májá királynét és a ligeti születést is megjelenítik.

A korai és későbbi születéselbeszélések rendkívüli jelekkel emelik ki a gyermek életútjának jelentőségét. Lumbini valós földrajzi helyhez kapcsolja az emlékezetet, a csodás motívumok pedig a vallási értelmezést hordozzák. Ezt a két réteget együtt és megkülönböztetve érdemes olvasni. A születés lapja a saját munkában egy kezdet feltételeire irányíthatja a figyelmet: mire van szüksége annak, ami most indul?

A hagyomány tanítása. A buddhista hagyomány különleges jelentőséget tulajdonít a Buddha világra jöttének.

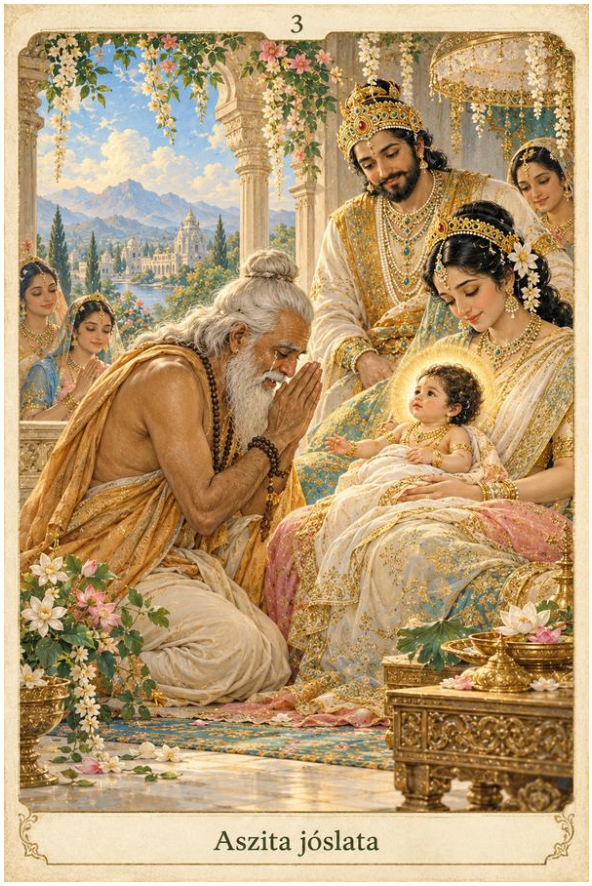
Emberi jelentés. Egy kezdetet körülvesznek a várakozások. Mások már tudni vélik, mivé válhat, te pedig még csak ismerkedsz vele. Adj időt annak, ami most születik benned: egy szokásnak, érdeklődésnek vagy tervnek. A gondoskodás megelőzheti a nagy meghatározásokat.

Kérdés és gyakorlat. Minek szeretnék több türelmet adni a kezdetén? Fogalmazz meg egy kicsi szükségletet az új terved körül, és gondoskodj róla.

Forrás és olvasási megjegyzés. MN 123; Lalitavisztara, születéshagyomány [17]. A születési csodák vallási hagyományként szerepelnek, nem történeti bizonyításként.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 03 / 36

Aszita jóslata



Történet és összefüggései. Aszita a hagyomány szerint felismeri a gyermekben a későbbi Buddhát. Örül jövőbeli felébredésének, és sír, mert maga már nem hallhatja tanítását.

Aszita az elbeszélésben felismeri a gyermek jövőbeli különleges szerepét, és saját életének végességével is szembesül. A jóslat a szent életút előrejelző motívuma. A történet személyes olvasatában mások beléd vetett reménye kerülhet elő, de az elvárás és a saját választás külön marad. A képhez kapcsolódva azt vizsgálhatod, milyen támogatás segíti valóban egy képesség kibontakozását.

A hagyomány tanítása. A felismerés örömével a saját végesség tudata is kapcsolódhat.

Emberi jelentés. Mások gyakran történetet alkotnak arról, mivé válhatnál. Ezek lehetnek bátorítók, és terhet is jelenthetnek. Vizsgáld meg, melyik várakozás illik a saját érdeklődésedhez, és melyiket szeretnéd szabadon újragondolni.

Kérdés és gyakorlat. Melyik rám vetített jövőkép helyett szeretném a saját irányomat keresni? Írj két mondatot: mit várnak tőlem, és mit választanék én.

Forrás és olvasási megjegyzés. Sutta Nipáta 3.11 bevezetés; IGNCA 074 [18]. A lap hagyománybeli jóslatról szól; a húzás nem határozza meg a jövődet.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 04 / 36

A palota falai



Történet és összefüggései. A Buddha visszatekintésében előkelő, gondosan óvott ifjúságról beszél: lótusztavak, finom ruhák és évszakonként használt paloták jelennek meg. A jólétet az öregedés, a betegség és a halál felismerése kérdőjelezi meg.

A palota a későbbi életrajzban olyan védett világ, amelyet a család az elmúlás tapasztalatától is igyekszik elzárni. A korai beszédben megőrzött jólétre és fiatalságra való visszatekintés ezzel rokon témát hordoz, de nem minden részletében ugyanaz a történet. A lap saját kérdése az lehet, hol segít a megszokott biztonság, és hol szűkíti a tényleges helyzet megismerését.

A hagyomány tanítása. A jólét sem tesz függetlenné az emberi lét változásaitól.

Emberi jelentés. Egy kényelmes élethelyzetben is felmerülhet, hogy valami fontos hiányzik. A hála és a keresés együtt is jelen lehet. Nézd meg, mire ad teret a biztonságod, és milyen kérdést tudsz most elég nyugodtan végiggondolni.

Kérdés és gyakorlat. Milyen fontos kérdésem maradt a megszokott kényelem mögött? Szánj húsz percet egy visszatérő kérdésed leírására.

Forrás és olvasási megjegyzés. AN 3.38 / 3.39 [19]. A forrás töprengéseket őriz; a négy külön kirándulás későbbi életrajzi formáját nem vetítjük rá.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA **05 / 36**

A herceg neveltetése



Történet és összefüggései. A Lalitavisztara a leendő Buddha neveltetését különleges képességekkel, tanulással és udvari próbákkal ábrázolja. Ez a kibővített szent életrajz a későbbi hagyomány egyik jelentős műve.

A Lalitavisztara az ifjú kiválóságát a tanulás és különböző készségek világában is megmutatja. A későbbi hőséletrajz ezzel a rendkívüli életutat készíti elő. A mai olvasatban a képesség fejlődése érdekes: a tanulás, az ismétlés és a visszajelzés hogyan épül egymásra? A vallási elbeszélés kiemelkedő hősét és a saját, hétköznapi fejlődésed ritmusát érdemes külön tartani.

A hagyomány tanítása. A szent életrajz a későbbi tanító kivételes képességeit emeli ki.

Emberi jelentés. A korábbi tanulásod akkor is erőforrás maradhat, ha más irányba indulsz. Vedd számba, milyen készséget szereztél munkában, családban vagy érdeklődésből. A régi tudás új szerepet kaphat, ha megkeresed a mai alkalmazását.

Kérdés és gyakorlat. Melyik meglévő képességemet tudnám új helyzetben használni? Írj össze három készséget és mindegyik mellé egy mai felhasználást.

Forrás és olvasási megjegyzés. Lalitavisztara, neveltetési fejezetek [5]. A szent életrajz rendkívüli teljesítményei vallási elbeszéléselemek.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 06 / 36

Jaszódhará és Ráhula



Történet és összefüggései. A hagyomány Jaszódharát a leendő Buddha feleségeként, Ráhulát fiaként ismeri. A család történetét több, egymástól eltérő későbbi életrajzi változat bontja ki.

A családi hagyomány a kereső életének emberi kapcsolatait őrzi meg. Ráhula később tanítványként is megjelenik, így a kapcsolat új szerepben folytatódik. Jaszódhará történetének részletei több későbbi forrásréteghez tartoznak. A lapnál a változtatás kapcsolati következményeit vizsgálhatod: ki mit él át, milyen szükségletek jelennek meg, és hogyan lehet az önálló út és a másik ember szempontja között felelős párbeszédet teremteni?

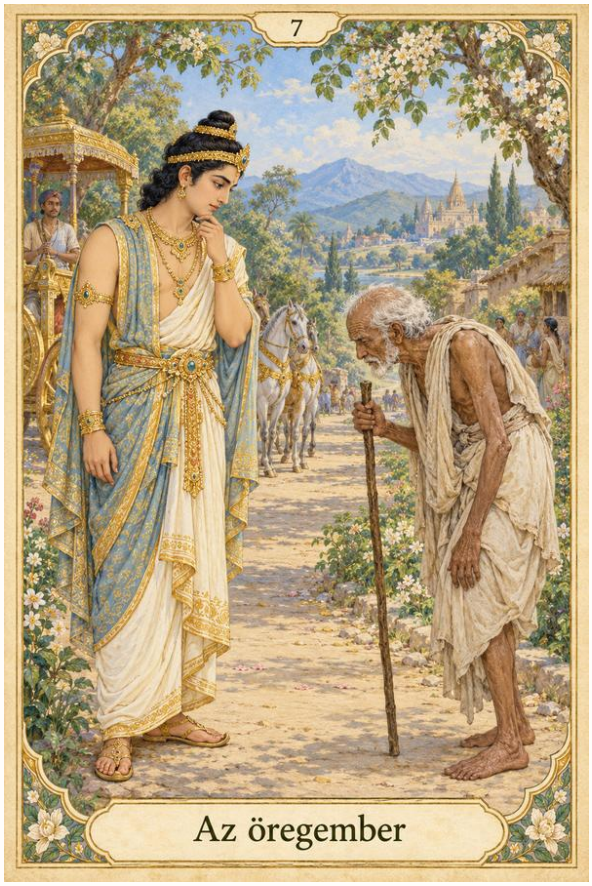
A hagyomány tanítása. A lemondás története családi kötelékek között bontakozik ki.

Emberi jelentés. Egy személyes fordulat a hozzád közel állók napirendjét, biztonságát és jövőképét is érintheti. A saját vágyad mellé tedd oda az érintettek szempontjait is. A nyílt egyeztetés segít reálisabb megállapodásokat kialakítani.

Kérdés és gyakorlat. Kikre hat egy fontos döntésem, és mit kell velük átbeszélnem? Nevezd meg az érintetteket és egy velük tisztázandó kérdést.

Forrás és olvasási megjegyzés. Későbbi családi életrajzhagyomány; IGNCA 083 [20]. A családtagok érzéseit nem találjuk ki, és a lemondást nem tesszük mindenkire kötelezővé.

Az öregember



Történet és összefüggései. A későbbi életrajzban a herceg egy öreg emberrel találkozik. A jelenet az emberi sérülékenységet állítja elé.

Az öregember a négy jel történetében az addig távol tartott emberi állapotot teszi láthatóvá. A felismerés nem kizárólag mások öregségéről szól: a kereső saját mulandóságát is észreveszi benne. A kép személyes használatában az időhöz és a változó képességekhez való viszony kerülhet elő. Az öregedés tapasztalata egyéni, ezért a jelenethez kapcsolódó történetet ne cseréld fel egy idős ember teljes életének megítélésével.

A hagyomány tanítása. Az öregedés felismerése megingatja a fiatalság mámorát.

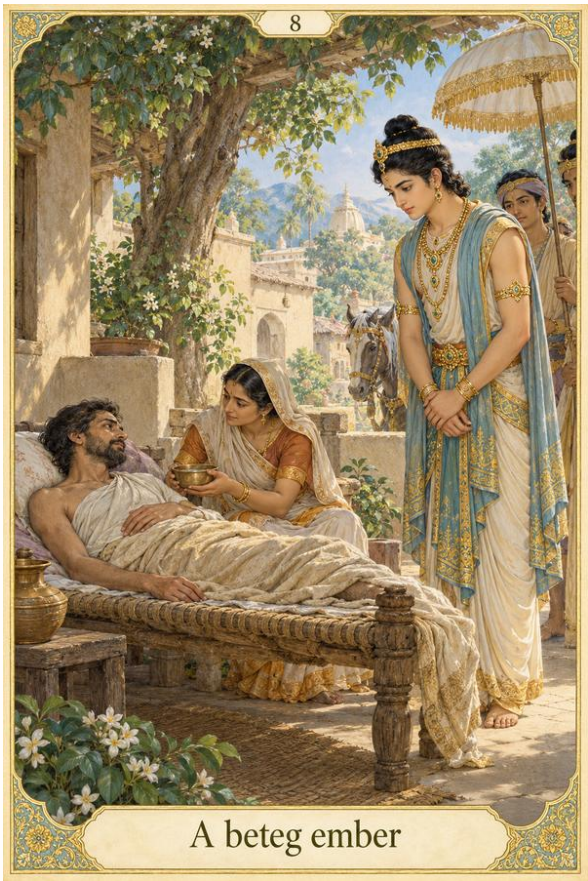
Emberi jelentés. Az idő nyomot hagy a testen, a kapcsolatokon és a lehetőségeken. Ha ezt beleszámítod a döntéseidbe, tisztábban láthatod, mire szeretnél figyelmet adni. A mai képességeid és a jövőbeli szükségleteid együtt alakíthatják a terveidet.

Kérdés és gyakorlat. Mire szeretném most használni az időmet és az erőmet? Válassz egy halogatott, számodra értékes tevékenységet, és jelölj ki rá időpontot.

Forrás és olvasási megjegyzés. Lalitavisztara, a négy jel hagyománya; párhuzam: AN 3.38 / 3.39 [21]. Az idősödés személyes tapasztalata sokféle; az értékesség végig megmarad.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 08 / 36

A beteg ember



Történet és összefüggései. A későbbi életrajzban a herceg egy beteg emberrel találkozik. A jelenet az emberi sérülékenységet állítja elé.

A beteggel való találkozás a testi sebezhetőséget hozza közel. Az életrajzi rendben ez a védett élet korlátainak következő felismerése. A beteg ember saját szükségletei is fontosak: a jelenet más ember állapotának szemlélésén túl a gondoskodás kérdését is megnyithatja. A mai gyakorlatban a rendelkezésre álló segítség, a pihenés, a kapcsolati jelenlét és a megfelelő ellátás keresése lehet a használható irány.

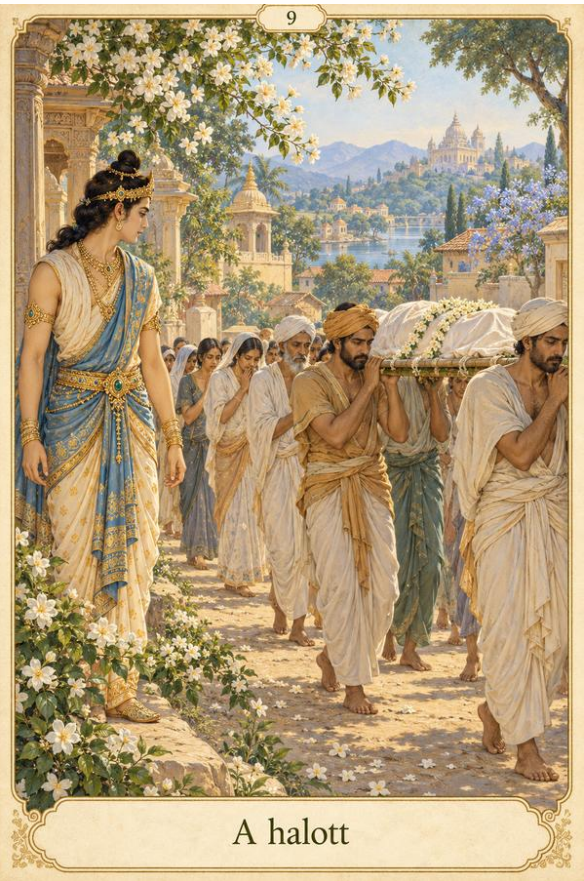
A hagyomány tanítása. A betegség lehetősége a saját sérülékenységre is ráirányítja a figyelmet.

Emberi jelentés. A tested jelzései segíthetnek újraszervezni a terhelést. Nézd meg, melyik szükségleted kér tényleges választ: pihenés, étkezés, vizsgálat, társas támasz vagy könnyítés. A gondoskodás a lehetőségeidhez igazítható.

Kérdés és gyakorlat. Milyen testi szükségletet szeretnék most komolyan venni? Tegyél egy konkrét lépést a szükséges ellátás vagy tehercsökkentés felé.

Forrás és olvasási megjegyzés. Lalitavisztara, a négy jel hagyománya; párhuzam: AN 3.38 / 3.39 [21]. A betegség nem erkölcsi minősítés, és a szemlélődés nem helyettesíti az ellátást.

A halott



Történet és összefüggései. A későbbi életrajzban a herceg egy halott emberrel találkozik. A jelenet az emberi sérülékenységet állítja elé.

A halottal való találkozás a későbbi történetben az élet végességével szembesít. A felismerés tétje az, hogyan érdemes élni a mulandóság tudatában. A lapnál lehet a veszteségről beszélni, de ugyanígy az idő felhasználásáról vagy egy fontos kapcsolat ápolásáról is. A gyász személyes ritmusát érdemes tiszteletben tartani; egy erős vallási történet nem ír elő kötelező érzelmi reakciót.

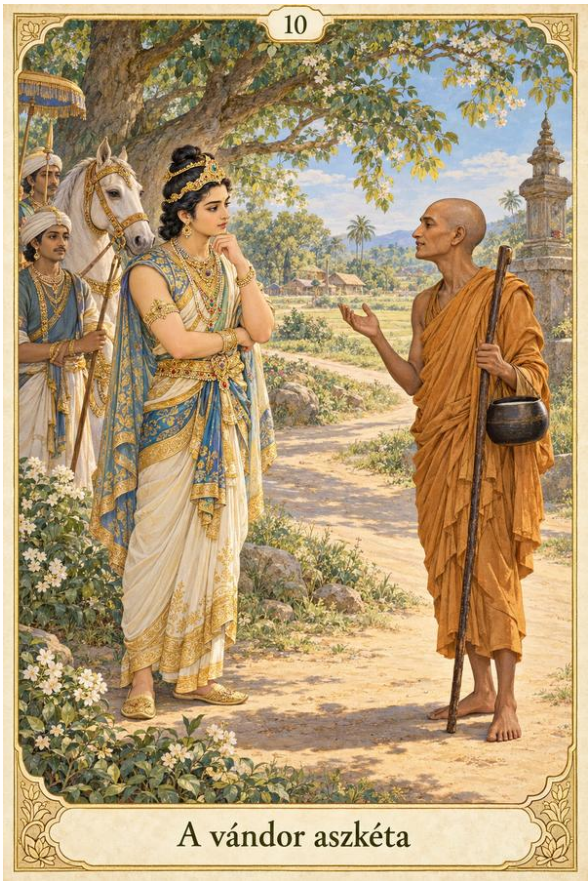
A hagyomány tanítása. A halandóság felismerése új irányba fordíthatja a keresést.

Emberi jelentés. A végesség tudata segíthet kijelölni, mi érdemel figyelmet. Gondold végig, kivel szeretnél időt tölteni, mit szeretnél rendbe tenni, és milyen élményt halogatsz. A válasz lehet egészen hétköznapi és csendes.

Kérdés és gyakorlat. Minek szeretnék több helyet adni, amíg módomban áll? Szervezz meg egy fontos találkozást vagy régóta vágyott egyszerű programot.

Forrás és olvasási megjegyzés. Lalitavisztara, a négy jel hagyománya; párhuzam: AN 3.38 / 3.39 [21]. A végességgel csak olyan mértékben foglalkozz, amennyi most megtartható számodra.

A vándor aszkéta



Történet és összefüggései. A kibővített életrajz négy találkozása közül a vándor aszkéta a keresés lehetőségét mutatja meg.

A negyedik jel egy lehetséges válasz képét adja az előző találkozásokra. A vándor aszkéta olyan életformát képvisel, amelyben a megszabadulás kérdése válik központivá. Ez a történeti közegben ismert vallási keresés, nem egyszerűen magányos utazás. Saját olvasatban azt kérdezheted, milyen hiteles tanulási lehetőség segít egy visszatérő kérdésed vizsgálatában, és milyen életfeltételek mellett vállalható ez a tanulás.

A hagyomány tanítása. A lemondó kereső alakja a megszabadulás felé vezető út lehetőségét mutatja.

Emberi jelentés. Egy szokatlan életút megmutathatja, hogy többféleképpen lehet élni. Figyeld meg, pontosan mi vonz benne: a ritmus, a közösség, az egyszerűség vagy a cél. Ebből a saját helyzetedben is kialakíthatsz egy kipróbálható részletet.

Kérdés és gyakorlat. Melyik másként élő ember példája ébreszt bennem kíváncsiságot? Keress első kézből származó beszámolót az adott életformáról.

Forrás és olvasási megjegyzés. Lalitavisztara, a négy jel hagyománya [5]. A másik életének vonzó részlete mellé a valós feltételek is hozzátartoznak.

A nagy elhatározás



Történet és összefüggései. Az MN 26 elbeszélésében a fiatal Gótama elhagyja az otthoni életet, leborotválja haját és szakállát, és a megszabadulást keresi. A szöveg szülei fájdalmát is megemlíti.

Az MN 26 a keresést aszerint különbözteti meg, mire irányul. A mulandón belül keresett végleges biztonság helyett a születés és halál kötöttségéből való megszabadulás válik céllá. A pakli elhatározás-lapja ehhez a vallási fordulathoz kötődik. A személyes párhuzam egy vállalható irány kijelölése lehet, miközben egy mai célválasztás és a buddhista megszabadulás nem ugyanaz a teljes folyamat.

A hagyomány tanítása. A megszabadulás keresése új életformával jár.

Emberi jelentés. Egy változás mellett lehet erős belső meggyőződésed, és közben másoknak is lehetnek érzéseik. Az irányváltás felelősen előkészíthető: kapcsolatok, megélhetés, kötelezettségek és tanulási lehetőségek átgondolásával. A keresés így valós talajon indul.

Kérdés és gyakorlat. Milyen térre lenne szükségem a saját kérdéseimhez? Jelölj ki egy rendszeres, nyugodt időszakot az elmélyülésre.

Forrás és olvasási megjegyzés. MN 26 [3]. A szerzetesi élet választása sajátos elhivatottság; a lap nem családelhagyási tanács.

Az éjszakai távozás



Történet és összefüggései. A nagy távozás későbbi elbeszélése éjszakai indulást, Csanna kísérőt és Kanthaka lovat szerepeltet. A palota elhagyása a szerzetesi keresés jelképes küszöbévé válik.

Az éjszakai távozás részletes képe a későbbi szent életrajz egyik fordulópontja. A kereső kilép addigi státuszából, és másfajta életfeltételeket vállal. A történet erős szimbolikus képe nem teszi láthatatlanná a családi kapcsolatokat, amelyekre a változás hat. A lap mai olvasata egy átgondolt átmenetre irányulhat: mihez kell felkészülés, kivel kell egyeztetni, és mi biztosítja a szükséges felelősségvállalást?

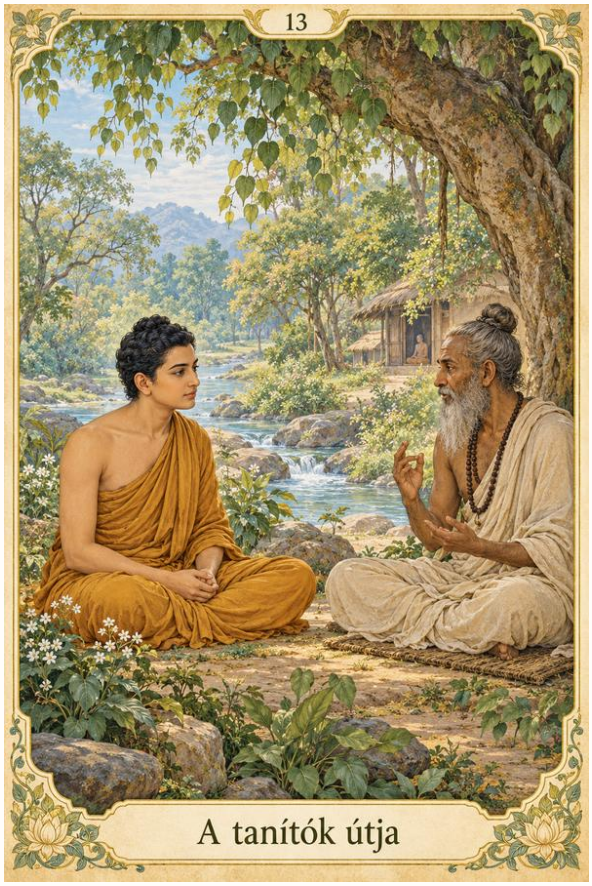
A hagyomány tanítása. A palota elhagyása a világi életből való kilépés szimbolikus fordulata.

Emberi jelentés. Egy változásnak lehet látványos pillanata, mégis sok előkészület tartja meg. Gondold végig az időzítést, a pénzügyi keretet, a kötelezettségeket és az emberi támaszt. Így a belső döntés mellé használható átmenet is készül.

Kérdés és gyakorlat. Milyen előkészülettől lenne felelősebben megvalósítható egy fordulatom? Készíts rövid átmeneti tervet három konkrét teendővel.

Forrás és olvasási megjegyzés. Lalitavisztara, a nagy távozás [5]. A történet jelképes alkalmazása nem teszi követendővé a titkos vagy felelőtlen eltűnést.

A tanítók útja



Történet és összefüggései. Gótama Álára Kálámánál és Uddaka Rámaputtánál magas meditációs elmélyüléseket sajátít el. Az MN 26 szerint ezeket értékesnek, ám a keresett végső megszabaduláshoz elégtelennek találja, és továbbindul.

Álára Káláma és Uddaka Rámaputta az MN 26-ban a keresés jelentős állomásaihoz kapcsolódik. A történet szerint tanításuk magas szintű tapasztalatot nyújt, de a kereső másfajta végső célt tart szem előtt. A tanuló ezért továbblép. A lap a megfelelő mérce kérdését veti fel: mit szeretnél megtanulni, honnan látható a fejlődés, és mikor válik szükségessé új tanulási út keresése?

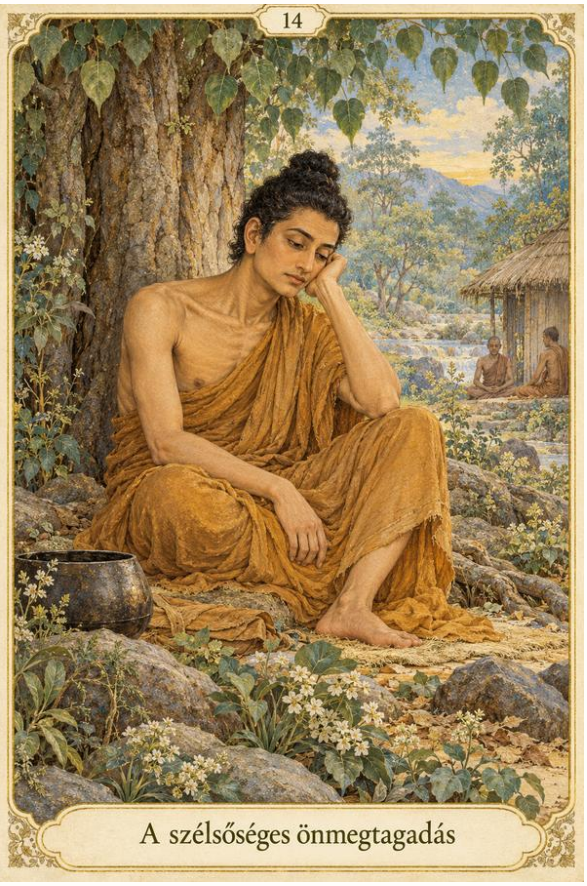
A hagyomány tanítása. A magas elmélyülés és a végső megszabadulás nem azonos cél.

Emberi jelentés. Tanulhatsz valakitől sokat, miközben később más irányba mész. Érdemes pontosan megfogalmazni, mit kaptál, mi működik, és melyik kérdés maradt nyitva. Így a hála és az önálló ítélet együtt fejlődhet.

Kérdés és gyakorlat. Mit tanultam meg, és miben keresek még választ? Készíts két listát: ami bevált, és amit tovább szeretnék vizsgálni.

Forrás és olvasási megjegyzés. MN 26 [3]. A személyes vizsgálat megbízható forrásokat és tartós gyakorlást is igényel.

A szélsőséges önmegtagadás



Történet és összefüggései. Az MN 36 szélsőséges aszketikus gyakorlatokat ír le. Gótama a testi kimerülésig jut, majd felismeri, hogy ez az út nem hozta meg a keresett tudást és megszabadulást.

Az MN 36 a testi önsanyargatás súlyos következményeit részletesen elbeszéli. A fordulatot annak belátása készíti elő, hogy a megterhelés fokozása nem hozza el a megszabadulást. A történetben ezért a módszer felülvizsgálata is a kereséshez tartozik. A személyes gyakorlatnál a terhelés és a fenntarthatóság különbségét figyelheted: mitől működik egy vállalás, és milyen jelzések mutatják, hogy változtatni kell rajta?

A hagyomány tanítása. A szélsőséges önsanyargatás nem vezetett a keresett megszabaduláshoz.

Emberi jelentés. Ha egy módszer egyre több erőt emészt fel, nézd meg az eredményét is. A befektetett szenvedés könnyen tekintéllyé válhat a fejedben. A tapasztalataid alapján változtathatsz az eszközön, az ütemen vagy a segítség formáján.

Kérdés és gyakorlat. Melyik erőfeszítésem költsége nagyobb, mint a tényleges haszna? Vizsgálj felül egy túlterhelő elvárást, és válassz fenntarthatóbb megoldást.

Forrás és olvasási megjegyzés. MN 36 [4]. A kitartás értékét a cél és a következmény együtt mutatja.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 15 / 36

Szudzsátá felajánlása



Történet és összefüggései. A későbbi buddhista életrajzhagyomány Szudzsátá tejesrizs-felajánlását kapcsolja a felébredés előtti időhöz. A táplálék elfogadása az önsanyargatástól való elfordulás emlékezetes képe.

Szudzsátá felajánlása a későbbi életrajzban személyes, emlékezetes alakot ad a táplálás elfogadásának. Az MN 36 a táplálkozás újrakezdését beszéli el, de Szudzsátá név szerinti teljes történetét nem ez a szöveg adja. A felajánlás képe a befogadott gondoskodás felől is olvasható. A megfelelő segítség elfogadása a saját felelősséggel együtt lehet jelen, és nem teszi az embert a másik kötelezettjévé minden további kérdésben.

A hagyomány tanítása. A későbbi történet a táplálék elfogadását az út fontos fordulataként őrzi.

Emberi jelentés. A segítség elfogadása gyakran helyreállít valamit a kölcsönösségből. Lehet, hogy ma te kapsz ételt, figyelmet vagy időt, később pedig más formában adsz tovább. Engedd, hogy a felajánlás valódi szükséglethez kapcsolódjon.

Kérdés és gyakorlat. Milyen segítséget fogadnék most hálásan? Fogadj el egy megfelelő, szabadon felajánlott támogatást.

Forrás és olvasási megjegyzés. Későbbi életrajzhagyomány; Jinacsarita, Szudzsátá története [22]. Szudzsátá neve későbbi hagyományréteg; az MN 36 táplálékelfogadásától ezt külön jelöljük.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 16 / 36

A középút felismerése



Történet és összefüggései. A szárnáthi tanítás a vágyaknak való kiszolgáltatottság és az önsanyargatás szélsőségeitől elforduló középutat mutatja meg. Ezt a Buddha a nemes nyolcrétű ösvénnyel azonosítja.

Az első tanításban a középút két szélsőség, az érzéki élvezetekbe merülés és az önkínzás elkerülésével jelenik meg. Tartalmát a nyolcrétű ösvény bontja ki. A középút ezért nem minden kérdésben két vélemény számtani közepét jelenti. A lapnál azt vizsgálhatod, milyen módszer támogatja ténylegesen a választott célt, és milyen szélsőséges szokás tart fenn felesleges terhet.

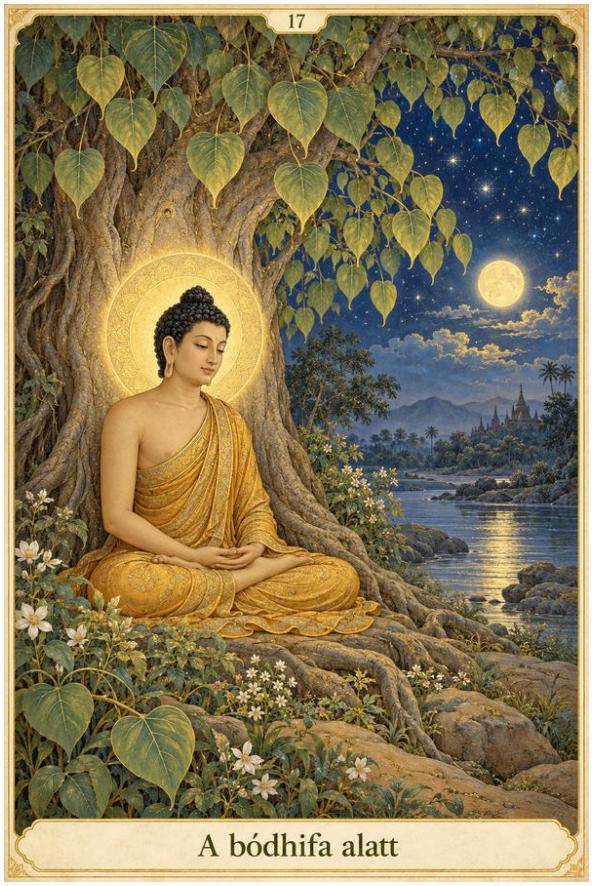
A hagyomány tanítása. A középút a nemes nyolcrétű ösvény, a két szélsőség meghaladása.

Emberi jelentés. A mindent vagy semmit szabályok könnyen kimerítenek. Nézd meg, milyen arányban marad helyed a munkára, a pihenésre és a kapcsolatokra. Egy tartható ritmus elegendő kihívást és elegendő támaszt is adhat.

Kérdés és gyakorlat. Melyik területen próbálok most két véglet között élni? Alakíts ki egy egyhetes, reálisan tartható ritmust azon a területen.

Forrás és olvasási megjegyzés. SN 56.11 [9]. A középút etikai és meditációs ösvény; nem minden helyzetben számtani közép.

A bódhifa alatt



Történet és összefüggései. Az Udána a frissen felébredt Buddhát a bódhifa tövénél jeleníti meg, amint az éjszaka folyamán az oksági összefüggéseket szemléli. A fa a buddhista emlékezetben a felébredés helyének jelképe.

A fa alatti ülés a későbbi képi hagyományban a felébredés kitüntetett helye. A korai szövegek a belátás és összeszedettség tartalmát hangsúlyozzák; más források a helyhez és a jelenethez gazdag elbeszélést kapcsolnak. A képet a figyelem megtartásának személyes gyakorlatához kapcsolhatod. A cél egy megfigyelhető tapasztalat megismerése lehet, nem rendkívüli élmények kikényszerítése.

A hagyomány tanítása. A felébredéshez az összefüggések elmélyült szemlélése kapcsolódik.

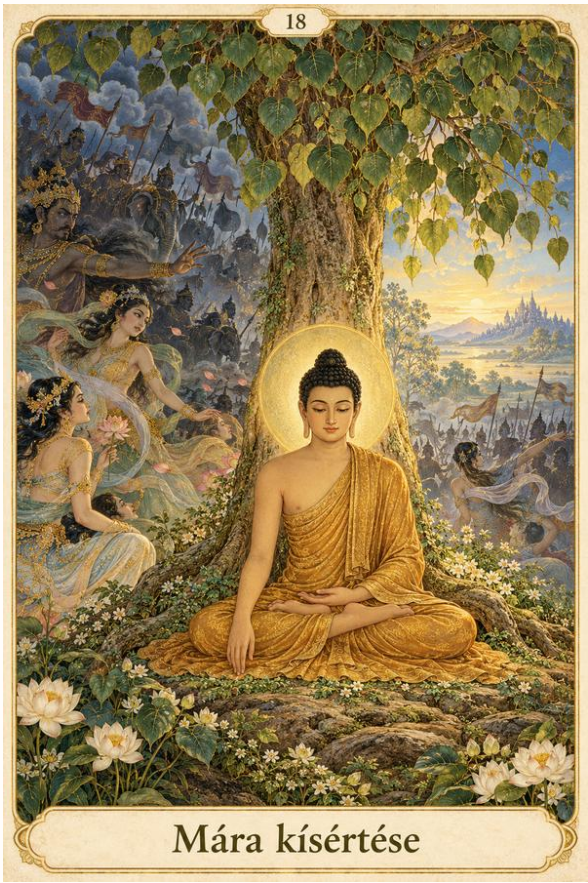
Emberi jelentés. Az elmélyüléshez segíthet egy egyszerű, ismétlődő keret. Válassz kényelmes helyet, vállalható időt és egyetlen kérdést vagy figyelmi tárgyat. A figyelmedet visszahozhatod annyiszor, ahányszor elkalandozik.

Kérdés és gyakorlat. Milyen körülmények között tudok a legjobban elmélyülni? Alakíts ki tíz zavartalan percet egy számodra megfelelő helyen.

Forrás és olvasási megjegyzés. Felébredéshagyomány; MN 36 és Udána 1.1 [23]. A fa szimbolikája mellett a buddhista felébredés sajátos vallási értelme megmarad.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 18 / 36

Mára kísértése



Történet és összefüggései. A későbbi szent életrajz Mára támadását és kísértéseit a felébredés előtti bódhifa-jelenetbe helyezi. A Buddha állhatatossága az akadályozó erők meghaladását mutatja.

Mára a buddhista szövegekben többféle alakban jelenik meg: kísértő, ellenfél, a halálhoz és kötöttséghez kapcsolódó hatalom is lehet. A felébredés előtti küzdelem részletes seregei a szent életrajz költői világához tartoznak. A személyes olvasatban a megtorpanást erősítő minták kerülhetnek elő. A vallási alakot és egy mai ember pszichés állapotát nem szükséges egymásnak megfeleltetni.

A hagyomány tanítása. Mára a megszabadulást akadályozó kísértések vallási alakja.

Emberi jelentés. A célod felé haladva többféle belső késztetés szólalhat meg. Nevezd meg őket pontosan, és nézd meg, mire van szükséged mellettük. A félelmet például segítheti információ, a fáradtságot pihenés, a bizonytalanságot egy kipróbálható részfeladat.

Kérdés és gyakorlat. Mi téríti el most a figyelmemet a vállalásomtól? Nevezz meg egy akadályt, és keress hozzá egy megfelelő, kíméletes választ.

Forrás és olvasási megjegyzés. Lalitavisztara, Mára legyőzésének fejezete; költői párhuzam: Sutta Nipáta 3.2 [21]. Mára vallási alak; a személyes alkalmazás az akadályok felismerésének önismereti párhuzama.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 19 / 36

A megvilágosodás



Történet és összefüggései. A buddhista elbeszélés Gótama felébredését az elmélyüléshez és a megszabadító tudáshoz kapcsolja. Az MN 36 a szenvedés, eredete, megszűnése és az oda vezető út megértéséről is beszél.

A felébredés az életút vallási fordulópontja, amelyből a tanítói működés következik. Az MN 36 a tapasztalatot részletes meditatív és belátási összefüggésbe helyezi. A lap emberi jelentése egy világos felismeréshez kapcsolódhat, de egy hétköznapi belátást nem nevez meg automatikusan buddhista értelemben vett végső felébredésnek. A személyes kérdés az lehet, milyen következménye lesz a felismert összefüggésnek a következő döntésedben.

A hagyomány tanítása. A felébredés a buddhista elbeszélésben megszabadító tudás és a kötöttségek megszűnése.

Emberi jelentés. Egy felismerés akkor ér be a hétköznapokba, ha a megszokott válaszodat is alakítja. Vizsgáld meg, mit látsz most pontosabban, és milyen egyetlen viselkedéseden változtatnál ennek alapján. A belátást az ismételt gyakorlás teszi élővé.

Kérdés és gyakorlat. Melyik felismerésemet szeretném végre tettekre fordítani? Válassz egy helyzetet, és próbálj ki benne egy tudatosabb választ.

Forrás és olvasási megjegyzés. MN 36 [4]. A buddhista felébredés és nibbána sajátos vallási cél; nem azonos egy hétköznapi felismeréssel.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 20 / 36

A négy nemes igazság



Történet és összefüggései. A tanítás négy összetartozó feladatot rajzol ki: a dukkha megértését, eredetének elhagyását, megszűnésének megvalósítását és az ösvény művelését. A dukkha jelentése a nyílt szenvedésnél tágabb.

A négy igazság különböző feladatokra hív: a szenvedést megérteni, okát elengedni, megszűnését megvalósítani, az utat művelni. A sorrend tanítási rendszer, nem négy egymástól független jelszó. A lapnál egy konkrét nehézség és feltételei megfigyelhetők. Ez személyes kapcsolódás a tanításhoz; a vallási megszabadulási keret ennél tágabb, és saját gyakorlási hagyományhoz tartozik.

A hagyomány tanítása. A dukkha megértése, eredetének elhagyása, megszűnésének megvalósítása és az út művelése összetartozik.

Emberi jelentés. Egy visszatérő nehézségnél hasznos lehet elkülöníteni a tapasztalatot, a fenntartó körülményeket és a változtatás lehetőségeit. Így a probléma megnevezése mellé cselekvési irány is kerül. Kezdj azzal, amit ténylegesen befolyásolni tudsz.

Kérdés és gyakorlat. Mi tart fenn egy visszatérő nehézséget az életemben? Írj le egy tényezőt, amelyen tudsz változtatni, és egy kicsi következő lépést.

Forrás és olvasási megjegyzés. SN 56.11 [9]. A hétköznapi gyakorlat analógia; nem teljes buddhista tanítás vagy terápiás eljárás.

A tanítás vállalása



Történet és összefüggései. Az MN 26 szerint a Buddha eleinte habozik tanítani a nehezen érthető felismerést. Brahmá Szahampati kérésére és együttérzésből mégis elindul azokhoz, akik megérthetik.

A tanítás vállalásának története azt kérdezi, hogyan adható át egy nehezen érthető felismerés. Az MN 26-ban a vallási elbeszélés részét képezi Brahmá kérése is. A tanító ezután megfelelő hallgatókat keres. A személyes alkalmazás a megértés és a közlés közötti munkát figyelheti: milyen nyelv, példa és figyelem segít abban, hogy a másik is követni tudja, amit el szeretnél mondani?

A hagyomány tanítása. A tanítás vállalását az élőlények iránti együttérzés motiválja.

Emberi jelentés. A tapasztalatod megosztásához érdemes figyelned a befogadó emberre. Mit ismer már? Mire kíváncsi? Milyen példából értené meg? Az átadás akkor talál célba, ha az ember és a helyzet nyelvén szólal meg.

Kérdés és gyakorlat. Kinek és milyen formában lehetne hasznos az, amit megtanultam? Magyarázz el valamit egy hétköznapi példával, majd kérdezd meg, mi volt érthető.

Forrás és olvasási megjegyzés. MN 26 [3]. A vallási történet Brahmáját nem kezeljük a modern önismereti gyakorlat szereplőjeként.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 22 / 36

Az első tanítás Szárnáthban



Történet és összefüggései. A hagyomány az első tanítást Iszipatanába, a Szárnáth melletti Vadaskertbe helyezi. A Buddha öt korábbi társának tanít; Kondannya felismerése a tanítás megértésének első fordulata.

Az öt korábbi társ az elbeszélésben először fenntartással fogadja a táplálkozást újrakezdő keresőt. Az első tanítás a módszer új alapját mutatja meg. A hagyomány Szárnáthhoz, az Őzparkhoz köti ezt az eseményt. A lap a korábbi rólad alkotott kép és a megváltozott működés közötti távolsághoz is kapcsolódhat. A megértéshez olykor új tapasztalat és követhető magyarázat szükséges.

A hagyomány tanítása. A Buddha első tanítása a középutat és a négy nemes igazságot tárja fel.

Emberi jelentés. Amikor megosztasz egy felismerést, figyeld, hogyan fogadja a másik. A kérdései megmutathatják, mit érdemes tisztázni vagy egyszerűbben megfogalmazni. Az átadás így párbeszéddé válik, és a saját megértésedet is pontosítja.

Kérdés és gyakorlat. Mit szeretnék úgy elmagyarázni, hogy a másik valóban követni tudja? Válassz egy gondolatot, és mondd el egy rövid példán keresztül.

Forrás és olvasási megjegyzés. SN 56.11 [9]. A tanítás továbbadásánál jelöld, mi a forrás és mi a saját megfogalmazásod.

A nemes nyolcrétű ösvény



Történet és összefüggései. A nemes nyolcrétű ösvény helyes nézetet, szándékot, beszédet, cselekvést, megélhetést, erőfeszítést, éberséget és összeszedettséget foglal magában. A tényezők összefüggő gyakorlást alkotnak.

Az ösvény tényezői kölcsönösen támogatják egymást. A beszéd és megélhetés etikája a figyelemmel és a belátással együtt alakul. A nyolc elem így nem egymás után kipipálandó vizsgasor. A személyes munkában választhatsz egyetlen belépési pontot, majd megfigyelheted kapcsolatait. Például egy vállalhatóbb napi ritmus segítheti az összeszedettséget, amely a kapcsolati helyzetben is pontosabb reakcióhoz vezethet.

A hagyomány tanítása. Az etika, az összeszedettség és a bölcsesség összefüggő gyakorlást alkot.

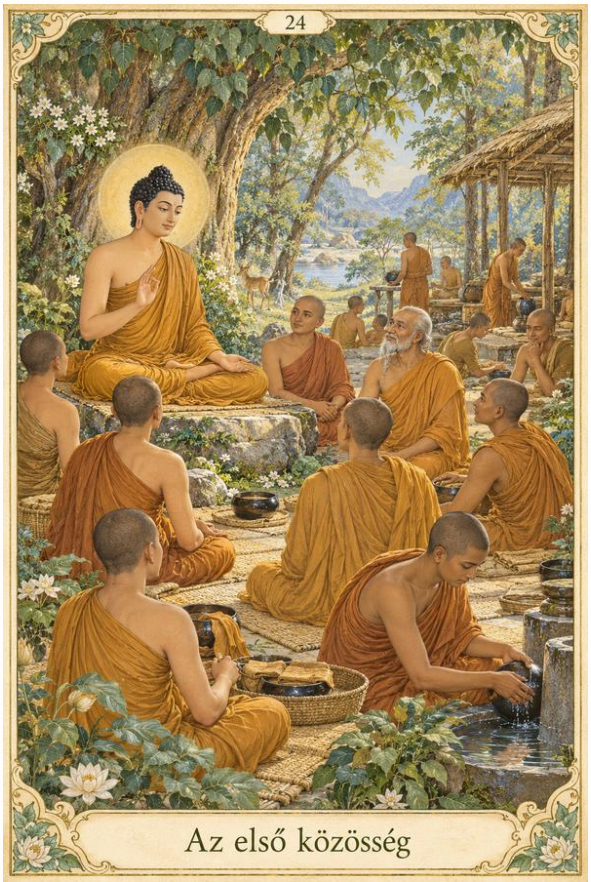
Emberi jelentés. Ha egyetlen szokáson dolgozol, nézd meg a környezetét is. Segíti-e a napi ritmusod, a munkád és a kommunikációd? Egy kis módosítás több helyen is könnyebbséget hozhat. Válassz egy területet, amely most jó kiindulópont.

Kérdés és gyakorlat. Melyik napi működésem támogatná leginkább a többi változást? Válassz a nyolc terület közül egyet, és fogalmazz meg hozzá egy hétköznapi vállalást.

Forrás és olvasási megjegyzés. SN 45.8 [10]. Az ösvény elemei nem kötelezően egymás után teljesítendő fokozatok.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 24 / 36

Az első közösség



Történet és összefüggései. A Vinaja az első tanítványokkal és a tanítás továbbadásával kapcsolja össze a szerzetesi közösség kialakulását. A szangha a buddhista hagyományban a gyakorlás és a tanítás fenntartó közege.

A közösség kialakulásával a tanítás továbbadásának gyakorlati feltételei is előtérbe kerülnek. Ellátás, fegyelem, tanulás és kölcsönös felelősség szerveződik a keresés köré. A szerzetesi közösséghez világi támogatók is kapcsolódnak. A lap személyes olvasatában azt vizsgálhatod, milyen keretek segítik egy csoport valódi célját. A jó szándék mellett a szerepek, az erőforrások és a visszajelzés rendje is számít.

A hagyomány tanítása. A szangha a tanítás és a fegyelem közös gyakorlásának közege.

Emberi jelentés. Egy közös ügy akkor lesz megtartó, ha a lelkesedés mellé tiszta keretek kerülnek. Ki mit vállal? Hogyan kértek segítséget? Hogyan rendeztek vitát? A megbeszélt működés teret ad az egyéni különbségeknek is.

Kérdés és gyakorlat. Milyen megállapodás tenné könnyebbé egy közösségünk életét? Tisztázzatok egy konkrét feladatot vagy együttműködési szabályt.

Forrás és olvasási megjegyzés. Vinaja, Mahávagga I, a közösség kibontakozása [24]. A szangha vallási jelentése tágabb egy hétköznapi csoport hasonlatánál.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 25 / 36

Bimbiszára király találkozása



Történet és összefüggései. Bimbiszára király találkozik a Buddhával és támogatja közösségét. A hagyomány a rádzsagahai Bambuszliget felajánlását is hozzá kapcsolja, amely tartós gyakorlóhellyé válik.

Bimbiszára története az uralkodói és világi támogatás helyét mutatja a hagyományban. A vallási közösség és a politikai hatalom kapcsolatát érdemes kölcsönös előnyökkel és lehetséges feszültségekkel együtt látni. A kézikönyv nem helyezi az elbeszélés minden részletét bizonyított évszámhoz. Saját helyzetben a támogatás feltételeit vizsgálhatod: mit tesz lehetővé, mit vár érte a támogató, és mennyire marad világos a közös cél?

A hagyomány tanítása. A világi támogatás teret biztosíthat a közösség gyakorlásához.

Emberi jelentés. A rendelkezésedre álló erőforrásnak lehet közösségi szerepe. Gondold végig, mire használhatnál teret, kapcsolatot, tudást vagy pénzt úgy, hogy a felajánlás átlátható legyen. A jó támogatás a fogadó fél tényleges igényeit követi.

Kérdés és gyakorlat. Milyen erőforrással tudnék egy értékes ügyet támogatni? Tegyél egy pontos, feltételeiben is világos felajánlást.

Forrás és olvasási megjegyzés. Vinaja, Mahávagga I.22; életrajzhagyomány [25]. A támogatás nem vásárol erkölcsi tekintélyt vagy korlátlan beleszólást.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 26 / 36

Visszatérés Kapilavasztuba



Történet és összefüggései. A hagyomány szerint a Buddha visszatér szülőföldjére és családjához. A találkozások megmutatják a régi udvari elvárások és az új szerzetesi életforma különbségét.

A visszatérés története a tanítói szerepet a korábbi családi és társadalmi elvárásokkal hozza kapcsolatba. A későbbi életrajzok részletei eltérő hangsúlyokat őriznek. A lap emberi kérdése a megváltozott szerep bemutatása lehet. Egy régi kapcsolatban az új határ akkor válik érthetővé, ha konkrétan megfogalmazod és működésedben is követhetővé teszed, miközben meghallod a másik saját tapasztalatát.

A hagyomány tanítása. A tanító új életformája a korábbi családi elvárásokkal is találkozik.

Emberi jelentés. A hozzád közel állók régi képet őrizhetnek rólad. Idő kellhet, amíg megértik, miben változtál. Segíthet, ha konkrétan elmondod az új szükségleteidet és vállalásaidat, miközben meghallod az ő tapasztalatukat is.

Kérdés és gyakorlat. Mit szeretnék érthetően elmondani arról, amiben megváltoztam? Fogalmazz meg egy nyugodt, konkrét mondatot egy új határodról vagy választásodról.

Forrás és olvasási megjegyzés. Kapilavasztui visszatérés, későbbi életrajzhagyomány [20]. A kapcsolat kölcsönös; a megértéshez a másik érzéseinek is helyet adhatsz.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA **27 / 36**

Ráhula a tanítványok között



Történet és összefüggései. A Buddha Ráhulát az igazmondásra és a tettek ismételt megvizsgálására tanítja. A cselekvést megelőzően, közben és utána is annak következményeit kell figyelni.

Az MN 61 Ráhulát a tudatos cselekvés vizsgálatára tanítja. A tett előtt a lehetséges ártalmat kell mérlegelni, közben a folyamatot figyelni, utána pedig a következményekből tanulni. A hibát a megfelelő közegben fel lehet tárni és korrigálni. A laphoz kapcsolódó mai gyakorlatban egyetlen konkrét döntésen végigmehetsz ezen a három kérdésen, hogy a belátás ne maradjon puszta elv.

A hagyomány tanítása. A tettet előtte, közben és utána is következményei szerint kell megvizsgálni.

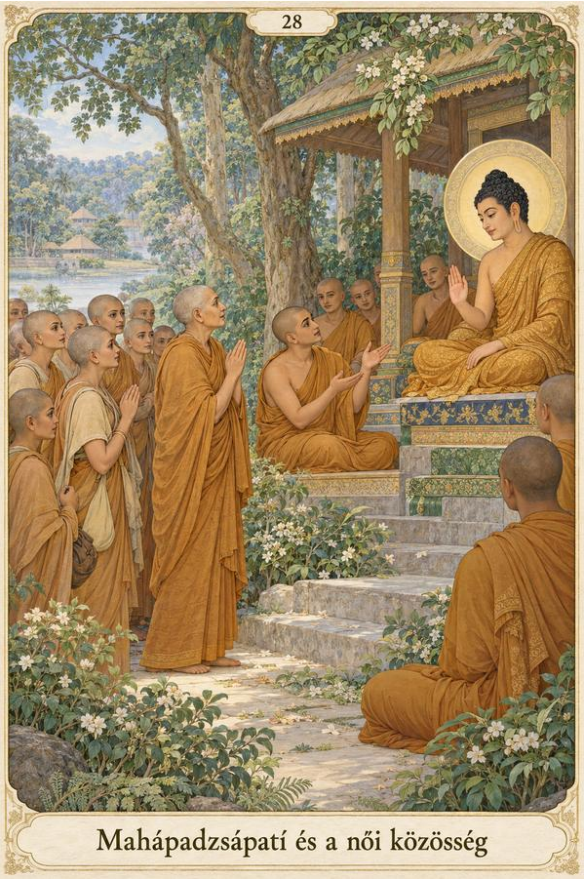
Emberi jelentés. Az önvizsgálat gyakorlati szokássá válhat. Egy döntés előtt kérdezd meg, kire hogyan hat, közben figyeld a valóságos következményt, utána pedig vond le a tanulságot. A javítás így a folyamat természetes része lehet.

Kérdés és gyakorlat. Melyik döntésemnél lenne hasznos közben is megállni és ellenőrizni? Egy mai cselekvés előtt és után jegyezz le egy-egy mondatot a várható és tényleges hatásról.

Forrás és olvasási megjegyzés. MN 61 [26]. A felelősségteljes önvizsgálat mellé a tévedés javíthatósága is hozzátartozik.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 28 / 36

Mahápadzsápatí és a női közösség



Történet és összefüggései. Az AN 8.51 szerint Mahápadzsápatí és társai szerzetesi felvételt kérnek. A szöveg kezdeti elutasítást, Ánanda közbenjárását és feltételekhez kötött befogadást őriz; a szabályok történeti rétegződése vitatott.

A női rend megalapításának hagyománya egyszerre szól állhatatos kérésről, felébredési képességről és intézményi szabályokról. Az AN 8.51-ben Ánanda közvetítése fontos szerepet kap. A különböző szövegváltozatok miatt a történet minden részlete nem tekinthető egyetlen esemény változatlan jegyzőkönyvének. Személyes olvasatban a hozzáférés, a beleszólás és az igazságos közösségi feltételek kérdése kerülhet elő.

A hagyomány tanítása. A szöveg a nők megszabadulási képességét is elismeri, intézményi befogadásukat korlátozó szabályok mellett.

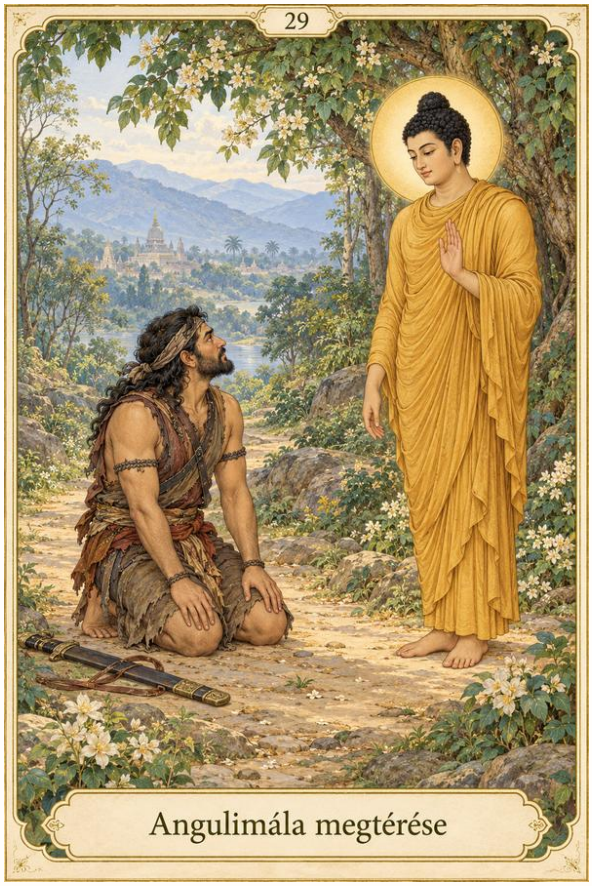
Emberi jelentés. Ha egy fontos térhez egyenlőtlen a hozzáférés, pontosan megfogalmazhatod az igényt és a változtatást. A szövetségesek bevonása segíthet, hogy az egyéni kérés közösen hallhatóvá váljon. A méltányos feltételekről is érdemes beszélni.

Kérdés és gyakorlat. Hol szeretnék méltányosabb részvételi lehetőséget? Fogalmazz meg egy konkrét változtatási javaslatot és keress hozzá együttműködőt.

Forrás és olvasási megjegyzés. AN 8.51 [6]. A történeti szabályokat nem tesszük a nők alacsonyabb értékének bizonyítékává.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 29 / 36

Angulimála megtérése



Történet és összefüggései. Az MN 86-ban az erőszakos Angulimála találkozik a Buddhával és szerzetessé lesz. Később korábbi tettei következményeivel is szembesül. A történet a mély irányváltás lehetőségét mutatja meg.

Az MN 86 Angulimála erőszakos múltját és a szerzetesi fordulatot együtt beszéli el. Később a korábbi tettek társadalmi következményeivel is találkozik. A változás lehetősége ezért nem azonos a múlt eltörlésével. A lapnál a jelenlegi cselekvés és a jóvátétel belátható lehetőségei vizsgálhatók, miközben az áldozatok tapasztalata és a közösség védelme továbbra is önálló szempont marad.

A hagyomány tanítása. Az erőszakos élet elhagyása lehetséges; a korábbi tettek következményei megmaradnak.

Emberi jelentés. Egy berögzült működést megszakíthat egy világos vállalás és a hozzá kért segítség. A változást a következő helyzetben adott új válasz teszi hihetővé. Az okozott kár rendezése és a következmények vállalása ehhez is hozzátartozik.

Kérdés és gyakorlat. Melyik ismétlődő viselkedésemet szeretném megállítani? Válassz egy korai jelzést, amelynél megszakítod a régi mintát és segítséget kérsz.

Forrás és olvasási megjegyzés. MN 86 [27]. A változás lehetősége nem törli az áldozatok szükségleteit vagy az elszámoltathatóságot.

Kiszá Gótamí mustármagja



Történet és összefüggései. A kommentár szerint gyermekét gyászoló Kiszá Gótamí olyan házból keres mustármagot, ahol még senki sem halt meg. Útja során más családok veszteségeivel is találkozik, majd visszatér a Buddhához.

A mustármag története a Dhammapada kommentárhagyományában kap részletes alakot. Kiszá Gótamí olyan házat keres, amelyet nem érintett halál, és a keresés során szembesül a veszteség közös emberi valóságával. A történet nem törli el saját gyermekének egyediségét. A személyes gyakorlatban egy meghallgató közösség és az emlékezésnek adott tér lehet a kapcsolódás; a gyász gyors lezárását nem írja elő.

A hagyomány tanítása. A kommentár a veszteség egyetemességének felismerését kapcsolja a gyász történetéhez.

Emberi jelentés. A veszteség elszigetelhet, és a megértő jelenlét enyhítheti ezt a magányt. Saját idődben kereshetsz olyan embert vagy közösséget, ahol elmondhatod, kit vagy mit vesztettél el. A kapcsolódásnak a csend is része lehet.

Kérdés és gyakorlat. Milyen meghallgatásra lenne szükségem egy veszteség mellett? Válassz egy megbízható embert, akivel a saját tempódban beszélhetsz.

Forrás és olvasási megjegyzés. Dhammapada-kommentár 8.13, a 114. vers története [28]. A történet későbbi kommentár; a gyászt nem kell gyors belátással lezárni.

A mérgezett nyíl példázata



Történet és összefüggései. A Buddha példázatában a mérgezett nyíllal sebesült ember minden részletet tudni akar a támadóról, mielőtt engedné kezelni magát. A hasonlat a megszabadulást szolgáló kérdések elsőbbségét világítja meg.

Az MN 63 a megválaszolatlan elméleti kérdések és a megszabadulás gyakorlati feladata közötti viszonyt tisztázza. A mérgezett nyíl példázata a halogatás következményét teszi láthatóvá. A tanítás ebből nem az ismeretszerzés általános elutasítását vezeti le. Saját helyzetedben azt nézheted meg, melyik információ szükséges valóban egy döntéshez, és mikor válik a további kutatás a megtehető lépés elodázásává.

A hagyomány tanítása. A megszabadulást szolgáló gyakorlat elsőbbséget kap a meg nem válaszolt spekulációval szemben.

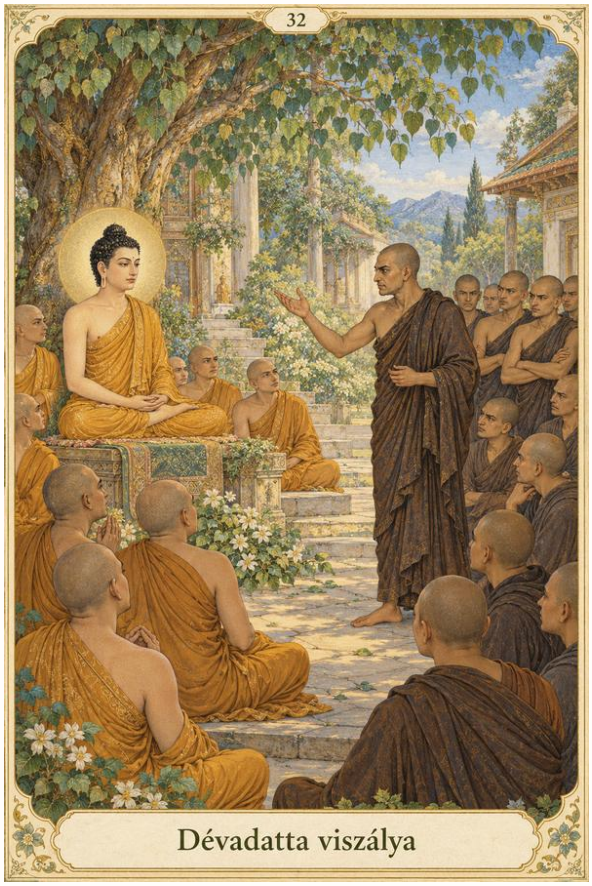
Emberi jelentés. Egy nehézség körül sok érdekes kérdés keringhet, miközben egy egyszerű teendő már elvégezhető. Nevezd meg, mi sürgető, és mi várhat további kutatásra. A szükséges segítséget időben is igénybe veheted.

Kérdés és gyakorlat. Melyik azonnal megtehető lépést halogatom a teljes magyarázat keresése közben? Válassz egy elvégezhető, sürgető teendőt, és kezdd el.

Forrás és olvasási megjegyzés. MN 63 [29]. A kíváncsiság érték; a lap a sorrendről szól, nem a kérdezés elfojtásáról.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 32 / 36

Dévadatta viszálya



Történet és összefüggései. A Vinaja Dévadatta történetét a közösség megosztásával és a vezetéssel kapcsolatos konfliktussal őrzi. A történet különböző részei eltérő hangsúlyt kapnak a buddhista hagyományokban.

Dévadatta alakjához a buddhista közösség megosztásának és szigorító követeléseinek története kapcsolódik. A különböző hagyományok részletei nem teljesen egységesek. A lap egy csoporton belüli tekintélyvitát is megnyithat. A személyes olvasatban a konkrét viselkedést, a szabályok célját és a döntési eljárást érdemes vizsgálni. A hangosabb vagy szigorúbb álláspont értékét a tényleges következményekkel együtt lehet mérlegelni.

A hagyomány tanítása. A közösség megosztása a Vinajában súlyos fegyelmi ügy.

Emberi jelentés. Vita közben segíthet visszatérni a közös célhoz és az elfogadott eljáráshoz. Ki jogosult dönteni? Milyen tények hiányoznak? Hogyan hallható minden érintett? Az átlátható folyamat csökkentheti a személyes táborokra szakadást.

Kérdés és gyakorlat. Milyen közös kerethez tudnánk visszatérni egy vitában? Válasszátok külön a döntendő ügyet, a tényeket és a döntési eljárást.

Forrás és olvasási megjegyzés. Vinaja, Csullavagga VII; közösségi viszályhagyomány [30]. A lap nem ad alapot egy mai vitapartner vallási gonosztevőhöz hasonlítására.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 33 / 36

Az utolsó tanítások



Történet és összefüggései. A Mahāparinibbāna-szutta a Buddha utolsó útját, betegségét és tanítványaival folytatott beszélgetéseit őrzi. A tanítás és a közösség folytatása a búcsú közeledtével is hangsúlyos.

A DN 16 több településen át követi az utolsó utat. A tanítások és találkozások az öregedő test állapotával együtt jelennek meg. A közösségnek arra is fel kell készülnie, hogyan folytatja működését a személyes tanítói jelenlét után. A lap mai használatában a továbbadható tudás, a feladatok megosztása és a függőségi viszonyok rendezése lehet a fontos gyakorlati kérdés.

A hagyomány tanítása. A búcsú közeledtével is a tanítás és a gyakorlás folytonossága hangsúlyos.

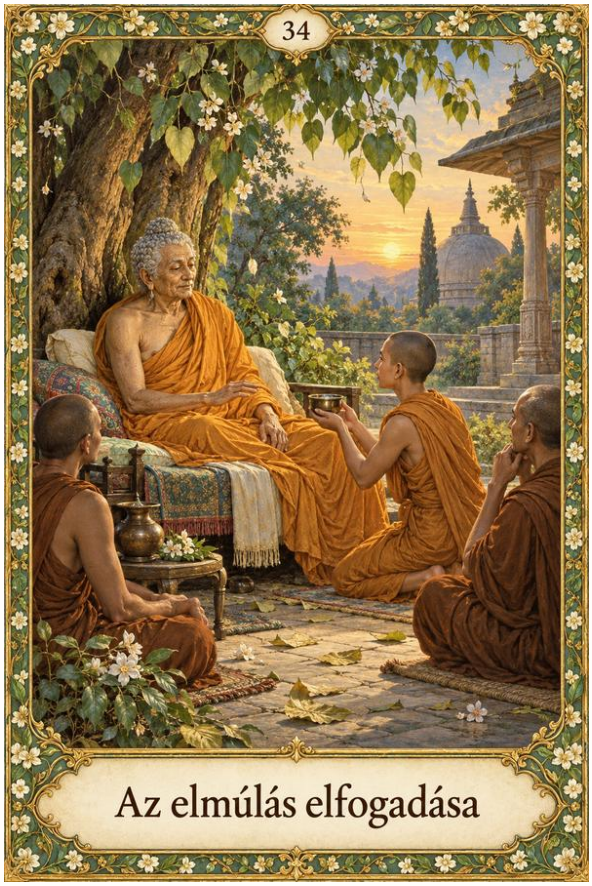
Emberi jelentés. Egy szakasz lezárása előtt megmutatkozhat, mit szeretnél rendezni és továbbadni. Lehet ez gyakorlati tudás, köszönet, feladat vagy egy közös emlék. Az átadás tehermentesítheti azokat is, akik folytatják.

Kérdés és gyakorlat. Mit szeretnék érthetően továbbadni egy fontos ügyből? Rendezz egy jegyzetet, tudnivalót vagy feladatot úgy, hogy más is használni tudja.

Forrás és olvasási megjegyzés. DN 16, az utolsó út [8]. A lezárásról a saját helyzetedhez illő mértékben gondolkodj.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 34 / 36

Az elmúlás elfogadása



Történet és összefüggései. A DN 16 a Buddha betegségét és testének gyengülését is elbeszéli. A búcsú közeledtével a tanítványok kérdései és a tanítás megőrzése is előtérbe kerül.

A betegség és a közelgő távozás a DN 16-ban a mulandóság tanítását különösen személyes közelségbe hozza. A vallási jelentés és az emberi búcsú egyszerre szólal meg. A személyes gyakorlatban az elfogadás arra irányulhat, ami ténylegesen adott, miközben az enyhítés, segítség és gondoskodás lehetőségeit tovább keresed. Az elfogadás és a szükséges cselekvés így együtt maradhat.

A hagyomány tanítása. A test feltételekhez kötött és változó, a gyakorlás ennek tudatában folytatódik.

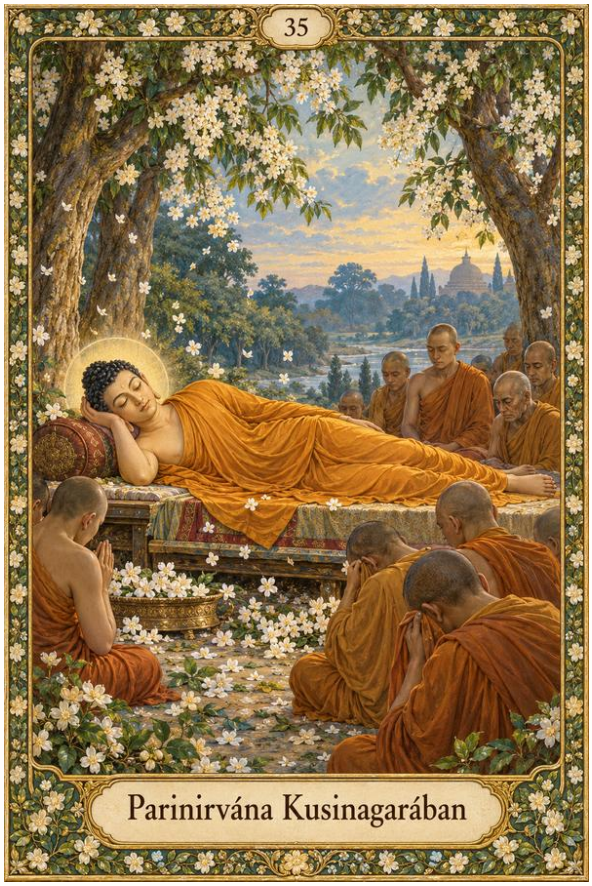
Emberi jelentés. Egy változó állapothoz igazodhatsz úgy, hogy közben továbbra is gondoskodsz magadról. Felülvizsgálhatod a terhelést, megnevezheted a szükségleteidet és rendezheted a fontos ügyeket. Az elfogadás mellett a segítségkeresés is helyet kap.

Kérdés és gyakorlat. Milyen változáshoz szeretném most hozzáigazítani a terveimet? Módosíts egy elvárást a jelenlegi valós szükségleteidhez.

Forrás és olvasási megjegyzés. DN 16, a betegség és az utolsó hónapok [8]. Az elfogadás nem azonos az ellátás vagy a jogszerű védelem feladásával.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 35 / 36

Parinirvána Kusinagarában



Történet és összefüggései. A hagyomány szerint a Buddha Kusinagarában, két szálafa között távozik a parinibbánába. A DN 16 végső útmutatása a feltételekhez kötött dolgok mulandóságát és az éber, szorgalmas gyakorlást hangsúlyozza.

Kusinagarában a végső távozás a tanítványok jelenlétében történik a hagyomány szerint. A szálafák képe a buddhista művészet ismert motívuma. A parinibbána sajátos vallási fogalmát érdemes megkülönböztetni egy általános túlvilágképzettől. A lap emberi olvasata a figyelem és gondoskodás folytonosságára nyílhat: mit őrizhetsz meg a tanultakból egy kapcsolat vagy életszakasz lezárulása után?

A hagyomány tanítása. A parinibbána a felébredett végső távozásának sajátos buddhista fogalma.

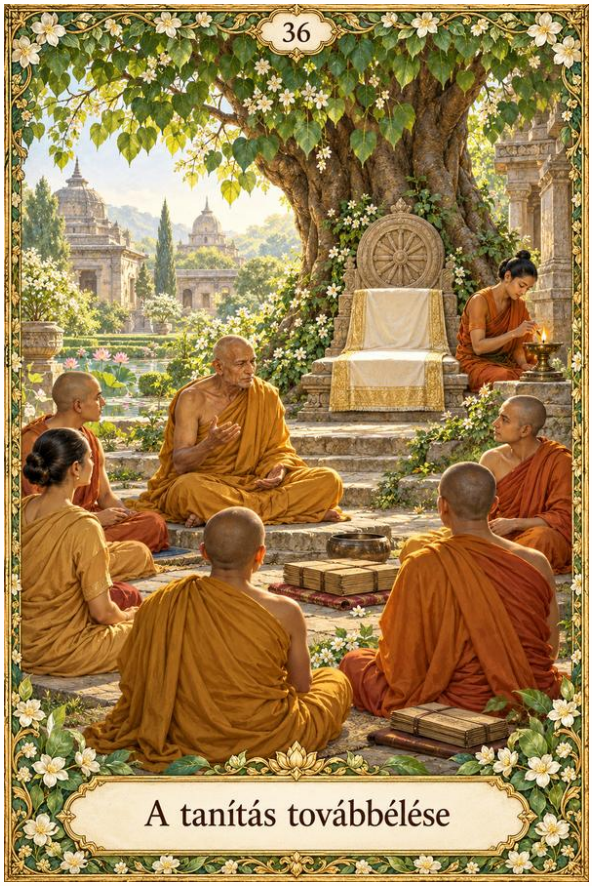
Emberi jelentés. A tanultak öröksége apró, ismételt döntéseidben él tovább. Válassz egy szokást, amely a figyelmedet és a tisztességedet támogatja. Akkora legyen, hogy egy átlagos napon is legyen helye. A visszatérés újra és újra lehetséges.

Kérdés és gyakorlat. Melyik kis gyakorlatomat szeretném hosszabb távon életben tartani? Jelölj ki egy rövid napi gyakorlatot és hozzá egy emlékeztetőt.

Forrás és olvasási megjegyzés. DN 16, végső útmutatás [8]. A parinibbána buddhista fogalom; nem egy általános túlvilági elképzelés neve.

A HARMINCHAT LAP RÉSZLETES KALAUZA 36 / 36

A tanítás továbbélése



Történet és összefüggései. A DN 16 szerint a Buddha a tanítást és a fegyelmet jelöli meg irányadónak távozása után. A buddhista közösségek ezt különféle átadási és gyakorlási hagyományokban őrzik tovább.

A tanítás és fegyelem továbbélő szerepe a közösség önálló tájékozódását segíti. A hagyomány későbbi recitációkban, szöveggyűjteményekben és különböző buddhista iskolákban folytatódik. A lap így a személyes emlékezést egy gyakorolható örökséghez kapcsolja. Saját olvasatban egy rendszeresen visszatérő figyelmi vagy etikai szokást választhatsz, és időről időre megnézheted, milyen tényleges hatása van az életedben.

A hagyomány tanítása. A tanítás és a fegyelem a személyes tanító távozása után is irányadó.

Emberi jelentés. A számodra fontos tudásból azt érdemes továbbvinni, amit értesz és gyakorolsz is. Jelöld a forrást, maradj nyitott a pontosításra, és válassz egy rendszeres alkalmazást. Az örökség az ilyen hétköznapi figyelemtől marad élő.

Kérdés és gyakorlat. Milyen tanult értéket szeretnék rendszeresen gyakorolni és hitelesen továbbadni? Válassz egy elvet, és kapcsolj hozzá egy heti visszatekintést.

Forrás és olvasási megjegyzés. DN 16, a tanítás és a fegyelem szerepe [8]. Az eltérő buddhista irányzatok saját hangsúlyait a közös alap mellett is tiszteletben tartjuk.

Munka a paklival

Egy helyzet figyelmes megfigyelése

Válassz egy lapot, és nevezd meg saját helyzetedet egy konkrét mondatban. Olvasd el külön a történetet és az emberi jelentést. Ezután figyeld meg, milyen testi érzet, érzés és gondolat kapcsolódik a helyzethez. Egyikből sem kell teljes személyiségmagyarázatot készítened. Elég észrevenni, mi jelenik meg, mi erősíti, és milyen apró változtatásra van lehetőséged. A gyakorlatot olyan rövid időre válaszd, amelyet nyugodtan meg tudsz tartani.

Három lap a feltételek vizsgálatához

A három hely lehet **ami most történik**, **ami fenntartja**, **ami segítheti a változást**. Minden lapot a saját történetében olvass, majd fogalmazd meg a személyes párhuzamot. A feltételeket kereső kérdés nem teszi automatikusan a szenvedő embert a helyzet okozójává. Mások döntései, társadalmi körülmények és testi állapotok is hatnak az életre. A következő lépés a saját tényleges mozgásteredhez igazodjon.

Tanulási út hat alkalomra

Az 1-6. lap a szent életrajz és a történeti háttér különbségéhez ad bevezetőt. A 7-15. lap az emberi sebezhetőség felismerését és a keresés útját követi. A 16-23. lap a felébredés, az első tanítás és az ösvény megértését segíti. A 24-28. lap a közösség és a tanulás viszonyát nyitja meg. A 29-32. lap nehéz etikai és kapcsolati kérdésekkel dolgozik. A 33-36. lap a mulandóság és a továbbélő gyakorlat ívét zárja le.

Csoportban a résztvevő saját tapasztalatáról beszéljen, és szabadon dönthessen arról, mit oszt meg. A buddhista tanításokból származó fogalmat mindig a saját vallási jelentésével együtt vezesd be. A mai önismereti gyakorlat kapcsolódást kínál, és nem ad vallási minősítést a résztvevő felébredettségéről vagy karmájáról.

Fogalomtár

Buddha: felébredett; cím, amelyet ebben a kötetben főként a történeti Gautama megnevezésére használunk.

Dharma vagy dhamma: a tanítás; a szó más összefüggésekben jelenséget és rendet is jelenthet.

Szangha: közösség; különösen a szerzetesi és apácaközösség, illetve tágabb vallási használatban a gyakorlók közössége.

Dukkha: szenvedés, elégtelenség vagy a feltételekhez kötött lét terheltsége, az összefüggéstől függően.

Tanhá: sóvárgás, amely a ragaszkodást és az ismétlődő szenvedést fenntartja.

Aniccsa és anattá: mulandóság és éntelenség; a tapasztalat feltételeinek vizsgálatához tartozó alapfogalmak.

Karma vagy kamma: szándékos cselekvés. A cselekvést és annak később beérő eredményét megkülönböztetjük; az eredmény páli megnevezése többek között vipáka. A tanítás a tettek etikai következményeit az újraszületés összefüggésében is tárgyalja. AN 6.63 [13].

Mettá és karuná: jóindulat és együttérzés.

Nirvána vagy nibbána: a kötöttségekből való megszabadulás; buddhista vallási cél.

Vinaja: a szerzetesi élet fegyelmi és közösségi rendje, valamint ennek szöveghagyománya.

Források és továbbolvasás

Korai beszédek: MN 26 és MN 36 a keresésről; SN 56.11 és SN 45.8 az alapvető tanításokról; MN 61 a cselekvés vizsgálatáról; MN 86 az erőszak elhagyásáról; MN 63 a mérgezett nyíl példázatáról; DN 16 az utolsó útról. A lapok alatti hivatkozások további pontos helyeket adnak. Az angol fordítások Thanissaro Bhikkhu munkái, a Dhammatalks szöveggyűjteményében [31].

Későbbi szent életrajz: Lalitavisztara, The Play in Full, 84000 [21]. A mű a születés és felébredés köré gazdag vallási elbeszélést szervez. Az ebből származó jeleneteket a kötet külön jelöli.

Kommentárhagyomány: a Dhammapada 114. verséhez kapcsolt Kiszá Gótamí-történet, valamint a Jinacsarita Szudzsátá-fejezete; a pontos hivatkozások a 30., illetve 15. lap alatt találhatók.

Történeti és filozófiai háttér: Mark Siderits, Buddha, Stanford Encyclopedia of Philosophy [2]. A történeti dátumok bizonytalanságát és a fennmaradt szövegek közvetített jellegét is tárgyalja.

A női rend forrástörténete: Bhikkhu Análajó, Bhikkhunī Ordination From Ancient India to Contemporary Sri Lanka [7]. Az eltérő korai hagyományok összehasonlítása segít az alapítástörténet rétegeinek megértésében.

A magyar szöveg saját összefoglalás és magyarázat. A különböző nyelvű kánonok számozása helyenként eltérhet, ezért a szövegcím is segíti az azonosítást. Kézikönyvkiadás: 2026. október 30. A lapnevek és a számozás a pakli lektorált kiadását követik.

Online hivatkozások

A szövegben szereplő szögletes zárójeles számok ehhez a jegyzékhez vezetnek. A linkek a teljes fejezet vagy vers megkeresését segítik. Hozzáférés és ellenőrzés: 2026. október 30.

[1] A sorozat áttekintése és a többi kötet

https://lelekdetektiv.hu/szobak/olvasosarok/#bolcselet

[2] Történeti és filozófiai tájékozódás

https://plato.stanford.edu/entries/buddha/

[3] MN 26

https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN26.html

[4] MN 36

https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN36.html

[5] Lalitavisztara

https://read.84000.co/translation/toh95.html

[6] AN 8.51

https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN8_51.html

[7] Bhikkhu Análajó összehasonlító tanulmánya

https://www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de/pdf/5-personen/analayo/bhikkhuni.pdf

[8] DN 16

https://www.dhammatalks.org/suttas/DN/DN16.html

[9] SN 56.11

https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN56_11.html

[10] SN 45.8

https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN45_8.html

[11] SN 22.59

https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN22_59.html

[12] SN 12.2

https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN12_2.html

[13] AN 6.63

https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN6_63.html

[14] SN 36.21

https://www.dhammatalks.org/suttas/SN/SN36_21.html

[15] Sn 1.8

https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/StNp/StNp1_8.html

[16] Későbbi születéshagyomány; IGNCA 073

https://ignca.gov.in/online-digital-resources/jataka-stories/073-maha-mayas-dream/

[17] MN 123; Lalitavisztara, születéshagyomány

https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN123.html

[18] Sutta Nipáta 3.11 bevezetés; IGNCA 074

https://ignca.gov.in/online-digital-resources/jataka-stories/074-sage-asitas-visit/

[19] AN 3.38 / 3.39

https://www.dhammatalks.org/suttas/AN/AN3_39.html

[20] Későbbi családi életrajzhagyomány; IGNCA 083

https://ignca.gov.in/online-digital-resources/jataka-stories/083-buddhas-visit-to-rahula-mata/

[21] Lalitavisztara, a négy jel hagyománya; párhuzam: AN 3.38 / 3.39

https://84000.co/translation/toh95

[22] Későbbi életrajzhagyomány; Jinacsarita, Szudzsátá története

https://ancient-buddhist-texts.net/English-Texts/Victorious-Buddha/17-Sujata.htm

[23] Felébredéshagyomány; MN 36 és Udána 1.1

https://www.dhammatalks.org/suttas/KN/Ud/ud1_1.html

[24] Vinaja, Mahávagga I, a közösség kibontakozása

https://www.dhammatalks.org/vinaya/Mv/MvI.html

[25] Vinaja, Mahávagga I.22; életrajzhagyomány

https://ancient-buddhist-texts.net/English-Texts/Victorious-Buddha/24-Bimbisara.htm

[26] MN 61

https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN61.html

[27] MN 86

https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN86.html

[28] Dhammapada-kommentár 8.13, a 114. vers története

https://ancient-buddhist-texts.net/English-Texts/Dhamma-Verses-Comm/08-13.htm

[29] MN 63

https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN63.html

[30] Vinaja, Csullavagga VII; közösségi viszályhagyomány

https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/bmc2.pdf

[31] Dhammatalks szöveggyűjteményében

https://www.dhammatalks.org/suttas/

Az illusztrációk a pakli eredeti, sorszámmal és lapnévvel ellátott képei. A jelenetek vallási és művészeti értelmezések; történeti fényképként vagy minden részletében korhű rekonstrukcióként nem kezelhetők. A négy kézikönyv a Négy szent életút sorozathoz tartozik, és önálló paklinként használható.