

C.W. Leadbeater
A Nemes Nyolcrétű ösvény

tolmács közvetítésével tartott előadás a burmai hölgyeknek
Moulmeinben, Burmában 1914 márciusában.
Fordította: Deák Márta, 2009.

Arra kérnek, beszéljek önöknek a nirvánába vezető útról. A nirvánába vezető út Buddha tanításainak követése. Nem elég csupán beszélni az előírások követéséről, nem elég templomokba járni, hogy magunkhoz vegyük a Pancha Silát, és virágokat ajándékozni. Az igazán fontos: úgy élni életüket, ahogy Buddha elvárta önöktől. Adott bizonyos szabályokat, amelyeket be kell tartanunk. Minden reggel sok buddhista ismételteti ezeket a szabályokat, ám gyakran azonnal meg is feledkeznek róluk, és még csak nem is gondolnak rájuk másnap reggelig. Ez teljességgel haszontalan, mert a Magasztos azzal a szándékkal adta az előírásokat, hogy nap mint nap gyakoroljuk őket.

Neki köszönhetjük például a Nemes Nyolcrétű Ösvényt. Úgy vélem, önök közül mindenki gyermekora óta hall a Nemes Nyolcrétű Ösvényről. Egy perc alatt felsorolhatják minden egyes lépését, a kérdés azonban nem az, hogy fel tudják-e sorolni, hanem hogy alkalmazni tudják-e, mert ha a gyakorlatban nem valósítják meg őket, hasznavehetetlenek az önök számára.

Tudják, hogy az első lépés azon a Nemes Nyolcrétű Ösvényen a Helyes Meggyőződés. Nos, mely dolgokban kell, és melyekben nem szabad hinnünk? Az első, amiben hinnünk kell, az a Karma Törvénye. Azaz, bármit cselekednek, az a tetteknek megfelelő következménnyel jár. Ha jót tesznek, arra jó következik; ha gonoszságot művelnek, az gonoszságot eredményez. Ha bárki megkérdezne bennünket, mindannyian azt felelnénk, így van, a kérdés azonban az, mindig úgy is élünk, mintha igaz volna? Néha az emberek azt mondják, hisznek dolgokban, ám nem aszerint viselkednek. Ilyen esetekben hitük pusztán formáság.

Vannak bizonyos dolgok, amelyekben önök igenis hisznek. Hiszik, hogy a tűz megperzseli önöket, így hát óvakodnak attól, hogy kezüket a lángok közé tegyék, nehogy megégjenek. Tudják, hogy ha magasból lezuhannak, karjuk vagy lábuk törhet, ezért tehát óvatosan kapaszkodnak fel egy veszélyesen meredek hegyoldalon. Ugyanígy, ha hisznek abban, hogy minden gonosz gondolatért, szóért vagy tettért gonoszságot kapnak viszonzásul, óvatosak lesznek. Ám ha azt állítják, hogy hisznek benne, ennek ellenére néha mégis gonoszul beszélnek egy másik személyről, akkor valójában mégsem hisznek.

Tudják, néhány ember úgy gondolkodik a vallásról, mint valamire, amiben az elméjükkel kell hinniük, és ennyi az egész. Akkor gondolnak a vallásra, amikor a templomba mennek, vagy amikor virágokat visznek, ám megfeledkeznek arról, hogy annak a vallásnak mindig a lelkükben kellene lennie, és nem csupán akkor, amikor templomba igyekeznek. Egy vallásos embert nem az imádsága hangerejéről vagy a templomban megjelenése gyakoriságáról, hanem mindennapi élete tisztességéről és szelídségéről lehet megismerni. Tehát ha megvan önökben a Helyes Meggyőződés a Karma Törvényében, figyelnek arra, mit mondanak vagy gondolnak. Ekkor hinnünk kell abban, hogy a Magasztos Ösvényének követése elvezet bennünket a nirvánába. Biztosra veszem, hogy nem csupán hinnünk kell benne; hanem aszerint is cselekednünk.

A második lépés, amint tudják, a Helyes Gondolkodás. Nos, a Helyes Gondolkodásnak két különböző értelme van, amelyekről most szeretnék beszélni. Először is, jó dolgokról, nem pedig rosszokról való gondolkodást jelent. Elmélkedhetnek mindig szép, szent eszmékről vagy a mindennapi élet dolgaival kapcsolatos gondolatokról. Vannak, akik egész nap lényegtelen, sekélyes témákkal tömik tele fejüket. Önöknek, hölgyeim, ott van a házi munkájuk vagy a háztartással kapcsolatos egyéb kötelességük. Amikor azzal foglalatostkodnak, törődniük kell azzal, hogy minden gondosan legyen elvégezve, és semmit ne hanyagoljanak el; ám amikor munkájukkal elkészültek,

elvonulhatnak, és gondolkodhatnak valami máson. Nem szükséges, hogy szünet nélkül a rizs vagy a dhal¹ ára járjon a fejükben, vagy, hogy vajon hol kapható olcsóbban a ghí² és a többi.

Mindezekre a dolgokra a kellő időben kell gondolniuk, ám amint megszabadulnak a házi munkától, vallásos témáknak is szentelhetik figyelmüket. És amikor „vallásos témákat” mondok, az alatt számos jó dolgot értek. Jó meditációról beszélve rendszerint a Magasztos erényein való meditálást értik. Az valóban csodálatos és termékeny téma, amelyen örök időnkig töprenghetnek anélkül, hogy kimerítenék, van azonban két további, a valláshoz kötődő és hasznos gondolatkör.

Elmélkedhetnek azon – mivel a Magasztos csodálatos példakép –, „Mit tehetek, hogy az életem hasonlatossá legyen az Övéhez? Hogyan tökéletesíthetem magam, hogy bizonyíthassam a körülöttem lévőknek a Legáldottabb jóságát?” Ez az egyik.

A másik: „Miként segíthetek másokon?” Emlékeznek, hogy amikor a Magasztos elnyerte a buddhaságot, tökéletesen szabaddá lett, hogy eltávozzék az élők sorából anélkül, hogy vissza kelljen térnie. Miért nem azt tette? Egyszerűen a világ iránti együttérzése és könyörületessége miatt – mert látta, hogy a világnak segítségre van szüksége.

Azt mondom tehát, hogy egy jó buddhista nem teheti meg pusztán azt, hogy menedéknek tekinti a Magasztost, és bízik tanításaiban, hanem tetteiben is követi példaképét. Nem taníthatunk úgy, ahogy a Magasztos tanított, nem élhetjük az ő dicsőséges életét; ám alapvető kötelességünk arra törekedni, hogy a tőlünk telhető legjobban kövessük élete példáját. Miután elnyerte a Megszabadulást, negyvenöt éven át azzal töltötte életét, hogy a Gangesz völgyében vándorolt, és a Törvényt tanította. Mindezt nem önmagáért tette, hanem teljes egészében csakis az emberiségért.

Önök talán nem szentelhetik minden idejüket ennek a feladatnak, mert háztartási kötelezettségeik vannak. Ám még azokat a házi munkákat is másokért végzik, nem saját magukért. Amikor azokkal elkészültek, azon kell gondolkodniuk, mit tehetnének, amivel segíthetnek valakin. Talán támogathatják a szegényeket, istápolhatják a betegeket, erőt adhatnak a szomorkodóknak vagy a szenvedőknek, akik iránt baráti együttérzéssel viseltetnek. Ne feledjék, hogy nem csupán azzal nyújtanak támaszt, hogy ételt adnak vagy valamely más tárgyi segítséget. Az is a segítség egyik módja, ha az együttérzésüket adják. Gyakran néhány kedves szó és őszinte vigasz több gyámolítás a szenvedőnek, mint bármely pénz, amennyit adni tudnának. Mindenki, még a legszegényebb is segíthet másokon. A vallásos gondolkodás egyik formája tehát a segítség, és az azon való elmélkedés, hogy mit tehetnek másokért. Ez a Helyes Gondolkodás egyik fajtája: a nemes dologra gondolni, és kitörölni agyunkból a haszontalanságokat.

A Helyes Gondolkodás másik értelme a tisztességes gondolkodás – azaz igazul gondolkodni. Gyakran vélekedünk igaztalanul vagy rosszul emberekről, amikor pedig jóindulattal kellene gondolkodnunk róluk. Tudják, amikor emberek találkoznak, és a barátaikról vagy ismerőseikről beszélgetnek. Nincs abban semmi rossz mindaddig, amíg jót mondanak; ám tudják, milyen gyakran boncolgatják inkább a valaki által tett rosszat, semmint a jót. Amikor valamiféle gonoszságon jár az eszük, az nem Helyes Gondolkodás. Az emberek gyakran gondolkodnak előítéletesen. Van egy véleményük, hogy ez és ez az illető gonosz, és hogy amit csinál, csakis rossz lehet. Általánosságban ez teljességgel hibás; és abban az esetben igaztalan gondolat. Senki nem lehet teljességgel elvetemült. Legalább szikrányi jónak kell lennie benne. Az előítélet tehát nem Helyes Gondolkodás. Ne feledjék ezért, hogy nem csupán nemes dolgokra kell gondolniuk, hanem igazul és becsületesen kell gondolkodniuk.

A következő lépés a Helyes Beszéd. Itt újra megtaláljuk ugyanazt a jelentéskülönbséget. Először is mindig tisztességes dolgokról kell beszélniük. Nem az önk dolga mások gonoszságait megtárgyalni. Az esetek többségében a pletyka során mondott dolgok nem igazak. Ha tehát valaki nem tette meg, amit önk mondtak róla, az önk szavai igaztalanok, és önk ártottak annak az illetőnek. Ám még ha, tegyük fel, valóban megtette is, önknek akkor sem szabad arról beszélniük. Semmi jót nem tesznek neki azzal, ha újra meg újra felhánytorgatják, milyen rosszat cselekedett. A legjobb, ha hallgatnak róla.

¹ Lencséből készített dél-indiai étel.

² Tisztított vaj.

Tételezzük fel, hogy a férjük, a fiuk vagy fivérük követte el azt a rosszat – biztosra veszem, hogy úgy éreznék, nem akarnak beszélni a dolgról, és sokaknak reklámozni, akik egyébként nem tudnak róla. Bizonytalán ezt mondanák: „Többé nem tesz ilyet; felejtjük el.” Ugyanígy nem lenne szabad szanaszét kürtölni azt a rosszat, amit más követett el, még ha nem születése szerint testvérük is. Mindannyian követünk el időnként hibákat, és mint önök is tudják, minél kevesebbet beszélnek e hibákról, annál jobb, annak érdekében, hogy ne kelljen félni a hibák elterjedésétől. Pontosan tudnák ezt, ha a férjükről, fivérükről vagy a fiukról lenne szó.

Valamennyien fivérek és nővérek vagyunk, és ezért nincs joguk így beszélni akkor sem, ha az illető nem vér szerinti rokonuk. Mindenki iránti tisztelettel kell beszélniük, ahogy önök szeretnék, hogy beszéljenek önökkel. Ha önök valami rosszat tettek, nem szeretnék mindenkinek elmondani és mindenfelé szétkürtölni; ne tegyék tehát mások esetében sem.

A Helyes Beszéd egyik értelme, ahogy említettem, az, hogy jó dolgokról, és ne rosszakról beszéljünk; ám ne feledkezzenek meg a másik értelméről sem. Tartsák fontosnak azt, hogy amit mondanak, hamisítatlanul igaz legyen. Az emberek gyakran pontatlanul fogalmaznak, meghamisítják és eltúlozzák a dolgokat. Apró történésekből hatalmas történeteket kerekítenek – az nem Helyes Beszéd.

Most elérkeztünk a Helyes Tethez. Látják, miként következnek ezek a lépések egymásból. Ha jó dolgokra gondolnak, nem beszélnek rosszakról, mert azt mondják, ami az elméjükben van; és ha a gondolat és a beszéd jó, a rá következő tett is az. Így hát szükség van arra, hogy törődjünk gondolatainkkal. Meg kell fontolni egy tett következményeit, mielőtt azt a tettet végrehajtjuk. Manapság senki nem él remetei magányban. Mások között él – így hát, ha gondolkodnak, azzal sok embert befolyásolnak. Önzetlennek kell lenniük, és többet törődniük másokkal, semmint csak önmagukkal. Aki csak önmagára gondol, folyamatosan kárt okoz, még ha nem tud is róla; szükséges tehát elsajátítani azt a gondolkodásmódot, hogy mindig legyenek figyelemmel másokra is, nem csupán önmagukra.

A legönzetlenebb életet Gautama Buddha élte, mert Ő soha nem a saját érdekeit tartotta szem előtt, soha nem a nirvánát, hanem mindig a világot. A magunk kicsinyke módján próbáljuk meg követni az Ő példáját mások segítségével. Ha így cselekszünk, biztosak lehetünk abban, hogy gondolataink, szavaink és tetteink helyesek lesznek. Mielőtt szóra nyitnák szájukat, fontolják meg: „Igaz ez? Jóindulatú dolog? Nem bántó senkire nézve?”, majd pedig: „Hasznos? Segíték vele valakin?” És hacsak ezekre a kérdésekre nem tudnak igennel válaszolni, és azt állítani, hogy szavaik igazak lesznek, szelídek, jóindulatúak és hasznosak, jobb, ha meg sem szólalnak. Egész biztosra veszem, hogy ha ezt a szabályt követik, kevesebb lesz a szóbeszéd, mint manapság; de talán több idejük marad a Helyes Gondolkodásra.

Ez tehát a négy lépés. Az ötödik az Életmód Helyes Eszközei. Az Életmód Helyes Eszközei azok, amelyek nem okoznak kárt egyetlen élőlénynek sem. Azonnal észrevehetjük, hogy ez a szabály kizár bizonyos foglalkozásokat, így például a hentesekét és halászokét; ne feledjék azonban, hogy ennél sokkal szélesebb körű. Nem teremthetik elő úgy a megélhetésüket, hogy azzal kárt okoznának bármely élőlénynek, így tehát például a kocsmáros nem az Életmód Helyes Eszközével keresi kenyerét. Aki alkoholt árusít, nem közvetlenül öl, de ártalmára van embereknek, és mások nyomorúságából tartja fenn magát.

Vegyük annak az árusnak az esetét, aki az adásvétel során becsapja a vevőt; ő nem az Életmód Helyes Eszközei szerint él, mert kereskedése becsapó. Ha egy kereskedő tisztességesen üzletel, ha nagy tételben vásárolja áruját, méltányos áron adja el vevőinek, és így tesz szert haszonra – az Helyes Módja a Megélhetésnek. Ám abban a pillanatban, amikor elkezdi félrevezetni vevőit és silány árut ad el, becsapja őket. Így az Életmód Helyes Eszközei – ha visszaélnék velük – rossz eszközzé válnak. Éppen olyan őszintének kell lennünk az emberekkel, amilyen őszintének mi szeretnénk, hogy legyenek velünk.

Ha valaki egy bizonyos árufajtával kereskedik, ismernie kell azt az árut. Vásárláskor a vevő a kereskedőre bízta magát, mert ő nem rendelkezik ezzel a bizonyos szakismerettel. Amikor egy orvosra vagy jogászra bízunk magunkat, elvárjuk, hogy tisztességesen foglalkozzon velünk vagy

ügyünkkel. Ugyanez a helyzet akkor, amikor a vevő keresi fel a kereskedő üzletét, ennek következtében ugyanolyan tisztességesnek kell lennie vevőjével, ahogy az ügyvédnek az ügyfelével, vagy az orvosnak a betegével. Ha valaki így megbízik önökben, feltételezi, hogy megteszik érte a lehető legjobbat. Üzletkötésük során joguk van ésszerű haszonra szert tenni, ám nem szabad a kötelességükről sem megfeledkezniük.

Ekkor elértünk a hatodik lépéshez, amelyet Helyes Erőfeszítésnek vagy Helyes Törekvésnek nevezünk. Ez igen fontos lépés. A buddhizmus tanulmányozói néha azt állítják, hogy az csak a meditációt és csendességet helyesli, ezen kívül pedig semmi mást nem kell tenni. A buddhizmus bírálataként szokták felhozni, hogy pusztán a csendességre tanít, és hogy nem kell tennünk semmit embertársainkért. A hatodik lépés, ahogy a Magasztos tanította, teljes és hibátlan választ ad erre a bírálatra. Maga a Magasztos ezt mondja nekünk: „Nem elég csupán meditálni, hanem szükség van a Helyes Erőfeszítésre is.” Azt jelenti ez, hogy mindenkinek van ereje és hatalma. Azaz, van fizikai erejük. Amikor egy egész napos feladat áll önök előtt, félreteszik azt, amit nem tudnak elvégezni, és annyi munkára vállalkoznak, amennyit fizikai erejük és izmaik lehetővé tesznek. Úgyszintén van egy bizonyos mennyiségű szellemi és akaraterejük, és ily módon is csak egy bizonyos mennyiségű munkára képesek. Csakis annyi munkát bírnak, nem többet. Így tehát oda kell figyelniük arra, hogyan használják fel erejüket.

Mindenkinek van valamilyen befolyása a barátai és ismerősei közt. Ez a befolyás hatalmat jelent, és önök felelősek azért, hogy helyesen éljenek ezzel a befolyással. Vannak gyermekeik, rokonaik, alkalmazottaik, munkatársaik, és önöknek törődniük kell azzal, mit és hogyan beszélnek, mit és hogyan cselekszenek, mert ők utánozhatják önöket. Ne feledjék tehát, hogy az önök által kiváltott hatásnak jónak kell lenni, nem pedig ártalmasnak. A Helyes Erőfeszítés azt jelenti, hogy munkájukat hasznos dolgokba és ne haszontalanságokba fektessék.

Sok mindent meg lehet tenni, egyik-másik feladat azonban azonnali és a többinél sürgősebb. Az itt elvégzendő egyik dicséretes törekvés pagoda vagy kolostor építése. Ez nagyon üdvös dolog, ám ketten vagy hárman meg tudják csinálni. Ahelyett, hogy két-három ember hajtaná végre ugyanazt a feladatot, elvégezheti egy, és a többiek elvállalhatnak más templomi szolgálatot.

Legszentebb munkájuk a gyermekeik nevelése. Ezt a dolgot komoly megfontolás alá kell venni ebben az országban. Nem mondom, hogy a pagodák építése nem áldásos; de azt sokan csinálják, ám az, aki iskolát nyit buddhista gyermekek részére, legalább annyi dicséretet érdemel, mint az, aki pagodát emel. Ahelyett, hogy mindannyian ugyanazt a dolgot tennék, osszák meg egymás közt a munkát, és próbálják ki, erőfeszítésük hol a leghasznosabb.

A Magasztos minden esetben azt várja tőlünk, hogy saját értelmünket és józan eszünket használjuk. Nem csupán hinnünk kell tanításaiban, hanem hatékonyan alkalmazzunk is őket. Sok jó teendő van; ám akkor tegyék, amikor a leghasznosabb, és legyen gondjuk arra, hogy erejük jó irányban hasznosuljon, és ne pazarlódjék el.

Ekkor érkezünk el a hetedik lépéshez, a Helyes Emlékezethez, a Helyes Emlékezéshez. Ez is kétféleképpen értelmezhető. A Helyes Emlékezet, amelyről Buddha beszélt, a múltbéli inkarnációkra való emlékezés. Ő maga ennek teljességgel birtokában volt. Különböző Jataka-történetekből tudhatják ezt. Az egyik ilyen történetben odament valaki Buddhához, és gonoszságokat mondott neki. A Magasztos a tanítványaihoz fordult, és így szólt: „Bántottam őt egy korábbi életemben, ezért ő most teszi velem.”

Kétségtelen, ha mindent tudnánk, ami előző életeinkben történt velünk, a jelenlegit jobban élhetnénk. Többségünk azonban nem rendelkezik az előző életekre való emlékezés hatalmával. Nem szabad azonban azt hinnünk, hogy a Helyes Emlékezettel mi semmit nem tudunk kezdeni. Van egy mindennapos értelme, amely szerint mindannyian rendelkezünk Helyes Emlékezettel. Mindannyiunk életében érnek bennünket kellemes és kellemetlen dolgok. A bölcs ember a jót őrizgeti emlékezetében, és megfeledkezik a rosszokról.

Tegyük fel, hogy valaki odajön hozzánk, és durván beszél velünk. Az ostoba hetekig, hónapig, évekig fog emlékezni erre, és egyre csak hajtogatja, hogy az meg az a személy közönségesen beszélt. Egyre csak az jár a fejében. Mi jó származik ebből? Egyáltalán semmi. Csak bosszúságot

okoz vele magának, ha mindig az eszében tartja. Ez nem a Helyes Emlékezet. El kellene felejtenie azt az akkor és ott ellene elkövetett gonosztságot. Ilyen módon tudják gyakorolni a Helyes Emlékezetet. Mindig jóindulatú, kedvező dolgokra gondoljanak, amelyek a szeretet és hála érzését keltik, a kellemetlen dolgokról pedig feledkezzenek meg.

Egyszer két unokatestvér kereste fel Buddhát, akiknek egyike korábban súlyosan megbántotta a másikat, és megpróbálta kiszorítani templomi tiszttségéből. A felesége pedig megmérgezte a másik unokatestvér gyermekét, hogy a saját gyerekük örökölhesse a hivatalt. Ez a kettő kereste fel Buddhát azzal a kívánsággal, hogy a tanítványai lehessenek, és hallgathassák a tanításait. Így a Magasztos ezt mondta az idősebb unokatestvérnek: „Senki iránti semmilyen neheztelés nem nyomasztja szívedet? Ha a tanítványom szeretnél lenni, tökéletesen mentesnek kell lenned minden rosszakarattól. Itt van az unokatestvéred felesége, aki megmérgezte a gyermekedet; semmiféle neheztelést nem érzel irántuk?” Az idősebb unokatestvér így felelt: „Nem, Magasztos Buddha; ha ők bántottak engem, én már teljességgel megfeledkeztem róla.” A Legáldottabb így válaszolt: „Helyesen tetted; és egy napon majd Buddha leszel, ahogy én az lettem.” Vannak tehát dolgok, amelyeket felejteni kell, és a Helyes Emlékezet nem csupán abból áll, hogy a jóságra emlékezzünk, hanem abból is, hogy a gonosztságot el tudjuk felejteni.

Az utolsó lépés a Helyes Meditáció vagy Helyes Összpontosítás. Még egyszer: a Helyes Meditáció az, amely magasabb síkokra visz bennünket. Ilyen a meditálás az arháti fokozatért és azokért a szerzetesekért, akik egy egész életet szenteltek neki. Amikor a Magasztoson kezdünk meditálni, aligha várhatunk ilyen eredményeket; amit azonban megtehetünk, hogy helyes dolgokat őrzünk meg emlékezetünkben.

A Helyes Meditáció másik jelentése a Helyes Összpontosítás – helyes dologra rögzítsük elménket. Legyen gondunk arra, hogy gondolataink középpontjában helyes dolog legyen. Nem tudják, hogyan tárolhat valaki egy gondolatot elméje titkos zugában, ami nem jelentkezik, amikor egyébként az illető mással van elfoglalva, ám, amikor nincs semmi különös, amin gondolkozzon, az elrejtett gondolat újra előbukkan? Egyesek szeretik dédelgetni valamely velük történt képzeletbeli rossz emlékét. Az ilyen emberek néha akár évekig tartogatják az ilyesmit elméjük titkos rekeszében, és amikor nincs min törniük a fejüket, az az emlékkép újra felrémlik bennük. Az nem Helyes, hanem Ostoba Emlékezet. Ha gondolataik háttérben a Magasztos jósága és csodálatossága van, ha nem a fizikai síkon végzett munkával foglalkoznak, gondolataik mindenkor automatikusan ilyen nemes ideákra térnek vissza, és szent atmoszféra veszi önöket körül.

Van Európában egy közmondás, amely szerint: „Hasonló a hasonlót vonzza.” Az egymáshoz hasonló emberek találkoznak. Tudják, hogy igaz ez a fizikai síkon, és igaz ez a gondolatokra is. Nemes gondolatokra koncentrálnak, és nemes gondolatokat vonzanak magukhoz. Sok helyi gondolat és természet-szellem veszi körül önöket, noha fizikai szemükkel nem láthatják őket. E lényeknek nincs fizikai testük, csak mentális és asztrális testük (van). Nem szabad arra gondolniuk, hogy azok a lények kevésbé valóságosak, mert nem látják őket. Néhányuk jó, néhányuk gonosz. Azokat a teremtményeket önnön gondolataik vonzzák öönhöz. Ha gondolataik helyesek, magasztosak és jámborak, jó hatások és jóságos teremtmények veszik körül önöket. Másrészt viszont, ha gondolataik rosszak, kellemetlen lényeket vonzanak magukhoz.

Sokan érzékelik a másik ember körüli atmoszférát. Néha, ha találkozunk valakivel, ösztönösen megérezzük, hogy az illető szent és jó. Miért van ez? Mert jóindulatúak a gondolatai, és valami kellemes, áldásos atmoszféra veszi körül. Találkoznak valaki mással, és érzik, hogy valami nyugalanság és félelem-érzet van körülötte, mert az a személy hagyta, hogy ostoba gondolatok befolyásolják, és kellemetlen környezetet vonzott magához. Néhányuk valószínűleg tapasztalta már, hogy egyesekkel való beszélgetés után fáradtság fogja el önöket. Az illető nyugtalan gondolatai okozzák ezt.

Ha helyesen összpontosítanak, jó környezetet vonzanak magukhoz. Mindenekfelett a Magasztos ragyogó, csodálatos hatásokat vonzott magához. Ha elmennek Buddha Gayához, ahol 2500 évvel ezelőtt elnyerte a megvilágosodást, érezni fogják, milyen erős hatások áradnak ott le. Önök nem tudnak lehívni olyan erőket, mint a Legáldottabb, ám mindegyikük meg tud tölteni egy kis kört

önmaga körül jó és kegyes hatásokkal. Hadd kérjem hát önöket, hogy fordítsanak figyelmet a Helyes Összpontosításra.

Ha így járnak ezen a Nemes Nyolckrétű Ösvényen, és megpróbálnak gyakorlatias életet élni, az valóban javukra szolgál majd. Ezek azok a lépések, amelyek a megszabaduláshoz vezetnek. Csupán akkor vezetik el önöket a megszabaduláshoz, ha ezen az úton járnak. Hasztalan egy grádics alján üldögélni, és azt mondani, a lépcsőfokok csodálatosak, anélkül, hogy elindulnának felfelé azon a lépcsősoron. Próbálják meg így gyakorlatiassá tenni a Legáldottabb tanításait; így lesznek igazi követői, igaz és jó buddhisták; és ily módon juthatnak el a nirvánába.